

Если ребенок отказывается есть

Одним из многочисленных вопросов родителей является вопрос что делать, если дети отказываются есть.

Чаще всего нарушение аппетита бывает временным, но бывает так, что **ребенок отказывается есть** систематически. Почему так происходит и что можно предпринять?

Что такое аппетит

Слово «аппетит» от латинского appetitus дословно обозначает «желание», «стремление». Это особенное ощущение возникает вследствие потребности в еде, следующей стадией становится чувство голода.

Прежде чем разбираться в причинах того, почему **ребенок отказывается есть**, посмотрим, как формируется это ощущение.

Работа пищеварительной системы контролируется мозгом, точнее отдельным его центром – пищевым, в котором за счет концентрации питательных веществ (в основном глюкозы) возбуждаются отдельные участки – центр голода и центр сытости.

Если под действием стимулов пищевой центр возбужден – хочется есть.

Тогда посылаются импульсы к слюнным железам, выделяется слюна, запускается работа пищеварительных желез – и кроха начинает проявлять признаки голода: открывает рот, облизывает губы, чмокает, делает сосательные движения, даже плачет. Малыш постарше потянется к бутылочке, тарелке или ложке. Если же пищевой центр заторможен или заблокирован – аппетит пропадает, и тогда малыш будет отказываться есть, даже если предложить ему любимое блюдо.

Предлагаем несколько рекомендаций, которые помогут понять, почему **ребенок отказывается есть** и устранить проблему.

Пробуйте еду ребенка

Часто проблемой становится вкус еды – горькая, соленая, слишком сладкая. Еду для детей рекомендуют не солить и не подслащивать (хотя бы до 1,5 лет).

Отказ может быть вызван слишком высокой или низкой температурой еды, крупными кусочками, особенно если ребенок пару раз подавился и запомнил это.

Обычно достаточно сделать кусочки поменьше, дать остыть супу или отметить, какой вкус больше всего любит кроха.

Здоров ли ребенок

Существует целый ряд заболеваний, в той или иной мере влияющих на то, что **ребенок отказывается есть**. В случае постоянного отказа от еды первое, что необходимо сделать, – посетить педиатра или гастроэнтеролога.

Существуют хронические болезни или скрытые проблемы, которые медленно нарушают обмен веществ, постепенно снижая аппетит ребенка. В раннем возрасте самыми частыми являются:

- железodefицитная и другие виды анемии (снижение количества эритроцитов, приводящее к нарушению доставки кислорода в ткани);
- хронические болезни желудка, кишечника из-за нерационального питания;

- инфекции мочевых путей;
- дефицит цинка, меди;
- глистные и паразитарные болезни (аскариды, острицы, лямблии, амебы);
- заболевания сердца и сосудов (пороки, сердечная недостаточность);
- эндокринные нарушения – гипотиреоз (снижение функции щитовидной железы), нарушение работы надпочечников;
- дефицит витамина D, приводящий к развитию рахита, либо передозировка этого витамина.

Эти заболевания выявит осмотр, анализы крови и мочи, дополнительные исследования (УЗИ, ЭКГ, рентген). Рекомендации в данном случае предельно просты – до устранения причин кормить ребенка по мере возникновения у него желания поесть.

Довольно распространенные причины того, что **ребенок отказывается есть** – боль при прорезывании зубов, особенно коренных, или при кариесе, а также развитие стоматита и проблемы десен. Иногда самим разобраться сложно, потребуется осмотр врача.

Потребности ребенка

Ребенок первых трех лет жизни не в состоянии описать свой аппетит, поэтому родителям приходится оценивать его исходя из своего опыта и ощущений. Но следует учитывать, что все дети делятся на малоежек, кушающих средне и много. Обмен веществ у них разный, соответственно и потребность в пище тоже.

Конечно, родителей волнует ситуация, когда болезней вроде бы нет, а аппетит нарушен. Однако порой такое происходит и в силу причин физиологического характера. Процесс роста максимален на первом году – поэтому ребенок много и часто ест, быстро прибавляет в весе. А вот на втором и третьем году потребности его снижаются.

Кроме того, следует объективно оценить образ жизни ребенка – сколько энергии он тратит, много ли гуляет, бегает, прыгает, как тепло он одет, потеет ли.

На аппетит влияют энергозатраты – летом, в жару, калорий тратится меньше, не нужно обогревать поверхность тела. Поэтому летом **ребенок отказывается есть** чаще, чем зимой.

Активный непоседа потратит больше, чем спокойный, тихий ребенок, значит, и кушать они будут по-разному.

Существуют объективные признаки того, что ребенку вполне хватает питания:

- адекватное возрасту физическое развитие, прибавка веса;
- правильное нервно-психическое развитие, жизнерадостность, активность;
- нормальная переносимость физических нагрузок, без утомляемости (малыш бегает на улице наравне со всеми, у него нет одышки, он не сидит подолгу рядом с мамой, отдыхая);

- уравновешенный характер без вялости и гиперактивности (как недостаток питательных веществ, так и излишек белков и жиров нарушают нервную деятельность);

- гладкая кожа, упругие мышцы;
- регулярные стул и мочеиспускание.

В педиатрии существует около 200 показателей детского здоровья, начиная от веса и роста и заканчивая количеством выделения соли с мочой. Каждая имеет границы допустимых колебаний, и родителей очень волнует, когда ребенок не укладывается во все параметры. Однако нормы – всего лишь условные ориентиры.

Сильное отклонение заставит врача более детально обследовать ребенка. Но это совершенно не значит, что ваш кроха обязан к 1 году прибавить точно 10, а не 8 или 12 килограммов, и есть именно по 250, а не 150 или 300 граммов. Каждый малыш индивидуален, и у каждого своя норма, о которой знают родители и постоянно наблюдающий его доктор.

Вот этой нормы и стоит придерживаться, не сравнивая своего ребенка с соседскими.

Чуть выше мы говорили о признаках здоровья – если малыш растет, развивается, он счастлив и доволен жизнью, значит, аппетит у него адекватен его потребностям, даже если он, по мнению родителей, съедает мало.

Часто молодые родители, наслушавшись «ценных» советов родных и знакомых о недостаточной упитанности ребенка, изо всех сил стараются впихнуть в ребенка как можно больше. В ход идут игры, уговоры, угрозы, танцы, подкуп и даже спектакли. Каждая ложка – праздник, а отказ от еды – огорчения и переживания. В результате прием пищи превращается в битву.

Такое кормление, к сожалению, приносит мало пользы, а чаще всего только вредит. Лучше ребенок кушать не начинает, обычно же просто отказывается от еды совсем.

Дело в том, что аппетит – это не просто желание поесть, это еще и свидетельство готовности организма к принятию пищи: выработки достаточного количества пищеварительных соков в поджелудочной железе и печени, активации перистальтики кишечника и его освобождения от предыдущей порции пищи.

Если кормить ребенка через силу, большая часть съеденного не усвоится и прием пищи можно считать бесполезным. Формируется большая проблема – пищеварительная система перегружается, а ребенка упорно стараются кормить, несмотря ни на что.

Не заостряйте внимание на избирательности в еде.

Часто родители жалуются, что **ребенок отказывается есть**, избегает определенных продуктов, например молочных или мясных. Однако менять предпочтения – это вполне естественно.

Дети до 2–3 лет подчиняются преимущественно инстинктам, так что избирательность в еде отражает реальную потребность ребенка на данный момент. Например, отказ от овощей или мяса в пользу молочных продуктов на первом году жизни может говорить о потребности в кальции при росте зубов.

Переживать не стоит, хотя предлагать другие продукты периодически все-таки надо, возможно, через какое-то время предпочтения малыша изменятся.

Дайте право выбора

Даже у самых маленьких уже есть свои предпочтения – кто-то любит тыкву, кто-то картошку, а кто-то творожок. Если ребенок привередлив – предложите ему выбор, от осознания собственного участия он поест с большим удовольствием, даже если ему всего год-два.

Многим кажется, что это сложно, но на практике это просто – достаньте малышу творожок и фруктовое пюре на полдник, что захочет, то и давайте. В обед предложите два варианта – мясное пюре или кашку. Идите от противного.

Если кроха не любит кашу, а вы хотите, чтобы он съел овощное рагу, предложите кашу и и рагу – на фоне одного нелюбимого блюда второе выглядит выгоднее. Либо добавьте в отвергаемые продукты то, что ребенок охотно съест.

Например, если ему нравится тыква – добавьте ее в кашу или суп, это придаст знакомый вкус всему блюду.

Позвольте малышу по мере сил принять участие в приготовлении еды – это заинтересует. Если **ребенок отказывается есть** – значит он просто еще не голоден и необходимо предложить поест чуть позже.

Прием пищи станет более приятным, если мама учтет несколько простых вещей.

1. Не стоит торопиться с введением прикорма. По современным стандартам ВОЗ всем детям независимо от типа вскармливания рекомендуется вводить прикорм примерно в полгода. Ферментная система должна созреть и адаптироваться к новой пище, тогда новое питание пойдет на пользу. Каждое новое блюдо, чтобы малыш его распробовал и полюбил, надо предлагать в объеме ½ ч. ложки примерно 10–15 раз, постепенно малыш привыкнет к новому вкусу и будет есть с удовольствием.

2. Следует придерживаться строгого расписания кормления – должны быть четко выделены завтрак, обед, полдник и ужин. Это позволяет упорядочить работу пищеварительной системы, к определенному часу активируются ферменты и пища усвоится полностью.

3. Если ребенок возбужден, набегался, только вернулся с улицы, плачет или расстроен – не стоит сажать его за стол. Дайте ему 20–30 минут прийти в себя, успокоиться и переключиться на еду. Тогда процесс пойдет легче. Например, если ребенок увлечен игрой, можно за 15–20 минут начать предупреждать его о скором обеде.

4. Соблюдайте ритуалы, привлекайте к ним малыша – сделайте прием пищи не менее захватывающим действием, чем игра или чтение. Например, ритуал может быть таким: сначала готовим столик, кроха расстилает на нем салфетку (ее он выбирает сам). Затем малыш выбирает ложечку из нескольких предложенных, моет ручки и садится. Он постарается съесть все, чтобы увидеть, кто сегодня «спрятался» на дне тарелки. Можно приобрести несколько одинаковых тарелочек с разными картинками на дне, и каждый день будет сюрприз: кто там – рыбка, человечек или машинка.

5. Между кормлениями не давайте ребенку калорийных продуктов, особенно мучного и сладкого, иначе **ребенок откажется есть**, так как они надолго отбивают аппетит. Кстати, вопреки расхожему мнению сок – очень калорийный продукт. В нем много сахара, он надолго дает чувство сытости.

6. Полезно украшать блюда и красиво сервировать столик. Кроме того, место для кормления должно быть удобным, подобранным по росту ребенка и расположенным так, чтобы малыш все видел и мог принимать участие в семейных обедах и ужинах.

7. Отличный способ нагулять аппетит – проводить много времени на открытом воздухе с родителями или сверстниками, бегать, прыгать, кататься на качелях, играть в подвижные игры. Для хорошего аппетита важны прогулки не менее 1,5–2 часов в день.

8. Большое влияние на аппетит оказывает психологическое состояние ребенка. Когда малыша постоянно заставляют есть, у него формируется защитная реакция и при виде стола **ребенок отказывается есть**.

Распространенная проблема – медлительность детей. Если ребенок не успевает прожевывать пищу, может сработать механизм защитной рвоты и возникнуть страх перед ее повторением.

Чтобы справиться с подобными проблемами, можно попробовать рисовать, сменить обстановку, рассказать захватывающую историю о еде – словом, постараться разорвать негативные ассоциации между приемом пищи и отрицательными эмоциями. Хорошо помогает игра «упрямый малыш».

Пусть вас покормит ваш ребенок – а вы отказывайтесь и балуетесь, показывая, что делает за столом обычно он, но избегая фразы «я буду капризничать, как ты...». Такие высказывания дают прямое указание на ребенка и способствуют развитию у него отрицательных ассоциативных связей с приемом пищи.

Конечно, проблема аппетита, когда **ребенок отказывается есть**, особенно, если она существует давно, не решится за один день. Часто на это уходит не одна неделя.

Дети консервативны и трудно перестраиваются, в том числе и в пищевых привычках.

Но если подойти к вопросу креативно и заинтересовать ребенка, сделать его участником событий, а не пассивным исполнителем воли родителей, успех обеспечен.

Ребёнок отказывается от еды: почему так происходит, советы родителям, видео



Почему-то родители, в большинстве своём, если их ребёнок отказывается принимать пищу, пытаются накормить маленького «нехочуху» во что бы то ни стало. В ход идут уговоры, обещания, заигрывания, угрозы. И получается, что вместо того, чтобы искать причины проблемы, мы, взрослые, замечаем лишь последствия.

Мы боремся с ними всеми имеющимися в нашем арсенале средствами. Подчас даже не понимая, зачем заставляем своё чадо есть насильно, да ещё и совсем не маленькими порциями. Тем самым наслаивая на уже имеющиеся всё новые трудности и осложнения.

Хотя гораздо правильнее было бы, для начала, разобраться, почему ребёнок отказывается от еды. И, уже исходя из этого, принимать какие-то меры. Или не принимать. Ведь ситуации бывают разные. И малыши все разные.

Так давайте же к проблеме нежелания детей есть тогда, когда хотят взрослые и столько, сколько считают нужным их мамы-папы-бабушки, подходить тоже сугубо индивидуально.

Причины отказа от еды

Еда – это основа нашего существования. Без неё человек не выживет. С рождения в ребёнке заложен инстинкт принятия пищи. Так почему же вы считаете, что став взрослее, малыш разучился ощущать, голоден он или нет?

Почему-то многие родители предполагают, что ребёнок не способен определить, голоден он или нет. Но мнение это весьма ошибочно

Если карапуз нормально растёт и развивается, а его рост и вес соответствуют возрастным нормам, значит, волноваться о том, что ребёнок голодает уж никак не стоит. Даже если вам кажется, что ест он намного меньше положенного.

Начнём с того, что попытаемся понять: сам процесс получения пищи – момент очень важный в становлении психики человека. И достаточно в раннем возрасте самой природой заложенное в ребёнке чувство меры взять и нарушить, чтобы потом, когда карапуз подрастёт, столкнуться с его неумением остановиться, насытиться, выдержать золотую середину.

Вот почему так важно следовать собственным биоритмам малыша. И предлагать ему столько пищи, сколько нужно для удовлетворения его потребностей в витаминах и калориях. А у каждого карапуза потребности разные. И зависят они от многих факторов.

Прежде, чем ребёнка заставлять поесть, следует разобраться в причинах его отказа от принятия пищи

Когда ваш кроха упрямо отодвигает от себя тарелку с едой, прежде чем настаивать и уговаривать его съесть «ложечку — за маму, ложечку – за папу...», попытайтесь разобраться в причинах такого поведения. А они могут быть как довольно простыми и банальными, так и очень серьёзными.

Итак, что же может помешать ребёнку с аппетитом съесть свой завтрак (обед, ужин)?

Сытость

Пусть звучит довольно банально, но это — факт. Ребёнок может отказываться от еды просто потому, что он сыт. Даже если прошло достаточно времени после последнего приёма пищи.

Ведь здесь нужно учитывать и калорийность предыдущей трапезы, и то, чем малыш занимался в промежутке между завтраком, скажем, и обедом.

Если малыш время между приёмами пищи провёл активно, то и аппетит у него будет соответствующим

Если карапуз всё время просидел перед телевизором, то и энергии он потратил — всего ничего. А вот если ребёнок провёл час-другой активно — в футбол играл, катался на велосипеде, что-то мастерил – то, конечно, он проголодался. И, поверьте, долго уговаривать его поесть вам, уж точно, не придётся.

Болезнь

Одним из признаков многих болезней является потеря аппетита. У очень маленьких карапузов могут прорезываться зубки. Инфекционные заболевания,

сопровождающиеся повышением температуры, тоже, зачастую, становятся причиной того, что кроха отказывается от еды, а только просит пить.

Причиной отсутствия аппетита у ребёнка может быть его плохое самочувствие

Столкнувшись со стойким неприятием ребёнком очередной трапезы, убедитесь сначала в его хорошем самочувствии. Может, ему не еда нужна, а срочная медицинская помощь?

А по поводу недополученных малышом пользаостей не беспокойтесь. Только карапуз почувствует себя лучше, он своё, обязательно, наверстает.

Ребёнок может отказываться не от еды, как таковой, а от определённого блюда. Ведь у каждого из нас имеются свои предпочтения, любимые лакомства и не очень. Старайтесь составлять меню, чтобы оно было и сбалансированным, и полезным. Но с учётом предпочтений каждого из членов семьи.

Дети, как и взрослые, могут иметь свои предпочтения в еде, которые не всегда совпадают с тем, что подаёте вы на стол

А к новым блюдам приучайте кроху постепенно. Вспомните, как вводили ему прикорм в младенчестве. Если какие-то продукты карапуз не хочет воспринимать категорически, попробуйте их давать ему малыми порциями, пока кроха не привыкнет к незнакомому вкусу.

Систематическое насильственное кормление ребёнка может, в результате, стать причиной развития у него пищевого невроза. Вполне вероятно, что такими методами вы добьётесь того, что кроха будет при виде тарелки с едой плакать, убегать и, даже, впадать в истерику.

Последствиями насильственного кормления могут быть различные психологические проблемы у ребёнка и, даже, нервные расстройства

Здесь уже речь не идёт о погрешностях в воспитании. Пищевой невроз – серьёзное психическое заболевание, которое, если его вовремя не заметить и не начать лечить, может повлечь за собой и другие расстройства.

Несоблюдение распорядка дня

Наверное, для вас не секрет, что диетологи советуют и взрослым, и детям для нормального функционирования органов пищеварительной системы, питаться часто, но малыми порциями.

Оптимальный перерыв между приёмами пищи – 4 часа. А чтобы вы не думали, что кроха съедает мало, ориентируйтесь по тому, какое количество еды может уместиться в его две ладони, сложенные вместе лодочкой.

Чтобы кроха кушал и спал хорошо, нужно приучать его к соблюдению режима труда и отдыха

Вот такая простая формула, которой следовать, согласитесь, довольно легко. Но при этом нужно ещё, чтобы ребёнок вёл активный образ жизни, достаточно времени проводил на свежем воздухе, соблюдал режим сна и отдыха.

Если в повседневной жизни вашего карапуза всё это отсутствует, то нечему и удивляться, если он периодически отказывается от еды. Стремитесь соблюдать нехитрые условия, изложенные выше, и проблема с питанием у крохи очень скоро исчезнет, словно её и не бывало.

«Перекусы»

Понаблюдайте за своим малышом, и вы заметите, что печенье или конфетку он, обычно, начинает просить, когда приходит время очередного приёма пищи, или незадолго до этого.

«Перекусы» — злейшие враги хорошего аппетита ребёнка за обеденным столом

Ни в коем случае не поддавайтесь на такие провокации. Если, конечно, вы хотите, чтобы кроха без капризов съел свой обед или ужин.

Физиологические особенности

Не стоит равняться на то, сколько едят другие дети. Один малыш крупнее и активнее. Другой маленький, худенький, спокойный. Кто-то целыми днями во дворе бегают, кто-то дома «грызёт гранит науки».

Дети не могут съесть одинаковые порции в силу того, что у каждого свой рост и вес, у них разная физическая активность и разный темперамент

Всё это нужно учитывать. И даже если карапуз ест не очень много, просто пытайтесь его порции сделать более содержательными в плане белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов. Но не заставляйте кроху есть больше, чем он хочет сам.

Психологические проблемы

Любой ребёнок очень тонко чувствует даже самые незримые нюансы взаимоотношений в семье, в коллективе. Нежелание малыша принимать пищу может быть связано именно с его стремлением привлечь внимание родителей (воспитателей, учителей) к нему, как к личности, или к проблемам, которые для него важны, которые его беспокоят.

Проблемы психологического характера тоже могут стать причиной отказа малыша от еды

И не нужно воспринимать такую позицию крохи, как каприз или непослушание. Вникнув в суть проблемы, вы быстрее и рациональнее найдёте, как её разрешить всем во благо.

Как накормить малыша?

Что можно порекомендовать родителям, которые столкнулись с тем, что их малыш отказывается от еды? Во-первых, конечно, вам нужно проанализировать, почему ребёнок стал негативно относиться к такому естественному физиологическому процессу, как приём пищи.

Отдельно остановитесь на каждом из вышеперечисленных пунктов и ответьте себе на вопрос: «Всё ли я делал(-а) правильно?». Если найдёте погрешности в своих поступках, начните с исправления собственных ошибок.

Далее можете постепенно, не спеша, продвигать в жизнь новую линию поведения и формировать у малыша правильный взгляд на роль еды в его жизни. Как это сделать правильно?

Если ребёнок участвует в приготовлении еды, он гораздо охотнее потом её поглощает

Несколько советов вам в помощь

1. Может, вы и удивитесь, но правильному отношению к приёму пищи детей нужно учить с самого их рождения. Этот пункт, как вы понимаете, для тех мам-пап, которые только стали таковыми. При грудном вскармливании

прикладывайте кроху к груди по требованию. Так, со временем, малыш выработает график, который будет соответствовать его биоритмам. Этого распорядка он и будет придерживаться в дальнейшем. Вам останется только следовать ему. Детей-искусственников по графику кормят изначально. Когда частота кормлений достигает четырёх-пяти в день, придерживайтесь этого расписания и тогда, когда малыш подрастёт.

2. Соблюдение режима дня – залог хорошего аппетита у ребёнка. И никаких «перекусов» в промежутках между трапезами быть не должно.

3. Помните: потребности в пополнении энергии прямо пропорциональны её расходу. Чем активнее карапуз, тем он лучше будет есть.

4. В случае, когда малыш категорически отказывается от еды, убедитесь, что он здоров физически.

5. Заведите дома традицию собираться для приёма пищи за семейным столом. Когда ребёнок увидит, что все его домочадцы с аппетитом уплетают различные кушанья, он вряд ли захочет оказаться не у дел.

6. Личный пример – очень хороший стимул для маленьких «повторюшек».

7. А если ещё и готовить блюда для семейного обеда кроха будет помогать собственноручно, как же такую «вкуснотищу» не попробовать?

8. Не помешает, также, приобщать карапуза и к обсуждению меню. Почему бы ему не выбрать то, что бы он съел сегодня с большим удовольствием? Ведь всегда можно в процессе диалога прийти к общему знаменателю.

9. Не нужно на тарелку малышу накладывать много еды. Лучше потом предложите добавки.

10. Не заставляйте кроху доедать всё со своей тарелки.

11. Не сравнивайте своего малыша с другими детьми. Каждый ребёнок индивидуален.

12. И не забывайте о таких действенных методах убеждения, как игротерапия и сказкотерапия. Только это не значит, что, сидя за столом, вы будете играть с малышом и читать ему сказки. Нет. Ролевые действия и поучительные истории о том, «как хорошо сказочные герои кушали и какими сильными стали», должны быть проиграны и рассказаны до того, как придёт время трапезы.

Семейная трапеза — время, которое мы проводим со своими родными. А дети, подражая остальным членам семьи, едят с особым усердием

Ну, и напоследок, ещё один совет. Как вы думаете, что будет с большим энтузиазмом съедено маленьким непоседой и фантазёром: просто картофеля, или картофеля в форме гриба? Наверняка, вы уже поняли, о чём идёт речь.

Конечно же, об оформлении блюд для малыша. Здесь уж предела полёту вашей фантазии, поистине, нет. Какой ребёнок откажется полакомиться сказкой? И вряд ли при этом для него будет важно, из чего эту сказку вы приготовили.

Не верите? А вы проверьте!..

Фотогалерея «Оформление детских блюд»

- Полина
- Распечатать

Источник: <https://babyzzz.ru/parents/diet/8771.html>

Ребенок перестал есть прикорм: почему и что делать?



Введение прикорма малышу – это одновременно увлекательный и волнительный период. В это время ребенок знакомится с новой пищей, которая разнится по вкусу и консистенции. Ситуация, когда грудничок с удовольствием ест все продукты, что ему предлагают – большая редкость. В этой статье попробуем разобраться, что делать, если ребенок перестал есть прикорм.

Причины отказа от прикорма

Оптимальным временем для введения новой пищи считается 4,5-5,5 месяцев. В этот период организм малыша уже готов принять что-то отличное от маминого молока или привычной адаптированной смеси.

Несвоевременное введение (позднее 6-7 месяцев) прикорма приводит к задержке формирования навыков пережевывания и глотания густой и твердой пищи, вкусовых ощущений, созревания органов ЖКТ. Все это способствует развитию запоров, нарушению развития и роста, дефицитных состояний.

Вследствие позднего знакомства с прикормом малыш плохо воспринимает новые продукты. А в чем же причина того, что ребенок перестал есть прикорм в 7,8,9,10,11 месяцев и в 1 год? Среди вероятных факторов отказа от еды можно выделить такие как:

1. Особенности пищи;
2. Ухудшение самочувствия малыша;
3. Психологические аспекты.

Как правило, прикорм начинается с однокомпонентного продукта пюреобразной гомогенной консистенции. Малыш привыкает к такой еде. И если по какой-то причине меняется характер обработки или состава пюре, то кроха может отказаться от него. Основные причины отказа, обусловленные особенностями самого пищевого продукта: Изменение консистенции (переход к более густой пище с твердыми частичками);

- Изменение вкуса или запаха (замена промышленного прикорма на домашний, смена производителя);
- Изменение температуры прикорма (слишком горячее или холодное);
- Введение многокомпонентного продукта (например, малыш хорошо кушал яблочное пюре, а при введении туда тыквы стал отказываться от него);
- Введение нового непривычного продукта;
- Слишком большой объем пищи;
- Непереносимость того или иного продукта.

При нарушении самочувствия ребенок тоже неохотно воспринимает пищу. Среди причин отказа, которые связаны с нарушениями здоровья малыша, можно выделить:

- Начало заболевания (недомогание, интоксикация, повышение температуры), способствует снижению аппетита;
- Воспаление полости рта – стоматит;
- Вздутие и дискомфорт в животике;
- Насморк;
- Реакция на прорезывание зубов;
- Мокрый подгузник.

В то время, когда появляются первые зубки, воспаляется слизистая рта и носоглотки. Десны становятся опухшими и постоянно зудят, любое прикосновение к ним может быть болезненным. Частыми спутниками прорезывания являются насморк, затрудняющий носовое дыхание и покашливание из-за обильной слюны. Все это может служить причиной отказа от еды.

Помимо физиологических особенностей организма малыша и характеристик продуктов прикорма, на отказ от приема пищи могут влиять такие психологические причины, как:

- Плохое настроение мамы или малыша;
- Смена человека, который осуществляет кормление (например, малыш привык, что его кормит мама, а тут пришла бабушка или папа и требуется время, чтобы привыкнуть к новым обстоятельствам);
- Ребенку не нравится стульчик, ложечка или тарелка, из которой его кормят;
- Смена времени и/или места кормления;
- Привычка есть, играя или смотря телевизор.

Детские психологи отмечают, что малыши очень быстро привыкают к определенным «ритуалам» (последовательности действий). То есть, если у ребенка сформировался какой-либо стереотип, связанный с кормлением, то при изменении хоть одного его этапа, может произойти отказ от еды.

Что делать, если ребенок отказался есть прикорм?

Важно знать, что установление и формирование пищевых привычек происходит уже в период внутриутробного развития и в первый месяц после рождения. Беременная женщина должна употреблять те продукты, которые она планирует предлагать своему ребенку.

Также нежелательно беременным и кормящим полностью отказываться от употребления в пищу еды, содержащей аллергены. Это в разы снижает вероятность развития у грудничка атопического дерматита, даже при отягощенной наследственности и уменьшит возможность отказа от определенных продуктов.

Что делать если ребенок перестал есть прикорм?

Педиатры дают следующие рекомендации:

- Начинать прикорм с монокомпонентных продуктов, не спешить, дать время малышу привыкнуть к новой еде (каждый вид вводить в течение 5-7 дней);

- Если ребенок отказывается от какого-либо продукта, то не стоит настаивать, лучше отложить его введение на время, а потом вновь предложить;
- Убедитесь, что малышу удобно сидеть в стульчике;
- Если ребенок не голоден, то не надо кормить его насильно, потому что пришло время;
- Во время еды не нужно отвлекать кроху игрушками, просмотром мультфильмов;
- При прорезывании зубов делать легкий массаж десен, обрабатывать их специальными охлаждающими гелями; Не вводить прикорм, когда малыш болен или ему сделали прививку;
- Желательно использовать продукты одного производителя;
- Не спешить с вводом твердых продуктов (котлетки, суфле из мяса и рыбы), лучше это делать ближе к году;
- Не настаивать на еде, если кажется, что малыш съел весь положенный объем еды;
- Еда не должна быть пресной, можно добавлять немного соли и сахара в продукты прикорма;
- Стараться исключать резкие перемены в привычном укладе жизни малыша;
- При подозрении на болезненное состояние крохи обратиться к врачу.

Каждый малыш индивидуален, у него свои привычки и предпочтения в еде. Готовиться к введению прикорма ребенку нужно еще в период беременности, это позволит сформировать правильное отношение к пище. Не стоит переживать, если врач исключил все болезненные состояния, а нужно лишь набраться терпения и постепенно приучать кроху к «взрослой» пище.

Валентина Игнашева, педиатр, специально для MirMam.pro

Источник: <http://MirMam.pro/pitanie-prikormom/>

Почему грудничок может отказываться от еды?



Проблема плохого аппетита знакома каждой маме, при этом причин, вызывающих отказ от еды у малышей, может быть множество. Чтобы накормить кроху полезной пищей — будь то грудным молоком и смесью, или же новым прикормом, — вам нужно выяснить, почему младенец отказывается питаться.

Грудное молоко и смесь

Если отказ годовалого малыша кушать кашу еще можно принять за проявление пищевых предпочтений и попробовать заменить новый продукт на какой-то другой, то нежелание сосать мамину грудь или смесь из бутылочки должно вас серьезно насторожить. Младенец может получить питательные

вещества только через молоко и искусственные смеси, поэтому если он отворачивается от вас и не хочет кушать, срочно выясняйте причину такого поведения, ведь нужно делать все, чтобы кроха питался.

Неправильное прикладывание к груди

Малышу может быть неудобно захватывать грудь, и вместе с молоком в его пищевод попадает воздух, вызывающий болезненные ощущения. Если новорожденный крутится, когда пьет, пытаться перехватить сосок удобней, или обильно срыгивает после кормления, попросите патронажную медсестру посмотреть на то, как вы даете малышу грудь и показать, как это делать правильно.

Сильный поток молока или смеси

Бывает, что молока в груди скопилось так много, что при рассасывании малышу в ротик буквально ударяет сильная струя жидкости, от которой он начинает давиться и захлебываться.

Конечно, такое «поведение» ваших молочных желез может не понравиться крохе, и новорожденный начнет отказываться от питания. Вам нужно немного сцеживаться непосредственно перед кормлением, так поток молока заметно уменьшится.

Малышу на ИВ придется просто приобрести соску с меньшим отверстием.

Изменившийся вкус

Если кроха прикладывается к груди, пьет, а потом бросает сосок и плачет, причиной подобного поведения может выступать изменившийся вкус вашего молока. Подумайте, не ели ли вы накануне что-то кислое, сладкое или соленое, что могло повлиять на его привкус.

Короткая уздечка

Если новорожденный с первых дней никак не освоит грудное или искусственное вскармливание, возможно, у него имеется врожденная патология, которую могли «проглядеть» в роддоме. Слишком короткая уздечка на языке не позволяет некоторым малышам правильно сосать. Эта проблема довольно быстро решается хирургическим путем.

Проблемы с кишечником

Если младенец после начала кормления бросает грудь или же отворачивается от бутылочки, прогибается и плачет, причиной могут выступать проблемы с кишечником:

1. Колики — самая распространенная причина, почему малыши отказываются от еды. От них страдают практически все груднички до 4 месяцев. Чтобы дитя не мучалось от колик, нужно давать ему специальные чаи, снижающие газообразование, чаще выкладывать на животик перед едой и делать массаж.

2. Дисбактериоз также может привести к болезненным ощущениям во время кормления, вынуждающим малышкой отказываться от еды. Выявить недостаточную заселенность микрофлоры кишечника можно с помощью лабораторных анализов, а также путем визуальной оценки кала крохи. Если стул у малыша зеленоватый и с примесью слизи — скажите об этом педиатру, врач рекомендует вам, какие пробиотики следует давать малышу.

Головные боли

Малыши тоже могут страдать от мигреней, и боль будет вынуждать их отказываться от еды. Ребенок может реагировать на погоду и на громкие звуки. Чтобы снизить болевые ощущения, можно приложить дитя на головку влажный платочек или дать Нурофен.

Ребенок отвлекается

Дитя может отказываться от еды потому, что происходящее вокруг отвлекает его от процесса сосания. Если кроха перестает кушать, как только в комнату входят, вам лучше обсудить с близкими этот вопрос. Будет хорошо, если вы сможете сделать процесс кормления интимным и уединенным мероприятием.

Болезнь

Иногда грудничок плохо ест или ничего не хочет кушать из-за плохого самочувствия. Болезненные ощущения во время приема пищи могут заставить его отказываться от еды:

1. Если малыш во время сосания выпускает сосок или соску, захватывая ртом воздух, вероятно, у него заложен носик. Вам следует почистить его носовые ходы с помощью жгутиков или аспиратора, чтобы грудничок мог свободно дышать.

2. При сосании могут усиливаться боли, возникающие из-за воспаления ушек. Чтобы проверить, не страдает ли малыш от отита, нажмите осторожно подушечкой пальца на козелок у ушка. Если слуховой орган воспален, младенец в ответ на ваше действие громко заплачет. В таком случае нужно немедленно обратиться к лору или педиатру, а грудничка кормить в период болезни с ложечки, чтобы не оставлять его голодным.

3. Молочница и стоматит также могут вызывать болезненные ощущения во время еды. Если кроха страдает от этих заболеваний, во рту у него вы обнаружите белые пятнышки на ярко-красной слизистой. Лечить дитя нужно под наблюдением педиатра, а чтобы временно снизить болезненность в ротике у крохи, протирайте слизистую раствором пищевой соды (1 ч.л. на 200 гр воды).

Зубы

У малыша могут так сильно болеть десны, что это будет вынуждать его отказываться от еды. Если дитя не хочет ничего кушать, и в этот период у него активно текут слюни, попробуйте смазать его десны обезболивающим гелем.

А может ваша кроха — «малоежка», вот почему дитя насыщается малой порцией. Если малыш активен, бодр, жизнерадостен, хорошо набирает вес, но при этом, как вам кажется, съедает мало, — причин беспокоиться нет.

Прикорм

Введение прикорма почти у всех малышей вызывает протест, ведь они привыкли питаться маминым молоком или смесью. Новые вкусы и изменяющаяся консистенция питания зачастую приводит к тому, что дети не желают кушать и ждут, когда их накормят привычной едой.

Организму полугодовалого малыша уже недостаточно тех питательных веществ, что поступают ему со смесями и молоком, да и кишечник его вполне готов к перевариванию новой пищи, поэтому очень важно приучить младенца есть овощи, фрукты и злаки.

Если грудничок отказывается от предлагаемых вами пюре и кашек — вы должны выяснить, почему это происходит, и исправить.

Чаще всего ребенок плохо кушает прикорм из-за психологических причин, и не желает есть ничего, кроме привычного молока или смеси.

1. Чтобы не вызвать у крохи отторжение новой пищи, рекомендуется вводить прикорм постепенно, примешивая его к привычным грудному молоку или смеси. Так и младенец будет день за днем привыкать к незнакомому вкусу, и его кишечнику будет проще учиться переваривать «новинку». Если вы отметили, что грудничок плохо ест, — вернитесь на шаг назад, добавив в пюре смесь или свое молоко во «вчерашнем» соотношении.

2. Если младенец отказывается кушать, попробуйте изменить консистенцию пюре. Одним малышам нравится очень жидкая пища, другим — густая.

3. Малыши копируют нас, и, возможно, кроха отказывается есть прикорм, потому что не видит перед собой примера. Если все за завтраком кушают аппетитные бутерброды, а ребенку накладывают кашу, немудрено, что грудничок плохо ест и начинает капризничать. Попробуйте питаться всей семьей вместе с грудничком полезной едой, возьмите за привычку делать каши всей семье по утрам.

4. Не настаивайте и не заставляйте младенца доедать еду до конца. Пюре несколько «тяжелей», чем жидкость, и если грудничок немного поел, он вполне мог насытиться небольшой порцией.

5. Будьте пластичней и податливей в составлении меню для грудничка. Если крохе не понравилось тыквенное пюре — временно уберите его из рациона младенца, если ему пришелся не по вкусу рис — используйте другие крупы для приготовления каш. Если ничего, кроме молока и смеси малышу не по нраву, временно уступите и вернитесь к грудному или искусственному вскармливанию, вероятно, дитя еще не готово к прикорму.

6. Обязательно соблюдайте режимность питания. Ребенок должен кушать в одно время и знать, какие продукты будут у него в меню. Утром всегда должна быть каша, после прогулки — овощной супчик, а после дневного сна — творожок или фруктовое пюре. Детям очень важна консервативность, поэтому в установленном графике ничего не надо менять.

7. Заинтересуйте кроху процессом приема пищи. Позвольте ему самому выбрать, какую баночку с питанием открыть или какую кашку приготовить. Зная, что он сам решил кушать определенный продукт, малыш будет с удовольствием есть его.

8. Если дитя не желает пробовать ничего, кроме привычного молока или смеси, устраивайте «показные ужины», за которыми будет собираться вся семья и с аппетитом и расхваливанием кушать детские пюре и каши. Малыш почти наверняка заревнует и тоже захочет попробовать.

Если же малыш, несмотря на ваши ухищрения, все равно отказывается кушать и ничего не хочет, возможно потеря аппетита кроется в его плохом самочувствии:

- У него могут резаться зубки;

- временная потеря аппетита — частая реакция на прививки;
- ребенок может временно отказываться от еды из-за простуды и вирусных заболеваний;
- снижение аппетита часто отмечается в межсезонье или при перемене погоды;
- недостаточная трата энергии приводит к снижению аппетита — кроха мало двигался и силы ему пополнять не нужно.