# هكذا تعالجين فقدان الشهية لدى طفلك

هناك أوقات يبدو لك فيها أنّ طفلك قد فقد شهيته، أو أنّه لا يريد أن يتناول الوجبات في موعدها المحدد. ويمكن لهذا الأمر أن يسبب لك الإحباط والقلق. لكن، لا تقلقي، هناك طرق بسيطة وعملية لكي تجعلي وقت الطعام محبباً وممتعاً لطفلك، لك وللأسرة بأكملها.

يمكن للعادات الغذائية، التي يكتسبها الطفل في سنه المبكرة، أن تحدد عاداته الغذائية طوال حياته، ذلك أنّ العادات الغذائية السيئة يصعب تغييرها. ولا ننسى أن تناول الطعام في بيئة ووسط صحيين وإيجابيين يشجع الطفل على تنمية سلوكيات غذائية جيّدة، كأن يتم تناول الطعام وسط الأسرة وبعيداً عن شاشة التلفزيون. حالات:

في بعض الحالات، يكون سبب ضعف الشهية لدى الطفل راجعاً إلى إصابته بمرض ما. وإذا لاحظت مثلاً أن طفلك مصاب بالتهاب في الحلق أو كحة أو حمى أو غيرها من الأعراض، فاعلمي أنّه قد يكون مريضاً. اتصلي فوراً بالطبيب إذا كنتِ تعتقدي أن طفلكِ مريض وأن أعراضه لا تتحسن.

إذا لم يكن المرض هو سبب فقدان طفلك لشهيته، فإن هناك أسباباً كثيرة أخرى يمكن ان تتدخل وتجعل طفلك يعرض عن الأكل. ومنها:

- طفلك يتناول أطعمة بين الوجبات.
- طفلك يتناول عصائر أو سوائل أخرى (غير الماء) بين الوجبات.
- طفلك يبذل مجهوداً أقل من المعتاد.

وبالنسبة إلى الأطفال الذين يبلغون من العمر أكثر من سنة واحدة، فإنّ الشهية تزيد أو

تنقص حسب السن والطاقة التي يبذلها الطفل ووتيرة نموه ومزاجه أيضاً. من 18 شهراً إلى 3 سنوات:

يحتاج الأطفال في هذه المرحلة العمرية إلى عناية خاصة، حيث قد يمر الرضيع بمرحلة يكون إرضاؤه من حيث الأكل أمراً صعباً، فهو يرفض معظم الأطعمة التي تقدمينها له. وبمجرد أن يبلغ الطفل سن 18 شهراً، تبدأ شخصيته وأهواؤه المستقلة في الظهور، ويجد الأطفال أن اتخاذهم قرارهم بأنفسهم حول ما يأكلون وما لا يأكلون ومتى يأكلون هو طريقة لإثبات ذاتهم. وبسبب تباطؤ نمو الطفل في السنة الثانية من عمره مقارنة بالسنة الأولى فربما تلاحظين ضعفاً في شهيته خلال هذه السن، لكن عليك ألا تقلقي لذلك. مراحل النمو:

أحياناً لا يكون طفلك مريضاً ولا يشكو أي شيء، إلا أن مرحلة النمو التي يمر بها هي التي تفرض عليه ضعف الشهية. وأسرع مراحل نمو الطفل هي عندما يكون جنيناً، وعندما يولد الطفل تبقى وتيرة نموه سريعة لكنها تصبح أبطأ مما كانت عليه الحال داخل بطن أمّه. ويستمر التباطؤ التدريجي في نمو الطفل مع تغير المراحل، لكن الطفل يكون أسرع نمواً خلال السنتين الأوليين من حياته مما هو عليه في باقي المراحل. وغالباً ما يعتري القلق الوالدين عندما يلاحظان أن وزن طفلهما بدأ يتباطأ في زيادته خلال السنة الثانية من العمر وهو ما يرافقه نقصان في الشهية، ولكن ذلك البطء طبيعي إذا ما نظرنا إلى وتيرة النمو لدى كل الأطفال. وابتداء من سن نهاية السنة الثانية يبدأ الأولاد والبنات في النمو بزيادة سبعة إلى ثمانية سنتيمترات في الطول سنوياً. وقبل دخول مرحلة البلوغ تتقلص نسبة النمو هذه لدى الأطفال إلى خمسة سنتيمترات في السنة. أما عند دخوله مرحلة البلوغ والمراهقة، وهي مرحلة النمو السريع، فإن طفلك سيبدي الحاجة إلى طاقة أكبر مع شهية مفتوحة أكثر وقد تلاحظين أنّه يتضور جوعاً ويطلب الطعام في أوقات كثيرة بشكل يفاجئك. متى تقلقين؟

سيكون عليك أن تأخذي طفلك لزيارة الطبيب إذا ظهرت عليه أعراض، مثل الكسل والوهن والإعياء أو الحمى، فأحياناً يمكن أن ينجم فقدان الشهية عن سبب مرضي، فمثلاً إن كان النظام الغذائي لطفلك يتسم بنقص المواد التي تحتوي على الحديد، فمن الممكن أن يصاب طفلك بالأنيميا، وهي ما يجعل الطفل يشعر بالتعب والوهن ويجعله معرضاً عن الأكل. لهذا، فالطبيب هو من يمكنه أن يحدد ذلك بإجراء فحص دم بسيط، وقد يصف بعض المكملات الغذائية الغنية بالحديد لطفلك. كما يبحث الطبيب أيضاً عن وجود أمراض أخرى مرتبطة بفقدان الشهية، مثل إصابة الطفل بالديدان الشريطية والاكتئاب. يمكنك أخذ طفلك إلى الطبيب أيضاً إن لاحظت أنّه يفقد من وزنه، لأن هذا قد لا يرتبط بفقدان الشهية بل بمرض آخر. وإذا لاحظت أن شهية طفلك لم تتحسن أبداً خلال فترة طويلة، فالجئي أيضاً إلى طبيبك حتى يحيلك إلى متخصص في التغذية. نصائح:

إذا كان طفلك يبدو بصحة جيدة ومليئاً بالنشاط والحيوية، فليس هناك أي سبب لكي تقلقي من قلة كميات أكله، خاصة إذا كان تراجع شهيته مؤقتاً. مع ذلك، فإن هناك بعض الطرق التي يمكن أن تساعد الأُم على تحفيز طفلها على الأكل:

- اجعلي وقت تناول الوجبات الرئيسية وقتاً ممتعاً، فهو وقت مهم للتواصل الاجتماعي بالنسبة إلى الأطفال الصغار، حاولي أن تجعلي منه وقتاً ممتعاً، قدمي لطفلك أنواعاً متعددة من الأطعمة، واسمحي له بأن يختار من بينها ما يريد.

- شاركي طفلك تناول الطعام، فهذا أمر متعدد الفوائد يجعل وقت الأكل موعداً أسرياً واجتماعياً ويشجع طفلك على تقليدك والاقتداء بك.

- تفادي الصدامات والخلافات أثناء الطعام، فالكثير من الأطفال يتعلمون منذ سن مبكرة جدّاً أنّ أفضل طريقة للضغط على الأُم أو الأب وإزعاجهما هي رفض تناول الطعام الذي يقدمانه. لهذا، حافظي على هدوء أعصابك حتى إن رفض طفلك ما تقدمينه له من طعام.

- لا تركزي على ما الذي لا يأكله طفلك، بل ركزي على ما الذي يأكله، وقدمي له المثال على أن تناول الطعام مع الأسرة أمر مسلٍّ وممتع.

- أنصتي إلى رغبات طفلك، فإن كان مثلاً لا يحب البرتقال، لا تجبريه على تناول البرتقال، اقترحي عليه بدائل أخرى غنية بفيتامين "سي" مثل الطماطم والكيوي.

- اسمحي لطفلك بمشاركتك تحضير الوصفات السهلة، وخاصة الحلويات والمربى وعجة البيض المخفوق، سيجد هذا ممتعاً جدّاً، وسيشعر بسعادة أكبر وهو يتناول طعاماً شارك في تحضيره.

- عرّفي طفلك بالأطعمة الجديدة عليه مرات عدة قبل أن تقترحي عليه تناولها مطبوخة. تجربة الطفل للطعام يبعد عنه الخوف من تذوق كل ما هو مجهول لديه، وقد يشجعه على تذوقه.

- اجعلي الوجبات تبدو ملونة وشهية لطفلك.

- أغلقي التلفزيون أو أي أجهزة إلكترونية أخرى أثناء تقديم الطعام، لأنّها تقلل من تركيز الطفل على الطعام.