

עדיף אלפא פסיכולוגית קלינית

מנהל "המרכז לגיל הרך" בתחנה הפסיכולוגית, גבעת חיים איחוד, עמק חפר.

מזון לגוֹפּ-וּמְזוּן לִנְפֵשׁ

על היבטים פסיכולוגיים של האכלה

בעקבותיו העונת של האם, אליה מגיב

התינוק, וחזר חלילה.

"שיות" האכלה טוביה מתפתחת הדדיות: האם קשובה לתינוק, שמה לב לקבץ היניקה שלו, מתאימה עצמה אליו, מגיבה לצורך שלו להפסקות, פניה אליו ומדוברת בו (ולא בטלולה או בטפלון למשל). היא יוצרת קשר עין ואחסחת עמו בדיורים הרוכים של אהבות ותינוקות. גם התינוק מגיב לאיתותים וסימנים מהאם, ומתאים עצמו אליה. כך מתחילה היוצר משאות-בינהם.

מצד שני, כפי שההאכלה היא בסיס לייצרת הדדיות ושיטות, כך היא עלולה להפוך גם למקור קונפליקט ומאבק-כוח: מי מחליט כמה לאכול, מתי לאכול, מה לאכול.... התינוק או האם?

חרdotות שונות של האם עלולות לגרום לה להיגר לאינטראקציה של מאבק-כוח ואך כפיה. אינטראקציה כזו מבונן משפיעה על הקשר הנוצר ועל האופן בו התינוק לומד לחות את עצמו ואת אמא ואת הקשר ביניהם.

aicיות האינטראקציה של ההאכלה תשפיע במידה רחבה על איכות ההתקשרות והקשר שיתפתחו בין התינוק לאם. ולהיפר, קשיים בקשר עלולים להתבטא בקשרי-אכילה.

התינוק שעדין חסר ערוצי ביטוי מילוליים, מבטא את קשייו ותחשויותיו דרך הגוף ובאמצעות התנהוגות. קשיי אכילה, כמו קשיי שינוי וקשישים נספים, עשויים להיות סימפטומים או איותות לקשיי רגשי.

פליטות מרובות, הקאות, סירוב לאכול, אכילה מועטה, סירוב לאכול אוכל מוצק, השמנת יתר וכו' - עשויים להיות ביטוי לקשיי במישור הרגשי או קשיי ביצירת הקשר עם האם והסבירה. זאת כמובן אם נשלו הגורמים הרפואיים. בchodשים הראשונים, 0-3 ח', אם נשלה סיבה רפואי, קשיי אכילה הם בדרך כלל ביטוי לקשיי להסיג ויסות-עצמם והומיאוטיסטים. לעיתים, חרדה של האם גוררת האכלה יתר ובעקבותיה פליטות מרובות, ולעיתים מדובר בתינוק לא רגוע המתקשה בויסות של גירויים. תינוק זה יתקשה לווסת את קצב היניקה ואת כמות האוכל באופן מותאם ליכולת העיכול שלו, ויתקשה לאכול באופן רגוע בתנאים של עדף גירויים חיוניים.

בגילאי 3 ח' ומעלה, קשיי אכילה עלולים להיות ביטוי לקשיי ביצירת הקשר בין האם לתינוק. במקרים קיצוניים של סירוב לאכול - הפרעת אכילה עלולה להיות



"כמה הוא צריך לאכול?", "מה היא צריכה לאכול?", "ולפעמים" למה הוא לא אוכל?", שאלות אלו ורבות אחרות את דאי נשאלת לעיתים קרובות. גם אנו נדבר הפעם על האכלה. בין אם זו הנקה או האכלה מבקבוק או כפית, זהו אחד הנושאים המרכזים בחיקם של אהבות ותינוקות, לפחות בשנה הראשונה.

לא נתיחס כאן לאספקטים התזונתיים והפיזיולוגיים, שהם כМОון הראשיונים בעלה.

הפעם רצינו להאריך את הנושא מזמן אחרה - לדבר על האכלה כבסיס להתקפות הרגשות של התינוק, כבסיס לקשר ולתקשרות שלו עם העולם, ועל קשיי-אכילה כבטי אפרי למצוקה ורגשות.

תהליך האכלה הוא תהליך מזמן ומגדל: החלב מזמן ומגדל את הגוף, האינטראקציה הנוצרת תוך כדי האכלה - מזינה ומגדלת את נפש התינוק ואת הקשר שלו עם האם.

אוכל=חפים, כМОון הבסיסי ביותר. لكن כל מה שקשר לאוכל הופך בחודשים

הראשונים לצורך בסיסי וקיים ביותר. התלות הפיזית של התינוק באם המספקת את החלב הופכת לתלות רגשית ופסיכולוגית. לכן בשבועות הראשונים סיטואטיבית האכלה היא האינטראקציה המשמעותית ביותר המתרחשת בין אמא לתינוק. המפגש עם האוכל הוא מפגש עם מהו טוב שבאה מבחן וממלא את התינוק מבפנים. החוויות הטובות של האכלה הן בסיס לחות את העולם בחוץ כמהנה ומספק.

כך מתחילה להיבנות האמון הבסיסי בעולם מקום שניים בו. שאפשר לבתו בו. בניית האמון הבסיסי היא אחת המטלות ההפתחותיות המשמעותיות ביותר בחודשי החיים הראשוניים.חוויות של קשר-האכלה טוב ומספק הן בסיס חיוני לבניית האמון הבסיסי.

האכלה היא בסיס ממשמעותי ביצירת ההתקשרות, ה-Attachment בין התינוקلام. זהו הבסיס לבניית חוויה פנימית של קשר ייחודי עם מישמי שם בחוץ, מישמי ממשמעותי מאד שהוא הבסיס לקיים הפסיכו שלו ובהדרגה הופכת להיות הבסיס לקיים הרגשי שלו. היא מקור הסיפוק הרוגע ותוחשות הבטחון שלו בעצם ובעולם. עם האוכל שהוא מכניס לתוכו, התינוק מפנים בתוכו גם את דמות האם וכך היא הופכת למקור פנימי להרגעה ולתוחשות ביטחון. האכלה היא בסיס לתקשרות ואך לשפה. היא כמו שהיא: תחילת איותות מהתינוק,



המשר... אוזן קשה

ש. צפיה בטלויזיה - מאיזה גיל, באיזו מידת ואילו תוכניות?

ת. תינוקות, בכלל גיל, אינם זוקקים לטלויזיה. מי שליעיתים זוקקה לטלויזיה עבור התינוק זו האם, כדי לפנות קצת זמן לעצמה, בעיקר כשמדבר באמהות יותר מילד אחד. ייחד עם זאת, חשוב לקחת בחשבון מספר דברים: ראשית, תינוק יהיה מסוגל להתרחק ולהתרכז בטלויזיה רק בגיל בו הוא מסוגל כבר לסרוקה חזותית רחבה יותר של סביבתו וכאשר הוא מסוגל לראות ורהור יותר.

תינוקות, וביחד תינוקות קטנים אינם מסוגלים להתמודד עם עומס גירויים. סרתי הפעולה התזוזית והקופצנית שאותו בוחן החכם רואה הם מעבר ליכולת העיבוד החושי שהתינוק מסוגל להם. אם התינוק נחשף משך זמן ממושך לעומס גירויים, זה עלול להוביל לתגובה של התנתקות מהסבירה בניסין להגן על עצמו מפני בלתי נעים עבורה.

אם כבר מושיכים לתינוק מול הטלויזיה עדיף מול תוכניות או קלטות המשלבות מוחיקה במקצתם וגוועים ותונעה חזותית נעימה בהקבץ שהתינוק יהיה מסוגל לעקוב אחריו. קיימות הימים קללות רבות המיעדרות לתינוקות ומוגדרות ליכולת הקליטה ועיבוד הגירויים ע"י התינוק (כגון מסדרת "בובי", "ביבי מוצרט" ועוד). מכל מקום, טלוויזיה אינה בייביסטר, והוא מתאימה רק לפרקי זמן קצרים בכל פעם. הקלהת הכלת טובה אינה מפעילה אלא צפיה פאסיבית, ואני יכולה לבוא במקרה "שייחה" ומשוחחת אותו על הדברים שהוא רואה ("הנה כדורי מתגלגל") וזה יכול להפוך לפעולות משותפת מהנה ומפתחת מאוד, כמו התבוננות משותפת בספר.

סיג' אחרון, קשרו לשכירה מול הטלויזיה. בדרך כלל נוגאים להניא את התינוק בסל-קל מול הטלויזיה. יש לחזור כי ישכירה ממושכת בסל-קל אינה מומלצת, מכיוון שגם תנוחה פאסיבית שאינה מאפשרת לתינוק לנוע באופן חופשי ולהפעיל את גוףו. תינוק המונח פרקי זמן ממושכים בסל-קל מול הטלויזיה מפסיד את האפשרות להתרנסות מוטורית, מפסיד את האפשרות לחזור את סביבתו באופן פעיל ולהיות באינטראקציה פעילה עם סביבתו, ומתרגל לצפיה פאסיבית לא התנסות בשליטה בוגרים סביבו.

удי אלף
פסיכולוגית קלינית.

ש: מאילו מזונות על האם להימנע או להפחית צריכתם בתקופת ההנקה?

ת: נשים מניקות זוקקות לתפריט בריא ומאוזן על מנת לענות על הצרכים התזונתיים שלן ושל התינוק. אלכוהול - הנה המזון היחיד אשר על נשים מניקות להימנע ממנו ככל. הוא מעבר לחלב האם במינון דומה למינון בدم-האם ועלול לגרום לביעות אצל התינוק המתפתח. בנוסף, עלול האלכוהול לפגום ביכולת יצור החלב אצל האם. כמו כן, כדאי לאם המnika להגביל עצמה בצריכת משקאות מוכלי קפאין: משקאות קלים מוכלי קפאין, תה או קפה לכמות של 2 כוסות ליום. עדיף הקפאין עלול לגרום לחסר שקט אצל התינוק.

במשפחות עם היסטוריה של אלרגיה לחלבון חלב פרה עלול התינוק היונק לסבול מ- colic במידה והאם ניזונה ממוצרי חלב. במקרים אלו, מומלץ לאם לצרור חלב סוריה או אוורז במקום חלב פרה.

מזונות רבים כמו: בצל, ברוקולי, שום, אספרגוס וشعועית הנצרכים ע"י האם עלולים לגרום לשינוי התנרגות בתינוק היונק עקב שינוי בטעם ו/או ריח החלב. במקרים אלו ניתן לשכול הפסקת צריכתם עד סוף תקופת ההנקה.

אבישי לבקוביץ'
דיאטנית קלינית,
معدדות מטרנה

בטיוטו לדיכאון של התינוק במצב של חלילה אובדן האם, או מצב בו קיימת בעיה רצינית בקשר עם האם (למשל, כשמדבר באמהות דקאנוניות או אמהות המתקשות להתמסר להתקשרות עם התינוק). קשי-אכילה שלא היו בתחליה, אך מופיעים בשלב מסוים, עשויים לבטא שינויים או פרידות בחזי התינוק: יציאת האם לעבודה, מטפלת חדשה, כניסה למעון או לחיצים במשפחה שהתינוק מגיב אליהם. בנסיבות התנרגות האכילה שלו התינוק כמו מנסה לומר: "קורה עכשו שהוא חדש, אני לא רגיל לך, קשה לי, ואין לי עדין דרך לomer זאת....".

בגלאי 8 ח' ומעלה, מתפתחת לעיתום "מלחמת כפיות". מאבקו כוח סביב האוכל נפוצים יותר אצל תינוקות בוגרים יותר, אצלם עמוק תהילך הנפרדות הפסיכולוגית, והאם צריכה להתאים עצמה לתחום העצמאות הגוברת אצל התינוק. אך לא נידי לראות גם תינוקות צעירים הרבה יותר הסותמים את פיהם ומוסובבים וראשם לנוכח הפטמה הנתhattbat אליהם בכוח.

אלו הם מאבקו כוח על רקע קושי של האם והתינוק להגיע להדדיות בקשר.

המקור לקשיים המתוארים לעיל עשוי להיות נועץ בגורמים הקשורים לתינוק (טפרמנט, קשיי ויסות, וージוויות וכו') ועשוי להיות הקשור לגורמים שמקורם באם (חרdot, דיכאון, חווית האכילה שלו כתינוקות ועוד), ברוב המקרים זהו שילוב בין גורמים הקשורים לתינוק לאלו הקשורים לאם. בדרך כלל האם מתקשה להחוות ולהבין איך מתחפתת אינטראקציית האכילה בעייתייה בינה לבין התינוקה. אך היא מתוסכלת, חרדה וחסרת אונים, וכך בדרך כלל היא **מגעה אליו**, כפי שהתינוק זוקק לננתנה של האם ותלויה בה, כך גם האם זוקקה לננתנה שלך, ולעתים היא אף תלואה בה. היכולת שלך ליצור "אינטראקטיבית האכילה" טוביה בין האם לשכירה לטעינה שלם להתגבר על קשייה. ההקשבה שלך לקשיים ולחזרות שלו מבלי לשפוט אותה אף אם לעיתום היא אכן

עשה טעויות, היא סוג של "חלב טוב". תשומת הלב שלך לאופן בו האם מתארת את התינוק ואת קשייו, ולאופן בו היא מאכילה אותו או מוחזיקה אותו, עשויה לעזור לך להזות שאלוי קיים כאן קושי רגשי של האם או קושי בקשר. האפשרות שלך להתייחס לקשיי האכילה של התינוק ואך רק כבעה תזונתית (חלב לא מתאים וכו') אלא גם כאיתותים המבקרים לומר "שמעו-לב", שהוא לא טוב לי...", עשויה לעזור לאם ולהתינוק לצעת מן המילוך אליו נקלעו. לעיתום השיחה הגלואה והפגש האמפטוי איתך יהיה בהם די, ובמקרים קשים יותר יהיה צריך להפנות אותם ליעוץ וטיפול פסיכולוגי שייעזרו להתייר את ה"פלונטר" שנוצר ולהפוך אותו לקשר האכלה טוב. באופן זה ניתן למנוע בשלב מוקדם את חזרפת הבעיה. ■