

Szülői útmutató 12.

Kisgyermekem a korához képest kisebb súlyú

Tudjuk, hogy minden gyermek különböző, de honnan lehet tudni, mikor kell aggódni a kisded miatt?

Kell-e aggódnom?

Egyes kisdedek nagyobbak, mások kisebbek kortársaiknál. Néhányan lassabban gyarapodnak, ez teljesen normális és egészséges a kisded számára. Ha a kisded súlya a 3rd percentil vonalon vagy az alatt van, vagy ha átlépte a legmagasabb értéket a görbén, vagy ha ingadozik, lehet, hogy a házi orvos vagy a védőnő további vizsgálatokat kér, hogy kizárjon minden, a kisded növekedését befolyásoló rejtett problémát.

Ezt az Útmutatót a védőnő küldte Önnek és már tudja, hogy gyermeke súlygyarapodása nem megfelelő. Akár így, akár úgy, ön már megtette az első lépést annak érdekében, hogy elősegítse gyermeke normális fejlődését.

Miért sovány a gyermekem?

Mindnyájan mások vagyunk, más az alakunk, mások a méreteink; csak nézzen körbe a játszótéren vagy az áruházban, láthat nyúlánk és aprótermetű, vézna és kövér gyerekeket. A kisded sokszor a szülők kicsinyített mása! Amit lát, az a természet és a táplálkozás elegye. A gének önmagukban nem felelősek mindenért. A családi szokások, hogy mit adunk enni a gyermeknek és hogyan reagálunk a családon belüli történésekre, szintén fontosak. Ha nem eszünk vagy iszunk eleget, ha nem viszünk be elég tápanyagot, akkor lefogyunk – ez történik betegségek után, vagy ha valaki nagyon válogatós.

Miért fontos ez?

A soványság problémákat okozhat gyermekkorban, mivel kihat a növekedésre és a fejlődésre, de későbbi életünkre is kihatással van. Ha most cselekszik, segíti, hogy a kisded jól fejlődjön és kialakuljanak a későbbi jó szokások.

Mit tehetek?

Első lépésként tudja meg, hogy gyermeke a várakozásoknak megfelelően fejlődik-e, és hogy súlya megfelel-e életkorának. Kérjen időpontot védőnőjétől. Tőle megtudhatja, hogy minden rendben van-e vagy kell-e valamit tenni. Ha ő úgy gondolja, hogy a gyermek súlya aggodalomra ad okot, segít kideríteni a probléma okát.

Ha a probléma azzal kapcsolatos, hogy a gyerek azért nem eszik eleget, mert válogat, adhat némi segítséget. Válogatós gyermekek esetében az étkezés stresszes és nehéz időszak, mivel a szülő aggódik és harcol a gyerekkel, hogy egyen valamit – de ezzel csak ellentétes hatást ér el. A kisded étvágya étkezésről étkezésre, napról napra, hétről hétre változik, attól függően, hogy mennyit mozog és mit igényel a szervezete. Fontos, hogy ne kényszerítsük, hogy többet egyenek, mint amennyit kívánnak, mert elveszíthetik azt a képességüket, hogy tudják, mikor elég.

Kezdetnek próbálja ki az alábbi ötleteket.

Tájékozódjon a „Gyermekem válogatós” című, illetve a sorozat egyéb füzeteiből, melyek egyes ételekre és tápanyagokra fókuszálnak, pl. „Gyermekem nem issza meg a tejet”, „Gyermekem nem eszi meg a húst vagy a halat”, „Gyermekem nem kap elég vasat”, vagy bizonyos problémákkal foglalkoznak, pl. „Gyermekemnek szorulása van”. Mindegyik füzetben számos ötlet van arról, hogy mit próbáljon ki, és ugyanazok a központi témák szerepelnek bennük, mely révén biztosítják az információk következetességét.

Mi működik a legjobban és miért?

	Ami segít	Hogyan?
	Van önöknél kialakult szokása a rendszeres étkezéseknek és a tízórai/ uzsonna időnek?	A kisdedek keveset és sokszor esznek, ezért 3 főétkezésre és 2-3 kisebb étkezésre van szükségük. Ezzel elkerülhető, hogy nem-tápláló ételeket „majszoljanak”, amelyek elveszik az étvágyukat.
	Engedi, hogy gyermeke döntse el, mennyit eszik?	A kisded tudja legjobban, mennyi ételre van szüksége. A kisdedek étvágyát saját energia- és növekedési igényük szabja meg, és a gyermek rendszerint igen jól képes szabályozni saját energiabevitelét, ha megengedik neki, hogy annyit egyen, amennyit akar. Ne unszolja, hogy akarata ellenére megegyen mindent a tányérról. Először adjon neki keveset, és várja meg, hogy kérjen még. Lehet, hogy egy teli tányér láttán elmegy a kedve az evéstől. Ne feledje, ő döntse el, mennyit akar enni.
	Kerüli a túlzott tejalapú táplálék vagy folyadékbevitelt étkezésekkor vagy étkezések között?	A túl sok tejalapú táplálék megtölti a kisded gyomrát. Napi 500-600 ml tejalapú Junior italnál több mennyiség elveszi a helyét más ételnek, melyre a kisdednek az energia és más tápanyagok miatt szüksége van. Kerülje a szénsavas és édesített italokat, mivel ezek is megtöltik a kisded gyomrát és fogszuvasodást is okozhatnak. Étkezésekkor és étkezések között kapjon a gyerek vizet vagy tejalapú italt, de ügyeljen, hogy közvetlenül étkezés előtt ne adjon neki nagy pohár folyadékot.
	Nyugodt tud maradni az étkezések idején, és el tudja kerülni, hogy hízelgéssel vagy rábeszéléssel rávegye a gyereket az evésre?	A kisdedek megérik az idegességet és nyugtalanságot. Ez kihat az étvágyukra is, kevesebbet esznek és maguk is nyugtalanok lesznek, ha eljön az étkezés ideje. Próbáljon nyugodt maradni, a visszautasított ételt szó nélkül vigye ki és a következő tervezett étkezésig ne kínálja semmivel a gyermeket. Úgy tervezze az ételeket, hogy legyen köztük olyan, amit a gyermeke szeret, és olyan is, amit szeretné, ha a gyermek megkóstolna – de ne unszolja, hogy egye meg. Olvassa el a „Menütervezés” c. füzetet további segítségért.
	Legyenek az egész családnak egészséges étkezési szokásai	A kisded öntől és másoktól tanul. Mutasson példát, és a kisded megtanulja, hogyan kell jól enni, minden gond nélkül. Üljön le a család együtt étkezni és mindenki ugyanazt egye. Készíthet a gyermeknek akármilyen egészséges, jól kiegyensúlyozott ételt, hiába, ha önök mást esznek, ő is abból kér majd. Tegye a tálát az asztal közepére, hogy mindenki kiszolgálhassa magát; meg fogja tanulni, mennyit egyen. Legyen minden étkezés nyugodt és vidám. Ha a kisded nem eszi meg a zöldséget, kérje a Szülői útmutató „Kisgyermekem nem eszi meg a zöldséget” c. füzetet.

Gyakorlati ötletek a tejalapú Junior italok megkedveltetésére

- Igyon a kiséddel együtt és beszélgessenek arról, milyen más dolgokat lehet még azokból készíteni
- Amikor a tejalapú táplálékról beszél, mondjon pozitív dolgokat
- Amikor vásárol, engedje, hogy a gyerek válasszon egy új bögrét, amiből a tejalapú Junior italt fogja inni – például olyat, amelyen a kedvenc rajzfilmfigurája van
- Tegyen tejalapú Junior italt egy gyerekkancsóban az asztalra, és engedje meg, hogy a gyermek maga öntsön a gabonapehelyre vagy a poharába, ahogy ön is teszi
- Válasszon a gyermeknek olyan gyümölcsöket, amelyeket szeret, és együtt készítsenek belőle gyümölcsturmixot
- Főzzenek együtt pudingot vagy krémet (főzés nélkül)

Ha még ez után is aggódik, hogy kipróbálta az „Ami segít” c. részt, konzultáljon védőnőjével. Legjobb, ha magával viszi ezt a Szülői útmutatót, és megmutatja, mit próbáltak ki.

Amennyiben szeretne bővebben tájékozódni a NutriCHEQ Egészséges Kisdedtáplálási Program során felhasznált szakmai irodalmakról, azt az elso1000nap.hu/szakirodalom linken érheti el.