



אם לא תאכל יבוא פסיכולוג



מכירים את הילדים האלה שנצמדים לבקבוק ולא מוכנים להכניס שום דבר אחר לפה? הילדים שכל ארוחה איתם נמשכת שעות? שמוכנים לאכול רק מול הטלוויזיה או רק בנסיעה? כולם סובלים מבעיות האכלה, והמקור לבעיות הללו הוא, כמובן, ההורים • מחקרים שנעשו בבתי החולים וולפסון וסורוקה מלמדים את ההורים איך לשבור את המעגל ולהוריד את הלחץ סביב נושא האוכל | שיר-לי גולן

יונתן (שם בדוי) הגיע לגיל שנתיים בלי לאכול פירות וירקות. הוא התקשה להיגמל מבקבוקי תחליף חלב האם שאליהם התרגל בינקותו, סירב בתוקף לגעת במזון מוצק ונמנע מלטעום מאכיליים חרשים שהציעו לו הוריו. הם מצידם כבר היו מודאגים מאוד, חששו לבריאותו ופחדו שלא יתפתח כשורה.

"אשתי מבשלת מעולה, אבל כשניסנו להעביר אותו לאוכל שאנחנו אוכלים, הילד לא היה מוכן לטעום כלום", מספר אביו, דימה. "הוא לא בכה, רק אמר 'אני לא רוצה' או 'אני לא אוהב את זה', בלי לטעום בכלל. ניסנו כל מיני שיטות - להאכיל אותו בטלילים, מול משחקים, להציע לו פרס אם ייקח רק ביס, אבל הוא פשוט לא היה מוכן לטעום כלום. כל מה שניסנו לא עבד. זה הילד הראשון שלנו, אז היינו מודאגים מאוד, לא רצינו שהוא יפספס את כל הדברים הטובים שיש באוכל, וגם התחילו אצלו קצת בעיות בעיכול".

אוכלים רק בתוך האוטו

אנחנו נהנים להתבונן בילדינו הקטנים בזמן האוכל: השלווה על פניהם בזמן היניקה, הסקרנות והחיוכים כשהם מתחילים להתנסות במזון מוצקים, ההנאה הנלווית להצלחה להושיט יד קטנה אל הצלחת וממנה לפה. הם עצמם חווים ברגעים כאלה תחושות נעימות של ביטחון, חום ורגיעה. אנחנו חווים סיפוק לנוכח יכולתנו להיענות לצרכים שלהם, להעניק להם את הרושם, להיות איתם.

אלא שלא תמיד, כמו במקרה של יונתן, תמונת האוכל רומנטית כל כך. אינטראקציות האוכל מלמדות את התינוקות, ללא מילים, לבקש מזון שסייע להם להפיג את הכאב הנלווה לרעב ולחוש את הסיפוק וההנאה הנלווים לאכילה. נוסף על הפן הגופני והגרייה הפיזית, לאכילה ישנן משמעותיות רגשיות חברתיות. לרמות המבוגר המאכיל ולקשר של הילד עם דמות זו יש תפקיד מכריע בביסוס מעגל רעב ושובע ורכישה של יכולות אכילה עצמאיות ותקינות. האכלה רגישה ומותאמת מאפשרת רכישה של המיומנויות האלה, אלא שלפעמים משהו מסתבך שם.

"הפרעות אכילה והאכלה בינקות ובגיל הרך שכיחות מאוד", אומר ר"ד גל מאירי, פסיכיאטר ילדים ונוער בבית החולים ומנהל השירות הפסיכיאטרי לגיל הרך בסורוקה. "מחקרים מצביעים על כך שכ-25% מכלל הילדים בגיל הרך סובלים מבעיות האכלה כלשהן. בקרב 1% מהתינוקות הן עלולות להגיע עד כדי כשל בשגשוג, כלומר עיכוב בהתפתחות".

לדברי הפסיכולוגית ההתפתחותית והחיינוכית גל תמי-סיקולר מסורוקה, בין הפרעות האכלה הידועות ניתן למצוא התנהגויות כמו

סירוב חלקי או מלא של הילד לאכול, התניית אכילה ("רק אם תקנה לי..."), "רק מול הטלוויזיה" והתנהגויות אכילה לא רגילות ובהן ישנוניות, ערנות יתר, פליטות מרובות, הנקה מאוחרת עם קושי בחשיפה למזונות חדשים ואכילת מגוון מצומצם של מזונות.

מצבים בעייתיים נוספים מתייחסים להקשר שבו מתבצעת האכילה. לדוגמה, נכונות לאכול רק בתוך המכונית. חשוב לציין, אומר ר"ד מאירי, כי בחלק גדול מהמצבים משקל הילד תקין, ורווקא האינטראקציה שבין המטפל לילד בזמן האכילה היא הבעייתית.

הפרעה אינה של הילד

"המונח הפרעות האכלה הוא מונח כללי המתייחס לילדים מתחת לגיל 6 החווים קשיים באכילה ובגדילה, שלא ניתנים להסבר באמצעות משתנים אורגניים או סיבה רפואית, היעדר אוכל וכל הפרעה נפשית אחרת", מסביר ד"ר מאירי. "לרוב, הקושי והקונפליקט מתחילים סביב המעבר למזון מוצק או סביב המעבר לאכילה עצמאית. הילדים מפתחים איזושהי רתיעה מהאוכל ומנסים להימנע ממנו. ההורים דואגים, הם מפעילים לחץ, וזה רק מעצים את ההתנגדות".

הריאטנית ענת תירוש משירותי בריאות כללית מספרת כי מחקרים בעבר כבר לימדו שללחץ הזה יש כמה צורות, בנייהן למשל האכילה מתוך שינה, האכלה בכוח תוך פתיחת לסי תות ורחיפת האוכל, האכלה במרדף (ריצה אחרי הילד כדי שיאכל, בכל שעה ביום, גם רגע אחרי שהארוחה לכאורה הסתיימה), האכלה מתוך היסח הרעת (מול הטלוויזיה, עם שירים ושאלות כמו "איפה הציפור?" וכו') והאכלה מכנית (לפי

שעון, לפי כמות המ"ל שהומלצה וכו'). תירוש: "אחד הסימנים המובהקים להפרעת האכלה היא פעוט שמשתנק, שעושה תנועות של הקאה אם רק מציגים בפניו אוכל, עוד לפני שטעם, אבל לא מקיא. אנחנו קוראים לזה הפרעת האכלה כיוון שהפרעה איננה של הילד".

לדברי המומחים השונים שעיימם שוחחנו, ליהי סי אם יילד ואב יילד יש מקום משמעותי בהפרעת האכלה, ולכן חשוב מאוד לכלול את ההורים בתהליך הטיפול - כי להם יש תפקיד מכריע ביצירת השינוי שיאפשר את הטיפול בבעיה.

לשבור את מעגל הלחץ

לאחרונה סיימה תירוש מחקר על שיטת הטיפול שפיתחה פרופ' אריה לוי והריאטנית ענת לוי מהמרפאה להפרעות האכלה בבית החולים וולפסון. המחקר פורסם לאחרונה בכנס השנתי של עמותת הריאטנים והתזונאים בישראל. מדובר בשיטה בשם Role Reversal Therapy, היפוך תפקידים, והיא מבוססת על

השיטה, ששמה Role Reversal Therapy – היפוך תפקידים, מבוססת על העברת האחריות לאכילה אל הילד. הוא עצמו, בכל גיל, מחליט מה הוא אוכל וכמה. המטרה היא להחזיר לילדים את היכולת לאכול לפי אותות הרעב והשובע שעימם כולנו נולדים