

# 小儿厌食，妈妈应该如何处理

余茜

自贡市中医医院 643000

【中图分类号】R723

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 05-090-01

小儿厌食是一种临床常见病，多见于5岁以下的儿童，一般以1-3岁最为多见，主要是由于胃肠功能紊乱，导致儿童食欲减退所致。小儿厌食是令照顾者头疼的一件事之一，部分孩子吃一顿饭，得动员一大家子人，兴师动众，又逗又演，连哄带骗，最终结果仍旧不理想。部分照顾者，由于孩子不肯吃饭，心里过于着急，导致自身食欲也降低，对其身体健康造成了严重不良影响。因此一旦发现孩子出现厌食症状，应高度重视。

## 一、小儿厌食原因

### (一) 食用过多零食

儿童时期，如果小孩食用过多高热量的零食，则会导致孩子血液中糖分含量显著增高，一般不会出现饥饿感，往往到正餐的时候，孩子没胃口吃饭，过了正餐时间，又以零食充饥，两餐之间使用瓜子、花生、点心、糖果等零食，导致小儿生活不规律、吃饭不定时，长此以往，形成一个恶性循环。孩子本身年龄较小，脏器功能发育不完全，消化能力极弱，每天除了正常之外，可以吃适当的零食，但一定要懂得节制，不可大量食用零食。

### (二) 体质较差

小儿年龄较小，抵抗能力和免疫功能低下，反复性腹泻以及感冒，或者患有其他疾病，往往会降低小儿机体健康水平，减弱孩子食欲，进而引发小儿厌食。

### (三) 机体缺乏B组维生素以及微量元素

小儿如果缺锌，则极易引发小儿厌食症。

### (四) 小儿情绪

由于家长溺爱，小儿进食方式不当，是引发小儿神经性厌食的一个重要原因。夏季温度过热、冬季温度过冷，小儿吃过热或者过冷的食物，均会影响消化液的分泌，进而降低小儿食欲。小儿在受到惊吓之后，精神萎靡，限制了活动，进而降低食欲。由于受到惊吓而引发的食欲减退，症状持续时间往往不会较长，一般在不良心理消退之后，食欲也会恢复。部分小儿在离开熟悉的环境或者离开亲人，进入新环境，无法适应新环境，导致食欲减退、情绪过于低落，进而引发厌食症。

## 二、小儿厌食怎么办

### (一) 不准吃甜食

血糖的高低与食欲的高低呈正相关性。血糖较低时，会刺激小儿神经中枢，进而出现食欲感，促使小儿主动觅食。相反，如果机体血糖值过高，则会降低神经中枢的兴奋性，导致儿童食欲减退。因此不准小儿吃甜食是改善厌食症患儿的一大

妙招，应当引起广大家属重视。

### (二) 饿一顿

空腹时间较长，人体一般都极易产生食欲。如果小孩子出现饥饿感，则吃任何东西都会感觉食物较香，自然不会发生厌食症。此种空腹体验感反复、有节奏的进行，可显著提升患者食欲，但是需要注意的是，尽可能不要早上空腹，避免影响小儿肝胆功能，对其生长发育造成不良影响。

### (三) 食用锌硒宝片

家属可以让小儿吃一点锌硒宝片，可有效调节小儿胃肠功能，增强抵抗力，是目前临床理想的一种补锌产品。

### (四) 愉悦进食

孩子在吃饭时，家属切勿打骂、训斥孩子，因为情绪不良，会降低人体食欲。即便是饭菜再香，也会导致孩子没有食欲。如果小儿进食表现良好，则妈妈可亲吻或者拥抱一下小儿，予以一定的鼓励，有助于增强小儿进食动力，防止厌食症发生。

### (五) 加强体育锻炼

妈妈可陪同小儿每日进行适当的运动锻炼，例如跑步、散步、跳舞等，每日运动30分-60分，或者指导小儿帮助妈妈做一些力所能及的家务，例如擦桌子、扫地等，增加肠蠕动，促进胃排空，可诱导小儿出现食欲，主动觅食。

## 三、预防厌食措施

(一) 养成良好的饮食习惯，坚持“少量多餐、定时进餐”的饮食原则，适当控制零食，前提是不影响正餐。

(二) 饮食方式应多样化，注重粗粮以及荤素搭配，水果以及蔬菜均要吃，不可挑食。

(三) 少吃甜食以及冷食等，因为甜食或者冷食容易损伤小儿脾胃，导致消化功能减弱。

(四) 注重小儿饮食烹饪方法，应做到色、香、味俱全。

(五) 大人应保持良好的饮食习惯，做到不挑食、细嚼慢咽，以身作则，长此以往，可帮助其养成良好的饮食习惯。

(六) 定时排便、适当运动，保持睡眠充足，养成良好的生活习惯。

(七) 改善小儿就餐环境，避免在看电视、听广播、讥笑、批评等环境下让小儿进食，不可强迫小儿进食，应鼓励其专门进食，尽量做到孩子和大人一起进餐，为小儿营造一个喜悦、和睦、安详的就餐环境。

(八) 建议家属尽可能不要选用补品去增强小儿体质，而是耐心的向小儿讲述各种食物的重要性、味道以及营养价值等，鼓励小儿进食。

(上接第89页)

艾滋病主要通过性接触传播，血液和母婴三种途径进行传播的，其中性接触的感染率较高，其次是血液，但母婴传播是先天性感染，当一个健康人的皮肤和粘膜上有伤口，而这些伤口恰巧接触到含有血液、精液、阴道分泌物、乳汁和伤口分泌物的艾滋病毒时，就有可能感染艾滋病毒。所以大家

一定要注意艾滋病的预防，不能有任何侥幸心理。

## 7 结语

虽然艾滋病是一种不治之症，但对于不幸感染的患者来说，只要治疗的及时，治疗结果还是很理想的。在感染了此类疾病后无需对此产生羞耻心理，积极治疗才是正确的选择。