

الفصل الخامس

فقد الطفل شهيته

أسبابه - طرق علاجه

فقد الطفل لشهيته وأسبابه

← إطعام الأطفال أصبح مشكلة تعاني منها أمهات كثيرات ويضججن بالشكوى من أن إطعام أطفالهن أصبح مشكلة ومعركة تدار مع كل وجبة..

← وبالطبع مع ضيق وقت الأمهات أصبحن عصبيات بسبب تلك المعركة التي يردن أن ينتهين منها سريعاً حتى يلتفتن لأشياء أخرى كثيرة يجب إتمامها.

← وبالتالي تتقل هذه العصبية تلقائياً للطفل فيزداد عناداً.. لاننكر أن هناك من الأطفال من تكون عملية إطعامهم سلسة وبسيطة ولا يشعر بها الآخرون، ونجد هذا واضحاً في الأسر التي لا تركز على أولادها أثناء الطعام وتركهم لحريرتهم.. وكذلك الأسر التي بها عدد أبناء كبير فيشعر الطفل بالتنافس فيقبل على الطعام.

لكن ماذا تفعل الأمهات إذا كان الطفل عنيداً وفقد شهيته للطعام بالفعل؟!!

← معظم الأمهات يقلقن من فقد أطفالهن لشهيرتهم أو إمتناعهم عن الأكل، وهناك أسباب كثيرة لذلك قد لا يلقين لها بالاً، ولكنها تعنى كثيراً من الأهمية في هذا الشأن ومنها على سبيل المثال:

- أن تتعرض عادات الطفل للتغيير وخاصة بعد إتمام عامه الأول فيصعب إرضاءه، وتقل شهيته عما كانت عليه، وهذا طبيعي وإلا سيزداد وزنه بشكل ملحوظ فيما بعد .

- ولو نظرنا للطفل في هذه السن سنجد أنه إنسان مستقل قد يكون له موقف حازم في تناول طعامه.

- وقد يكون فقد الشهية بسبب خطأ في نظام الطعام، أو بسبب مرض عضوى كالتهاب الحلق أو الزكام أو آلام في المعدة أو ظهور الأسنان.... إلخ.. وفي تلك الحالات يسترجع الطفل شهيته حين يزول السبب.

- وقد يكون ذلك بسبب وفود أخ جديد له وشعوره بفقد الأمان بابتعاد أبويه عنه.

للأسف وعلى الرغم من وجود أسباب عديدة لافتقاد شهية الطفل إلا أنه في بعض الحالات لا نجد أى سبب مادي ملموس، وهذه الحالات سببها قد يكون نفسيا مما يؤدي لمشاكل يصعب حلها فيما بعد إذا لم نكتشفها.

← وفي حالات أخرى نجد بعض الأطفال يعاندون بشدة ويمتنعون عن تناول وجباتهم، لدرجة أنهم يبكون ويصرخون وأحيانا يتشنجون عندما نجبرهم على ذلك، ويرفضون فتح أفواههم، بل قد يقدفون ما يدخل إليها ويتقيئون.. وتتساءل الأمهات ويقفن حائرات.. ما السبب؟!

• الحقيقة أن عناد الطفل له عدة أسباب منها:

- إنه غالبا ما يحدث هذا عندما نركز بشدة على الأطفال أثناء إطعامهم مما يجعلهم يتمردون ويرفضون ويتحول هذا الأمر لمعركة.

- أو يحدث في الطفل الوحيد أو المدلل وأيضا الطفل الأول حيث تكون خبرة الأم ضعيفة وغير مدربة بالصورة الكافية.

- كذلك من الأمور التي يجب أن نتبه لها أن الطفل بذكائه الفطري الذي حباه به الله - سبحانه وتعالى - يلاحظ أن أمه يشتد اهتمامها به وقت إطعامه، ولذا يحاول أن يستبقها بجواره أطول فترة ممكنة فيبدأ بالعناد، فما أسهل كلمة "لا" لكل ما تريده منه الأم حتى لو كان يريد لها.

- وقد يكون السبب في ذلك أن الطفل في إحدى المرات قد فقد شهيته لأي سبب من الأسباب وليكن مرضيا.. فاعتقدت الأم أنه "يتدلع" أو يتمرد وأصررت على إطعامه رغم أنفه.

وتكرر هذا معه مرات وبالتالي يحدث صدام بينها وبين طفلها الذي يظل على عناده وتدور في دائرة مفرغة وتشكو بعد ذلك لطوب الأرض من معركة الطعام الدائرة بينها وبينه دوما.

• والغريب أنك عندما تنظر للطفل تجده متقددا للحيوية والمرح إلا في حالة الإطعام، والأم لخوفها عليه تبدو صارمة وقاسية في هذا الجانب.

للأسف وعموما عناد الطفل في هذه الحالات لمجرد إثبات ذاته، ولكن هذا العناد قد يوتر الأبوين، ويكون عليهما في تلك الحالة إما الرضوخ لرغبة الطفل ويتركاها فتعرض صحته للتدهور، وإما إرغامه على الطعام رغم نفوره وعصيانه وعناده وتصبح هناك مشكلة أيضا.

فما الحل وكيف نعالج هذا؟!؟

← في تلك الحالة يكون العلاج موجهها للآم قبل الطفل، فعليها أن تقلع عن هذا وتترك لطفلها الحرية في تناول ما يشاء ومتى يشاء.

← وأيضا إن اقتضى الأمر وساءت الحالة بينهما يجب إعطاء الأم والطفل بعض المهدئات حتى يستطيعا الخروج من هذا المأزق أو أن يعهد شخص آخر بتلك المهمة مع عدم إكراه الطفل على الأكل.

← المشكلة التي قد نواجهها من جراء ذلك أن عناد الطفل قد يكون شديدا لدرجة أنه قد يمضي يوما كاملا دون جرعة ماء أو كسرة خبز تعينه على الاستمرار.. ولكي نحل هذه المشكلة علينا بالوقوف على أسبابها أولاً.

← وإذا تفحصنا هذه المشكلة سنجد أنها تتفاقم مع الأم العاملة أكثر حيث تستيقظ مبكرا وتعود منهكة ومجهدة، ومع ذلك هي مطالبة بالقيام بالكثير من الأعمال، بل عليها أيضا تدليل أطفالها الذين تركتهم وحدهم طوال اليوم.. فتجد الأم نفسها مضطرة لإطعام الطفل في وقت محدد حتى تستطيع القيام بباقي المهام.

وبالطبع تتم عملية الإطعام ببعض من العصبية من الأم نتيجة لضيق وقتها ويتقل توترها للطفل الذى يجعله عنيذا هو الآخر - كما سبق وأوضحنا.

- كذلك قد نجد بعض الأمهات يتعاملن في عملية إطعام أطفالهن بطريقة ميكانيكية، فيفتح الطفل فمه لتضع فيه الطعام وما أن يبلع حتى تضع الملعقة الأخرى حتى تنتهى من هذه العملية بسرعة.

وكلما كبر الطفل لا تنفع معه هذه الطريقة لأنه بالفعل يريد أن يتذوق الطعام وأن يستمتع به، وإذا كانت حاسة التذوق لافائدة منها ما كان خلقها الله فينا.

- وهناك بعض الأمهات تجبر الطفل على الجلوس أمامها وألا يتحرك مطلقا واضعة الطعام أمامها وكوب الماء وتظل تطعمه ثم تسقيه حتى تضمن دخول الطعام لجوفه - كما يفعلون مع البط في الريف - إلا أنها تفاجأ بعد ذلك بتقيؤ الطفل لكل

ما أطعمته له فتزداد عصبيتها وتوترها وتشعر أنها تعبت معه بلا فائدة.. وهذا ينعكس بالطبع على الطفل.

• وما القيء في تلك الحالة إلا وسيلة للرفض والتمرد على تلك الطريقة في الإطعام، والذي يجب أن نلقى له بالاً أن القيء إذا أصبح عادة في الطفل بعد الإطعام لا بد من التوجه لطبيب متخصص.

• وقد يكون تقيؤ الطفل أثناء طعامه مرضياً وليس عناداً بسبب أن معدة الطفل لا تتقبل سوى الطعام المهروس الذي اعتادت عليه، أو دفع كتل الطعام داخل جوفه، ويعالج هذا بتشجيع الطفل على تناول طعامه بنفسه كلية، وإقناعه بتقبل الطعام بوجه عام، والتدرج في إعطائه الطعام بأن نبدأ بمزجه بالحليب أو الماء أو تقطيع الخضر والفاكهة قطعاً صغيرة جداً بدلاً من هرسها... وهكذا.

- وهناك مشكلة أخرى قد تواجهها بعض الأمهات وهي إصرار الأطفال على تناول وجبة بعينها كالأرز فقط أو المكرونة فقط مثلاً وهي صورة من العناد أيضاً فتكون وجبتهم فقيرة غير مكتملة العناصر الغذائية.

• فماذا نفعل حيال تلك المشكلات وإصرار الطفل وعناده على عدم تناول وجبته؟!!

للأسف لمواجهة هذه المشكلة والتعامل معها هناك عدة حلول ربما تفيد بعض الأمهات، منها:

• أن نطعم الطفل في أوقات تلي قيامه بمجهود حركي مثل

لعب الرياضة أو الاستحمام في البحر - إذا توافر هذا - فعند ذلك يكون الطفل جائعا للدرجة التي لا يرفض فيها الطعام.

• منع الأطفال من تناول الحلوى وقت تناول الطعام لأنها تؤثر على شهيتهم وقت تناولهم وجباتهم الأساسية.

• أن نجعل الطعام جزءاً من لعب الطفل فأسميه باسم قطعة أو طائرة أو أى طائر يحبه وناديه أثناء إطعامه باسمه والعبى معه وداعيه، فالأطفال يحبون هذا كثيراً، وحينئذ سيتناولوه الطفل دون تدمر أو رفض.

• الهدوء والصبر في التعامل مع الطفل والذي قد تفشل فيه الأمهات وتمارسه الجذات بسهولة ويسر لأن الحياة أصقلتهن، فأصبحن مدربات على ذلك وأيضاً لخبهن الشديد لأحفادهن.

• قدمي للطفل أقل مما يستطيع أكله وليس أكثر، وبعد أن ينتهي من تناول ما قدمت إليه، لا تسأليه إذا كان يرغب في المزيد، بل دعيه يطلب بنفسه.

• لا تتظاهري بأن الأمر يعينك من قريب أو بعيد سواء تناول طعامه أم لا ودعيه وشأنه.

• شجعيه على إطعام نفسه بنفسه فيما بين الشهر الثاني عشر والثامن عشر لأن هذا يعوده الاعتماد على نفسه في تناول غذائه، لأن الأم التي تظل حريصة على أن تؤكل طفلها بنفسها طوال الوقت حين تتوقف عن ذلك، من الممكن جداً أن يفقد شهيته بفعل إهمالها له.

- تنوع الطعام واعطاؤه أشكالاً جميلة تجذب الطفل وتجعله يريد أن يجرب ذلك الجديد ولا يمل.
- أن تأخذه معك عند شراء الأطعمة، واجعليه يتتقى بعض الأنواع التي تعجبه ولا تعترضى عليها.
- لا تجربيه على تناول طعامه بأى صورة من الصور، بل ممكن مثلاً أن تشجعيه بالرسم بأن تأتى بورقة وقلم وترسمين مثلاً شمسا، وكلما تناول ملعقة تضعين شعاعاً إلى أن يكتمل الرسم بانتهاء الوجبة إذا كانت تستهويه هذه الهواية.
- وإذا كنت تستطيعين الرسم ومبدعة ارسمى له قطة أو أسداً أو شجرة على أن تكتمل الرسمة مع نهاية الطعام.
- غيرى فى أوانى طعامه فهناك صحونا جميلة عليها رسومات مثيرة يجب أن يراها الطفل.
- قد يفضل الطفل أن يتناول طعامه من أحد آخر غير أمه التى يجدها غالباً متوترة أو تضيق بهذه المهمة، فإن توافر لديك من يقوم بهذه المهمة جربى هذا ولكن لا تستعملى القوة معه.
- إذا كان لديك أكثر من طفل حاولى أن تجعلهم يأكلون فى وقت واحد لأن التنافس يشجعهم.
- تناولى طعامك أمام طفلك بحماسة ورددى إنه رائع وممتع، وهو سيحاول تقليدك فيما تفعلين.. المهم أن تجعلى تناول الطعام شىء ممتع إذا حولتبه للعبة جميلة مثيرة.

• حاولى ألا تتكلمى عن مسلكه فى الأكل، سواء تشجيعاً أو تهديداً ولا تثنى عليه إذا تناول مقداراً كبيراً من الطعام، أو توبخيه إذا اكتفى بالقليل منه، إنه يستعيد شهيته من تلقاء نفسه حين يتحرر من ضغطك.

• قدمى له طعامه المفضل فى جميع وجباته وحتى يتعود تناول طعامه بنفسه وخاصة إذا كان تعدى الستين.. قدميه له وتظاهرى بأنك تفعلين أى شىء واتركيه ثم عودى بعد فترة وأكملى اطعامه إذا كان بدأه، ومرة بعد الأخرى سيعتاد ذلك.

• وإذا أحجم عن ذلك.. فتعمدى تجويعه، ثم قدمى نصف المقدار المعتاد فهذا قد يدفعه فى البدء بنفسه، شرط أن تنفذى هذا بمحبة وود.

• وإذا وصل لمرحلة تناول نصف الوجبة بمفرده لا تحاولى إطعامه النصف الآخر بل دعيه ينهض عن المائدة جائعاً، فالجوع المتتابع يدفعه للمزيد بالأكل بنفسه.. وإذا تعود ذلك لا تعودى مطلقاً لإطعامه إلا إذا طلب منك ذلك فتعطيهِ ملعقة أو اثنتين بشكل عفوى ثم تتركه.

• أما إذا كان يمكنه أن يأكل وحده، فاتركى له صحنه، وتابعى عمله وعودى بعد فترة مناسبة من الوقت وخذى الصحن بما فيه من طعام دون تعليق.. فإذا تكرر ذلك ووجد أنه لازال جائعاً سياًكل ما فى صحنه أو لا قبل أن يشرع فى عمل أى شىء آخر.

• لا تلجئى للرشوة لحملة على الطعام بأن تقصى له قصة إذا أكل أو تعطيه بعضا من الحلوى.. لأن طلبات طفلك قد تكون بسيطة اليوم ثم ستزيد وتضطرين لإضاعة الكثير من الوقت من مقابل إعطائه بعض الملاعق بلا شهية.

• لا تطلبى منه أن يأكل إكراما لك أو لإسعاد والده مثلا أو حتى يكبر... إلخ، أى لا تطلبى منه أن يأكل بصفة عامة.

• إذا كان الطفل سنه معقولة ويستوعب، اشركيه معك أثناء إعداد الطعام بأن تجعليه يساعدك فى أشياء بسيطة وليس لها قيمة، ولكنها بالنسبة له ستكون هائلة وأشىدى بذلك، ومن الممكن أن تذيقيه الطعام أثناء طهوه وتحفزيه بكلمات ثناء على ما تقومين به من حيث طعم الطعام وفائدته.. ومن الممكن أن يشارك معك فى إعداد المائدة وهكذا.. اجعلى له دوراً فى تلك العملية.

• إذا كان طفلك يذهب للحضانة ويرفض طعام الفطور بصفة خاصة فأيقظيه قبلها بوقت كاف ولا تحثيه على الإسراع فى تناول إفطاره لأن هذا يوتره ويفقده شهيته، وحاولى قدر الإمكان أن تجعلى الفطور عائليا، وإن لم تسمح الظروف تناولى فطورك أنت معه.

• ومن الممكن أن تأتى بلعبته المفضلة وتضعيها قبالتة أثناء

الإطعام أو تسمينه أغنية يجبها تؤنسه، ولكن إياك وفتح التليفزيون في تلك الأثناء لأنه إذا اعتاد عليه سيصبح عائقاً فيها بعد.

👉 وأخيراً: لا بد أن تفهم كل أم أنه كلما زاد غضبها وإلحاحها على طفلها بتناول الطعام، كلما قل هذا الإقبال، وعليها أن تدعه يعتبر طعامه مرغوباً فيه بأن تسمح له بأن يأكل من بعض الأطعمة التي يجبها أكثر مما ينبغي ويأكل من البعض الآخر أقل.

👉 وعدم إثارة معارك بشأن الطعام سيكون من الأفضل، وأيضاً لا تجبره أن يأكل حينما يتوقف بل ابعدي الطعام عنه، فإن بكى لذلك فلا تغضبي وامنحيه فرصة ثانية فهذا يعني أنه جائع.

👉 وإذا شعرت أنه يجوع بين الوجبات زبدي قليلاً ما اعتدت أن تقدميه له من طعام، أو اعطه الوجبة التالية في وقت أبكر.

👉 ولا تتعجبي سيدتي بل اتخذي كل شيء ببساطة حيث تبدأ مشكلات الطفل بين العام الأول والثاني من عمره.

👉 وإذا كان الطفل يرتكب بعض الأخطاء وهو يتناول طعامه فحاولي ألا تزعجيه، فإذا كنت تخشين أن تتسخ السجادة مثلاً فقومي بتغطيتها أثناء إطعامه مثلاً وهكذا.

👉 أما إذا كان يتناول وجبته بنفسه ولأول مرة فقدميها له وهو جوعان ولا تحددى وقتاً معيناً ومع الوقت سيتطور الأمر ولكن دون إجباره أو مساعدته في إطعامه فيها لا يريده.

ولا تنسى سيدتى أن علماء التغذية يقدرّون الكمية التى يجب أن يتناولها الطفل مجتمعة بأن تكون فى حجم قبضة يده ولا تزيد على قبضتين - بالطبع بحسب عمره ووزنه، وتكون الكمية عبارة عن طعام متوازن وليس صنفاً واحداً. فراعى ذلك.

