

孩子厭食，急壞父母 --認識小孩厭食與預防的方法

[發表醫師] :何文佑 醫師(小兒科)

[發布日期] :2006/2/15

小兒科門診最普遍的主訴，除了上呼吸道感染之外，就是厭食了。

孩子厭食，大致上有兩種。第一種是疾病造成的，另外一種是屬於自然現象。嬰兒到了六個月，就有可能開始厭奶。一至二歲，是幼兒的厭食期。病理性厭食的孩子，往往是什麼都不喜歡吃，而不是偏食。他們可能出現情緒暴躁、無精打采、體重可能減輕。生理性厭食，孩子似乎沒有強烈的饑餓感覺。他們仍然活潑好動，生理狀況保持得相當好，除了稍微消瘦之外，體重大都不會顯著減輕。至於食物，他們可能某一天喜愛一種食物，換另外一天，又對該食物失去興趣。也有些孩子只喜歡用奶瓶而不肯用碗或杯子，大人若是顯得特別關心的話，孩子往往會覺得很有趣而採取相反和違拗的態度，更是不吃，以爭取別人的注意力。？

構成厭食的因素

孩子的厭食，除了孩子本身的年齡和生理因素之外，父母對食物的態度也十分重要。許多家長都會堅持孩子一定要吃某種對身體有益的食物，此外飲食訓練的錯誤，也是造成孩子厭食的重要因素。過早給予固體食物；幼兒已能使用牙齒時，沒有及時引進適當的食物；過度擔心，強行餵食和對孩子飲食規定太嚴格等，均可構成厭食。

歸納幼兒厭食的因素，仍然是心理最重要。孩子的不愉快和父母的焦慮若是很深、很厚，孩子的厭食也就更持久了。

預防厭食方法

孩子厭食的預防，醫護人員都負有很重要的責任。醫護人員必須從孩子出生後第一年內，充份瞭解父母與長輩對孩子飲食的態度，若是有任何偏差，就要加以矯正。飲食的環境和時間表不可太鬆，也不可要求太嚴格。讓孩子對喜歡與厭惡的食物，有充份的選擇，若是因為烹調的不對，使孩子發生抗拒的心理，烹調方式就應立即調整。父母因孩子吃得少而強行給予維他命劑，也是錯誤的做法。維他命若不是缺乏，給孩子吃了，沒有任何好處，反而是吃得過多，是有害處的，尤其是維他命 D。

適當的飲食訓練，適時加入固體食物，讓孩子使用自己喜歡的餐具，飲食環境柔和而沒有太多吸引注意力的東西，加上家長親手烹調等，都可防止或減少孩子的厭食。

註：本文已刊登於奇摩衛教文章

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼,但不可取代實際的醫療行為,所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。