

Niedobór masy ciała

Ulotka dla Rodzica

Czym jest niedobór masy ciała

Niedożywienie (hipotrofia) jest wyrazem niedostosowania podaży substancji spożywczych (energetycznych, białkowych, mineralnych) do potrzeb rozwijającego się ustroju. U podstaw niedożywienia tkwić może przewlekły i/lub utajony proces chorobowy, względnie zaburzenie metaboliczne. Niedożywienie może nastąpić już w łonie matki.

Przyczyny niedowagi u dziecka

Analizując przyczyny niedowagi u dziecka, należy brać pod uwagę jego wiek, wyjściową masę ciała oraz wielkość i tempo jej ubytku. Trzeba też umieć odróżnić ubytek masy ciała od zahamowania wzrastania i przyrostu masy ciała oraz od stopnia niedożywienia. „Aż 90 proc. przypadków niedoborów masy ciała u dzieci powoduje zbyt mała podaż pokarmu. Dziecko nie zjada go odpowiednio dużo, najczęściej z powodu choroby albo na skutek zaburzeń emocjonalnych”.

Przyczyną jedzenia zbyt małej ilości pokarmu są najczęściej:

- zaburzenia ssania i potykania wynikające np. z mózgowego porażenia dziecięcego, rozszczepu podniebienia czy zaburzeń neurologicznych;
- niedostateczny dostęp do pokarmu — dziecko otrzymuje za mało mleka z piersi;
- noworodek powinien przybierać ok. 24 g na dobę, jeśli jest to mniej, powodem może być nieprawidłowo przygotowana mieszanka (np. zbyt rozwodniona), brak stałych pór karmienia czy podawanie nieodpowiednich porcji;
- zaburzenia utrzymania treści pokarmowej (wymioty);
- ciężki GERD (choroba refluksowa przełyku) lub dysfagia (zaburzenia przełykania);
- achalazja przełyku — zwieracz przełyku o nadmiernym napięciu nie pozwala na rozkurcz, brak perystaltyki pozostałych odcinków przełyku;
- uraz lub oparzenie okolicy jamy ustnej/przełyku;

Przyczyny niedowagi u dziecka

- powodem mogą być też choroby genetyczne oraz przyczyny jatrogenne — przyjmowane leki czy hospitalizacja;
- czynniki psychosocjalne wynikające ze stresu, lęku;
- problemy finansowe rodziny;
- zaburzona relacja matka-dziecko, depresja matki; depresja wpływa na długość karmienia piersią, zwiększa ryzyko jego przedwczesnego zaprzestania — dziecko wcześniej zaczyna być dokarmiane sztuczną mieszanką; matki, które już w ciąży przejawiają objawy depresji, częściej nie podejmują prób karmienia piersią;
- zaburzone więzi rodzinne (narkotyki, alkohol);
- dziecko zaniedbywane, wykorzystywane;
- trudności w karmieniu — niemowlę jest niezainteresowane jedzeniem, opiera się, a wtedy podawanie posiłku odbywa się na siłę, co w efekcie pogłębia problem i wyzwała jeszcze większą niechęć do jedzenia; czasem rodzice nie przejmują się tym, ile i co je ich dziecko;
- jadłowstręt wynikający z przewlekłej choroby: przewlekłej niewydolności nerek, nieswoistego zapalenia jelit, mukowiscydozy;
- jadłowstręt psychiczny.

Jak radzić sobie z niedowagą u dziecka?

Jeżeli jest to możliwe to należy stosować leczenie przyczynowe zależne od wymienionych poprzednio przyczyn. Ogólne zasady które mogą pomóc i warto rozważyć aby zachęcić lub nauczyć dziecko spożywania określonych pokarmów należy przede wszystkim zadbać o neutralną, spokojną, atmosferę podczas karmienia. Dziecko będzie unikać sytuacji, które są dla niego (lub kojarzą mu się) nieprzyjemnie. Nie pytamy dziecka "co zje", w zamian za to zaproponujemy mu do wyboru dwa różne (ale pełnowartościowe) posiłki. Dziecko poczuje, że ma możliwość wyboru i że to ono "decyduje", a my będziemy mieć pewność, że otrzymało odpowiednie pożywienie.

Dziecko może nie mieć ochoty na daną potrawę? ma do tego prawo, ale nie oznacza to, że trzeba przyszykować alternatywny posiłek. Niektóre dzieci powoli i stopniowo uczą się akceptacji nowych produktów. Niepewność i niechęć do próbowania i jedzenia nowych posiłków jest najsilniej wyrażona między 2. a 5. rokiem życia, a dotyczy właśnie najczęściej warzyw, owoców i mięsa. Warto pamiętać, że taka odmowa jedzenia nie jest trwała, a częste podawanie dziecku określonego pokarmu (10-15 razy!) powoduje stopniową akceptację produktu. Udowodniono również, że dzieci chętniej próbują nowych pokarmów, jeśli rodzic lub opiekun ma to samo na talerzu