

Как бороться с отсутствием аппетита у ребенка?

Врачам довольно часто приходится выслушивать жалобы родителей на отсутствие аппетита у ребенка. Причины отсутствия аппетита или его понижения могут быть самые разнообразные. Наиболее частой причиной являются острые и хронические заболевания. В этих случаях отсутствие аппетита бывает временным, причем у детей раннего возраста оно встречается чаще, чем у старших, но бывает более упорным. При таких заболеваниях у детей, как глистная интоксикация, хронический тонзиллит, понижается функциональная деятельность пищеварительных желез и активность ферментов, что способствует снижению аппетита. У детей при этом обложенный язык (отмирает эпителий слизистой оболочки), нарушается функция вкусовых сосочков, не происходит пищевых раздражений вкусовых рецепторов языка, так как они покрыты налетом. После лечения этих заболеваний аппетит у детей постепенно восстанавливается.

Не менее частая причина нарушения аппетита - перекармливание ребенка. Лучше всего аппетит вырабатывается при соблюдении режима питания. Важно, чтобы к очередному приему пищи желудок у малыша был пустой, тогда только один запах или вид пищи, сам процесс подготовки к еде пробуждает у него аппетит. К сожалению, сами матери очень часто нарушают режим питания ребенка. Не дав малышу проголодаться, они заставляют его есть, но когда в желудке имеются еще остатки пищи, «запальный» сок не выделяется, аппетит не пробуждается.

Научными исследованиями установлено, что в головном мозге человека находится пищевой центр, который воспринимает изменения в составе крови. Пищевой центр возбуждается под влиянием так называемой «голодной» крови. Достаточно дать ребенку в промежутках между кормлениями печенье, булочку, конфету, как весь механизм раздражения пищевого центра срабатывает и аппетит угасает.

В причинах плохого аппетита определенную роль играет нерегулярное питание, когда дети едят не в строго установленное время, в связи с чем у них не вырабатывается рефлекс на время.

Одностороннее питание, слишком жирная пища и обилие сладостей также приводят к понижению аппетита. Однообразная еда быстро надоедает и тормозит выделение пищеварительных соков.

Утомление вызывает понижение возбудимости клеток центральной нервной системы, в том числе и пищевого центра. Переживания, сильные

эмоции, страх, например, во время экзаменов, также являются причиной понижения аппетита.

Расстройству аппетита в некоторых случаях способствует недостаточная функция слюнных желез. Ребенок медленно и вяло жует малосмоченную пищу и с трудом ее проглатывает. Такие дети часами держат пищевой комок во рту и зачастую его выбрасывают. Сухость во рту нарушает вкусовые ощущения, что, в свою очередь, отражается на секреции желудочного сока. В этих случаях ребенку целесообразно давать питье перед едой и запивать водой пищу небольшими порциями.

При отсутствии аппетита ребенка следует прежде всего показать врачу. Необходимо выяснить причину отсутствия аппетита, чтобы провести правильное эффективное лечение. В основном лечение направлено на ликвидацию ошибок в организации питания. Начнем с самых маленьких. В случаях, если, привыкнув к сладкой каше, ребенок отказывается от овощного пюре (поэтому лучше в качестве первого прикорма давать овощное пюре, а второго - кашу), целесообразно на некоторое время вместо овощного пюре кормить его второй раз кашей, прибавляя к ней 1-2 чайные ложки овощного пюре. Постепенно следует увеличивать порцию пюре, в течение 7 дней ребенок привыкает к новым вкусовым ощущениям и начинает есть овощное пюре.

Непременное условие успеха в устранении отсутствия аппетита, особенно у детей более старшего возраста, - спокойная обстановка во время еды, ребенка следует посадить за красиво сервированный стол, поставить подходящую для него красочную посуду, убрать все игрушки. Не надо развлекать и отвлекать его во время еды какими-либо разговорами, рассказыванием сказок. Это очень вредно, так как переключение внимания тормозит выработку пищеварительных соков и тем самым снижает аппетит. Пища должна иметь привлекательный вид, хороший вкус. Не нужно говорить при ребенке, что у него плохой аппетит. Родители должны все свое внимание направить на создание пищевого сосредоточения малыша.

Во время каждого приема пищи необходимы горячие блюда, так как холодные блюда и еда всухомятку нарушают процессы пищеварения. Важно, чтобы еда была разнообразной в течение дня. Не следует ставить на стол сразу два блюда. Иногда ребенок отказывается от супа, так как вид и запах второго вызывает аппетит именно к данной еде. Дети лучше едят, получая пищу небольшими порциями и запивая ее водой. Если ребенок ест медленно,

не нужно его подгонять. Нельзя отвергаемое блюдо заменять новым, не следует спрашивать детей более старшего возраста, что они хотят есть.

С целью усиления отделения пищеварительных соков в рацион питания следует включать красную смородину, клубнику, землянику, яблоки, виноград, персики и особенно клюквенный сок.

При стойком отрицательном рефлексе на пищу добиться улучшения аппетита у детей чрезвычайно трудно. Если ребенок в хорошем физическом состоянии, но не ест - не ведите с ним долгих разговоров, оставьте его без еды. Не повторяйте ребенку все время, чтобы он ел. Не заставляйте его есть, если ему не хочется. После игры или дневного сна ребёнок сам напомним о еде.

Возбудимость пищевого центра обычно нарастает у малыша через 3-4 часа после еды, тогда следует подогреть отвергнутую еду и снова дать ее ребенку. При этом важно, чтобы ребенка кормила не мать, а кто-нибудь другой. Если же все-таки ребенок и во второй раз не хочет есть это блюдо, нужно снова убрать его со стола и больше не настаивать. На протяжении периода, когда пропускается кормление, ребенку нужно давать пить воду, но не подслащенную. Очень важна выдержка матери и окружающих при полном отказе малыша от еды. Такие временные перерывы в еде абсолютно безвредны для здоровья ребёнка и, несомненно, дают лучший эффект, чем насильственное кормление, хотя они и трудновыполнимы для родителей.

Если у матери не хватает выдержки лечить отсутствие аппетита ребенка «голодной паузой», в таких случаях добиться улучшения аппетита можно при помещении малыша в детские коллективы. Правильный режим питания, совместное кормление детей, спокойное и ровное отношение персонала к процессу кормления в детском учреждении способствуют угасанию отрицательных пищевых рефлексов и появлению у ребенка аппетита.

К лекарственному лечению отсутствия аппетита прибегают лишь в отдельных случаях.

По материалам сайта «Ваш ребенок - день за днем»