

Nem eszik a gyerekeim!

„Nem eszik a kicsi.” Ez az egyik leggyakoribb aggodalom, amivel manapság az gyermekorvosok találkoznak.

Néhány anyuka csak kicsit aggódik, mások közel vannak a kétségbeeséshez.

A rossz evők azért jelentenek problémát, mert eltér az a mennyiség, amit megessenek, attól, amit a család elvár tőlük. A gond akkor szűnik meg, ha a gyerekek jobb étvágya lesz, többet eszik, vagy ha a környezet elvárása változik. Majdnem lehetetlen egy gyereket arra kényszeríteni, hogy többet egyen (szerencsére, mert veszélyes lenne).

Miért fáj nekik még jobban

Ha az anyák félnek az etetéstől, milyen érzelmi lehetnek a gyerekeknek? Akármennyire is szenvedünk, ne felejtsük el, hogy a gyerek még jobban szenved. Nem manipulálni akar minket, és nem engedetlen akar lenni.

Az anya mindig kiléphet a helyzetből, ő tapasztalt felnőtt, és másból is áll számára a világ, nem csak gyereketetésből. Az anya tudhatja, hogy ez az állapot nem tart sokáig. De a gyerekek csak az anya a támasza, ő számára a világ. És etetési konfliktus esetén az anya nem figyel a gyerek jelzéseire, kényszeríteni akarja az evésre, amikor nem éhes, és a gyerek ezt nem érti. A gyerek nem hallott még az orvosok ajánlásairól, a szomszéd gyerek étvágyáról, a vitaminokról, nyomelemekről, és nem érti, hogy csak jót akarunk neki. Csak fáj a hasa. Az erőszakos etetés számára ugyanolyan erős, mint a verés. És senkire nem támaszkodhat.

Előfordul, hogy a kényszerítés abbahagyása után hirtelen hízik egy keveset a gyerekek, de ez a hatás csak pár napig tart, és oka talán az, hogy a küzdelem a kényszer ellen akadályozta az evésben. Központi gondolat az, hogy ne kényszerítsük a gyereket az evésre.

Vajon keveset esznek a gyerekek?

Ha csak a méretarányokat nézzük, akkor egy 60 kilós felnőtt nőnek 12-szer annyit kellene ennie, mint egy 5 kg-os babának. Tehát ha a baba 750 ml tejet iszik naponta, akkor a felnőttnek 9 litert kellene meginnia. Tehát méretéhez képest a kicsi jóval többet eszik, mert növésben van.

Az egyik legnagyobb mítosz ebben a témában, hogy a kicsinek ennie kell, hogy nőhessen. De nem így van, csak az alutápláltság képes befolyásolni a növekedést. Hiába etetnénk többet egy palotapincsit, nem nőne akkorára, mint egy németjuhász. Valójában a gyerekek annyit esznek, amennyire szükségük van a genetikailag kódolt növekedésükhöz.

Miért nem esznek zöldséget?

A kicsiknek kisebb a gyomruk is. Magas tápértékű, kalóriadús ételre van szükségük, hogy a beljük férő mennyiség elég legyen. Nem való nekik a magas rost- és alacsony kalóriatartalmú étel. A gyerekek általában szívesen megkóstolják a vitamindús zöldséget, de csak keveset kérnek belőle. Ha erőltetjük, főleg ha tej helyett, azt hiszi, éhezteni akarjuk.

Amióta beteg volt, nem eszik

Általában fokozatosan csökken az étvágy, de betegség, bölcsekedés, testvér születése kiválthat hirtelen változást.

Ha beteg gyerekek erőltetjük az evést, valószínűleg hányni fog. Sőt még meg is utálhatja az evést, ez az érzés pedig fennmaradhat a felgyógyulás után is. Általában visszatér az étvágy a betegség után, és behozza a gyerek a lemaradását súlyban is.

Túl sok a jóból

Ha tényleg nem enne egy gyerek, akkor fogy. Ha egy 10 kg-os gyerek napi 10g-ot fogyna, 3 év alatt elfogyna teljesen. És ha megenne mindent, amit a felnőttek szeretnének vele megetetni? Ha többet eszik a saját igényénél és ezért na-

pi 10g-ot hízik pluszban, az 3650 g egy évben, tehát 10 évesen 30 kg helyett 65 kg lenne, tehát elhízna. Senki sem ehét kétszer annyit, mint a szükséglete úgy, hogy közben egészséges marad.

A gyerek három védekezése

Szerencsére automatikusan bekapcsolnak a védekező reflexek, ha a kellenél többet etetnénk meg egy gyerekkel: 1. szorosan becsukja a száját, 2. ha mégis bekerült valami, nem nyeli le, 3. kihányja a felesleget.

Az allergia

Ha a gyerekünk visszautasít valamilyen ételt, lehet, hogy rosszul érzi tőle magát, allergiás rá. Ha nem ismerik fel az allergiát, csak egyre súlyosabb lesz a gond.

Pl. ha kicsit szopik a baba, aztán sír, lehet, hogy tejfehérje-, hal-, tojás-, szója- vagy citrusallergiás. Ekkor ezeket kell kiiktatni az anya étrendjéből kb. 10 napra. Ha jobban lesz a baba, akkor megvan a ludas, de még vissza is kell terhelni, hogy biztos legyen. Allergia esetén még inkább szoptassunk hosszú ideig.

Persze az is lehet, hogy 5 perc alatt jól lakik, és nem kér többet, és azért sír, mert erőltetik a szopást.

És ha tényleg semmit nem eszik?

Össze kell számolni a gyerek napi kalóriabevitelét. Gyakori hiba, hogy a tejet nem számítják bele, pedig több kalória van benne, mint sok szilárd ételben. Jobb, ha 1 év feletti gyerekek max. 500 ml tejet isznak naponta, hogy másnak is maradjon hely a gyomrukban. Cumisüvegből túl könnyen isznak túl sok tejet, cél-

szerű pohárra áttérni.

Sok könyv elavult adatokat használ a szükséges kalóriabevitelről.

Sok anya azért gondolja, hogy nem eszik semmit a gyereke, mert nem azt eszi, amit szeretne. De vegyük észre, hogy pl. az italban feloldott gabonapehely ugyanúgy gabona, mintha sűrűbb kását enne.

A gyerekek tudják, mire van szükségük

Minden állat tudja, mire van szüksége, pedig nem mondja meg neki senki. A legtöbb felnőtt is évtizedekig tartja egészséges súlyát és fizikai aktivitásának, szükségleteinek megfelelően étkezik, pedig legtöbbünk nem tudja kívülről, hogy melyik vitaminból mennyire van szükségünk, és milyen ételben mennyi található. A többség nem szenved vitaminhiányban, vashiányban.

Miért gondoljuk, hogy a gyerekeinkben nincs meg ez az ösztön?

Beszámoló első kézből

Ha tudnának beszélni a picik, kb. így fogalmaznának: "amióta 9 hónapos lettem, a szüleim olyan rámenősek lettek az etetéskor, mindig akarnak adni még egy falatot, amikor befejezem az evést. Néha megettem a plusz falatot, hogy boldoggá tegyem őket, bár egész délután éreztem a gyomrom, és a következő etetésnél kicsit kevesebbet kellett ennem. Hát, nem kellett volna. Talán igaz a mondás, hogy ha akár egyszer is engedsz a szüleidnek, akkor elkényezteted őket és túl követelőzők lesznek. Akkor lett komoly a probléma, amikor beteg lettem, fáj a torkom, a fejem, és a sírástól csak még jobban fáj. Egy egész hétig nem tudtam nyelni, szerencse, hogy szophattam. Mondtam a szüleimnek, hogy mi van, de nem értették. Néha annyira frusztráló. Meggyógyultam, de ők azóta azt akarják, hogy 2-3-szor annyit egyek, mint én szeretnék. Egyszer bohóckodnak nekem a kanállal, máskor meg dühöselek. Már az etetés gondolatától is hányingerem lesz."

Részlet Carlos Gonzales
"My Child Won't Eat!" c. könyvéből
Magyar összefoglaló Babcsányi Judit

Család:

Apagény

Az emberi viselkedéssel foglalkozó tudósok csak mostanában kezdték megérteni, milyen fontos szerepet játszanak az apák a fiúk és a lányok egészséges fejlődésében. Kyle Pruett pszichiáter, az Apagény című könyv szerzője szerint az apák éppolyan fontosak a gyerekeknek, mint az anyák, de egészen más szempontból fontosak.

Íme néhány további meglepő eredmény, amelyet az apai szerep gondos kutatása tárt fel:

– Az apák és a gyermekek között a születéstől kezdve tagadhatatlan kapcsolat áll fenn.

– Már a hat hetes csecsemők is meg tudják különböztetni az anyát és az apa hangját.

– A kisbabák nyolchetes korukban különbséget tudnak tenni anyjuk és apjuk gondoskodásának módszerei között.

– A gyermekek születésüktől fogva ösztönösen igyekeznek kapcsolatot teremteni az apjukkal. Amikor beszélni kezdenek, gyakran előbb mondják ki az „apa” szót, mint az „anyát”. Ennek okai ismeretlenek.

– A tipegők különösen nyilvánvalóan fejezik ki apagényüket: keresik apjukat, érdeklődnek utána, amikor nincs jelen, lenyűgözi őket, ha telefonon beszél velük, és testének minden részletét megvizsgálják, ha megengedi nekik.

– „A tizenévesek még bonyolultabb módon fejezik ki apagényüket: versenyeznek az apjukkal, és szembeszállnak az értékeivel, a nézeteivel és természetesen a korlátaival is. Igen sok fiú és lány csak az apja halálakor fedezi föl apagényének mélységét és tartósságát, különösen ha korábban nem törődött vele.”

(Kyle Pruett: Fatherhood: Why father Care is As Essential As Mother Care for Your Child – The Free Press, 1999)

Az Elhagyott Gyerekek Országos Központja (USA) szerint az apátlan fiúk kétszer olyan gyakran maradnak ki az iskolából, kétszer olyan gyakran kerülnek börtönbe, és közel négyszer olyan gyakran szorulnak érzelmi és magatartásbeli problémák miatti kezelésre, mint az apjuk mellett élő fiúk.

Felhívás ikres édesanyák házastársa, barátai és rokonai részére

Az ikres édesanyáknak segítségre van szükségük ahhoz, hogy túléljék az első évet. Ez talán drámainak hangzik, de akkor is igaz. A legnagyobb probléma az ikres anyukák számára az, hogy elegendő alváshoz jussanak, lépést tartsanak a minimálisan szükséges házimunkával, megtalálják negatív érzelmeik kifejezésének módját, és valahogy feloldást találjanak elszigeteltségükre. A barátoktól és rokonoktól kapott segítség és támogatás akár döntő is lehet abból a szempontból, hogy az édesanya sikeresen csinálja mindezt végig, vagy éppen teljesen összeomlik újdonsült ikres anyukaként.

Sokszor az emberek szeretnének segíteni, de nem tudják a módját. A segítő szándékú barátok vagy családtagok valójában ronthatnak is a helyzeten. Íme egy rövid lista azok számára, akik ikres édesanyának szeretnének segítségére lenni.

Amit megtehet

- Vigyen enniválót, amikor látogatóba megy!
- Tegye tisztába a babákat!
- Masszírozza meg az édesanya hátát vagy lábát, amíg szoptat!
- Adjon neki vizet vagy gyümölcslevet!
- Vigyázzon a babákra, amíg ő alszik!
- Ha az egyik kisbaba szopizni szeretne az éjszaka közepén, akkor pelenkázza át és vigye oda az édesanyjának az ágyba. Amikor a másik baba felébred, cserélje meg őket!
- Vigyázzon a babákra, amíg az édesanyjuk sétál egyet vagy beül a fürdőbe!
- Hallgassa meg őt, amikor ijednek, fáradtnak vagy teljesen levertnek érzi magát.
- Érezze együttérzését, amikor sírnia kell!
- Mossa ki a szennyest, hajtogassa össze és pakolja el a ruhákat!
- Vásároljon be!
- Készítsen ebédet vagy vacsorát, és tálalja is neki!
- Mondja el neki, hogy szereti!
- Vigyen neki aktuális folyóiratokat, katalógusokat vagy videót!
- Segítsen neki, hogy találjon más ikres anyukákat, akikkel beszélgethet!
- Takarítsa ki a konyhát, mosogasson el!
- Mondja el neki, hogy milyen nagyszerűen bánik a gyerekeivel!

Egyéb fontos dolgok

Amikor látogatóba megy, segítsen az édesanyának, hogy lazítani tudjon; ne várja el, hogy ő szórakoztassa!

Támogatásra és bátorításra van szüksége; ne adjon neki tanácsot, amikor panaszkodik vagy fáradtnak tűnik!

Az édesanya talán sebezhetőnek érzi magát; ne ássa alá az önbizalmát azzal, hogy olyan negatív kérdéseket tesz fel, mint pl. „Biztos vagy benne, hogy a babák elegendő tejhez jutnak?” vagy „Miért nem alusszák még át az éjszakát?”

Koncentráljon az anyáról való gondoskodásra és segítsen a házimunkában ahelyett, hogy a babákról való gondoskodást próbálná átvenni!

Egy ikres édesanyának legalább az első évben szüksége van segítségre; ne tűnjön el az első 3 hónap után!