



Uzman öncelikle organik bir nedenin varlığını değerlendirir. Organik bir neden yok ise çocuğun durumuna göre bazı beslenme önerileri vererek ebeveyn danışmanlığı uygular.

#### **Bazı beslenme önerileri şöyle olabilir:**

- ◆ Ana ve ara öğün sayıları en çok 5 öğün olacak şekilde planlanmalı ve öğün arasında su dışında herhangi bir sıvı verilmemelidir.
- ◆ Aile yemek zamanı ve düzeni konusunda rol model olmalı ve çocuğa da bu konuda çeşitli sınırlamalar koymalıdır.
- ◆ Özellikle çocuğun sevdiği bir kişi tarafından beslenmesi çocuğu yemeye özendirilebilir.
- ◆ Ayrıca iştahsız çocuk anneleri için de duygusal destek tedavisi yararlı olur.
- ◆ Yiyecekleri çocuğun dikkatini çekebilen, sevdiği şekiller vererek hazırlama; hatta hazırlama aşamasında çocuğu da dahil etme genellikle fayda sağlamaktadır.
- ◆ Yemek seçiciliği olan bir çocuğa seçmediği besinlerin bazı soslarla sunulması yararlı olabilir.
- ◆ Yemek seçiciliği yoğun olan bir çocuk için daha sistematik bir yaklaşım uygulanarak destek alınmalıdır.

- ◆ Birbiri yerine geçen gıdalar da tercih edilebilir.
- ◆ Aynı zamanda çocukların istemedikleri şeylere saygı duyulmalıdır.

#### **İştahsızlık Tedavisi**

Yalnızca iştahsızlığın doğrudan giderilmesine yönelik bir tedavi bulunmamaktadır. İştahsızlığın giderilmesi, soruna yol açan rahatsızlığın tedavi edilmesi ile mümkündür. Bu nedenle, öncelikle iştahsızlıkla seyreden hastalığın doğru teşhis edilmesi ve ona göre uygun tedavinin planlanması gerekir.



Bu konuda daha detaylı okuma yapmak isteyenler için bir kitap önerisi.

**NOT:** Bu bilgiler hazırlanırken aşağıdaki linkteki kaynak kullanılmıştır:  
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/pediatric/issue/47534/600348>

**Adres ve iletişim:**  
Adres Gündoğdu Mah., 5726 Sok. No48, AKDENİZMERSİN  
Telefon: 0 324 2342381  
Faks:  
Web: <http://mersinkibrisilkokulu.meb.k12.tr>

# KIBRIS İLKOKULU



## ÇOCUKLARDA İŞTAHSIZLIK

**Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Servisi Yayınları**



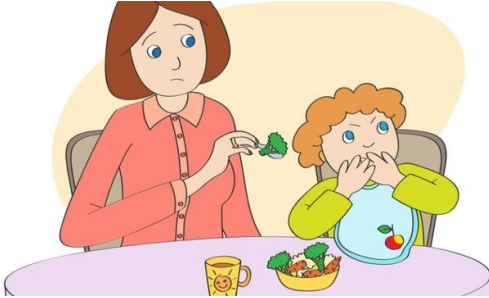
# ÇOCUKLARDA İŞTAHSIZLIK

## İştahsızlık

İştahsızlık, iştah azlığı, iştah kaybı ve yiyecek alımının azalması olarak tanımlanan ve yaygın görülen bir durumdur.

### Sıklığı

Her yaş grubu çocukta görülebilmekle birlikte özellikle 1-6 yaş arasında sık görülmektedir. Normal büyüyen çocukların %30'unda, büyüme gelişme problemi olanların %80'inde görülebilmektedir.



### Nedenleri

Birbirine bağlı pek çok karmaşık faktör sonucu olarak ortaya çıkabilmekle birlikte altta ciddi bir hastalık da olabilir. Bu yüzden iştahsız olduğu düşünülen çocuklar uzman gözü ile değerlendirilmeli, nedenleri araştırılmalı ve tedavi ona göre planlanmalıdır. Organik veya psikolojik kaynaklı nedenler olabilmektedir.

### Organik Nedenler

Kalp hastalıkları, nörolojik problemler, kronik enfeksiyonlar, mide, yutma güçlüğü ve sindirim rahatsızlıkları demir ve çinko eksikliği organik sebeplerdendir.



### Organik Olmayan Nedenler

Ailenin yetersiz beslenme bilgisi, bakım eksikliği veya bakım veren kişi ile çocuk arasındaki bozukluk gibi psikososyal faktörler örnek olarak verilebilir. Çocuk bakıcısına olan ihtiyaçlarını karşılayamadığında, bazı durumlara dikkatini çekmek veya özerklik ihtiyacını karşılamak için de yeme reddi gösterebilir.

Ebeveyn veya bakım veren kişi tarafından uygulanan ve iştahsızlığa yol açabilecek beslenme davranışları aşağıdaki şekilde sınıflandırılabilir:

- ◆ **Gece beslenme:** uyanırken yiyecekleri reddedeceği için uyurken beslemek
- ◆ **Baskıcı yaklaşım:** reddetmeye rağmen sürekli beslemeye, başka bir parça daha vermeye çalışma

- ◆ **Zorla besleme:** ağzını açması için çocuğu zorlama
- ◆ **Mekanik besleme:** düzenli olarak planlanan zamanlarda (saat başı, 3 saatte bir vs.) açlık ihtiyaçlarını görmezden gelerek besleme
- ◆ **Koşullu dikkat dağınıklığı:** yemekleri dikkat dağatarak yedirme
- ◆ **Uzatılmış yemekler:** 30 dakikadan fazla süren, yedirmeye devam etme



İştahsızlık ve beslenme problemleri aileleri endişelendiren ve zorlayan bir konu olduğu için sıklıkla uzmana danışmaktadır. Uzman öncelikle çocuğun beslenme öyküsünü alarak değerlendirme yapar ve altta yatan problemi bulmaya çalışır.