



موضوع:

پرداختن به چالش‌های

تغذیه و بلع

استاد محترم:

سرکار خانم خدیجه خزائلی

دانشجو:

منا آزادی



چالش‌های تغذیه و بلع در کودکان سندرم داون

کودکان مبتلا به سندرم داون به دلیل مسائل جسمی، پزشکی یا رفتاری مرتبط با وضعیت آنها، می‌توانند با مشکل تغذیه یا بلع مواجه شوند. تن عضلانی پایین، مشکلات حسی، امتناع از غذا، استقامت کم یا مشکلات مربوط به توسعه مهارت‌های حرکتی دهان همگی می‌توانند منجر به مشکلاتی شوند که خوردن را دشوار می‌کند. این امر برای کودکان و والدین آنها استرس ایجاد می‌کند و در نهایت می‌تواند در توانایی رشد و پیشرفت کودک اختلال ایجاد کند. این مهم است که مشکلات تغذیه و بلع را زود تشخیص داده و درمان کنید تا مطمئن شوید فرزند شما از هر وعده غذایی سالم‌ترین بهره را می‌برد.

تغذیه با شیر مادر و شیشه شیر به نوزادان کمک می‌کند تا مهارت‌های حرکتی دهانی خود را رشد و توسعه دهند. فراتر از مسائل مربوط به دهان کودک، رعایت هماهنگی تنفس و بلع، سطح هوشیاری و شروع کنترل وضعیت بدن بسیار مهم است.

مشاهدات دقیق

قدرت مشاهده والدین در تشخیص مسائل مربوط به تغذیه و بلع بسیار مهم است. بدنبال علائم مشکل در بلع مانند آبریزش چشم هنگام بلع، سرفه، خفگی، احتقان و بیماریهای مزمن ریوی یا تنفسی باشید.

هر یک از این موارد می‌تواند نشان‌دهنده دیسفاژی یا مشکل در بلع باشد که نیاز به معاینات پزشکی بیشتری دارد.

هنگام غذا خوردن، مشکلات تغذیه ممکن است به صورت طولانی مدت یا بدون جویدن، پر شدن دهان و بیرون دادن غذا ظاهر شود. علائم رفتاری مربوط به مسائل تغذیه می‌تواند شامل امتناع از غذا، ناتوانی در نشستن روی میز، عدم تمایل به امتحان غذاهای جدید، یا استفرغ عمدی باشد.

اگر کودک شما بیش از حد دهان خود را پر کرده است، دو یا سه لقمه غذا را در یک بشقاب در یک وعده غذایی قرار دهید و تعداد وعده‌های غذایی را بیشتر کنید وقتی بچه‌ها یک بشقاب کامل غذا دارند، اغلب در کنترل هیجانات خود برای پر کردن دهان خود مشکل دارند.

ثبات ضعیف وضعیتی نیز بر توانایی کودکان در نشستن و مشارکت فعال در تغذیه خود تأثیر می‌گذارد.

اگر کودک نمی‌تواند سر خود را به طور مستقل بالا نگه دارد یا در نشستن دچار مشکل می‌شود، غذا خوردن ایمن چالش برانگیزتر است. برای بهبود وضعیت بدن، سعی کنید کودک را در وضعیت صاف‌تری در کنار خود نگه دارید یا بالش‌های کوچکی را در دو طرف تنه در حالی که نشسته است قرار دهید. این ممکن است حمایت کافی برای آزاد کردن دست‌ها را برای جستجوی غذا و تغذیه را فراهم کند.

تنظیم یک جدول

اگر کودک شما مشکلات رفتاری یا حسی در غذا خوردن دارد، این نکات را رعایت کنید تا در تغذیه کودکان موفق باشید:

✓ قبل از صرف غذا، زمینه را برای تفریح و اکتشاف آماده کنید. اجازه دهید کودکان در مورد آنچه می‌خواهند بخورند صحبت کنند و به آنها اجازه دهید در تهیه غذا کمک کنند مثلاً برای تهیه یک ایمیوه آنها را شریک کنید و به آنها اجازه دهید با لمس، بو و البته چشیدن مواد اولیه جنبه حسی تهیه غذا را تجربه کنند.

✓ در مقابل چشم آنها غذا بخورید. کودکان با تماشای شما مهارت‌های خوردن را یاد می‌گیرند، بنابراین مهم است که جلوی آنها غذا بخورید تا از شما الگو بگیرند.

✓ به علامت‌هایی که کودک در حین غذا خوردن به شما نشان می‌دهند توجه کنید حتی وقتی فرزند شما چیزی نمی‌گوید. جویدن و بلع غذا در کودکان خردسال مبتلا به سندرم داون نسبت به کودکان معمولی بیشتر است. نشانه‌های غیرکلامی آنها را درک کنید مانند کنار زدن قاشق غذا یا چرخاندن سر

از سمت آن، روش کودک شما برای گفتن این است که مثلاً: "من الان برای خوردن آمادگی ندارم." توجه به این علائم باعث ایجاد اعتماد می‌شود، که پایه و اساس یک رابطه تغذیه موفق است.

در نهایت، به یاد داشته باشید که هر کودکی متفاوت است و یک رویکرد در همه کودکان برای درمان مشکلات تغذیه و بلع ممکن است موثر نباشد.

متخصصان اطفال و تغذیه می‌توانند منابع ارزشمندی باشند و والدین را در ایجاد برنامه‌های تغذیه کمک کنند تا موفق باشند.



مشکلات ماندگار

مشکلات تغذیه و بلع می‌تواند تا بزرگسالی افراد مبتلا به سندرم داون وجود داشته باشد. اگر این اتفاق بیفتد، تشویق یا ارائه وعده‌های غذایی منظم توسط خانواده و مراقبان مهم است. توجه به رفتارهای تغذیه بزرگسالان مهم است، زیرا برخی از افراد ممکن است نتوانند به صورت شفاهی بیان کنند که مشکلی مانند درد هنگام بلع وجود دارد. امتناع از خوردن، تغییر ناگهانی در انتخاب غذا و سطح تغذیه و تغییر در رفتار عادی تغذیه ممکن است سرنخ‌هایی باشد که نشان می‌دهد فرد در تغذیه دچار مشکل شده است.

تغذیه نوزادان مبتلا به سندرم داون

تغذیه نوزادان مبتلا به سندرم داون شاید با چالش‌هایی رو برو باشد. تن عضلات پایین یکی از ویژگی‌های رایج نوزادانی است که سندرم داون دارند. این مسئله، همراه با زبان بزرگ این کودکان، مکیدن و بلعیدن را دشوار می‌کند.

تغذیه نوزاد مبتلا به سندرم داون می‌تواند چالش باشد، اما با چند راهنمایی و ترفند و آگاهی در مورد مشکلات احتمالی

می‌توانید اطمینان حاصل کنید که نوزاد شما تغذیه مورد نیاز برای رشد و تکامل را دریافت می‌کند.

تغذیه از سینه مادر

تغذیه با شیر مادر برای همه نوزادان توصیه می‌شود و برای نوزادان مبتلا به سندرم داون نیز مفید است.

(بخش شیردهی در بروشور مربوط به شیردهی در همین مجموعه بطور کامل توضیح داده شده است لطفا مطالعه بفرمایید)

تغذیه با شیشه شیر

تغذیه با بطری ممکن است مشکلات بلع را به همراه داشته باشد ممکن است لازم باشد انواع مختلف پستانک بطری را امتحان کنید، مثلاً برخی از آنها جریان مایعات را کند می‌کنند. یا اگر نوزاد شما در بلع مشکل زیادی دارد، پزشک ممکن است پیشنهاد کند که یک ماده غلیظ به شیر خشک او اضافه شود.

خستگی کودک در تغذیه

تقریباً نیمی از نوزادان مبتلا به سندرم داون دارای نقص قلبی هستند و برخی از این نوزادان برای اصلاح آن نیاز به جراحی دارند. محققان معتقدند تا زمانی که مشکل قلبی بیمار حل نشود برخی از این نوزادان زودتر از مکیدن خسته می‌شوند و انرژی کافی برای تغذیه زیاد را ندارند.

در نتیجه، ممکن است لازم باشد در طول شیردهی یا شیشه شیر چندین بار استراحت کند و کودک خود را تحریک کنید تا مطمئن شوید که تغذیه مورد نیاز بدن را خورده است و احساس گرسنگی ندارد

تغذیه با مواد جامد

هنگامی که کودک شما آماده است غذاهای جامد مانند غلات برنج یا میوه‌ها و سبزیجات پوره شده را امتحان کند، یک صندلی تغذیه می‌تواند برای غذا دادن به کودک به شما کمک کند. همه نوزادان وقتی غذاهای جامد را برای اولین بار امتحان می‌کنند، آشفته هستند. برای آنها طبیعی است که هنگام آشنایی با بافت و طعم غذا و تشخیص فرایند جویدن و بلع، غذا را تف کنند.

اما از آنجا که نوزادان مبتلا به سندرم داون دارای زبان بزرگ با تن عضلانی کم هستند، یادگیری نحوه هماهنگی زبان و حرکات فک لازم برای مصرف غذاهای جامد ممکن است کمی طول بکشد. اگر کودک شما در غذا خوردن خسته می‌شود ممکن است لازم باشد در یک وعده غذای کمتر ولی با تعداد دفعات بیشتر (شش تا هشت بار در روز) به او داده شود.

مدیریت رفلاکس

بین ۱ تا ۵ درصد از افراد مبتلا به سندرم داون از اختلال رفلاکس معده رنج می‌برند. رفلاکس زمانی اتفاق می‌افتد که محتویات معده به مری منتقل می‌شود. اگر کودک شما رفلاکس داشته باشد، ممکن است کمرش را قوس داده و در حین شیردهی گریه کند و به زور استفراغ کند. پزشک متخصص اطفال ممکن است با افزودن یک ماده غلیظ کننده مانند غلات برنج، جریان شیر خشک را کند و آرام کند.

سعی کنید نوزاد در طول تغذیه یا بعد از تمام شدن تغذیه آروغ بزند همچنین بعد از غذا خوردن او را ۳۰ دقیقه در حالت قائم نگه دارید. در برخی از موارد، ممکن است داروهای رفلاکس توسط پزشک برای نوزاد شما تجویز شود.

بررسی بیماری سلیاک

تا ۱۶ درصد از مبتلایان به سندرم داون ممکن است مبتلا به بیماری سلیاک باشند، این بیماری مانع از جذب مناسب مواد مغذی از جو و محصولات گندم در بدن می‌شود. بدون تشخیص و درمان، می‌تواند منجر به سوء تغذیه و توقف رشد شود. بیماری سلیاک همیشه قابل تشخیص نیست، بنابراین انجمن ملی سندرم داون آمریکا توصیه می‌کند که همه کودکان مبتلا به سندرم داون در سنین ۲ تا ۳ سال تحت آزمایشات لازم قرار بگیرند.

شما همیشه باید با متخصص اطفال خود در هر زمان که نگران نیازهای تغذیه ای و رشد نوزاد خود هستید صحبت کنید. خدمات کاردرمانی و گفتاردرمانی می‌تواند برای تقویت ماهیچه‌های دهان و توانایی غذا خوردن کودک شما مفید باشد.

