

Если ребёнок не хочет есть...

Очень часто родители сталкиваются с проблемой **отсутствия у ребёнка аппетита**. Мы не касаемся тех случаев, когда аппетит резко понижается на фоне острого заболевания и это явление имеет временный характер. Мы говорим о практически постоянном отказе ребёнка от пищи, причем от любой!

Родители в таких случаях **начинают проявлять чудеса изобретательности**: мяукают, лают, изображая соответствующих животных, рассказывают потешки, прибаутки, поют развлекательные песенки и даже приплясывают в полном смысле слова, лишь бы их чадо раскрыло рот и проглотило ложечку каши, супчика либо пюре. Порой такое «весёлое» кормление в итоге заканчивается приступом рвоты. Все усилия зря... Ребёнок остается голодным. Хорошее настроение родителей сменяется раздражением, нередко следуют наказания, хотя ребёнок в этой ситуации не виноват.

Всем родителям хочется, чтобы их ребёнок выглядел как на обложке глянцевого журнала - розовощеким, довольным и упитанным. К сожалению, мы все реже видим таких малышей. У большинства уже к трем годам появляются «синевы» под глазами (признак хронической интоксикации), сухость и бледность кожи, устойчивые аллергические реакции. Многие дети ещё в раннем возрасте попадают в разряд часто болеющих детей (ЧБД). И что особенно обращает на себя внимание в последнее время - мало детей с нормальной массой тела: или похудение, или ожирение.



Нежелание принимать пищу **характерно** не только для детей раннего возраста. Нередко с подобными жалобами к педиатру обращаются родители школьников, в том числе подростков. Конечно, всем хочется сразу получить грамотные рекомендации по данной проблеме, которые в кратчайшие сроки помогут с этой проблемой справиться. Несомненно, все заинтересованы, чтобы дети росли здоровыми. Однако многих родителей не устраивают, когда врач назначает довольно объемное обследование с целью поиска причин анорексии (отсутствия аппетита).

Регулярно путешествуя по сайтам в Интернете и беседуя соседками, иные родители считают, что достаточно дать ребёнку какой-то «чудесный» поливитаминный препарат или «общеукрепляющее» средство – и он сразу перестанет болеть, у него появится аппетит. При этом хорошим доктором считают того, кто именно «такие» средства назначает. Правда, впоследствии оказывается, что эффект был недолгим...

Что делать?

Конечно, **обследовать ребёнка!** Ведь причиной отсутствия аппетита может быть любое заболевание, нарушение обмена веществ, дисбактериоз, нервозы и т.д. Обследование может занять длительный период времени, так как диагностика в данном случае должна быть подсистемой. Так, в первую очередь необходим поиск проблем со стороны желудочно-кишечного



тракта. При этом наиболее часто выявляемой причиной считается банальный паразитоз. Откуда? Сейчас даже у грудных детей возможно выявить и лямблиозы, и глистные инвазии, частым симптомом которых является отказ ребёнка от еды, ухудшение аппетита. И все это несмотря на, казалось бы, хороший уход и соблюдение правил гигиены. Дело в том, что взрослые, которые любвеобильно целуют ребенка, облизывают соску перед тем, как дать ее ребёнку, и т.д., сами редко проходят обследование. Это раньше слово «диспансеризация» что-то значило и люди к этому относились серьёзно.

Диспансеризация, как явление, ушла в небытие, остались лишь её формальные признаки. Самим инициировать своё обследование без особой нужды взрослым членам семьи в голову не приходит: нет на это времени, не видят в этом необходимости и т.д., да и мало удовольствия доставляют походы в наши поликлиники...

Поэтому нечего удивляться, что число паразитов сейчас растёт, в том числе и среди маленьких детей.

Вторая проблема – *дисбактериозы кишечника*. Даже маститые учёные в настоящее время ещё не пришли к единому мнению, есть «это» или нет. Большинству педиатров всё равно, как «это» назвать, не в названии суть. Главное, что дисбаланс микрофлоры кишечника (иными словами – дисбактериоз) приводит к многим негативным сдвигам в состоянии здоровья ребёнка, в том числе к снижению аппетита. А потому бактериологическое исследование здесь просто необходимо.

Причиной анорексии может быть заболевание почек. Обычно при этом отмечаются признаки хронической интоксикации организма, о чем говорилось ранее, могут быть нарушения мочеиспускания, энурез и т.д. При малейшем подозрении на заболевание почек необходимо проведение полноценного нефро-урологического обследования под контролем детского нефролога.

В результате патологии беременности, родовых травм и т.д. мы нередко отмечаем у детей разбалансированность в работе центральной нервной системы и задержку созревания отдельных её структур. Это выражается в беспокойстве ребёнка, нарушении сна, повышенной возбудимости, в позднем становлении навыков и т.д. Одним из частых симптомов неврологической патологии также является анорексия.

Дети постарше, не получившие своевременного полноценного лечения у невролога, как правило, *страдают нарушениями речи, памяти, внимания, имеют трудности в обучении, могут быть гиперактивными, импульсивными, капризными, неуживчивыми*. У них также часто снижен аппетит. А потому таким детям показано неврологическое обследование, включая инструментальные методы.

Но пока ребёнок обследуется, его надо чем-то и как-то кормить...

Что касается детей раннего возраста, можно дать совет родителям использовать для приёма пищи *красивую и интересную для малыша посуду*. Сейчас такая везде есть в продаже. Несомненно, ребёнок будет охотнее работать ложкой, если на дне тарелки под пластом каши будет мелькать силуэт сказочного героя, яркий цветочек или ягодка. Ложка тоже может быть интересной, так чтобы малышу хотелось её облизать. Кружка с соком или компотом также должна привлекать взор. И не стремитесь кормить ребёнка с «ложечки» до

школы, наоборот, дайте ему проявить самостоятельность в этом вопросе, пусть малыш знакомится со столовыми приборами как можно раньше – как только начнёт уверенно захватывать предметы руками. Другое дело, что эти предметы должны также отвечать всем правилам безопасности. Пусть ребёнок измажется кашей, пусть вначале трапеза будет напоминать поговорку «по усам текло, а в рот не попало», пусть он исследует пищу не только ложкой, но и руками – не отбивай те у него интереса к этому процессу, постепенно прививая малышу хорошие манеры. Старайтесь сами принимать пищу в присутствии ребёнка, чтобы ему хотелось подражать вам. Если вы пользуетесь салфеткой, ребёнок тоже будет повторять ваши действия. Самое важное – это чувство коллектива, чувство семьи, а потому наиболее ценны в плане воспитания семейные ужины, в которых на равных участвуют и ваши дети.



В настоящее время далеко не во всех семьях, к сожалению, соблюдаются **правила культуры еды**, нередко пищу принимают наспех, что называется, «на бегу», при этом плохо пережевывая. Это связано с ускорением ритма жизни современных людей. Нет эстетического удовольствия от приема пищи, если стол никак не сервирован, посуда имеет непривлекательный вид, и на кухне беспорядок... Поверьте, эта обстановка не лучшим образом влияет и на аппетит ваших детей.

Большое значение имеет и **психологическая обстановка в семье**. Если вокруг все шумят, кричат друг на друга. Если в семье часты скандалы, у ребёнка может развиваться невроз и, как следствие, отсутствие аппетита и дефицит массы тела. Необходимо избегать внутрисемейных стрессовых ситуаций, стремиться реализовать психологическую обстановку вокруг ребёнка.

Не следует заставлять ребёнка есть насильно. Иногда родители за «пустую» тарелку обещают купить какую-то желанную игрушку. При этом ребёнок, стараясь им угодить, давится, но ест нелюбимое блюдо. Нередко он потом себя неважно чувствует, появляется тошнота или рвота.

Чем накормить?

Многие специалисты по питанию нередко рекомендуют прислушиваться к мнению самого ребёнка, то есть к его **желаниям**. У большинства детей аппетит вовсе неплохой, а избирательный, они отдают предпочтение каким-то определенным продуктам питания, совершенно не воспринимая другие. Попробуйте не настаивать на своём, а просто уступить. Расширяя рацион малыша, вы постепенно поймёте что он любит, а что ему не нравится. Из любимых продуктов и блюд старайтесь составлять меню. Все мы понимаем, что овсянка полезна, но ваш ребёнок пока не хочет это понимать, и отказывается есть овсяную кашу. Пусть ест гречу, если она ему кажется более вкусной. Гибкий, а не авторитарный подход к процессу кормления обязательно принесёт свои плоды. Это не значит, что надо идти на поводу у детей и без конца предлагать им конфеты и другие сладости, которые дети любят традиционно. Заметим, что речь идет о еде, то есть о пище, которую необходимо регулярно принимать, и которая нужна для роста и развития ребёнка.



Приходится сталкиваться с родителями, которые отчаялись хоть чем-то накормить детей. Не помогают даже меню из любимых блюд. Как правило, это часто болеющие дети дошкольного и младшего возраста. Пока проводилось обследование и лечение, мы нашли выход: подбирали питание, о котором родители поначалу даже не думали, - каши для детей грудного возраста, представленные на рынке сейчас в широком ассортименте. На удивление, дети давно не грудного возраста оценили вкусовые качества этих кашек, на радость родителям. Неплохо дети воспринимали куриный бульон, вареный картофель, украшенный свежей зеленью, квашеную капусту, паштеты, котлеты и пельмени домашнего приготовления. Так как у часто болеющих детей нередко обнаруживается дисбактериоз кишечника, в рацион добавляли такие вкусные вещи, как кисломолочные напитки типа «Иммунеле» и «Растишки», детские творожки и кефир. Вкусными у детей с отсутствием аппетита считались такие кукурузные хлопья, мюсли, как правило, с орешками. Прекрасным питание для ослабленных детей являются бананы, свежие ягоды. Рацион, сформированный на основе продуктов питания для детей более раннего возраста, позволял накормить детей в период обследования и лечения, в какой-то мере способствуя и нормализации психологического климата в семье. А затем постепенно рацион расширялся, приближаясь к возрастной норме.

Быстрого эффекта при такой проблеме, как отсутствие аппетита, достичь нелегко. Однако совместными усилиями врачей и родителей, проявляющих терпение и желание сотрудничать, справиться с проблемой вполне возможно.

