

# 幼兒餵食困難怎麼辦？

文/小兒腸胃科 陳善銘 醫師

小朋友不愛吃飯，長得比同年齡的孩子瘦小，時常令父母與家中長輩們煩惱。在兒腸胃科門診中以「餵食困難」或「厭食」為主訴來求診者，占了相當大的比例。國內學者依健保局資料庫統計，發現五歲以下的幼兒最容易出現餵食問題，其比例為12%。其中以出生體重低於2500公克的兒童，發生比率最高約九成。

幼兒出現餵食困難的現象時，首先要考慮潛在疾病的可能，同時要留意是否有合併生長遲緩的現象。在臨床上關於幼兒餵食困難一般可分為六種類型：

## 1. 具有潛在疾病：

幼兒的餵食困難為潛在嚴重的器質性疾病所造成。特別是同時有吞嚥會痛或嗆到、體重下降、嘔吐腹瀉、血便、有過敏問題、或因感染而生病、發展遲緩等症狀出現。

## 2. 被忽視：

被忽視的幼兒會對進食沒有興趣或食慾不佳，若孩子和照料者之間的語言和非語言的溝通有限，很有可能會因攝食不足而造成生長遲緩。

## 3. 畏懼進食：

幼兒對於餵食展現明顯的恐懼，可能一看到食物或奶瓶就哭，或藉著哭鬧、拒絕張開嘴巴等行為來拒絕餵食。可能發生在經歷過不良餵食經驗之幼兒，例如曾經噎到過。

## 4. 胃口有限：

孩子活潑又好奇，但對吃興趣缺缺或很少有肚子餓的跡象。進食的時候容易分心，同時用餐時間很難讓孩子留在餐桌前或餐椅上。

## 5. 感官選擇性挑食：

經常因為某些食物的氣味、口味、或外觀而拒吃特定的食物。若被迫要吃下反感的食物，會表現出明顯焦慮的樣子。

## 6. 父母過度擔心：

幼兒雖然胃口好像很小，但事實上對於孩子的體型和營養需求已經足夠。孩子通常較瘦小，但對應父母之體型，已經達到理想成長狀態。此外，父母過度擔心營養問題可能會造成強迫性餵食，反為孩子帶來負面的影響。

面對幼兒餵食困難的問題，首先要做的是協助幼兒養成規律良好的用餐習慣。通常建議家長要定時餵食，三餐和點心之間不提供其他零食，只提供白開水。減少用餐時的干擾，讓孩子坐在餐椅或餐桌前餵食。同時限制用餐時間，超過三十分鐘就該結束用餐不再餵食。如果有前述潛在疾病之徵象，應尋求小兒腸胃科醫師的協助，安排詳細檢查來找出病因，先將潛在疾病治好。同時醫師會依個案情況轉介兒童營養師安排完整營養評估並給予飲食與烹調建議。