

## ΑΝΟΡΕΞΙΑ ΒΡΕΦΩΝ ΚΑΙ ΠΑΙΔΩΝ\*

Ὑπό

ΑΝΤΩΝΙΟΥ ΠΑΣΧΟΥ

Παιδιάτρου

Βοηθοῦ τοῦ Βρεφολογικοῦ Τμήματος  
Μαιευτηρίου «Ἀλεξάνδρα»

Ἡ ἔλλειψη καθαρῶ ἀέρα καὶ γυμναστικῆς. Εἶναι γνωστὴ σὲ ὄλους ἡ ἐπίδραση στὴ ὄρεξη τῶν δύο ἀνωτέρω παραγόντων.

Ἡ συσχέτιση τοῦ φαγητοῦ μὲ δυσάρεστα αἰσθήματα. Ἄν ἓνα παιδί κάηκε π.χ. ἀπὸ ἓνα φαγητό, εἶναι πολὺ πιθανὸν νὰ τὸ θυμᾶται ἀκόμα καὶ ἐὰν εἶναι 6 μηνῶν, καὶ εἶναι δυνατὸν νὰ ἀρνηθῆ ἓνα φαγητό πού μοιάζει μὲ ἐκεῖνο, εἴτε τὸ πιάτο πού τὸ περιεῖχε, ἀκόμη καὶ ἐὰν ἔχουν περάσει ἀρκετὲς ἡμέρες ἀπὸ τότε.

Ἄκατάλληλη ἐξάσκηση ὡς πρὸς τὴν τροφή. Εἶναι τῆς μόδας ὠρισμένοι γιατροὶ νὰ δίνουν πολὺ γρήγορα στὰ βρέφη στερεὰ τροφή, προτοῦ δηλαδὴ αὐτὰ εἶναι σὲ θέση νὰ τὴν δεχθοῦν. Τὰ βρέφη εἶναι ἔτοιμα νὰ πάρουν στερεὰ τροφή μεταξὺ 3ου καὶ 4ου μηνός. Σ' αὐτὴ τὴν ἡλικία ἀρχίζουν νὰ κάνουν μασητικὲς κινήσεις καὶ εἶναι ἱκανὰ νὰ μεταφέρουν τὴν τροφή ἀπὸ τὸ ἐμπρὸς στὸ πίσω μέρος τοῦ στόματος μὲ τὴ γλῶσσα. Ἐνα καλὸ μέτρο γιὰ τὸν ἔλεγχο τῆς ἐτοιμότητος τοῦ βρέφους νὰ δεχθῆ στερεὰ τροφή εἶναι ἡ εἰσαγωγή στὸ στόμα ἐνὸς γλωσσοπίεστρου· ἓνα ἀνεπιμενὸ βρέφος τὸ σπρώχνει μὲ τὴ γλῶσσα καὶ κάνει δύσκολη τὴν ἐξέταση τοῦ στόματος. Ἐὰν τὸ βρέφος δέχεται εὐκολὰ τὸ γλωσσοπίεστρο στὸ στόμα του, εἶναι σημάδι ὅτι εἶναι ἔτοιμο γιὰ στερεὰ τροφή. Πρόωρες προσπάθειες νὰ ταῖστοῦν τὰ βρέ-

φη μὲ στερεὰ τροφή εἶναι πιθανὸν νὰ δημιουργήσουν δυσκολίες καὶ ἀκολούθως ἀνησυχίες τῆς μητέρας γιὰ τὸ φαγητό τοῦ παιδιοῦ της. Ἄλλο λάθος εἶναι ἡ καθυστέρηση νὰ περάσῃ τὸ παιδί ἀπὸ τὶς πολτοποιημένες τροφές στὶς οὐσίες πού θέλουν μάσηση. Αὐτὴ ἡ ἀλλαγὴ πρέπει νὰ γίνῃ κατὰ τὸν 7ον μῆνα. Βρέφη πού ἐξακολουθοῦν νὰ παίρνουν ἐπὶ μακρὸν πολτοποιημένες οὐσίες εἶναι πιθανὸν νὰ παρουσιάσουν δυσκολία στὴ μάσηση, εἶναι δυνατὸν νὰ ἀρνηθοῦν νὰ καταπιοῦν στερεές τροφές καί, καμμιά φορά, κρατοῦν τροφές στὸ στόμα ἐπὶ ὥρες.

Διάφορα ψυχολογικὰ αἰτία. Σ' αὐτὲς τὶς αἰτίες πού περιγράψαμε ὀφείλονται οἱ περισσότερες περιπτώσεις ἀνορεξίας.

Σὲ ἓνα μικρὸ μόνον ἀριθμὸ τὸ πρόβλημα τῆς ἀνορεξίας δὲν εἶναι παρὰ μιὰ ἐκδήλωση γενικώτερου ψυχολογικοῦ προβλήματος. Ἐνα στενοχωρημένο παιδί π.χ., ὅπως καὶ ἓνας στενοχωρημένος ἐνήλικος, εἶναι πολὺ πιθανὸν νὰ τρῶν λιγώτερο ἀπὸ ἓνα εὐχαριστημένο. Ὅποιαδήποτε διαταραχὴ τῆς συγκινησιακῆς ζωῆς τοῦ παιδιοῦ μπορεῖ νὰ δημιουργήσῃ πρόβλημα διατροφῆς.

Ἐκτὸς ἀπὸ τὶς αἰτίες πού περιγράψαμε πρὶν ἀνω, ὑπάρχουν καὶ μερικοὶ ἄλλοι παράγοντες ὑπεύθυνοι γιὰ τὴν ἀνορεξία τῶν παιδιῶν, ὅπως εἶναι:

α) Ἡ προκατάληψη τῶν γονέων γιὰ τὸ βάρος τοῦ παιδιοῦ. Οἱ γονεῖς δὲν ξέρουν ὅτι ὑπάρχουν

\* Συνέχεια ἀπὸ τὸ τεύχος ὑπ' ἀριθ. 31.



μεγάλες διαφορές στο βάρος τῶν παιδιῶν λόγω διαφορῶν παραγόντων, ὅπως τὸ βάρος γεννήσεως και τὸ οἰκογενειακὸ ἱστορικὸ. Κάνουν τὸ λάθος νὰ νομίζουν ὅτι ἐὰν ἓνα παιδὶ δὲν ἔχη τὸ μέσο ὄρο βάρους γιὰ τὴν ἡλικία του, εἶναι παθολογικὸ, και προσπαθοῦν ἔτσι νὰ τὸ πιέζουν νὰ φάη περισσότερο. Δὲν ξέρουν ὅτι φυσιολογικὰ παιδιὰ διαφέρουν ὡς πρὸς τὴν ταχύτητα αὐξήσεως βάρους, δὲν γνωρίζουν ἐπίσης ὅτι μετὰ τὸν τρίτο μῆνα ὑπάρχει μία ταχεία πτώση (ἐλάττωση) στὴν αὐξηση τοῦ βάρους, και συνεπῶς λιγώτερη ὄρεξη. Νομίζουν ὅτι τὰ παιδιὰ πρέπει νὰ ἐξακολουθοῦν νὰ κερδίζουν 800-900 γραμμάρια π.χ. κατὰ μῆνα, ὅπως τοὺς πρώτους μῆνες τῆς ζωῆς τους. Ἀκόμη δὲν ξέρουν ὅτι ἐνῶ τὰ παιδιὰ τριπλασιάζουν τὸ βάρος γεννήσεώς τους στὸν πρώτο χρόνο, στὰ ἐπόμενα τέσσερα χρόνια κερδίζουν 2,5 κιλά κατ' ἔτος. Ἐπίσης, ἐνῶ τὰ βρέφη γενικῶς κερδίζουν βάρος σταθερὰ, ἡ αὐξηση βάρους εἶναι πιθανὸν ἀργότερα νὰ εἶναι ἀνώμαλη, και εἶναι δυνατόν νὰ περάσουν μῆνες χωρὶς καμμιὰ ἀπολύτως αὐξηση βάρους. Ἐπακόλουθο τῆς σχετικῶς βραδείας αὐξήσεως βάρους εἶναι ἡ λιγώτερη ἀνάγκη γιὰ τροφή και συνεπῶς λιγώτερη ὄρεξη.

β) Μικρὲς γνώσεις διατροφῆς: Πολλὰ λαϊκὰ κυρίως βιβλία ἐπιμένουν στὸ αὐστηρὸ σύστημα διατροφῆς, και οἱ μητέρες ποὺ τὰ διαβάζουν νομίζουν πῶς πρέπει νὰ δώσουν ἀκριβῆ τὴν ποσότητα τοῦ γάλακτος και τῶν διαφορῶν τροφῶν ποὺ ἀναφέρονται, και ἂν τὸ παιδὶ ἀρνηθῆ νὰ τὸ φάη ἢ κοιμηθῆ πρὶν τελειώση, τὸ ἀναγκάζουν νὰ συνεχίσῃ μετὰ τὸ ζόρι. Μερικοὶ γιατροὶ ἀπὸ τὴν ἄλλη μεριά δίνουν στὶς μητέρες στερεότυπες ὁδηγίες μετὰ τὸ εἶδος και τὴν ἀκριβῆ ποσότητα τοῦ φαγητοῦ γιὰ κάθε γέυμα. Οἱ μητέρες κολλοῦν στὶς ὁδηγίες και ἀσχοῦν πίεση ἂν τὸ παιδὶ ἀρνηθῆ νὰ φάη ὅ,τι γράφει τὸ τυποποιημένο διαιτολόγιο.

γ) Συνεχεῖς ἐπιπληξείες: Πολλὲς μητέρες θέλουν νὰ μάθουν τὰ παιδιὰ τους καλοὺς τρόπους και τὰ μαλώνουν συνεχῶς κατὰ τὴν ὥρα τοῦ φαγητοῦ: νὰ εἶναι προσεκτικὰ, νὰ μὴ λερῶνουν γύρω τους κτλ., ὁπότε τὸ φαῖ γίνεται γιὰ τὸ παιδὶ ἓνας

ἐφιάλτης. Αὐτὸ συμβαίνει γιὰ τὴν μητέρα δὲν ξέρεи πῶς ὅλα τὰ παιδιὰ τὰ πρώτα τρία χρόνια τῆς ζωῆς τους κάνουν τὸ ἴδιο πράγμα. Οἱ ἀταξίες ἐλαττώνονται γρήγορα κατὰ τὸν 2ο και 3ο χρόνο. Ἐπομένως λίγη ὑπομονὴ εἶναι ἀπαραίτητη.

Ἦς πρὸς τὴν θεραπεία, μπορούμε νὰ ποῦμε ὅτι αὐτὴ εἶναι ἐπιτυχῆς στὶς περισσότερες περιπτώσεις. Ἐξαρτᾶται ὅμως ἀπὸ τὴν κατανόηση ἀπὸ μέρους τῶν γονέων τοῦ αιτιολογικοῦ μηχανισμοῦ. Γενικῶς, πρέπει νὰ τονισθῆ στοὺς γονεῖς:

1) Ἡ σχετικὰ μικρὴ αὐξηση βάρους μετὰξὺ 6 μηνῶν και 5 χρόνων και ἡ ἐλάττωση τῶν ἀναγκῶν γιὰ τροφή, και ἐπομένως ἡ λιγώτερη ὄρεξη.

2) Δὲν πρέπει νὰ συζητῆται τίποτε μπροστὰ στὸ παιδὶ γιὰ τὴν ὄρεξή του. Τὸ παιδὶ δὲν πρέπει νὰ πιέζεται γιὰ νὰ φάη οὔτε πρέπει νὰ δωροδοκῆται οὔτε νὰ ἀμειβεται. Οἱ γονεῖς πρέπει νὰ ξεχάσουν τὶς θερμίδες και τὶς βιταμίνες και νὰ βασίζονται στὴν ὄρεξη τοῦ παιδιοῦ τους.

Ἐὰν τὸ παιδὶ τρώη μόνο του, βάζουμε μπροστὰ του μία μικρὴ ποσότητα φαγητοῦ και δὲν καταβάλλεται καμμιὰ προσπάθεια νὰ ἀναγκασθῆ νὰ φάη. Μετὰ ἀπὸ 20 λεπτὰ ἢ μητέρα του τὸ ρωτᾶ ἐὰν τελείωσε· ἐὰν ἡ ἀπάντηση εἶναι ναί, παίρνει τὸ φαγητὸ ἀπὸ μπροστὰ του χωρὶς κανένα σχόλιο. Μεταξὺ τῶν γευμάτων δὲν πρέπει νὰ δίδεται τίποτε ἐκτὸς ἀπὸ νερό. Τὰ γέυματα πρέπει νὰ χορηγοῦνται σὲ ὠρισμένες ὥρες· καλὸ εἶναι νὰ εἰδοποιῆται τὸ παιδὶ λίγο πρὶν ἀπὸ τὸ φαγητὸ, ὥστε νὰ μὴν διακόπτεται ἀπότομα ἀπὸ ἓνα ἐνδιαφέρον παιχνίδι του.

Ἐὰν τὰ παιδιὰ ἀφεθοῦν μόνο τους νὰ διαλέξουν τὴν τροφή τους, προτιμοῦν συνήθως κατὰ σειράν τὸ κρέας, τὸ βούτυρο, τὰ φρούτα, τὸ παγωτὸ και τέλος τὸ γάλα. Ὅσον ἀφορᾶ τὰ λαχανικὰ, ὑπάρχουν μεγάλες διαφορὲς μεταξὺ τῶν παιδιῶν, ὅπως και στοὺς μεγάλους. Πάντως πρέπει νὰ τονισθῆ στοὺς γονεῖς ὅτι δὲν πρέπει νὰ ἐπιμένουν πολὺ γιὰ ἓνα φαγητὸ. Ἐχει ἀποδειχθῆ πειραματικὰ ὅτι τὰ ζῶα παρουσιάζουν μεγάλη σοφία ὡς πρὸς τὴν ἐκλογή τῆς τροφῆς τους. Δύο ἐρευνηταί, οἱ Young και Richter ἔχουν ἀποδείξει ὅτι ὅταν ἀφῆσαν ποντικούς νὰ



διαλέξουν τὴν τροφή τους μεταξύ 11 θρεπτικῶν οὐσιῶν (3 σὲ στερεή καὶ 8 σὲ ὑγρή κατάσταση) σὲ χωριστὰ πιάτα, ἔπαιρναν σταθερὰ καθημερινὰ τέτοιες ἀναλογίες ποὺ ἦταν ἀπαραίτητες γιὰ τὴ ζωὴ. Ὅταν τὰ πιὸ πάνω πειραματόζωα βρίσκονταν ὑπὸ εἰδικές συνθῆκες, ὅπως ἐγκυμοσύνη, γαλουχία ἢ ὕστερα ἀπὸ ἀφαίρεση ἐνὸς ἀδένου, ἤξεραν νὰ ἀλλάξουν τὶς ἀναλογίες τῶν οὐσιῶν ποὺ ἔπαιρναν. Ἐὰν π.χ. τοὺς ἀφαιρεῖτο ὁ παραθυρεοειδὴς ἀδὴν, οἱ ποντικοὶ ἔπαιρναν τροφὲς ποὺ εἶχαν περισσότερο ἀσβέστιο.

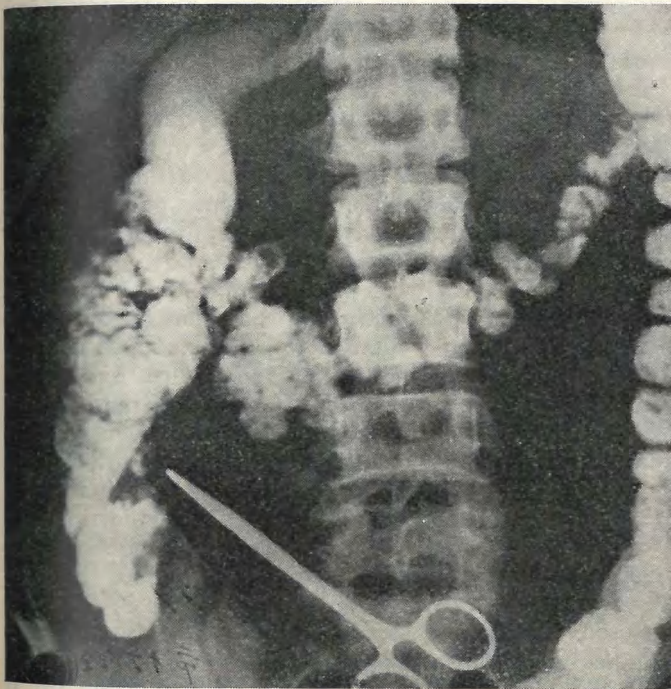
3) Τὸ παιδί πρέπει νὰ τρώη μόνο του. Βεβαίως στὴν ἀρχὴ θὰ λερώνεται καὶ θὰ λερῶνι, γρήγορα ὅμως θὰ συνηθίσῃ.

4) Ὅταν ἡ ἀνορεξία εἶναι σύμπτωμα ἐνὸς γενικώτερου ψυχολογικοῦ προβλήματος, τότε βέβαια εἶναι ἀπαραίτητὴ ἡ ἔρευνα καὶ ἀναζήτηση τῶν αἰτίων, σὲ συνεργασία μὲ ἄλλους κλάδους.

5) Φάρμακα ποὺ αὐξάνουν τὴν ὄρεξιν εἶναι ἀμφίβολο ἐὰν ὑπάρχουν, ἀλλὰ καὶ ἐὰν ὑπῆρχαν δραστικὰ ὀρεκτικὰ φάρμακα, δὲν

θὰ ἦταν δυνατὸν νὰ δράσουν ἐὰν δὲν ἀπομακρύνονταν τὰ κύρια αἷτια τοῦ προβλήματος.

Τέλος, σὲ σπάνιες περιπτώσεις πολὺ μεγάλῃς ἀνορεξίας ἐπὶ βρεφῶν, ποὺ ἔχει ἀρχίσει νὰ ἐπηρεάζῃ καὶ τὸ βῆρος τοῦ παιδιοῦ, ἡ ἀγωνία τῆς μητέρας ἔχει φθάσει σὲ τέτοιο σημεῖο, ὥστε αὐτὴ εἶναι ἀνίκανη νὰ ἀρχίσῃ τὴ νέα ἀγωγή. Σ' αὐτὲς τὶς περιπτώσεις, καλὴ θὰ εἶναι ἡ εἰσαγωγή σὲ Νοσοκομεῖο, ὅπου τὸ βρέφος παραδίδεται σὲ ἔμπειρη ἀδελφή, ἡ ὁποία ἀρχίζει τὴ σίτισή του χωρὶς πιέσεις. Ὑστερα ἀπὸ μερικὲς μέρες, ὅταν καλυτερέψῃ ἡ κατάσταση, ἐπιτρέπεται στὴ μητέρα νὰ παρακολουθήσῃ μερικὰ γεύματα χωρὶς νὰ γίνῃ ἀντιληπτὴ ἀπὸ τὸ βρέφος, γιὰ νὰ πεισθῇ ὅτι τὸ παιδί της τρώει καλύτερα. Ὑστερα ἀφήνεται ἡ μητέρα νὰ ταΐσῃ τὸ παιδί της μερικὰ γεύματα ὑπὸ τὴν ἐπίβλεψη τῆς ἀδελφῆς. Ὅταν βεβαιωθοῦμε ὅτι ἡ ἀγωνία τῆς μητέρας ἐπέρασε καὶ ὅτι ἀπέκτησε πάλι αὐτοπεποίθηση, τῆς παραδίνουμε τὸ παιδί της γιὰ νὰ συνεχίσῃ τὴν ἀγωγή στὸ σπίτι.



Ὅταν μία ἀσθενὴς Ἰαπωνίς ὑπεβλήθη σὲ ἀκτινογραφία, στὴν πλάκα φάνηκε μιὰ αἰμοστατικὴ λαβίδα ποὺ εἶχε ξεχασθῇ πρὶν ἀπὸ χρόνια σὲ κάποια καισαρική τομῆ...