



Az úgynevezett viselkedési álmatlanság, amely az elalvással, illetve az alvó állapotban maradással kapcsolatos problémákat jelenti, a hathónapos és hároméves kör közötti kisgyerekek 30%-át sújtja. Nagyjából ugyanekkora százalékuk okoz fejfájást a szülőknek, amikor a napi étkezésekre kerül a sor. Ez jelenheti az evéskor tanúsított kötekedő magatartást, vagy a felnőttkorra jellemző étkezési rendellenességeket is, amikor a szülők nem tudják rávenni gyermeküket egy rendszeres étkezési menetre, vagy amikor az étel visszautasítása komoly hatással van a kicsik súlyára.

A *Pediatrics* című folyóiratban megjelent tanulmánynak elsőként sikerült tudományosan is alátámasztania az összefüggést a gyerekek alvási és étkezési problémái között. Izraeli szakemberek 681 egészséges, hathónapos és hároméves kor közötti kisgyermek szüleit vonták be a kutatásukba. A gyerekek közül 58 viselkedési álmatlanságtól, 76 étkezési rendellenességtől szenvedett, 547-et pedig összehasonlítás céljából vonták be a vizsgálatba.

Eredmények szerint az étkezési problémákkal küzdő gyerekek szüleinek 37 százaléka ismerte el, hogy alvási nehézségekkel is küzdenek otthon, míg a többi szülő 16 százaléka számolt be hasonló gondokról. A viselkedési álmatlanságban szenvedő gyerekek szüleinek egynegyede, míg a többi szülőnek 9 százaléka válaszolt igennel, amikor az étkezési problémák kerültek szóba.

Az orvosoknak mindenképpen fel kell hívniuk a szülők figyelmét arra, hogy a két probléma kéz a kézben jár, mert így könnyebben megtalálható az együttes megoldásuk - hangsúlyozta **Riva Tauman**, a tanulmány vezetője, a

Tel Aviv Egészségügyi Központ
munkatársa.

A viselkedési álmatlanság hagyományos kezelési módja, hogy a szülők átalakítják a gyerekek esti rutinját. Bevezetnek bizonyos szabályokat, például a rendszeres lefekvési időt, és olyan rituálét, mint a meseolvasás, amiből a gyerekek tudják, hogy közeledik az alvás ideje. Az étkezési problémák kapcsán a szakemberek azt javasolják, hogy a szülők minél hamarabb próbálják meg érdekessé tenni az étkezést a gyerekek számára, például a különböző egészséges, színes ételek bemutatásával és egy nyugodt környezet kialakításával.

A szakemberek szerint könnyen lehet, hogy az étkezési problémákkal küzdő gyerekek szülei hajlamosabbak túlreagálni az alvási gondokat, és fordítva. Ugyanakkor az is lehetséges, hogy bizonyos szülői gyakorlatok, például az otthoni szabályok betartatásának hiánya is hozzájárulnak a problémákhoz. Ez azonban azt jelenti, hogy az egyik gond orvoslásával a másikat is sikerülhet felszámolni.

Forrás: MTI