

فقدان الشهية عند الاطفال



قصة كل ام وكل اب ؛ ونجد الصراع دائرا حول وجبة الطفل : كيف اكل وكيف لم تنفتح شهيته ؟

معركة كل بيت ..والضحية الطفل كونه رضيعا او يافعا او مراهقا ؟

هذه المشكلة شائعة جدا بين الاطفال خصوصا بين العام الثاني والخامس من العمر وتساهم الام دون ان تدري مساهمة كبيرة في إيجاد وإبقاء هذه

وذلك بإظهار قلقها و شكواها الدائمة ، غالبا امام طفلها من أن أكله غير كاف ، وفي كثير من الحالات يكون الطفل موضع الشكوى موفور الصحة ، وقد يكون اكثر وزناً مما ينبغي لسنه .

وقد يصبح البيت بجميع من فيه مشغولاً بطعام الطفل وشهيته ، ويحاول الجميع إقناعه أن يأكل زيادة عما يفعل ، يحاولون ذلك بالترغيب حيناً و بالشدة والتهديد حيناً آخر ، وفي أغلب الاحيان لا يعطى هذا الجهد أية نتيجة . بل ربما أعطى نتيجة عكسية فيقلل من شهية الطفل للطعام .

أسباب فقدان الشهية

الشعور بالذات والسلبية - 1

2-

عدم تمتع الطفل بقسط كاف من الرياضة والهواء النقي - 3

طريقة معاملة الام لطفلها - 4

او كرهه لأصناف الطعام التي تقدمها له الام - 5

ربط الطعام بحادثة غير سعيدة - 6

. اصرار الام على أن يأكل الطفل كمية من الطعام أكثر مما يستطيع - 7

تشديد الوالدين على الطفل ان يتبع آداب المائدة كما يمارسونها هم - 8

9- تناول الحلويات والاشياء الجائلين ، مثل بطاطس الشيبسي و المصاصة ..الخ ، هذه الاطعمة تحتوي على مواد صناعية تفسد الهضم وتؤدي الى الشعور بالامتلاء مع أن هذه الاطعمة ليس بها اي فوائد غذائية

10- أن يكون الطفل مصاباً بالأنيميا وتكون هي السبب الرئيسي لفقدان الشهية .

(عدم تناول وجبة إفطار (ولو وجبة خفيفة بالمنزل - 11

علاج فقدان الشهية

1 - عدم إرغام الطفل على أكل الطعام هو أهم اسباب فقدانه الشهية للطعام - وعلى الوالدين ان يدركا أن أطفالا مختلفين قد يكون لديهم قدرة مختلفة على الاكل ، بعضهم يأكل كثيرا وبعضهم يأكل قليلا ، لذا يجب الامتناع عن إجبار الطفل على أكل أنواع معينة أو كميات محددة من الطعام .

2- يجب ان تراعي الام ميول الطفل فيما يقدم له من أصناف الطعام ، ما يحب منها وما يكره .

3- يجب أن يسمح للطفل كلما كان ذلك ممكناً ان يساعد نفسه في عملية

- 4- يجب أن تقدم أنواع الاطعمة المختلفة للطفل في سن مبكرة
- 5- يفضل الا يعطى للطفل شيئاً يأكله بين وجبات الطعام المختلفة
- 6- يجب ان يكون الطعام الذي يقدم للطفل جذاباً من حيث الشكل و المذاق
- 7- يفضل ألا يتناول الطفل طعامه وحيداً بل يتناوله مع الآخرين
- 8- هناك بعض الادوية المتوفرة الان بالصيدليات لعلاج فقدان الشهية عند الاطفال ، ويمكنك استشارة الطبيب او الصيدلي عن هذه الادوية .