

Biếng ăn ở trẻ em



Biếng ăn hay mất ngon miệng, hay trẻ từ chối ăn xảy ra khi cơ chế điều hoà sự ngon miệng của cơ thể trẻ bị trục trặc ở một hay nhiều khâu. Do đó, muốn điều trị biếng ăn cho trẻ, bác sĩ và cha mẹ cần phải tìm đúng các khâu bị trục trặc và khắc phục. Nếu không, trẻ sẽ rơi vào trong vòng luẩn quẩn "biếng ăn – suy dinh dưỡng - nhiễm trùng - biếng ăn" khiến cho sức khỏe của trẻ ngày càng suy sụp.

1. Biếng ăn do tâm lý

Đa số các trường hợp biếng ăn trẻ em thuộc về loại này, do cha mẹ không hiểu tâm lý trẻ. Trẻ mất sự thèm ăn khi trẻ có cảm giác bị ép buộc, bị bỏ rơi hoặc bị đánh lừa.

Cha mẹ cần hết sức bình tĩnh, kiên nhẫn tìm hiểu lý do trẻ không chịu ăn. Cần tránh các hành vi ép buộc trẻ. Cố gắng thay đổi hành vi thái độ: mẹ dành nhiều thời gian chơi với trẻ, tạo không khí vui tươi thoải mái khi trẻ ăn, cho trẻ tự do chọn lựa thức ăn, làm cho trẻ tiếp nhận các món ăn mới như một món đồ chơi,

đừng lén pha thuốc vào thức ăn hay trong sữa của trẻ, ...

2. Biếng ăn do sai lầm trong kỹ thuật chế biến thức ăn và thời gian chuyển tiếp chế độ ăn (quá sớm hoặc quá trễ)

Các sai lầm thường gặp trong chế biến thức ăn như:

- Chỉ cho trẻ ăn nước rau, nước thịt, không ăn xác; lâu ngày gây thiếu các chất dinh dưỡng.
- Pha bột vào sữa, pha sữa quá đặc, pha sữa bằng nước cháo, nước hầm xương... làm trẻ khó tiêu hoá.
- Pha bột quá đặc khi trẻ mới tập ăn dặm.
- Chất và lượng thực phẩm trong chén bột hay chén cháo không đủ.
- Thức ăn đơn điệu gây cảm giác chán ăn...

Tránh kéo dài thời gian cho trẻ ăn thức ăn xay nhuyễn.

- Thường xuyên đổi món để trẻ đừng chán.
- Bảo đảm đủ lượng thực phẩm cần có trong chén bột hay chén cháo.

Hãy nghiên cứu kỹ bảng hướng dẫn dưới đây và cho trẻ chế độ ăn phù hợp với độ tuổi.

Tuổi	Chế độ ăn trong ngày
0 - 4 tháng	Bú mẹ hoàn toàn, nhiều lần, theo yêu cầu của bé.
5 - 6 tháng	Bú mẹ nhiều lần. 1 bữa bột loãng 5%; tăng dần dần từ ít đến nhiều, từ loãng đến đặc.
7 - 9 tháng	Bú mẹ nhiều lần. 2 chén bột đặc 10-15%, đủ bốn nhóm thực phẩm.
10 - 12 tháng	Bú mẹ ít nhất 3-4 lần. 3 chén bột đặc, đủ bốn nhóm thực phẩm.
12 - 24 tháng	3-4 chén cháo đặc hoặc cơm xay, đủ bốn nhóm thực phẩm. Sữa mẹ vẫn rất cần cho trẻ: bú mẹ ít nhất 3 lần.
2 - 5 tuổi	3 bữa ăn chính cùng với gia đình, thức ăn đa

	dạng, đủ 4 nhóm thực phẩm. 2-3 bữa phụ: khoai, chuối, sữa, chè, ...
--	--

3. Biếng ăn do bệnh lý: Đa số khi mắc các bệnh lý đều làm trẻ biếng ăn

Nên:

- Bổ sung các vi chất dinh dưỡng mà trẻ thiếu.
- Xỏ giun định kỳ mỗi 6 tháng.
- Giữ gìn vệ sinh răng miệng tốt.
- Điều trị các bệnh nhiễm trùng.

4. Biếng ăn do sinh lý (khi trẻ biết lật, biết ngồi, biết đứng, biết đi...)

Hãy bình tĩnh và kiên nhẫn cho trẻ ăn từng bữa nhỏ, làm các món ăn lạ và hấp dẫn...; giai đoạn này sẽ qua đi một cách tự nhiên.

5. Biếng ăn do thuốc

Kháng sinh gây loạn khuẩn đường ruột, giảm quá trình lên men thức ăn. Nên cho trẻ ăn sữa chua hoặc dùng các men vi sinh để tái lập hệ vi sinh ở ruột.

Cấm dùng Ciproheptadine ở trẻ dưới tuổi, vì tình trạng biếng ăn sẽ tăng lên sau khi ngưng thuốc.

6. Biếng ăn "của cha mẹ" (cha mẹ cho rằng trẻ "biếng ăn" trong khi trẻ vẫn tăng trưởng tốt)

Cha mẹ cần được hướng dẫn về sự tăng trưởng và phát triển tâm sinh lý bình thường của trẻ tại các phòng khám nhi để tự tin hơn khi nuôi con.

7. Biếng ăn do bẩm sinh (có 5% trẻ không bao giờ đòi bú hay đòi ăn)

Cha mẹ phải chủ động cho trẻ ăn theo sự hướng dẫn và theo dõi của bác sĩ dinh dưỡng.