

استكشاف سلوك التغذية في مرضى التوحد

دليل الآباء



هذه المواد هي نتاج الأنشطة الجارية لبرنامج شبكة علاج التوحد التابع لمنظمة "التوحد يتحدث"، والممول من قبلها. كما يدعمه الاتفاق التعاوني UA3 MC 11054 بين وزارة الصحة والخدمات البشرية في الولايات المتحدة، وإدارة الموارد والخدمات الصحية، وبرنامج أبحاث صحة الأم والطفل، ومستشفى ماساشوستس العام.

تكون مشاكل التغذية شائعة في الأطفال المصابين باضطرابات طيف التوحد (ASD). قد تكون التغذية أمرًا شاقًا للغاية على الطفل والأسرة. قد تكون مساعدة طفلك في التغلب على مشاكل التغذية رحلة طويلة وبطيئة، ولكنها تستحق المكافأة المتمثلة في مرونة صحية وغذائية أفضل.

يمكن أن تشكل التغذية تحديًا كبيرًا أمام الأطفال المصابين باضطرابات طيف التوحد. حالات التأخر اللغوي (على سبيل المثال) يمكن أن تحد من قدرة الطفل عن التعبير عن الألم أو عدم الراحة اللذان قد يتداخلان مع التغذية.

وهذا الدليل مصمم لمساعدة الأسر المتضررة من اضطرابات طيف التوحد في فهم سلوكيات تناول الطعام وتقديم إرشاد يتعلق بكيفية مجابهة مشاكل التغذية واستعراض بعض الأسئلة الشائعة التي تكون لدى الأسر عن مشكلات تناول الطعام.

ما مشاكل التغذية ولماذا يواجهها الأطفال المصابون باضطرابات طيف التوحد؟

صدّق أو لا تصدق، التغذية سلوك إنساني معقد. فسلك التغذية معتمد على وضع الشخص التنموي. وترتبط المسائل الطبية ومسائل النضج وميكانيكا الجسم بالقدرات الحركية الشفهية. وتؤثر كذلك طريقة تذوق الطعام وشم رائحته والإحساس به (المسائل الحسية) وتجاربنا المتعلقة بالغذاء على عملية التغذية. وعندما تسير جميع هذه النواحي بصورة مرضية، تسير عملية التغذية على ما يرام. إذا كان هناك مشكلات في إحدى هذه النواحي، فقد يتأثر سلوك التغذية.

ترتبط التغذية بجميع أجهزة الحس (اللمس والبصر والتذوق والشم والسمع). يواجه العديد من الأطفال المصابين باضطرابات طيف التوحد صعوبات في الإدراك الحسي وهذا قد يجعل تناول بعض الأطعمة تحديًا أمامهم. قد يعاني كذلك الأطفال المصابين بالتوحد من مشكلات سلوكية أثناء تناول الوجبات. على سبيل المثال، قد يتعلم الأطفال أنهم يمكنهم ترك المائدة واللعب بعد رفضهم لطعام لا يرغبون فيه.

وجد الباحثون أن 69% من الأطفال المصابين باضطرابات طيف التوحد غير راغبين في تجربة أنواع جديدة من الأغذية و46% آخرين لديهم طقوس تحيط بعادات تناولهم للطعام.¹

يمكن أن تكون مشاكل التغذية لدى أي طفل أمرًا شاقًا على الطفل والديه كليهما. فالأطفال يحتاجون إلى تناول ما يناسبهم من العناصر المغذية والسعرات الحرارية للمحافظة على صحة جيدة وأنماط النمو المناسبة.

يمكن مواجهة مشكلة التغذية لدى الطفل المصاب باضطرابات طيف التوحد باتباع هذه التوصيات. عندما يترتب على مشاكل تغذية الطفل عواقب وخيمة، يجب عليك



يمكن أن تشكل التغذية تحديًا كبيرًا أمام الأطفال المصابين باضطرابات طيف التوحد. حالات التأخر اللغوي (على سبيل المثال) يمكن أن تحد من قدرة الطفل عن التعبير عن الألم أو عدم الراحة.

¹ Williams, P.G., Dalrymple, N. & Neal, J. (2000). عادات تناول الطعام لدى الأطفال المصابين بالتوحد. تميز الأطفال، 259-264، (3) 26.

متى ينبغي علي الشعور بالقلق؟

- ✓ إذا خسر طفلك وزناً أو ظهرت عليه علامات تردي الصحة
- ✓ إذا كان طفلك يتناول أنواع أقل من الأطعمة أو يتضمن نظامه الغذائي عدداً قليلاً من الأطعمة
- ✓ إذا كانت سلوكيات تناول الوجبات تسبب توتراً

الحالات المرضية

ما الحالات المرضية التي قد تؤثر على التغذية؟

- ✓ هل طفلك يعاني من آلام أو أمغاص في المعدة؟ إذا كان طفلك لا يتناول الطعام، فقد تكون هذه طريقتة لتجنب مشكلات المعدة. يمكن أن يسبب الإمساك كذلك إصابة الطفل بتقلصات في المعدة ورفض الطعام. قد تسبب المشكلات مثل ارتجاع المعدة أو الاضطرابات المعوية التي تسببها الأدوية التي يتناولها طفلك يومياً ألماً في المعدة أو تجعله غير راغب في تناول الطعام. هل تشعر بالقلق حيال الإمساك؟ ابحث عن دليل شبكة علاج التوحد التابعة لمنظمة التوحد يتحدث/شبكة أبحاث التدخل الذاتي فيما يتعلق بالصحة البدنية (ATN/AIR-P) لإدارة الإمساك في الأطفال على الموقع الإلكتروني www.autismspeaks.org/family-services/tool-kits



- ✓ هل يعاني طفلك من حساسية الطعام؟ إذا لاحظت أن طعام طفلك الذي يتناوله بانتظام يسبب اضطرابات معوية أو طفح جلدي أو غيرها من الأعراض، فقد يعاني طفلك إصابة بحساسية الطعام. قد تقرر أنت وموفر الرعاية الأولية (PCP) استشارة أخصائي مثل أخصائي أمراض الحساسية أو أخصائي الجهاز الهضمي لمزيد من التقييم.
- ✓ بالرغم من قلة احتمالية الإصابة بها بالنسبة للأطفال المصابين باضطرابات طيف التوحد، قد يلزم استبعاد مشاكل الأسنان والبلع باعتبارها أسباباً طبية لصعوبات التغذية.

الحالات السلوكية/النمائية

هل هناك حالات سلوكية/تنموية قد تؤثر على التغذية؟

- ✓ هل يبدي طفلك ردود أفعال تجاه الجوانب الحسية الخاصة بغذائه؟ الاحتفاظ بمذكرات عما يتناوله طفلك من طعام أو كميته أو ما يرفضه من طعام أو سلوكه أثناء تناول الوجبات يمكن أن يعطيك أنت وموفر الرعاية الطبية الخاص بك دلائل عن وجود أي حساسيات من الأغذية.
- ✓ يمكن أن تزيد الصعوبات المتعلقة بالسلوكيات من صعوبات التغذية. هل تم تعزيز سلوك التغذية السلبي لطفلك من غير قصد؟ هل تعلم طفلك بمرور الوقت أن الانزعاج أو الغضب يسمح له بالتخلص من موقف مزعج؟ على سبيل المثال، مغادرة المائدة والذهاب للعب بعد رفض الغذاء يمكن أن يزيد من احتمال رفض طفلك مرة أخرى لكي يتمكن من الذهاب للعب.
- ✓ هل الصعوبات التي يعاني منها طفلك في فهم واستخدام اللغة تعقد عملية التغذية؟ إذا كان طفلك يعاني من مشاكل في الانتباه أو اتباع القواعد أو الامتثال لطلباتك، فقد يعاني من صعوبة في فهم ما تتوقعه منه أثناء تناول الوجبات.

ماذا أفعل الآن؟

1. ابدأ بالاستعانة بطبيب رعاية أولية خاص بطفلك (PCP). يمكن أن يساعدك طبيب الرعاية الأولية في اتخاذ قرار بشأن كيفية المتابعة. غالباً ما يمكن لموفر الرعاية الأولية إدارة هذه المشكلات. ولكن، يمكن أن تحتاج إلى ضم أخصائيين آخرين في فريقك لمساعدتك في استبعاد المشكلات الطبية. قد تحتاج كذلك إلى الاستعانة بأخصائيين آخرين لمساعدتك في معالجة مشكلات التغذية.
2. بجانب أسرتك وطبيب الرعاية الأولية الخاص بك PCP، من أيضاً يمكن أن يكون ضمن هذا الفريق؟ الأخصائيون الطبيون مثل أخصائي أمراض الحساسية أو أطباء الجهاز الهضمي أو علماء النفس أو أخصائي معالجة النطق أو أخصائي العلاج النفسي الوظيفي أو علماء التغذية المسجلين أو أخصائي السلوك المدربون على مشكلات التغذية قد يُطلب منهم تقديم توصيات أو توفير علاج.

من المهم أن نسأل ما إذا كان الأخصائيون على دراية بمشاكل التغذية والتوحد. من الجيد أن تسألهم عن خبرتهم قبل تحديد موعد.

يمكنك بدء محادثته بطرح أسئلة مثل - هل ترى هذا النوع من المشاكل كثيراً؟ هل يمكننا معالجته سوياً أم هل سنحتاج إلى زيارة أحد الأخصائيين؟



ما يمكننا فعله في المنزل للمساعدة في مشكلات التغذية؟

إليك بعض النصائح التي يمكنك الاستعانة بها لمساعدتك في تسهيل مشاكل التغذية قليلاً. كل طفل مختلف، لذلك سوف يتعين على الأسر أن يكونوا مبتكرين في استخدامهم لهذه النصائح. أثبتت هذه الإستراتيجيات فعاليتها في أغلبية حالات مشكلات التغذية. بجانب الدعم والإرشاد من قبل طبيب الرعاية الأولية للطفل وفريقك، قد تساعد هذه الإجراءات في العملية البطيئة والمطردة لتحسين مشكلات التغذية.

وضع جدول زمني للتغذية ونظام روتيني. اجعل طفلك يتناول الطعام في نفس المكان وواظب على نفس الجدول الزمني لتناول الوجبات نفسها والروتين. يساعد استمرار المواظبة على الوقت والمكان والروتين أنفسهم طفلك في معرفة ما سوف يحدث أثناء تناول الوجبات وما تريد أن يفعله طفلك أثناء تناول الوجبات.

تجنب تناول الطعام طول اليوم. لا تسمح لطفلك بتناول وجبات خفيفة طوال اليوم أو لا تمد طفلك بأطعمة/مشروبات طوال اليوم. فهذا من شأنه أن يقلل من شهية طفلك ورغبته في تجربة أنواع جديدة من الأغذية وعدد السعرات الحرارية المستوعبة في اليوم. خصص خمس أو ست وجبات/وجبات خفيفة محددة في اليوم وقلل من كمية طعام طفلك في الأوقات الأخرى. وينبغي على أفراد الأسرة الآخرين ألا يتناولوا وجبات خفيفة طوال اليوم كذلك. إذا كانت أسرته تتناول وجبات خفيفة طوال اليوم، فسوف يحذو طفلك حذوهم أيضًا.

توفير مقعد مريح وداعم. اجلس طفلك على كرسي مرتفع أو كرسي معزز أو مائدة تناسب حجم الطفل لكي يتسنى له الجلوس في وضع قائم بدون انحناء أو إمالة أو تدلي قدميه. يمكن استخدام كرسي صغير أو رزمة من دفاتر الهاتف القديمة كمسند للقدمين. يعزز الاستقرار البدني سلوكيات التغذية الجيدة ويحد من سلوكيات التشتت عن طريق السماح له بالشعور بأنه "مستقر" وآمن.

تقليل وقت تناول الطعام حتى الأكلون الذين يُصعب إرضائهم ينتهون من أغلب طعامهم في الـ ٣٠ دقيقة الأولى. قلل أوقات تناول الطعام والوجبات الخفيفة في غضون فترة تتراوح من ١٥ إلى ٣٠ دقيقة. وفي نهاية الوجبة، تخلص من جميع الطعام واسمح لطفلك بممارسة أنشطة أخرى.

الحد من مشتتات الانتباه. مشتتات الانتباه مثل التلفاز قد تصرف طفلك عن التركيز في الطعام والمهمة التي بين يديه. لا تطعم طفلك إلا عندما يكون متيقظًا ومتنبهًا.

إشراك طفلك. اسمح لطفلك بالمساعدة في اختيار الوجبات وإعداد الوجبات حتى إذا لم يتذوقوا النتائج النهائي. يسمح إشراك الطفل له باستكشاف أطعمة مختلفة واللهو بها بدون توقع أنه يجب عليه تناولها.

ممارسة سلوكيات تناول طعام سارة وسليمة. يتعلم الأطفال عن طريق الملاحظة. أثناء تناول وجبات الطعام مع الأسرة، يمكن أن يجسد الآباء والأطفال الآخرون سلوكًا جيدًا لتناول الطعام ليقدمهم الطفل. اجعل وقت تناول الطعام ممتعًا ولا تفرط في التركيز على تناول طفلك للطعام. تجنب تكرار التشجيع والإقناع والتوسل. باتخاذ اختيارات الغذاء الصحية للأسرة بأكملها، تبين لطفلك كيفية اختيار الأطعمة الصحية كذلك.

مكافأة السلوكيات الإيجابية. اثن على طفلك عندما يُترب من أنواع جديدة من الأطعمة أو يجربها. فالمكافآت الفورية، مثل نفخ الفقاعات أو ملصقات، يمكن أن تكون مفيدة في تحفيز الطفل على التحلي بسلوكيات تغذية جديدة. تذكر أن مكافأة السلوكيات الجيدة لتناول الطعام ستزيد من فرص تكرارها مرة أخرى.

تجاهل السلوكيات السلبية. إن أمكن، تجاهل طفلك عندما يفعل تلك الأشياء مثل بصق الطعام أو إلقائه أو رفضه. تذكر، لا ترغب في تشجيع هذه السلوكيات بإيلاء اهتمام بها. الإدارة السليمة لهذه السلوكيات عندما تكون شديدة قد تتطلب استشارة أحد الأخصائيين.

تذكر قاعدة تقديم 3 أطعمة. من المهم أن تقدم أطعمة يرغب بها طفلك بالفعل، بجانب الأطعمة التي لا يرغب طفلك في تناولها بعد. تتمثل القاعدة المجربة الجيدة في تقديم ثلاثة أنواع من الأطعمة فقط في وقت واحد. قدم نوعين من الأطعمة التي يحبها طفلك بجانب نوع واحد من الأطعمة التي لا يرغب طفلك في تناولها بعد. إذا لم يقبل طفلك وضع النوع الجديد في طبقه، فضع الطعام الجديد بجواره في طبق منفصل للمساعدة في اعتياد طفلك على نوع طعام جديد.

التقديم. قدم أنواعًا جديدة من الطعام بكميات صغيرة أو بطرق مسلية أو مألوفة لتزيد من احتمالية تناول طفلك له.

لا تتوقف عن المحاولة! عادةً ما يتم إجراء العديد من المحاولات قبل أن يتناول أي طفل نوع جديد من الطعام. إليك بعض الأسئلة الشائعة الواردة من الأسر...

سؤال: لماذا يفضل طفلي تناول الأطعمة المعالجة/الكربوهيدرات ويرفض تناول الفواكه والخضروات؟

إجابة: غالبًا لا يكون للكربوهيدرات طعم حاد (على سبيل المثال، ليس لديها لون، ومذاق وروائح قوية). قد تتميز أيضًا بقرمشة قوية ومتسقة، تثير حساسة طفلك. وعلى العكس من ذلك، تتمتع الفواكه والخضروات بألوان ومذاقات ورائحة قوية. قد تساعد استجابات طفلك نحو العوامل الحسية في توضيح أفضلياته الغذائية.

سؤال: كيف يمكنني منع طفلي من استبعاد أطعمة من نظامه الغذائي؟ كيف يمكنني تشجيع طفلي على تناول مجموعة متنوعة أوسع نطاقًا من الأطعمة؟

إجابة: من المثالي عدم تقديم طعام معين أكثر من مرة واحدة بعد كل يومين. من المفيد كذلك استمرار تغيير أكبر عدد ممكن من الأطعمة خلال النظام الغذائي. إذا كان طفلك يتناول أطعمة مختلفة بدرجة كافية للتغيير بينهم، فمن الجيد القيام بذلك. لا يرغب بعض الأطفال المصابين باضطرابات طيف التوحد سوى في بضع أطعمة، الأمر الذي يجعل من الصعب اتباع هذه الإرشادات. إذا كان طفلك لا يتناول سوى بضع أطعمة مفضلة، فيمكنك تجربة تقديم طعام يحبه بالفعل بطريقة جديدة أو بإضافة شيء بسيط جديد لتوسيع نطاق النظام الغذائي لطفلك.



سؤال: يكره طفلي البالغ عمره عامين المقعد المعزز، بل ولا يأتي إلى المائدة ولا يجلس مع باقي الأسرة ولا يتناول الطعام. حيث إنه يفضل السير بجانب المائدة وتناول قسمة واحدة من الغذاء ويتناول الطعام أثناء تحركه حول الغرفة أو أثناء لعبه. كيف يمكنني حمله على الجلوس وتناول الطعام معنا؟

إجابة: توجد أسباب مختلفة وراء مواجهة الأطفال المصابين بالتوحد صعوبات في المجيء إلى المائدة والبقاء جالسين على المائدة لتناول الوجبات. لدى بعض الأطفال مستوى نشاط عالٍ ويعانون من مشاكل في الجلوس حتى لفترات قصيرة من الوقت أثناء أي نشاط، بما في ذلك أوقات الوجبات. قد يبدي طفلك رد فعل تجاه الطعام غير المألوف وغير المفضل الموجود على المائدة. قد يكون من الصعب عليه للغاية تقبل وجود مجموعة متنوعة من الأطعمة. فقد يكون مظهر ورائحة هذه الأطعمة مزعجًا له. ومن الممكن كذلك أن طفلك قد يتجنب الجلوس مع الأسرة على هذه المائدة نظرًا لأنه يشعر بالقلق في مثل هذه المواقف الاجتماعية القريبة.

بناءً على توافر أي من هذه العوامل، هناك العديد من الأشياء التي يمكنك فعلها للمساعدة. يمكن أن تكون المشاركة في نشاط حركي كامل (القفز، الجري) والالتزام بروتين منتظم قبل وأثناء الوجبات مهدئًا ويساعد في تهيئته لتناول الوجبة. من خلال الاقتراب من المائدة للحصول على شيء تريد تناوله، يمكن أن يؤهل نفسه للتخلص من الحساسية تجاه الأطعمة الجديدة أو الموقف الاجتماعي. اثن عليه عند مجيئه نحو المائدة وشجعه تدريجيًا من خلال الثناء أو تقديم جوائز بسيطة له ليمضي وقتًا إضافيًا عند المائدة حتى، إذا كان واقفًا فقط. وفي نهاية المطاف، يجب أن يصبح مرتاحًا بشكل كافٍ للجلوس لفترة قصيرة.

سؤال: بدأنا ببعض الأفكار الجديدة عن التغذية منذ ما يقارب ثلاثة أسابيع، ولكن لم نلاحظ سوى تغييرات بسيطة طرأت على تناول الطفل للطعام. ألا يجب أن تكون التغذية أفضل الآن؟

إجابة: إن الخوض في مشكلات التغذية وحلها بمثابة رحلة. من المرجح أن تؤدي التغييرات الصغيرة والدقيقة والثابتة إلى تغييرات دائمة وطويلة الأجل في عادات تناول الطعام لطفلك. لا تحبط إذا كان التقدم يتأرجح صعودًا وهبوطًا. فمن الشائع أن يتحسن الأطفال ثم يعودوا إلى عاداتهم لتناول الطعام القديمة من وقت إلى آخر. فقد تكون هذه التقلبات صعبة على الآباء. تذكر الاحتفال بالنجاحات الصغيرة بل والكبيرة!



الموارد

يقدم قسم الخدمات الأسرية في منظمة التوحد يتحدث موارد ودلائل ودعم للمساعدة على التعامل مع التحديات اليومية للتعايش مع التوحد www.autismspeaks.org/family-services. إذا كنت مهتمًا بالتحدث مع أحد أعضاء فريق الخدمات الأسرية التابع لمنظمة التوحد يتحدث، فيرجى التواصل مع فريق الاستجابة التابع للمنظمة (ART) على الرقم (888 AUTISM2 (288-4762)، أو عن طريق البريد الإلكتروني familyservices@autismspeaks.org.

ART En Español al 888-772-9050

المواقع الإلكترونية

معلومات عن الأكلين الذين يصعب إرضاءهم على الموقع الإلكتروني <http://faqautism.com/2008/08/picky-eaters-part-1>: FAQAutism.com

شكر و عرفان

أعد هذا النشرة أعضاء شبكة علاج التوحد التابعة لمنظمة "التوحد يتحدث"/شبكة أبحاث التدخل العلاجي للتوحد المعنية بالصحة البدنية- لجنة علوم الصحة السلوكية. شكر خاص إلى بروكباكستر، حاصلة على درجة دكتوراه. (Kaiser Permanente)، جين بيلاندو، حاصلة على درجة الدكتوراه. (جامعة أركنسو للعلوم الطبية)، ليز بوليام، طبيب نفسي. (جامعة أركنسو للعلوم الطبية)، جانيان واتسون، حاصلة على درجة الدكتوراه. (جامعة أركنسو للعلوم الطبية)، بايج باول، حاصلة على درجة الدكتوراه. (كلية بابلور للطب، مستشفى تكساس للأطفال)، لورا سريفوراكيت، حاصلة على درجة الماجستير. (المركز الطبي التابع لمستشفى سينسيناتي للأطفال)، نيكول بينغ طبيب نفسي (المركز الطبي التابع لمستشفى سينسيناتي للأطفال) لعملهم على إعداد هذه المنشور.

تم تحرير هذه النشرة وتصميمها وإصدارها من خلال شبكة علاج التوحد التابعة لمنظمة "التوحد يتحدث" / قسم الاتصالات بشبكة أبحاث التدخل العلاجي للتوحد المعنية بالصحة البدنية. إننا نشعر بالامتنان لتلقي اقتراحات الكثيرين وقيامهم بالمراجعة، بما في ذلك العائلات المرتبطة بشبكة علاج التوحد التابعة لمنظمة "التوحد يتحدث". يُسمح بوزع هذه النشرة كما هي، أو يمكن، دون أي تكلفة، تخصيصها كملف إلكتروني يمكنك إنتاجه وتوزيعه بحيث يتضمن مؤسستك وأغلب عمليات الإحالة المتكررة بها. للحصول على معلومات منقحة، يُرجى التواصل من خلال atn@autismspeaks.org.

هذه المواد هي نتاج الأنشطة الجارية لبرنامج شبكة علاج التوحد التابعة لمنظمة "التوحد يتحدث"، والممول من قبلها. كما يدعمه الاتفاق التعاوني UA3 MC 11054 بين وزارة الصحة والخدمات البشرية في الولايات المتحدة، وإدارة الموارد والخدمات الصحية، وبرنامج أبحاث صحة الأم والطفل، ومستشفى ماساشوستس العام. المحتويات هي مسؤولية المؤلفين فقط ولا تمثل بالضرورة وجهات النظر الرسمية لمكتب صحة الأم والطفل (MCHB)، وإدارة الموارد والخدمات الصحية (HRSA)، ووزارة الصحة والخدمات البشرية (HHS). تخضع الصور لحقوق الطبع والنشر iStockPhoto. تم النشر في يناير عام ٢٠١٤.