

ปัญหาการกินในเด็ก ออทิสติก

ปัญหาการกินที่พบในเด็กออทิสติก จะพบในลักษณะต่างๆ กัน เช่น กินมากไป กินน้อยไป การเลือกกิน หรือมีพฤติกรรมการกินที่แปลกๆ ไม่เหมาะสม เช่น กินแล้วบ้วนคายทิ้ง การกลืนอาหารทันทีโดยไม่เคี้ยว อาเจียนเมื่อเห็นอาหาร การอมข้าว การปฏิเสธอาหาร หรือใช้เวลาในการกินนานผิดปกติ และมักพบว่าเด็กที่มีปัญหาเกี่ยวกับการกินนั้น จะมีพ่อแม่ที่เคยมีปัญหาเกี่ยวกับการกินร่วมอยู่ด้วย โดยเฉพาะการหลีกเลี่ยงไม่กินอาหารบางอย่าง เช่น เด็กออทิสติกที่ไม่กินผัก มักมีประวัติว่าพ่อแม่ไม่กินผักด้วย การตอบสนองต่อพ่อแม่หรือผู้ที่เลี้ยงดูที่มีต่อท่าทางของเด็กที่แสดงออกมาไม่ว่าจะหิวหรืออิ่ม รวมทั้งอาการหลีกเลี่ยงอาหาร หรือความชอบชนิดของอาหารก็เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้มีพฤติกรรมดังกล่าว



สาเหตุของปัญหาการ กินในเด็กออทิสติก

1. สภาพสิ่งแวดล้อมในการเลี้ยงดูผู้เลี้ยงดูไม่เอาใจใส่ ปล่อยให้เด็กกินเองหรือสิ่งแวดล้อมไม่เอื้อต่อการกิน หรือมีสิ่งรบกวนมากเกินไป
2. ความผิดปกติของร่างกาย เนื่องจากภาวะเจ็บป่วย กล้ามเนื้อสำหรับการกินไม่ปกติ หรือมีโรคทางระบบประสาทหรือโรคทางระบบอาหาร
3. ปัญหาทางพัฒนาการ เช่น มีพัฒนาการช้าหรือมีพัฒนาการผิดปกติสำหรับบางช่วงอายุ
4. ปัญหาต่อเนื่อง เช่น พ่อแม่เข้มงวดกับลูกมากเกินไป ไม่เข้าใจท่าทางของลูกว่าหิวหรืออิ่ม มีการบังคับให้กินเมื่อเด็กยังไม่หิว



การแก้ปัญหาการ กินในเด็กออทิสติก

1. ให้อาหารที่บดหยาบขึ้น หั่นผลไม้เป็นชิ้นเล็กๆ ให้เด็กได้หยิบกินเอง เพื่อฝึกการเคี้ยวและการกลืน
2. ให้เด็กได้มีโอกาสตักอาหารกินเอง แม้จะทำเลอะเทอะก็ค่อยๆ ฝึกไปทำความสะอาด
3. อย่าพยายามป้อนอาหารเด็กโดยการบังคับให้กิน หรือฝืนป้อนเพราะเด็กจะอาเจียนออกมา และผู้ดูแลก็จะโกรธและดุๆ เป็นปฏิกริยาสัมพันธ์ในระหว่างการกินที่ไม่ดี
4. ลดปริมาณอาหาร งดการใช้นมขวด โดยเฉพาะในมือกลางคืนไม่ควรให้เด็กหลับคาขวดนม ให้ดื่มนมจากแก้ว หรือเริ่มด้วยการใช้ช้อนตักป้อน
5. ให้กินอาหารพร้อมกับสมาชิกในครอบครัวคนอื่นๆ ในเวลาใกล้เคียงกันทุกมื้อ
6. ควรมีเก้าอี้สูงๆ ใ้สำหรับให้เด็กนั่งกินอาหารจะช่วยให้เด็กตักอาหารได้ถึงมือนั่งร่วมโต๊ะกับครอบครัว เพราะเด็กจะลงจากเก้าอี้ลำบาก



การแก้ปัญหาการ กินในเด็กออทิสติก

- จำกัดเวลาในการกินอาหารแต่ละมื้อไม่ควรเกิน 30 นาที
- ถ้าเด็กไม่ยอมกินข้าว ห้ามให้นมหรือขนม เพราะจะเป็นการสร้างความคิดให้กับเด็กว่า ถ้าไม่กินข้าวก็จะได้นม หรือขนมแทน
- ให้แรงเสริม เช่น ยิ้มหรือ พุดชม เมื่อเด็กมีพฤติกรรมกรรมการกินที่ดีขึ้น
- จดบันทึกรายการ ชนิด ปริมาณ เวลา ที่กินอาหารทุกวันทุกมื้อ เป็นเวลา 1-2 สัปดาห์ เพื่อเป็นข้อมูลในการสังเกตและสามารถนำมาปรับปรุงแก้ไขได้
- ถ้าเด็กมีปัญหาการกินแต่น้ำ พริกและ ส่วนสูงยังอยู่ในเกณฑ์ปกติ ผู้ปกครองไม่ควรกังวลในเรื่องการเจริญเติบโตของลูกมากนัก แต่ควรปรับพฤติกรรมกรรมการกินของลูกให้เหมาะสมต่อไป



- การสร้างระเบียบวินัยในการกิน โดยเริ่มมื่ออาหารบนโต๊ะอาหารเสมอ ไม่ควรลุกออกไป เล่น ไปกินไปหรือเดินตามป้อน
 - ถ้าเด็กไม่กินผักไม่ชอบผัก ผู้ใหญ่ควรเป็นแบบอย่างในการกินผัก และดัดแปลงอาหารให้น่ากิน และควรให้เด็กมีส่วนร่วมในการไปจ่ายตลาด ให้เลือกชนิดผักเอง
- ดังนั้น ถ้าช่วยกันแก้ปัญหาการกินในเด็กออทิสติก ก็จะช่วยส่งเสริมให้เด็กออทิสติกมีพฤติกรรมกรรมการกินที่เหมาะสมกับวัย มีพัฒนาการด้านร่างกายและอารมณ์ที่เหมาะสม และช่วยให้พ่อแม่มีความรู้สึกมั่นใจที่จะจัดการกับปัญหาการกินของลูก ทั้งยังช่วยให้ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูกดีขึ้นด้วย

อ้างอิงจาก

เรีนรู้และเข้าใจเด็กออทิสติก : ทวีศักดิ์ สิริรัตนเรขา
ปัญหาการกินในเด็กเล็ก : สถาบันราชานุกูล
ปัญหาการกินในเด็กอายุ 2-5 ปี ในแผนกผู้ป่วยนอก
: สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี



ปัญหาการกิน ในเด็กออทิสติก



ศูนย์การศึกษาพิเศษ เขตการศึกษา 4

จังหวัดตรัง

23 หมู่ที่ 4 ตำบลนาบินหลา

อำเภอเมือง จังหวัดตรัง

โทรศัพท์ 0 - 7550 - 1192

โทรสาร 0 - 7550 - 1191