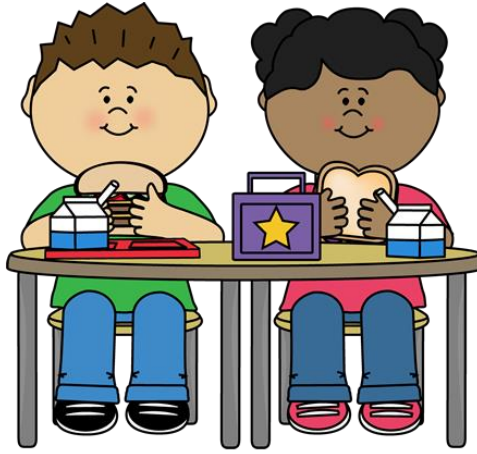




مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



النفور من الطعام والتحسس الفموي

Oral aversion and
hypersensitivity

النفور من الطعام:

عندما يرفض الطفل تناول نكهة أو كثافة أو درجة حرارة معينة من الطعام بشكل مستمر فإن هذا الرفض يطلق عليه النفور من الطعام أو بغض الطعام. قد يعبر الطفل عن هذا الرفض بشكل جسدي أو نفسي/ عاطفي.

فرط حساسية الفم:

فرط الحساسية في الفم يتمثل في ردة الفعل المبالغ فيها عند لمس أو تحفيز منطقة الفم ، و عادةً تكون ردة الفعل هذه غير طبيعية وقوية تجاه لمس منطقة الفم أو الوجه.

علامات النفور من الطعام و فرط حساسية الفم:

قد يحدث نفور طبيعي عند الطفل خلال فترات معينة من حياته، وبالأخص عند مرحلة التسنين أو عند تقديم نوع أو كثافة أو نكهة جديدة للطفل.

عادة يحدث هذا النفور عند مرحلة البدء في تناول الطعام عن طريق الملعقة (الطعام المهروس)، و بالإمكان تفادي هذه المشكلة عن طريق تقديم الطعام المهروس في السن المناسب (من ٤ إلى ٦ شهور) وعدم تأجيل البدء عن هذه المرحلة.

ولكن استمرار هذا التحسس لفترة أطول من المعتاد قد يتعارض مع مقدرة الطفل على الأكل و الشرب. لذا فمن المهم فهم علامات التحسس وأسبابه حتى يسهل تحديد التدخل المناسب لعلاج.

هذه بعض العلامات التي تصاحب الأطفال الذين لديهم نفور
من الطعام أو تحسس فموي:

إبعاد الرأس
(عن مصدر
الطعام أو ما
يلامس الفم)

البكاء أثناء
الأكل

تعبس الوجه

الغص

التقيؤ
والتهوؤ

بصق الطعام
عند تذوقه

أسباب رفض الطعام أو التحسس الفموي:

- تأخر عام في مهارات الطفل الحركية والعضلية.
- الأمراض العصبية.
- تشوه خلقي في البلعوم أو المريء مما يؤدي إلى صعوبة بلع الطعام وتجمعه في منطقة المريء.
- الارتجاع المريئي أو كثرة التقيؤ.
- إصابة سابقة في منطقة الفم أو الحلق.
- التغذية عن طريق الأنابيب لفترات زمنية طويلة.
(كالأطفال الخدج الذين يتلقون الغذاء عن طريق أنبوب التغذية الأنفي)
- تعرض الطفل لتجربة سلبية في فترة سابقة اشتملت على إجراءات طبية معينة داخل الفم أو الحلق ، مثل :
شفط البلغم أو إدخال أنبوب التنفس.
- مجرد سلوك من الطفل للتحكم في الوجبة.
- الأكل بالإجبار أو تجربة أدوية فموية غير مرغوبة.

خيارات العلاج :

تطوير مهارات الطفل الحسية والعضلية:

تهدف هذه التمارين على تزويد الطفل بمشاعر إيجابية تجاه التغذية ومنطقة الفم والحد من المشاعر والتجارب السلبية.

إن الأطفال الذين لديهم فرط حساسية في الفم لا يحبذون لمس منطقة الوجه أو الفم لديهم وبالتالي يعبرون عن انزعاجهم عن طريق تصرفات معينة مثل البكاء أو الغص. لذلك يجب التقليل من هذه السلوكيات حتى تصبح تجربة التغذية تجربة ممتعة. من المهم معرفة أن هذه التمارين تقلل من السلوكيات السلبية عن طريق التحفيز اللمسي أو التدخل والعلاج السلوكي، ومنها:

- قم بلمس فم الطفل ووجهه عن طريق اللعب واستخدام الدمى.

- قبل وجه طفلك مستخدماً الدمية، واجعله يقوم بتقبيلك أو تقبيل الدمية. اللعب المتبادل في عملية لمس الوجه من الممكن أن يساعد الطفل في تحمّل اللمس وجعله ممتعاً.

- قم بعمل مساج بشكل دائري مع وعكس عقارب الساعة ابتداءً من الأذنين ونزولاً حتى الفم مع طبطبة على الشفتين لتخفيف التحسس وزيادة مهارات الفم العضلية.

- حاول أن تبدأ من الأطراف و بشكل تدريجي حتى منطقة الفم. وذلك لأن الفم هو المنطقة الأكثر حساسية في الوجه.

- فرش أسنان طفلك بالفرشاة العادية أو الإلكترونية و مررها على لسانه.

- امسح وجه طفلك بشكل دوري بممسحة دافئة باستخدام طريقة ضغط مريحة.
- شجّع طفلك على اللعب بالأطعمة المجسمة أو أدوات الطعام مثل الملاعق والأطباق، بالإضافة إلى الأطعمة ليتعرف عليها الطفل حتى يشعر بالراحة تجاه الطعام وأدوات الطعام.
- اجعل الطفل يشارك في إعداد وجبة الطعام، حتى يعتاد على رائحته و ملمسه تدريجياً.
- قم بعمل ضغط خفيف بالمعلقة أثناء تقديم الطعام، حتى يتم تهئية الفم للقمة والتخفيف من تحسسه.
- استعمل العضاضة قبل وجبة الطعام لمحكاة عملية العض والمضغ مع مساعدة الطفل بإعطاء دعم للفك.
- قم بتحريك لسانك (الأعلى والأسفل وللجانبيين) وشفتيك (بالضم والابتسام) أمام المرأة واجعل

طفلك يقوم بتقليدك. من الممكن استخدام العسل أو الشوكولاتة على طرفي الشفه أو سقف الحلق لتحفيز حركة اللسان.

الانتقال من كثافة لأخرى:

الأطفال الذين يبالبون بالتهوُّع أو الرفض عند تقديم كثافة معينة، سيكونون على الأرجح بحاجة إلى تقديم الطعام بشكل تدريجي. لذا حاول أن تبدأ بالوجبة المفضلة لدى طفلك وقم بتقديمها عن طريق الملعقة بحيث تكون خفيفة في البداية ويتم تكثيفها تدريجياً. أما بالنسبة لرفض نكهات معينة فمن الممكن خلط تلك النكهات مع نكهة يفضلها أو اعتاد عليها الطفل للتخفيف من حدة النكهة المرفوضة.

هذا التغير التدريجي في كثافة الطعام يكون عادةً غير مُلاحظ ويؤدي مع الوقت إلى زيادة التقبل. الأطفال عادةً ينتقلون بشكل أفضل من السوائل الخفيفة إلى السوائل الأكثر كثافة، إلى الأطعمة المخلوطة، إلى الأطعمة المهروسة ذي القطع الصغيرة وهكذا.

التخلص من المشاكل العاطفية:

رفض طفلك المبالغ فيه هي الطريقة التي يوصل فيها طفلك توتره و انزعاجه أو خوفه مما تقدمه من الطعام له. من المهم معرفة أن التغذية جزء مهم وأساسي من حياة الطفل لذا فإن تجربة الطعام يجب أن تكون تجربة ممتعة للألم والطفل معا بالإضافة إلى أن إكراه الطفل على الأكل عن طريق الفم أو أكل نكهة أو كثافة ينفر منها الطفل قد تؤدي إلى تفاقم المشكلة الأساسية، لذا حاول أن لا تتفاعل مع رفضه بشكل مبالغ.

- كن هادئاً.
- شتت طفلك باللعب أو مشاهدة التلفاز
- حاول تغيير الموضوع.
- إذا حدث و تقيؤ لا تبالغ بالانزعاج.

دع طفلك يأخذ بعض السيطرة :

عندما تقدم طعاماً بكثافة جديدة، ابدأ دائماً بالطعام المألوف ذو الكثافة السهلة. قم بتذويق طفلك الطعام بالملعقة عن طريق اللعب والغناء حتى يميل الطفل للأمام ويفتح فمه ليأخذ الجرعة الجديدة. عندما يكون الأكل تحت سيطرة طفلك ليس سيطرتك ، يصبح أكثر استرخاءً .

الخلاصة :

- التحسس الفموي هو مشكلة تزعج الوالدين والطفل. لذا فإن العمل الجماعي من الوالدين و الفريق الطبي المكون من الطبيب المختص، وأخصائي البلع وأخصائي العلاج الوظيفي والأخصائي النفسي وأخصائي التغذية يساعد في تقديم مايتطلب من علاج سواءً كان طبياً، حسيّاً، أو مجرد تغيير في تركيبة الطعام أو تقبله.
- الأطفال لديهم القدرة على التعلم واستكشاف كل جديد، كن صبوراً في مراحل العلاج وقدر خطواته الصغيرة ونجاحاته اليومية.

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم اضطرابات التواصل والبلع



HEM2.16.00097

