

## Evési és ürítési problémák óvodás korban

Sok kisgyermekes családban lehet ismerős probléma az étkezéssel és az ürítéssel kapcsolatos gond, nehézség. Ebben az írásban a leggyakrabban előforduló tünetekkel és azok lehetséges kezelési módjával foglalkozunk.

**Kezdjük** a tápanyag útjának elejével: az étel bevitelével, **az evéssel**. Sok szülő már csecsemőkorban találkozik azzal az ijesztő jelenséggel, hogy a kisgyermek nem eszik eleget, nem hajlandó elfogadni a tápszert, netán az anyatejet, később a hozzátáplálás során a darabos ételeket, a számára szokatlan ízvilágú és állagú élelmiszereket. Többen már itt „elvesztik a küzdelmet” és az óvodába kerülő kisgyermekek közül néhányan nem fogadnak el semmilyen darabos ételt, vagy számukra új, ismeretlen ízeket.

Több óvodába kerülő (és a járványhelyzet kapcsán említsük meg: visszakerülő-visszaszokó) kicsi számára okoz nehézséget az is, hogy közösségben egyáltalán egyen vagy igyon valamit. Ez mindenképpen ijesztő lehet a szülők számára, akik attól félnek, hiányállapotok, alultápláltság, kiszáradás lesz a vége ennek a **napközbeni táplálék-elutasításnak**. Miközben ezek a gyerekek az esetek zömében otthon szívesen esznek - igaz, legtöbbször szinte csak a fogukra való ételeket, amit általában minden esetben meg is kapnak. És itt jutunk el a **válogatosság**, vagy az extrém mértékű válogatossághoz, ami már sokkal több kisgyermekes családot érintő kérdés. Nem is csoda, hiszen a **4-5 éves korosztály nagy hányada folytat szelektív étkezést ideig-óráig**, vagyis néha hetekig, akár hónapokig is képesek ugyanazt a pár, gyerekbarát fogást kérni és fogyasztani, ami a legtöbb esetben: tészta húsgombóccal, vagy mártással, pizza, rántott hús, krumplipüré, húsleves, és persze édességek, hűtött desszertek. Ez a fajta konzervativizmus **természetes velejárója lehet a fejlődésnek**, és az esetek zömében ahogyan jött, el is múlik. Ha mégsem, akkor annak oka szinte biztosan az, hogy a családban központi kérdés lesz a gyermek étkezése: az aggódó szülők szinte látják maguk előtt, ahogy „elfogy” a gyermekük, és ettől való félelmükben igyekeznek mindig a gyermek kedvében járni, az ésszerűnél például jóval több nassolást megengedve. Vagy a napi 2-3 nagy adag kakaó ivását, ami viszont garantáltan elveszi a gyerekek étvégyát, hiszen a pocakot eltelíti és igen sok kalóriát is tartalmaz egy-egy kakaós ital (vagy a rostos gyümölcsle). Általában azt látjuk, hogy a (szülők szerint) „rosszul evő”, válogatós gyerekek nemhogy alultápláltak lennének, de kifejezetten jó húsban vannak! **Ha a gyermekorvos nem aggódik amiatt, hogy a gyermek súlya nem gyarapszik kellő ütemben, akkor a szülőknek sem kell aggódnium!** Többször látható az is, amikor egy vékony testalkatú szülő-pár a szintén genetikailag vékony alkatú gyermekével hadakozik az evés körül, majd amikor rákérdezzük, kiderül, ők is ugyanilyen „rossz evő” gyerekek voltak, és azt is vissza tudják idézni a szülők, hogy annak idején az ő „nyaggatásukkal” sem érték célt a szülők: nem ettek többet, sőt.

A kulcs tehát az, hogy amennyiben a gyermek súlya gyarapszik, nem tapasztalunk visszafejlődést, és a gyermekorvos sem aggódik, akkor nem kell erőltetni az evést, nem kell mindennapos problémaként tekinteni arra, mit eszik a gyerek és mit nem. Ha egy gyerek azt tapasztalja, hogy az oviban ki lehet hagyni az étkezéseket, mert délben úgyis hazaviszik, és a fogának megfelelő finomságokat kapja, hamar elkezd kihasználni a lehetőséget! Természetesen, ha egy gyermek 8 óra hosszában nem eszik és nem iszik szó szerint semmit az óvodában, és ez hetek alatt sem változik, bármit tesznek az óvónők és a szülők, akkor

érdemes óvodapszichológusi konzultáció keretében átbeszélni, állhat-e bármi lelki tényező a háttérben, illetve azt, mit tehet a szülő ebben a helyzetben.

És most térjünk át a táplálék útjának végéhez, az ürítéshez, konkrétan a **széklet-ürítési nehézségekhez**. Ez a problémakör akkor jelentkezhet először, amikor a pici csecsemőnek gondjai akadnak a rendszeres, megfelelő állagú széklet ürítésével. Már a pici babáknál is nagy egyéni különbségek vannak abban, egy héten hányszor ürítenek, és ez a nagyobb gyerekekre és persze a felnőttekre is igaz. **Nem kötelező elvárás a mindennapos székelés**, ha egyébként a gyermeknek nem fáj a hasa, nincs felpuffadva, nincs széklet-csorgásra utaló jel a fehérműjében, és nem kőkemény a széklete. A bilire, majd később a wc-re szokás, tehát a szobatisztaság kialakítása kinél könnyebben, kinél nehezebben megy. Manapság többször tapasztaljuk azt is, hogy akár 4-5 éves óvodások is igénylik még a pelenkát nagydolguk végzéséhez. Ezek a gyerekek természetesen emiatt az óvodában nem is végzik el a dolgukat, még akkor se, ha az inger ott éri őket. Inkább visszatartják, amiből komoly nehézségek is kialakulhatnak: a hasfájáson kívül a besűrűsödő széklettől később sokkal nehezebb is megszabadulni. Minden gyermek képes arra, hogy előbb-utóbb megtanulja szabályozni a székletét, ezt a szülő a legnagyobb jóindulattal sem tudja helyette megtenni, csak segíteni tud neki ebben a folyamatban. **Az egyik leggyakoribb pszichés probléma az óvodáskorban, ha egy gyermek akarattal, akár napokig is visszatartja a székélést.** Ennek jelei a bűzös és gyakori szelek, a székletcsorgás az alsóneműn, és az, amikor a szülő időről időre látja, hogy székelési inger tör a gyerekekre, és ő próbálja minden erejét megfeszítve visszatartani. **Ezen a problémán nem segít a hashajtás sem, sőt!** Még akkor sem, ha a szülő véleménye szinte a székletvisszatartás előidézője egy kemény széklethez köthető negatív kakilási élmény volt. Ilyen esetben is érdemes MIHAMARABB pszichológus segítségét kérni, mert anélkül akár hónapokra, sőt évekre (!) fennmaradhat ez a súlyos probléma. Ami viszont biztosan segít addig is, ha a szülő és a család leveszi a fókuszot az ürítési nehézségekről, magyarán ha nem lesz napi téma az, hogy mikor és hogyan kakil a gyermek, nem lesz a szülő és gyermek közt elkeseredett hatalmi harc az ürítés-csatatérén. A csak pelenkába kakiló nagyóvodások helyzetének megoldásában is érdemes szak-segítséget igényelni, hogy a probléma mihamarabb rendeződhessen.

A **bekakilás**, főként a visszatérő (ami azt jelenti, hogy a gyermek már egyszer volt szobatiszta, és úgy kezd újra bekakilni) szintén gyermekpszichológiai konzultációt kíván a szülők részéről- hogy közösen kideríthetővé váljon, milyen probléma, változás, esetleg családi feszültség, netán trauma állhat a háttérben. A **megszégyenítés** (vagyis a gyermek leszidása egy-egy baleset után) szintén **kerülendő!**

Végezetül a figyelmükbe ajánlunk egy fontos és hiánypótló könyvet, szerzője a Heim Pál Gyermekkórház pszichológusa, témája pedig az ürítéssel kapcsolatos legfontosabb nehézségek és azok megoldási javaslatai, gyerekeknek szóló, speciális mesékkal:

[https://www.libri.hu/konyv/simko\\_anna.kakapara.html](https://www.libri.hu/konyv/simko_anna.kakapara.html)

Amennyiben a témával kapcsolatosan konkrét kérdése van a Kedves Szülőknek, forduljanak bizalommal hozzánk, a Szolnok Városi Óvodák pszichológusaihoz.

Készítette: Guba Veronika és Horváth Borbála óvodapszichológusok

2020. 05. 21.