

# ضعف الشهية لدى الأطفال

POOR APPETITE



المملكة العربية السعودية  
رئاسة الحرس الوطني الشئون الصحية  
مدينة الملك عبدالعزيز الطبية

يعتبر قسم طب الأطفال من الأقسام الكبيرة في مستشفى الملك فهد للحرس الوطني التابع لمدينة الملك عبد العزيز الطبية بالرياض. ويضم هذا القسم عدداً كبيراً من الأطباء الاستشاريين في كافة تخصصات طب الأطفال الدقيقة - أمراض الحساسية ونقص المناعة، أمراض الغدد الصماء والسكري، أمراض الجهاز الهضمي والكبد، الأمراض الوراثية والاستقلابية، أمراض الدم والأورام، الأمراض المعدية، أمراض الكلى، أمراض القلب والأوعية الدموية، الأمراض العصبية، الأمراض الصدرية، الأمراض الروماتيزمية، الأمراض النفسية، وتخصص سلوكيات ونمو الأطفال وطب البلوغ والمراهقة، الأمراض الجلدية، بالإضافة إلى العلاج المركز للأطفال، والعلاج المركز لحديثي الولادة والحدج، وطب طوارئ الأطفال و أمراض الأطفال العامة . و يوجد في المستشفى مختلف تخصصات جراحة الأطفال - الجراحة العامة، جراحة العظام، جراحة المسالك البولية، جراحة القلب، جراحة زراعة الأعضاء، جراحة الأعصاب، جراحة التجميل والحروق، جراحة العيون، جراحة الأنف والأذن والحنجرة، جراحة الفم والأسنان - بالإضافة إلى التخصصات الصحية المساندة وهناك أكثر من ٤٠ متدرباً في برنامج تخصص طب الأطفال للمقيمين وبرنامج الزمالات في تخصصات طب الأطفال الدقيقة وتدريب أطباء الامتياز وطلاب كلية الطب.

اقتبست معلومات هذه المطوية من مراجع و مصادر علمية موثوقة وتم تنقيحها بعناية من قبل لجنة التوعية والتثقيف الصحي في قسم طب الأطفال وبمشاركة الاستشاريين المختصين في موضوع المطوية .

قسم طب الأطفال (١٥١٠)  
مستشفى الملك فهد للحرس الوطني  
مدينة الملك عبد العزيز الطبية  
ص. ب ٢٢٤٩٠ الرياض ١١٤٢٦  
بريد إلكتروني [peds1@nha.med.sa](mailto:peds1@nha.med.sa)  
موقع الإنترنت : [www.nha.med.sa](http://www.nha.med.sa)

جميع الحقوق محفوظة - رقم ايداع (١٤٢٩/٢١٠١) - مكتبة الملك فهد الوطنية



- اعترفي أمام طفلك بحقه في أن يختار الأكل الذي يحبه - مادام الطعام مفيداً - ولا داعي لإجباره على تناول طعام لا يحبه ما دام هناك بديل له.
- امنيه من تناول الحلوى أو أي طعام آخر قبل الطعام بساعتين.
- في الحالات المستعصية المزمنة، دعي طفلك يتناول الأغذية التي يحبها فقط بدون إلحاح لمدة ٣ شهور بعدها نجد أن معدته قد صارت تتقبل بل وتطلب الأكل الآخر بالتدرج.
- استشير طبيبك دائماً خاصة في الحالات المستعصية.
- إن ضعف شهية الطفل هو مشكلة تخلقها الأم القلقة وينميتها الطفل الذي يجد في قلق أمه وسيلة ناجحة لإشباع رغبته في إبراز شخصيته للعالم الصغير الذي يعيش فيه. وعلاجها هو هدوء الأعصاب والصبر. والتفهم الكامل للجذور النفسية لهذه المشكلة... وأخيراً ثقّي يا سيدتي بأنك لو تركت الحرية لطفلك ليأكل فسوف يتناول ما يحتاجه جسمه ولن يموت جوعاً .

وأخيراً لا تقلقي ما دام طفلك ينمو نمواً طبيعياً حسب معدلات الوزن و الطول الطبيعية. أما إذا لاحظت تناقص في الوزن أو قلة في النشاط فراجع طبيب الأسرة أو الأطفال.

ابنتي لا تأكل قالت الأم للطبيب لقد حاولت معه بكل الطرق بالإقناع وبالقوة لدرجة أنني في كثير من الأحيان استرضيه لكي يأكل فهو لم يأكل طوال اليوم بل انه في بعض الأحيان استغفله خلال النوم فأضع الرضاعة في فمه لكي يحصل على الحليب.

## نقاط مهمة

كثير من الآباء يقلقون حول تغذية أبنائهم وخاصة الأطفال بين سن الثانية والخامسة ولورجعنا إلى السبب فقد يرجع إلى تأخر الأم في إدخال الطعام الصلب بعد الشهر السادس ونتيجة لتصرفات من الأبوين في تعاملهم مع الطفل وتغذيته فهم يتدخلون ويلحون بشكل له ردود فعل سلبية أكثر من تأثيراتها الإيجابية.

سيحاول الطفل في سن الثانية كجزء من بناء الشخصية استعمال أسلوب العناد والرفض في كل مرة يطلب منه القيام بعمل ما ولذلك فإن تكرار أساليب المتابعة والإلحاح ولترجى من تناول الطعام لها تأثيرات سلبية سلوكية على الطفل وتعزز سلوك الرفض وتؤدي إلى مشاكل في التغذية وحتى لها تأثيرات سلوكية أخرى.

الأمر الآخر هو توفر الكثير من الحلوى والأطعمة السريعة من بطاطس الشيبس والشكولاته في المنزل بدون رقابة عليها وهذا يجعل الطفل يأخذها بشكل مستمر فيحس بالشبع ولا يأكل مع الأسرة خلال الوجبة الرئيسية.

من المعروف أن الطفل بعد السنة الثانية من العمر تقل شهيته للطعام بشكل واضح علماً أن من يراقبه بشكل جيد يجده يأخذ كفايته من الطعام.

إن الحكم الفاصل في معرفة إذا ما كانت بنية الطفل جيدة أم لا هي اخذ وزنه وطوله ورسمها على الرسم البياني لمقارنتها بأقرانه إضافة إلي تسجيل الأطعمة وجميع الأكلات (إضافة للحلوى) التي أكلها الطفل خلال ٣ أيام.

## أسباب فقدان الشهية

- محاولة إثبات الذات والسلبية في رفض الطعام لاستجداء الترجي والاحترام.
- طريقة معاملة الام لطفلها.
- محبة الطفل أو كرهه لأصناف الطعام التي تقدمها له الام.
- ربط الطعام بحادثة غير سعيدة.
- إصرار الام على أن يأكل الطفل كمية من الطعام اكثر مما يستطيع.
- تشديد الوالدين على الطفل أن يتبع آداب المائدة كما يمارسونها هم.
- تناول الحلويات والأشياء المتوفرة في المنزل بكثرة أو لدى الباعة مثل البطاطس الشيبسي والمصاصة .. الخ هذه الأطعمة تؤدي إلى الشعور بالشبع مع أن هذه الأطعمة فوائدها الغذائية قليلة.
- أكل القليل من الطعام أو الحلويات قبل الوجبة الرئيسية مباشرة فيحس الطفل بالشبع وبذلك تفوته هذه الوجبة.
- أن يكون الطفل مصاباً بالأنيميا بسبب نقص الحديد وتكون هي السبب الرئيسي لفقدان الشهية.
- عدم شعور الطفل بالسعادة.
- عدم تمتع الطفل بقسط كاف من الترفيه.

## كيفية التغلب على ضعف الشهية

- إرغام الطفل على أكل الطعام هو من أهم أسباب فقدانه الشهية للطعام وعلى الوالدين أن يدركا أن الأطفال مختلفين في قدرتهم على الأكل بعضهم يأكل كثيراً والبعض الآخر يأكل قليلاً، لذا يجب الامتناع عن إجبار الطفل على أكل أنواع معينة أو كميات محددة من الطعام.
- تشجيع الطفل على تناول الطعام بنفسه كلما كان ذلك ممكناً.
- الحرص على تقديم أنواع مختلفة من الأطعمة للطفل من الشهر السادس من العمر.

- تفنني في جعل الطعام الذي يقدم للطفل جذاباً من حيث الشكل والمذاق وذلك بتقديمها بأشكال مختلفة وجميلة.
- يفضل ألا يتناول الطفل طعامه وحيداً بل يتناوله مع الآخرين، كما أن تغير مكان الأكل بين فترة وأخرى له تأثير إيجابي.
- لا ننصح بإعطاء أدوية تفتح للشهية بل العلاج هو في تحسين أسلوب التعامل مع الطفل وعلاج أسباب فقدان الشهية أن وجدت علماً بأن تأثير هذه الأدوية مؤقت ويزول مباشرة بعد التوقف عن أخذها ولها مضار جانبية لكن ليس هناك مانع من تناول بعض الفيتامينات المتنوعة من النوع الذائب في الماء.
- التأكد أولاً من انه ليس هناك سبب مرضي لضعف شهيته وذلك بعد استشارة الطبيب. فان وجد فيجب علاجها فوراً.
- يجب على الأم أن تعلم أن شهية الطفل - ونموه - يقلان طبيعياً بعد السنة الثانية من عمره فلا داعي للوهم والاضطراب.
- شهية الطفل عادة متذبذبة ومتقلبة. فهو يصاب بضعف مفاجئ في شهيته قد يستمر أسبوعاً أو أكثر ثم يعود إلى حالته العادية. كما قد يجب نوعاً من الطعام فترة ما ثم يكرهه فترة أخرى.
- تختلف الشهية وسرعة النمو من طفل إلى آخر.. فلا داعي للمقارنة بين طفلك وطفل الجيران السمين الأحمر الخدين. فالهمم الصحية وليست السمنة.
- لا تحكمي على طفلك بأنه يأكل أكلاً اقل من كفايته إلا إذا لم يزيد وزنه بالقدر الكافي وهو ربع كيلو كل شهر بعد السنة الثانية.
- لا تناقشي مسألة الأكل ولا تعطيها أهمية أمام الطفل.
- لا تحاولي إرغامه على الأكل بالتهديد او بالضرب ولا تحاولي ترغيبه بالرشوة والمحايلة بل ضعي الأكل أمامه على السفرة من ٢٠-٣٠ دقيقة يأكل ما شاء ثم ارفعي الباقي بدون تعليق. ويستحسن أن تكون كمية الأكل صغيرة ومقدمة بطريقة لطيفة، وحيداً لو تعود الأكل بمفرده في سن مبكرة.