



MOJE DIJETE NE ŽELI JESTI

**Kako pomoći djeci
koja odbijaju hranu**

dr. sc. Joel Macht

MOJE DIJETE NE ŽELI JESTI

**Kako pomoći djeci
koja odbijaju hranu**

dr. sc. Joel Macht

predgovor

Edward Goldson, dr. med.

i

Sharon Felber Taylor, dr. med.



Ostvarenje

Biblioteka
RAZVOJ DJETETA

Naslov izvornika:

“POOR EATERS: Helping Children Who Refuse to Eat”

Copyright © 1990 by Joel Macht

Copyright © za hrvatsko izdanje: Ostvarenje d.o.o.

First published in the United States by Da Capo Press, A Subsidiary of Perseus Books L.L.C.
Prvi izdavač je Da Capo Press, SAD, ogranak Perseus Books L.L.C.

Prijevod: Gorana Horvat

Urednica izdanja: Ilona Posokhova

Obrada i prijelom: Ostvarenje d.o.o.

Fotografije u hrvatskom izdanju: Irena Škaraputa i Ana Pivovarov, © Ostvarenje d.o.o.

Lektura: Nana Moferdin

Dizajn omota: Snježana Engelman Džafić

I. izdanje: rujan, 2005.

Nakladnik:

OSTVARENJE d.o.o.

Donji Vukovec 12, 44272 Lekenik, tel/fax: 044 732-228, 732-230

<http://razvojdjece.crolink.net> <http://ostvarenje.crolink.net>

ostvarenje@hi.htnet.hr

CIP - Katalogizacija u publikaciji
Nacionalna i sveučilišna knjižnica - Zagreb
UDK 613.22(035)

MACHT, Joel

Moje dijete ne želi jesti : kako pomoći djeci koja odbijaju hranu / Joel Macht ;
predgovor Edward Goldson i Sharon Felber Taylor ; <prijevod Gorana Horvat>. -
Lekenik : Ostvarenje, 2005. - (Biblioteka Razvoj djeteta)

Prijevod djela: Poor eaters: Helping Children Who Refuse to Eat.

ISBN 953-6827-33-6

I. Dječja prehrana -- Zdravstveni savjetnik

450628026

ISBN: 953-6827-33-6

*Donu Wallinu (zvanom ujak Otto), koji je sve ovo pokrenuo,
i
Jacku Burtonu, koji je prvi rekao "da".*



Sadržaj

<i>Predgovor</i>	<i>ix</i>
<i>Uvod</i>	<i>xii</i>
1 Posebna mala djeca, posebni veliki problemi u hranjenju	1
2 Početne misli	11
3 Prvi razgovor	47
4 Faza istraživanja	61
5 Ponašanja izbjegavanja	117
6 Faze usvajanja i održavanja	141
7 Poslušnost	169
8 Pitanja i pitanja	183
9 Prehrana (Patty Reid, r. d.)	205
10 Slučajevi djece	233
11 Utjecaj na djetetovo ponašanje	261
<i>Kazalo</i>	<i>278</i>

Predgovor

Dječje odbijanje hrane pitanje je koje generacijama muči roditelje i liječnike. Toliko često se može čuti: "Zašto Johnny ne jede i ne dobiva na težini?" Ili: "Zašto ne želi probati nešto novo a da ne diže toliku galamu?" Čimbenici koji pridonose odbijanju hrane često su vrlo složeni, nerijetko teško shvatljivi, a odgovori na takva frustrirajuća pitanja često se teško pronalaze. Međutim, jasno je da povremeno djetetovo odbijanje hrane može imati mnoge dalekosežne posljedice, uključujući neuspjeh u dobivanju na težini i razvoju. Donekle je nejasno koliko je odbijanje hrane rasprostranjena pojava. Znamo da je za 1 do 5 posto prijema u bolničku pedijatrijsku skrb razlog procjena i tretman zaostajanja u rastu i razvoju. U taj se postotak mora uključiti i odbijanje hrane kao čimbenik koji vodi k neuspjehu u rastu i razvoju, neprimjerenom dobivanju na težini i neravnoteži u primljenim hranjivim tvarima. Odbijanje hrane, potpuno ili djelomično, može postati neugodna žarišna točka obiteljske dinamike, preuzimajući nesrazmjerno veliku ulogu u interakcijama između roditelja i djeteta te uloženog napora.

Odbijanje hrane i zaostajanje u tjelesnom razvoju, kao klinička pojava, bilo je stoljećima predmet brige onih koji se brinu o djeci. Opisivalo se među siromašnima u New Yorku devedesetih godina 19. stoljeća, u dojenčadi u inozemnim ustanovama i u sirotištima SAD-a. Zaostajanje u specifičnom obliku razvoja, često akutno prisutno, povezivalo se s izrazitom socijalnom deprivacijom, patološkom organskom podlogom te individualnim obilježjima djetinjstva i razvojnih stadija. Za razliku od toga, odbijanje hrane s postupnim napredovanjem, često se čini nepovezano s bilo čim neuobičajenim.

Kao što je vjerojatno očito, djetetov rast i dobivanje na težini ovise o količini i vrsti hranjivog unosa, koliko hranjivih tvari može apsorbirati i

koliko ih gubi. Ako potražnja za hranjivim tvarima nadmašuje unos, dijete neće dobivati na težini. Stoga, kada dijete odbija jesti, ono možda neće zadovoljiti svoje metaboličke potrebe i tako neće dobiti na težini. Nedobivanje na težini može postati razlog za zabrinutost i kada se radi o nedonoščetu i o djetetu rođenom u punom terminu trudnoće koje je već odavno prohodalo. Što se tiče nedonoščadi, kako naša medicinska tehnologija napreduje, postajemo sve stručniji u osiguravanju preživljavanja i razvoja sićušne novorođenčadi koja su prerano došla na svijet i djece s višestrukim tegobama probavnog sustava. Uz češću primjenu augmentativnog dohranjivanja (intravenozna potpora hranjivim tvarima i prilagođeno hranjenje putem cjevčice) u mogućnosti smo privremeno premostiti mnoge probleme koji uključuju teškoće vezane uz težinu. Međutim, korištenje tih programa dohranjivanja nerijetko samo postaje uzrokom problema. Uočili smo porast značajnih teškoća u ponašanju vezanom uz hranjenje i odbijanje uzimanja hrane ustima, te promjenu u prirodnim procesima učenja hranjenja ustima. No roditelje i stručnjake mogu zbunjivati problemi s odbijanjem hrane u djeteta rođenog u punom terminu trudnoće, koje se normalno razvija. Sve više naglašavamo važnost pravilne prehrane u ranom djetinjstvu i njezin utjecaj na djetetovo buduće zdravlje i razvoj, pa liječnici i nutricionisti sve češće susreću jezično vrlo naprednu djecu koja su razvila vlastitu skupinu dosjetki u hranjenju koje često mogu do krajnjih granica testirati roditeljsko strpljenje. Čini se da se odbijanje hrane proširilo obuhvaćajući mnoge dobne, društvene i obrazovne skupine.

U ovoj divnoj i informativnoj knjizi dr. Macht se usredotočio na dijete koje ili odbija jesti ili je njegovo hranjenje ograničeno na vrlo uzak izbor hrane. Na vrlo izravan i praktičan način predstavlja pristup problemima odbijanja hrane. Svako je dijete drukčije i zato mu moramo pristupiti individualno. Ali središnja pitanja Machtovog pristupa, relevantna za svu djecu koja odbijaju jesti, su sljedeća: "Što znači djetetovo odbijanje hrane?" "Što nam dijete pokušava reći time što odbija jesti?" On izlaže strukturiran, logičan pristup prepoznavanju problema te time i pristup njihovom tretiranju. Metode procjene i rada s djecom s problemima u hranjenju autor temelji na poznavanju dječje psihologije, a i oštroumnom uvidu u "pokretače" djetetovih neželjenih ponašanja u procesu hranjenja. Dr. Macht blisko surađuje s drugim članovima djetetovog liječničkog tima i naglašava da se prije započinjanja bilo kakvog programa rada na ponašanju moraju obaviti temeljite pretrage fizioloških ili organskih uzroka odbijanja hrane.

U našoj dječjoj bolnici ovaj timski pristup uključuje ne samo djetetovog primarnog liječnika nego i dječjeg gastroenterologa te stručnjaka za dječji razvoj. Pažnja se posvećuje djetetovoj sposobnosti gutanja hrane bez rizika da bi to moglo uzrokovati gušenje ili odlazak hrane prema dišnim putovima. Često će logoped specijalnim metodama izvršiti procjenu djetetova mehanizma gutanja. Otkrivanje drugih anatomske ili metaboličke abnormalnosti na koje se sumnja moglo bi zahtijevati rendgensko ili laboratorijsko ispitivanje. Svoje psihološke programe rada na hranjenju dr. Macht uvijek pokreće tek nakon timske liječničke odobrenja. Njegov uspjeh umnogome ovisi o fleksibilnosti rasporeda hranjenja često nužnog djeci, s pažnjom posvećenom ne samo njihovim potrebama za hranjivim tvarima nego i potrebama za uzimanjem tekućine te djetetovoj individualnoj sposobnosti da uspije vlastitim tempom.

U ovoj knjizi dr. Macht se bavi nizom pitanja o problemu odbijanja hrane, uključujući pitanje razumijevanja i suočavanja s ponašanjima izbjegavanja, pitanje neposlušnosti i, napokon, pitanje povjerenja. Prikazuje načine analiziranja problema, a cijela je knjiga protkana prikazima važnih slučajeva djece. Ova knjiga možda neće pružiti sva rješenja za svu djecu koja odbijaju jesti, ali će svakako poslužiti kao izvrstan uvod i vodič u ovaj težak problem. Rad s takvom djecom zahtijeva veliku vještinu. Prema našem iskustvu, dr. Macht je ovladao tom vještinom i u svojoj provokativnoj knjizi pokušava prenijeti u naslijeđe nešto od svog znanja. Ovo je izuzetna knjiga vrijedna naše pažnje.

Edward Goldson, dr. med.

Stručnjak za dječji razvoj

Asistent predavač

Odsjek za pedijatriju

Sveučilište Colorado, Health and Sciences Center

Dječja bolnica

Denver, Colorado

Sharon Felber Taylor, dr. med.

Pedijatrijska gastroenterologija i znanost o prehrani

Asistent predavač

Odsjek za pedijatriju

Sveučilište Colorado, Health and Sciences Center

Dječja bolnica

Denver, Colorado

Uvod

Ova je knjiga namijenjena da posluži kao izvor preporukâ roditeljima koji doživljavaju teškoće s hranjenjem svoje djece, kao i stručnjacima koji su preuzeli odgovornost za vođenje te djece prema zdravijim prehrambenim navikama.

Prije izravnog sagledavanja procesa koji će, nadamo se, ponuditi uspješna rješenja problema s kojima ste suočeni, odlučio sam prvo razmotriti zašto nešto tako naoko prirodno, poput djetetova uzimanja hrane, može naglo stati ili se radikalno promijeniti. U tu svrhu, početna poglavlja, osim što predlažu neke nužne predostrožnosti, pokazuju kako cjelokupno djetetovo okruženje (uključujući djetetovu jedinstvenu psihologiju, kao i obiteljsku dinamiku) posjeduje moć utjecaja na ponašanja u hranjenju. Ovo pitanje koje dodirujemo od samog početka i nastavljamo odgovarati na njega u cijeloj knjizi pomoći će vam u razumijevanju uzroka djetetovih teškoća u hranjenju. Istovremeno, i vrlo značajno, knjiga se ne usredotočuje samo na promišljanje "zašto" je djetetovo uzimanje hrane postalo nezadovoljavajuće. Knjiga je izrazito praktična. Od svojih početnih riječi nadograđuje ono što bi moglo biti odgovorno za djetetovo ponašanje i hitro prelazi na glavno pitanje - kako pomoći djetetu da bolje jede.

Vjerujem da će vam najviše koristiti opisani slučajevi djece. U njima se prikazuju raznolike suptilnosti procesa koje će vam omogućiti da pronađete odgovarajući pristup vlastitom djetetu. Dok čitate primjere slučajeva, zamijetite da, unatoč jedinstvenosti svake situacije, postoje mnoga zajednička obilježja koja se tiču ponašanja djece, a i toga kako se

s njima ophode njihovi bližnji. Te su mi sličnosti dopustile oblikovanje knjige na način da pružam ideje za otklanjanje teškoća nevezano uz djetetovu dob ili govorne vještine.

"Stav" knjige je namjerno pozitivan. Vjerujem da ste vrlo vjerojatno doživjeli značajan stres zbog ponašanja vašeg djeteta tijekom hranjenja. Uz to razumijevanje, dopustite mi da podijelim s vama sljedeće. Hranjenje je, na sreću, ponašanje koje može samo po sebi donositi nagrade. Djeca su, na sreću, prilagodljivi pojedinci koji mogu naučiti kako dobiti pristup tim nagradama. Te dvije činjenice, i uspjesi koje ću opisati, dovoljan su temelj za to da si priuštite osjećaj optimizma.

Iako se samo moje ime pojavljuje kao ime autora, molim vas da priznate činjenicu da je ova knjiga rezultat napora mnogih ljudi. Vrlo bih malo postigao bez suradnje, podrške i intelektualnog doprinosa medicinskih sestara, liječnika i terapeuta u Dječjoj bolnici u Denveru. Knjiga ne bi bila čitljiva bez suradnje, podrške i intelektualnog doprinosa Linde Greenspan Regan i mnogih drugih kolega. I radost koja se javlja kada trošite nebrojeno mnogo sati radeći točno ono što želite ne bi bila moguća bez predivne djece i njihovih obitelji. Topao zagrljaj upućujem svima vama.

Joel Macht





1

Posebna mala djeca, posebni veliki problemi

Pripremajući se podizati i voditi svoje novorođenče prema svim obećanjima koja život nudi, roditelji se suočavaju s mnogim zbunjujućim teškoćama. Većina nas, roditelja, ima sreće da su problemi s kojima se susrećemo jednostavni, pa ih lako uklanjamo i brzo zaboravljamo. To su problemi koji zaokupljaju samo djelić naše svakodnevice. Problemi koji, izlazeći na vidjelo, izazivaju određenu zabrinutost i strahove, ali unatoč tome, rijetko ostavljaju trajnije utiske. Za razliku od toga, neki su roditelji suočeni s pitanjem koje je često vrlo opterećujuće i nije voljno potihlo nestati. Imaju dijete koje, iz bilo kojih razloga, ili ne uspijeva konzumirati dovoljno kalorija i/ili tekućine da održi dobro zdravlje, ili jede toliko izbirljivo da se neprestano javljaju pitanja u vezi s njegovim hranjenjem. Ili dijete koje se bučno bori kako bi izbjeglo nova jela ili pojelo do kraja ono što mu je na tanjuru prije nego navali na zdjelu s kolačićima. Hranjenje, koje bi trebalo biti ugodna, brižna razmjena između roditelja i djeteta, postaje neprestani izvor stresa za oboje. Utisci koje doživljavaju i roditelji i dijete, potpirivani sučeljavanjima koja se događaju svakodnevno, a možda i svaki sat, mogu početi oslabljivati i najjače obiteljske veze.

Uvod

Tijekom zadnjih nekoliko godina radio sam s više od dvije stotine djece koja djelomično ili potpuno odbijaju jesti, zbog čega su mnoga od njih obilježena oznakom "neuspjeha u rastu i razvoju", dok se druga samo nazivaju "izbirljivom". To su djeca u dobnom rasponu od rođenja do osme godine i pretežno su iz denverskoga gradskog područja. Ja sam psiholog specijaliziran za psihologiju učenja i radim na Sveučilištu u Denveru. Služio sam (i trenutno služim) kao savjetnik mnogim prosvjetnim i socijalnim ustanovama, radionicama, domovima i bolnicama koje su prihvatile odgovornost za podjednako raznoliku skupinu pojedinaca. Moram vam priznati da sam četiri godine prije nego što sam ovo napisao vrlo malo znao o maloj djeci koja odbijaju hranu. Pomisao da djeca odbijaju jesti ili jedu tako oskudno da su im životi u opasnosti, bila mi je strana. Godinama sam radio s mnoštvom vrlo "teške" djece, ali ne i s onom koja bi uporno stvarala nered i imala bijesne ispade, stiskala zube ili se svojevolumjno gušila i povraćala kad bi je se suočilo s očekivanjem da će jesti ili piti. Moj prvi ulazak u svijet ove djece dogodio se neočekivano, kasno navečer jednoga proljetnog dana.

Upravo sam bio završio predavanje za učitelje i roditelje djece s posebnim potrebama u jednoj lokalnoj specijalnoj školi. Malobrojna publika postupno se razilazila kada mi je pristupila mlada žena. Pozdravio sam je ispruženom rukom koja je ostala visjeti u zraku. Nije mi uzvratila pozdrav. Pogledom koji je pokazivao da je izgubila strpljenje, da je razočarana mojim izlaganjem, jednostavno mi je u lice rekla: "Vi ljudi mnogo pričate, ali ništa ne činite." Uhvaćen pomalo nespričan, promrmljao sam ispriku u svoje i ime svojih kolega i zamolio je da objasni svoj problem. "Imam dijete koje neće jesti", mirno je odgovorila. Iako se ne sjećam precizno svojih riječi, založio sam se za to da tako nešto nije moguće. Hladno je ponovila: "On ne jede."

"Uopće ne jede?" pitao sam s nevjericom dok su mi se obrve dizale zajedno s tonom glasa.

"Ne."

"Ali nešto mora jesti", naivno sam odgovorio.

"Imao je gastrostomiju."

"Oh", rekao sam nemajući pojma na što je uopće mislila i očajnički pokušavao urezati pojam u sjećanje kako bih ga mogao potražiti u rječniku kada se vratim u svoj ured. "Ide li u ovu školu?" upitao sam, upirući prstom u zrak.

"U susjednoj je prostoriji", odgovorila je. Odvela me je u prostranu, jarko osvijetljenu učionicu i kimnula u smjeru svojega sina koji je sjedio na stolcu okrenut nama leđima. Ispred njega je sjedila učiteljica s otvorenom slikovnicom o životinjama. Dok je opisivala slike, druga je stručna osoba sjedila ravno iza djeteta, držeći žlicu napunjenu kašastom hranom. Kada je učiteljica laganim pokretom glave ukazala da su dječakova usta otvorena, druga je žena odostraga prinijela napunjenu žlicu i brzinom munje gurnula mu je u usta. Promatrao sam dječaka nekoliko minuta dok je trpio proceduru hranjenja. Ponekad bi ispljunuo hranu iz usta, ponekad mlatao rukama kao da se bori protiv nevidljivog neprijatelja, a ponekad bi nevoljko progutao ono što mu se naglo našlo na jeziku. Jednostavno sam stajao i buljio. Nekoliko sam trenutaka bio bez riječi. Kada je seansa završila, djetetu je predana knjiga, a učiteljica je pošla do mjesta na kojem smo stajali majka i ja. "Kako je bilo?" upitala je majka.

"U redu", odgovorila je učiteljica s ponešto entuzijazma. Okrenula se prema meni: "Biste li ga željeli upoznati?" Kimnuo sam, još uvijek nijem.

Upoznao sam ga, naravno, ali također sam susreo, po prvi puta, usku cjevčicu koja je izgledala kao da mu raste iz trbuha. Piljio sam u cilindričnu, fleksibilnu cjevčicu, potihom se pitajući kako bi itko mogao staviti hranu u njen malen otvor. Bez postavljanja ikakvih pitanja, te tako očevidno izlažući svoje veliko neznanje, znao sam da imam mnogo domaće zadaće. Kada sam se vratio do dječakove majke, ponudio sam svoju pomoć, vjerujući da neće biti preteško pomoći djetetu da jede. (Također sam znao da mogu stvoriti bolji program od onog kojem sam upravo bio svjedočio.) Utvrdili smo dane za sastajanje s djetetom u njegovoj kući.

Nakon što sam dva dana zaredom radio s djetetom sveukupno četiri sata, u kuhinji i dnevnoj sobi njihove obiteljske kuće, mališan je postupno počeo reagirati na ono što sam činio i postao prijemčiviji prema kašastoj hrani koju sam mu davao. Majka je bila oduševljena, pokazujući emocije koje je prije pomno skrivala tik ispod razine izraza lica. Prihvatio sam njezino priznanje, zahvalan što me nije silila da točno opišem što sam učinio. Općenito govoreći, podijelio sam s njom nekoliko prijedloga o održavanju dječakova ponašanja i zatražio da me nazove nakon večernjeg hranjenja. Većernji telefonski poziv nagovijestio je da je dijete nastavilo uspješno jesti. Pri kraju razgovora upitala me je jesam li voljan sastati se s nekolicinom njezinih prijatelja i prijateljica iz grupe za podršku, kako bismo raspravili moj pristup. Pristao sam na to, priznavajući sebi samome da zapravo *nemam* pristup. Tjedan dana kasnije dovezao sam se na dogovorenu adresu gdje su me proveli kroz kuću prema stražnjem dvorištu i predstavili "nekolicini"

prijatelja te žene. Oko 40 odraslih osoba sjedilo je u polukrugu. Mnoge od njih sjedile su s djecom u krilu. Ostala djeca igrala su se blizu njihaljki. Nekoliko odraslih pokušavalo je hraniti svoju vrlo malu djecu. Na trenutak sam sjeo kako bih došao do daha i ujedno sabrao misli. Lijepa, plavokosa djevojčica u dobi od oko 6 godina krupnim je koracima krenula prema meni noseći u ruci kornet sa sladoledom od vanilije. Zurila je u mene tiho ližući sladoled. Razjapio sam usta na prizor cjevčice što je visjela iz njenog trbuha. Nakon nekoliko trenutaka tišine, tijekom kojih sam pokušavao pomiriti blizinu korneta sa sladoledom i klataće gumene cijevi, pokazao sam prema cilindru i uljudno je upitao: "Što je to?"

"To je moja cjevčica za trbuh", odgovorila je.

"Što radiš s time?" nježno sam upitao, kao da još uvijek ne znam čemu služi.

Pogledala je u mene kao da sam proveo život u dalekoj spilji.

"To je gdje ja jedem, što si smiješan", odgovorila je podižući intonaciju za dvije oktave. Tada, nakon uzimanja pozamašnog zalogaja sladoleda i neposredno prije ležernog odlaska u društvo ostale djece, ispustila je dašak zraka kroz nosnice kao najveći znak razdraženosti. Nasmijao sam se, kimnuo glavom i znao da svijet mog profesionalnog rada više nikad neće biti posve isti.

Nakon brojnih poziva i kontakata upućenih iz saveznih država izvan Colorada postalo je očito da su problemi povezani s hranjenjem mlađe djece zaista rasprostranjena pojava. Otklanjanje tih teškoća privuklo je pažnju široke i raznolike skupine stručnjaka, uključujući logopede, radne terapeute, medicinske sestre, pedijatre i psihologe, poput mene. Otkrili smo da nas je svako dijete koje smo susreli potaknulo na nove ideje o tome kako rješavati taj problem i pomoći mališanima da steknu, ili ponovno pokažu, prihvatljivo ponašanje u procesu hranjenja. U tu svrhu, pokušao sam staviti na papir iskustva s kojima sam se susreo, zajedno s lekcijama kojima su me poučila vrlo posebna djeca.

Preporuke naspram recepata

Već na početku moram izraziti svoje mišljenje o dijeljenju zapažanja, misli i ideja o tome kako pomoći djetetu koje ili ne jede ili jede nedovoljno. Posjet bilo kojoj knjižari potvrdit će da su u najraznovrsnijim područjima priručnici tipa "kako napraviti ovo ili ono" među najpopularnijim čitanim knjigama.

Budući da sam ih i sâm nekoliko napisao i povremeno sudjelovao u vrućim raspravama o važnosti i značaju napisanog materijala, priznajem da je lako prijedloge protumačiti kao jednostavne i gotove recepte za rješavanje suviše složenih pitanja. Međutim, prijašnja tematska područja koja su zaokupljala moju pažnju i bila predmet mog pismenog rada predstavljala su teoretska ili praktična pitanja koja sama po sebi nisu mogla staviti bilo koga, uključujući čitatelja, u opasnost. Teme, tumačenja i prijedlozi odražavali su stajališta savjetnika u praksi (gorljivo su ih zastupali, mogao bih dodati), ali stajališta koja, bez obzira na čitateljevu privrženost ili neslaganje, nisu mogla pogoršati situaciju. Takav je luksuz dopuštao ugodan osjećaj ležernosti u pristupanju tim temama.

Potreba za oprezom

Međutim, kod ove teme ne postoji ništa što bi čak i približno dopuštalo sličnu ležernost. Prijedlozi ponuđeni za otklanjanje teškoća povezanih s nedovoljnim uzimanjem hrane, pogrešno upotrijebljeni ili pogrešno protumačeni, mogu zaprijetiti sigurnosti već ionako krhkog djeteta. Zato, molim vas, uzmite u obzir da je velik dio materijala koji slijedi namijenjen da služi kao preporuka. Nije zamišljen kao recept jednako učinkovit za svako pojedino dijete. *Njegova je namjena da ponudi ideje za razmatranje u fazi planiranja, prije nego što se započne s konkretnim otklanjanjem teškoća.* Uz to, nije namijenjen korištenju bez znanja i nadgledanja djetetovog liječnika. Zapravo, ne biste trebali poduzimati nikakav oblik rješavanja djetetovih teškoća u hranjenju a da prije ne stupite u kontakt s liječnikom.

Dijete određuje način otklanjanja teškoća

Evo jednog zanimljivog zapažanja iz mojih iskustava u otklanjanju teškoća vezanih uz hranjenje. Prije nego se sastanem s djetetom (bez obzira na to koliko sam detaljno upoznat s poviješću njegovih teškoća i koliko sam informiran o njegovom sadašnjem ponašanju u hranjenju) nikada točno ne znam kako ću pristupiti mališanu dok ne provedem nešto vremena s njim osobno, promatrajući i opažajući mnoga pitanja koja ću uskoro podijeliti s vama. Ukratko rečeno, *dijete je ono koje mi govori koju metodu da koristim.* Dijete mi kazuje koji pristup najbolje odgovara njegovoj povijesti, sadašnjem iskustvu i njegovoj cjelokupnoj jedinstvenosti. Ako i postoji recept koji se

mora napisati, dijete je ono koje ga piše i kazuje. Pažljivo promatrajući i slušajući ono što nam "govori" djetetovo ponašanje, dolazimo do održive metode koja će mu pomoći.

Ne brzajte s donošenjem zaključaka

Budući da ne postoji "knjiga recepata" da nas korak po korak uputi u postupak koji bismo trebali slijediti kako bismo pomogli djetetu da svojevolumno konzumira više kalorija ili isproba nove vrste hrane, potičem vas da svakako imate na umu sljedeći zahtjev. Prije mijenjanja vašega sadašnjeg pristupa hranjenju ili započinjanja novog, osim što ćete tražiti da vaše dijete pomno pregleda liječnik, također pročitajte cijelu knjigu. Nužno je da ništa ne mijenjate dok ne dovršite čitanje ove kratke knjige. Najviše izgleda za uspjeh često ima novi program pun svježih ideja i pristupa koji često u novoj situaciji provode novi i *neutralni* ljudi. Predstaviti ću i u tančine izložiti pozitivnu kvalitetu neutralnosti u odnosu na program otklanjanja teškoća u hranjenju. Za početak, znajte da možete brzo izgubiti prednost koju nosi neutralnost ako započnete nov program prije nego što ste razmotrili sve ključne ideje. Ako željno prihvatite jednu od izloženih ideja samo zato što zvuči dobro, prije nego što čujete uz nju vezana ograničenja i predložene mjere opreza, i pri tome nemate sreće, vjerojatno ćete se s djetetom naći korak iza točke od koje ste počeli.

Populacija djece kojom se bavimo

Važno je napomenuti da je populacija kojom se bavi ova knjiga ograničena na djecu koja, u razdoblju prije provođenja programa otklanjanja teškoća u hranjenju, nemaju tjelesne tegobe koje bi mogle zasmetati hranjenju na usta. Jedenje ustima ne smije djetetu pricinjavati fizičku nelagodu. Prije nego što počnem pomagati mališanu, zabilježim rezultate pretragâ liječnika, logopeda i drugih stručnjaka, kako bih se uvjerio da njegovi mehanizmi gutanja i probavni sustav funkcioniraju normalno. Pažljivo dokumentiram stanje zdravlja i povijest jedenja kako bih utvrdio sljedeće:

1. Je li dijete tijekom jela ikad doživjelo gušenje ili zagrcavanje?
2. Je li dijete tijekom jela ikad poplavjelo (zbog gubitka kisika)?

3. Je li dijete doživjelo sumnjiv broj nastupa bolesti s upalom pluća, sinusnim ili respiratornim teškoćama?
4. Je li konzumirana tekućina nekada izašla kroz djetetove nosnice?
5. Je li se izrazito kašljanje ili zagrcavanje događalo pretežno tijekom razdoblja hranjenja?

Ako je zapažen bilo koji od gore navedenih simptoma, najbolje je biti vrlo suzdržan i usporiti primjenu metoda pomoći djetetu da jede ustima, sve dok liječnik ne dobije priliku pažljivo procijeniti mogući uzrok.

Fiziološka reakcija ili voljno ponašanje

Povremeno se pojavi situacija kada je teško razlikovati je li djetetovo odbijanje hrane ili neželjena ponašanja tijekom jela rezultat unutarnjih tjelesnih čimbenika ili se pak radi o stečenom i naučenom ponašanju uslijed svakodnevnih iskustava i normalnog razvoja. Dijete, primjerice, može imati povijest teškoća s povraćanjem ili gušenjem bez ikakvih pratećih fizičkih indikatora za takva ponašanja. Tako dolazimo do teškog i problematičnog pitanja etiologije (uzroka) djetetovog ponašanja. Je li takvo ponašanje voljno (hotimično) i zato je pod djetetovom kontrolom, ili je fiziološko (nehotično), odnosno nije nešto čime dijete može izravno upravljati? U blizini liječnika, medicinskih sestara, logopeda i radnih terapeuta i gotovo uvijek unutar prostora bolnice ili klinike, radim s malim djetetom koje odbija jesti, s nadom u pribavljanje informacija koje će cijelom našem timu pomoći da odredimo mjeru u kojoj je ponašanje voljno ili fiziološki utemeljeno. Nije potrebno posebno naglašavati da takva istraživanja treba provoditi s velikim oprezom. Sljedeća će vam poglavlja objasniti razlog tome. Ne biste smjeli provoditi ispitivanja ako vam nije dostupna liječnička podrška u slučaju neočekivanih poteškoća.

Odbijanje hrane i problemi s disciplinom

Budući da su mnogi problemi odbijanja hrane izravno povezani s time kako se roditelji nose sa svakodnevnim djetetovim ponašanjima u socijalnim i interaktivnim situacijama, a ne toliko s fiziološkim problemima, 11. poglavlje, pod nazivom "Utjecaj na djetetovo ponašanje", posvetio sam raspravi o učinkovitim metodama pomoći djeci da nauče poželjna

ponašanja. Osim toga, mnogi slučajevi spomenuti u knjizi razmatraju specifične probleme kod govorno napredne djece čije su teškoće u jedenju izravni rezultat trenutačne obiteljske dinamike, a ne njihove fiziologije. Promjena u ponašanju roditelja (u njihovom odnosu prema djetetu i načinu komuniciranja s njim) često može biti najbolja intervencija koja će to dijete potaknuti da spremnije proširi raznolikost svoje prehrane.

Pregled sadržaja knjige

1. Prvo sagledavamo dva osnovna načela koja utječu na ponašanje u hranjenju, a nisu vezani uz djetetovu dob. Opisani slučajevi pokazuju što se može dogoditi u djetetovom ponašanju ako je jedno od ta dva načela narušeno. Nadalje, razmatramo što nam djetetovo "ne-jedenje" govori. Informacije pružaju prve nagovještaje o smjeru učinkovite terapije.
2. Zatim prelazimo na poglavlje koje objašnjava metode i važnost početnog razgovora što ga vodi stručna osoba. Razgovor nas opskrbljuje presudnim podacima o povijesti, sadašnjim problemima (i uspjesima) povezanim s jedenjem, navodi na ideje za pružanje pomoći i, možda, odluku o tome kada je poželjno intervenirati.
3. Poglavlja 4 i 6 predstavljaju informacije o fazama "istraživanja", "usvajanja" i "održavanja" - ključnim fazama postupka o kojem govori ova knjiga. Ova poglavlja raspravljaju o specifičnim pristupima procjene djetetova ponašanja i eksperimentiranju s načinima pomoći djetetu da nadvisi svoju "sadašnju razinu postignuća", upućuju na kritične zamke koje treba izbjegavati, prikazuju ulogu svake odrasle osobe u procesu hranjenja i, naposljetku, predlažu kako pomoći da se djetetovo uspješno ponašanje nastavi neovisno o tome koja je odrasla osoba preuzela odgovornost za hranjenje.
4. U ostatku knjige razmatramo mnoge posebne uzroke zabrinutosti koji mogu i potpomagati i ometati napredak prema utvrđenim djetetovim ciljevima. Budući da je prehrana tako važan dio priče koju ćemo istraživati, prema kraju knjige naći ćete jedno cijelo poglavlje koje je napisao stručnjak za prehranu i koje vam nudi mnoge ideje o režimu hranjenja, namirnicama i odgovarajućim načinima prehrane. Također je dodano poglavlje naslovljeno "Pitanja i pitanja". To poglavlje nudi sažeti niz pitanja koja su mi postavljali roditelji i stručnjaci u vezi s djecom, mojim radom i hranjenjem.

Kada jednom dobijete liječnikovo odobrenje za početak rada, važno je da budete u stanju ponoviti ovdje opisane postupke. Zato sam nastojao sve opisati maksimalno konkretno i voditi vas u postupak čija je svrha uspješno hranjenje vašega djeteta. Nadalje, sva važna pitanja i presudne ideje navedeni su u sažecima na kraju svakog poglavlja. Osim toga, naći ćete mnoge slučajeve djece koji oslikavaju presudne situacije. Neposredno prije opisa svakog slučaja navodim kratku tezu kojom skrećem vašu pažnju na određene značajne pojedinosti tog slučaja. To će vam pomoći da uočite različita bitna pitanja koja bi mogla odgovarati vašim osobnim okolnostima ili onima s kojima biste se uskoro mogli susresti. Kao što sam već ranije upozorio, molim vas da ne počinjete ništa dok ne pročitate sve slučajeve i korištene metode te dok se ne posavjetujete s liječnikom svoga djeteta.

Sažetak

Isprva, ako vaše dijete uporno odbija hranu, uvijek pretpostavite da je uzrok fiziološke naravi. Odvedite ga što prije na liječnički pregled. Ako se otkrije fizički problem, on mora biti razriješen prije započinjanja sljedećih postupaka. Najgora stvar koju možemo učiniti "za" svoje dijete jest tražiti od njega da jede kada mu to stvara fizičku nelagodu. Dok je u sadašnje vrijeme odbijanje hrane najčešće nepovezano s tjelesnim problemima, uvijek je mudro pretpostaviti da nam djetetovo izostajanje od jela govori nešto o njegovom tjelesnom zdravlju. Ako se naša pretpostavka pokaže netočnom, sve što smo izgubili jest malo vremena. U istom potezu, prikupili smo važne informacije i možemo mirno započeti proces koji će unaprijediti djetetovo jedenje ustima.





2

Početne misli

Često previđamo najočitije činjenice. Postoji jednostavan aksiom koji upravlja našim aktivnostima uzimanja jela i pića te bi bilo mudro da, dok činimo prvi zajednički korak, ispitamo njegovu uočljivu, jasnu poruku. Izuzimajući neuobičajene iznimke, jedemo i pijemo kada smo gladni i žedni. Jedemo i pijemo jer smo otkrili (mnogo prije no što smo sjeli za stol, izgovorili svoju prvu riječ ili prvi puta bili stavljeni u dječji visoki stolac za hranjenje) da uzimanje hrane i tekućine stvara dva *prirodna* ishoda:

1. Uživamo u okusima krute i tekuće hrane koju konzumiramo.
2. Trenutno možemo umiriti osjećaje gladi i/ili žeđi koji nas prožimaju.

Nadalje, jednom kada naše hranjenje i pijenje dođu pod utjecaj ili kontrolu tih prirodnih ishoda, rijetko trebamo bilo kakvo poticanje, ohrabrivanje ili obećanje nagrade kako bi se ta ponašanja u procesu hranjenja i pijenja voljno i pouzdano nastavila. Na neki način, prirodno okruženje, svojom fiziološkom reakcijom ugodna okusa i umanjivanja neprijatne gladi, preuzima brigu o našem ponašanju. Uobičajeno, okolnosti koje okružuju hranjenje nisu previše komplicirane: kada osjećamo glad, jedemo.

Jedenje u odsustvu gladi... uz prisustvo boli

Ali što se može dogoditi pouzdanom jedenju ili pijenju kada je stanje gladi odsutno? Što se može dogoditi kada hranjenje i pijenje, umjesto da stvaraju zadovoljstvo, izazivaju fiziološku bol? Drugi aksiom je podjednako očit: ako hranjenje ne uspijeva proizvesti gore navedene prirodne učinke, očekivani ishod normalnog uzimanja hrane ustima (često uziman zdravo za gotovo) može biti brzo zamijenjen odbijanjem hrane. Sljedeći slučajevi rasvjetljuju dotične probleme.

GEORGE JR.

Ako nam je namjera postići da dijete jede, bit će korisno da mu je želudac prije obroka relativno prazan. Važnu ulogu može igrati provjeravanje što dijete jede ili pije prije sjedanja za stol.

Petogodišnjak je znao da, kada ga majka pozove, mora ući u kuću. Prije njezinog poziva mogao se igrati vani koliko god mu je srce željelo. Nakon toga je morao oprati lice i ruke te sjediti mirno nekoliko minuta prije posluživanja večere. Iako je obično dobro jeo, George se odnedavno počeo žaliti da nije gladan nakon što bi uzeo samo nekoliko zalogaja. Isprva, roditelji su mu dopuštali da se udalji od stola, ne želeći dizati galamu oko toga što nije povećerao. Bilo je ljetno i roditelji su vjerovali da je naporna vrućina nesumnjivo odgovorna za manjak interesa za hranu kod njihova sina.

Međutim, ono što je isprva bilo manje sporno pitanje promijenilo se kada je George počeo uporno tražiti večeru dva sata nakon što bi roditelji završili s jelom. Slijedile su svađe kada bi, za večerom, roditelji počeli vršiti pritisak na sina da jede. Kada bi se žalio da nije gladan, povremeno bi ga kaznili šaljući ga u njegovu sobu. On bi plakao, zbog čega bi se oni užasno osjećali. Takva situacija je već uporno trajala oko 2 tjedna kada me je djetetova majka kontaktirala. Posjetio sam ih u obiteljskoj kući i prilično brzo otkrio da je ljetna vrućina samo neizravno povezana s odsustvom djetetova interesa za večeru. Promatrao sam kako George veselo ulazi u kuću nakon majčinog poziva. Poveo me je sa sobom u kupaonicu gdje se pripremao oprati prije večere. Dok smo ulazili u kupaonicu upitao

sam ga zna li zašto nije gladan kada sjedi za stolom s posluženom večerom. Prije nego što mi je odgovorio, podigao je u zrak kažiprst kao da traži da sačekam trenutak. Gledao sam ga kako brzo ispija tri pune čaše hladne vode. Nakon polijevanja vodom po licu (i posvuda po podu kupaoalice), odgovorio je: "Ne znam." Tada je popio četvrtu čašu vode. Večera je trebala biti poslužena za 10 minuta. Bilo je prilično razumljivo zašto nije gladan. Nakon razgovora o tome s djetetom i roditeljima, donesena je odluka da se ograniči uzimanje tekućine prije večere. Bila mu je dostupna u primjerenom količini tijekom obroka kako bi je uzimao zajedno s krutom hranom.

STEPHANIE

Primijetite djetetovu reakciju na preveliku količinu hrane danu kroz g-cjevčicu.

Dijete je bilo u dobi od 30 mjeseci kada sam primio poziv njegova logopeda koji mi je nagovijestio da se malena odupire svim pokušajima hranjenja na usta. Dijete je hranjeno i opskrbljivano tekućinom putem gastrostomije ("g-cjevčice"). Opisana mi je kao "zdepasta" beba koja je, usprkos teškoćama u hranjenju, zdrava u svakom drugom pogledu. Jedina zabrinjavajuća okolnost u to vrijeme bila je njeno odbijanje hrane i glasni prateći naponi da izbjegne hranjenje kada se pred nju stavila puna žlica, šalica ili bočica. Dogodilo se da dijete nisam ni vidio. Razgovori s logopedom nekoliko tjedana nakon prvoga telefonskog poziva otkrili su sljedeće: roditelji su, nehotice, davali djetetu *dvostruko* više od propisanoga kaloričnog unosa kroz g-cjevčicu. (Tako da dijete nikad nije imalo priliku osjetiti stanje gladi. Hranjenje na usta nije za nju nosilo nikakvu vrijednost.) Kada je greška otkrivena, hranjenja putem g-cjevčice smanjena su za *polovicu* i dijete je ubrzo postalo voljnije pokušati jesti ustima.