

Çocuklarda Beslenmenin Psikolojik Etkenleri

Prof. Dr. Kemal AYDINALP
Gülhane Askeri Tıp Akademisi

Dengeli ve yeterli beslenme sağlanmadığında varlığın fiziksel yapısı gelişmiyor veya bozuluyor. Böyle bir halde merkezi sinir sisteminin de gelişmemesi, ruhsal yapının bozulması ve ruhsal yapısında gelişiminde aksaklıklar olması doğaldır. Bu yazıda, beslenmenin bu fiziksel etkinin sonuçlarına değinilmeden, beslenme şekil ve yöntemlerinin ruhsal gelişimde ne denli önemli olduğu üzerinde duracağız.

Besin ve beslenme hayatın ilk günlerinde başlayarak çocuğun ruhsal gelişiminde birincil derecede önemli rol oynar. Dış dünyadaki objelere karşı çocuğun en ilkel ve ilk tepkisi onları ağzına götürmesidir. Uykuyu bozarak çocuğa dış dünyanın varlığını tanımaya zorlayan açlıktır. Açlık dış dünyaya egemen olmasının ilk başarısıdır. İlk gerçek yutulabilen bir şeyin gerçeğidir. Gerçeği tanımak bir şeyin, bir olayın doyumunu sağlayacağını yoksa gerilim mi doğuracağını değerlendirebilmektir. Çocuk bir şeyin yutulması mı gerektiği yoksa tükürülmesi mi gerektiği kararı ile ilk algısını ve ilk yargısını yapmış olur. Yutulması gerektiği kararı ile giderdiği açlık gerilimi ve elde ettiği tokluk yaşantısı, ona dış ve iç uyaranlara egemen olabileceği güvencesini verir; yaşamını güvence içinde hisseder (4,6).

Çocuğun besin gelmedikçe parmağını emmesi besinin yerini tutan bir kandırma olarak düşünülebilirse de beslenme olduktan sonra da parmağını veya yalancı memeyi emmesi, beslenme sırasında sağlanan tokluğun yanı sıra ağız mukozosunun erojen bir zon olarak doyum bulduğunu göstermektedir. Beslenmedeki olumlu ve olumsuz tutumların hayatın ileri yıllarında oral erotizmde yarattığı etkilerin varlığını gösteren sayısız örneklerden öpme, içki, sigara alışkanlıkları gösterilebilir. Özellikle şiddetli oburluk oral erotizme bağlanır.

Kişi objeleri yemekle (enkorpore etmekle) onunla birleşmiş olur. Oral entrojeksiyon ilk (idatifikasyon) özdeşim uygulamasıdır; bu çocuğun özdeşim yapmasının ilk modelidir (4).

İnsanın memeli bir yaratık olmasının meydana getirdiği doğal beslenme şekli, bunun da ötesinde canlıların yavrularına göre insan yavrusunun ileri derecede yetersiz doğması ve bu yetersizliğin uzun sürmesi bebeğin anneye

ve çevresine aşırı bağımlı olmasını doğurmuştur. Pek çok hayvanın yavrusu doğar doğmaz yürüebilmesine, anne memesine bağlı olsa bile ona aktif olarak erişebilmesine rağmen insan yavrusu beslenmesinde tamamen passiv ve yeteneksizdir. Açığında beslenilmesi, ona var olacağı, dış dünyanın güvenilir olduğu kanısını verir. Bu da hayat boyu güvenlik ve iyimserlik duygusu yaratır. Fakat bu dönemin olağan dışı doyumlu ve uzun süre yaşanması, beslenmede aşırıya gidilmesi, inisiyatifsiz, passiv, alabilmek için her şeye boyun eğer bir kişiliğin gelişmesine neden olacaktır. Veya ters bir formasyon çalıştırılarak son derece aktif, erkeksi, bağımsız bir davranış modeli geliştiren bir savunma yapılacaktır. Fakat alta yatan oral passivite çeşitli şekillerde kendini gösterecektir. Örneğin Alexander'a göre böyle bir kişide mide ünseri gelişebilecektir. Tersine bu dönemde doyum engellenmişse katı kurallara bağlanmışsa, dış dünyaya güvensiz, düşmanca, almadığı için vermiyen, bazen açlığın düşünceye deplasmanı ile doymaz meraklılık gösteren bir kişilik tipi gelişecektir (4,10).

Görüldüğü gibi bir bebeğin beslenmesi kişiliğin gelişmesinde esas rolü oynamaktadır; bundan dolayı psikolojide önemle incelenen bir süreçtir.

Bebeğin ilk yılı çoğu zamanı uyku ve beslenme ile geçer. Çocuğun dış dünya ile ilişkisi beslenme ile olduğundan ilk yılda beslenme önem kazanır. Psikolojik yönden beslenmenin şekli önemlidir. Bu aynı zamanda anne ile çocuğun ilişki şekli demektir. Beslenme şekli büyük çapta anne veya yerine geçen kişinin kişiliğine ve kültüre bağlıdır (2,10). İşin aslında besin ihtiyacını ve doyumluluğunu en iyi anlayan bebektir (3). Bebek doyduğu zaman meme veya biberonu bırakır. Çeşitli besin maddeleri ile hazırlanmış mamaların verilmesi ile yapılan bir araştırmada, 6 aylık bebeklerin dahi, bilimsel olarak en yararlı olan besinleri tercih ettikleri gözlenmiştir (8). Beslenme alışkanlığını kazanamamış çocukların ancak % 5 gibi ufak bir kısmında fiziksel nedenler bulunabilmiştir. Çocuk doğal olarak yemeyi sever ve şayet engellenmesse iyi bir yeme alışkanlığı geliştirir. Yemek çocuk için bir zevk ve ihtiyaçtır (3). Beslenme çocuğun istek ve ihtiyacından çok annenin ve çevrenin ihtiyaç ve beklentilerine göre ayarlandığında çocuğun bes-

lenme alışkanlıkları bozulmaktadır. Gelir düzeyi düşük ailelerin çocuklarında beslenme alışkanlığı bozukluğu diye bir sorunun olmadığı bilinmelidir.

Ana-baba çocuğunu tanıır onun verdiği sinyallere göre beslenme olanakları sağlarsa çocukta zevkle sürdürülen bir yeme alışkanlığı gelişecektir. Çocuk belirli zamanlarda, belirli şekilde, belirli tipte, yapısı, aktivitesi hesaba katılmadan yağlanacak bir makine değildir. Hangi gıdayı almasından çok beslenen çocuğun özellikleri önemsenmelidir. Beslenme sorunu çoğunlukla beslenen çocuğun tanımlanmamasından ve besleyen kişinin çocukla yanlış ilişkiler kurmasından ileri gelmektedir. İştahsız çocuk terimi bazen tamamen anne ve babanın yanlış değerlendirmesi sonucu kullanılmaktadır. Aslında çocuk yeterince yemektir. Fakat bazı çocuklar tıpkı büyüklerde olan farklılık gibi az yerler. Bazı çocuklar da tıpkı büyüklerde olduğu gibi bazı besinleri sevmeyler. Bir büyüğün karşısına geçilse, ısrarla yemesi istense ve yemedikçe azarlansa o da yeterince yiyemez (3). Çocuğun gelişim dönemine göre değişen gelişim sürati ve bu sürate göre doğal olarak değişecek olan besin gereksinimi bilinmesinde de çocuğun iştahı azaldı kanısına varılabilir. Bilindiği gibi aylar ilerledikçe gelişme sürati azalır. İlk altı ayda, ayda 600 gram olan artış, ikinci altı ayda 400 grama düşerken, ikinci yaşta bir yılda 1 kg'a düşer. Gerek bu gelişim hızı yavaşlaması, gerekse buna paralel olarak besin isteğindeki artışın yavaşlaması ana-babalarca iştahsızlık diye nitelendirilebilir. Diğer yönden çocuğun gelişim dönemine göre aldığı besinin şekil ve cinsinin değişmesi de göz önüne alınması gerekir. Bilindiği gibi ilk iki aydaki likit gıda iki aydan sonra yerini yarı likitlere bırakır. 4. aydan sonra bebek katı gıdalar almaya başlar. Ana baba bu gelişimin ne önünde nede arkasında olmalı. Çocuğun besinlerini ona göre ayarlamalıdır. Aksi halde normal yeme alışkanlığı çocuğa kazandırılmaz (5,10). Bundan başka besinin şeklinin değişmesi ile yani katı gıdalar verilmesiyle eskie göre az miktarda bir besin yeterli kaloriye sağlayıcı bir nitelik alır. Ana-baba bunu da kavrayamazsa çocuğunun az yemeğe başladığı endişesine kapılır.

Çocuk beslenmesinde son yılların memnuluk veren bir görüntüsü giderek katı kuralların bırakılmakta olduğudur. Anne sütünün besin değeri ve biberonun enfeksiyon yönünden sakıncası genellikle kabul buldu. Fakat anne memesi ile biberon beslenmesi arasındaki ruhsal yönden etki tartışılması katılı-

ğını yitirdi. Belirli saatlerde belirli besinlerin verilmesinde ısrar edenler azaldı. Annenin en rahat ettiği yöntemle beslemesi fikri çoğunlukta artık. Anne rahat ve sevgi dolu ise en uygun yöntemi çocuk, anne ile birlikte bulabilmektedir. Her anne kendi bebeğinin ne zaman doyduğunu ne zaman açtığını kolaylıkla anlar (2). Bir canlı varlığı var etmek ve onda toplumun beğenisini kazanmak bir anne için içindir duyulacak gerçekçi bir durumdur. Ancak iyi anne özelliğini aşırı beslenmiş bir çocukla kazanacağı yanlıgisına düşmek ve kendi değerlendirilmesine göre cılız bir çocuğu olduğuna karar vererek aşağılık duygusu duymak annenin ruh sağlığı yönünden bozuk mekanizmalar kullanılması anlamına gelir. Böyle bir çaba ruh sağlığı bozuk bir çocuğun gelişmesine de neden olur. Bir çocukta normal beslenme alışkanlığı gelişmemişse annenin ve anneye destek olması gereken babanın tutum ve duyguları incelenmelidir. Bebeğini öfke ile besleyen aceleci, güvensiz, endişeli annenin çocuğunda beslenme sorunlarının çıkması çok doğaldır. Sağlıklı bir aile etkileşimi içindeki çocukta beslenme sorunu çıkmaz. Çıkarırsa da belirli zamanlarda olan gelip geçici niteliktedir (6,10).

Çocuğun beslenme alışkanlığını kazanmasında temel prensiplerden biri ona kendi insiyatifi ile yaptığı yeme atılımlarında yardımcı olmak, teşvik etmek, böylece kendini beslemesini sağlamaktır. Çocuğun kendini beslemesi sadece iştahlı bir çocuk olmasını sağlamaz onun bağımsızlığını kazanmasına da yardımcı olur. Bu çaba onun tüm kişiliğini etkiler (3,4). Gülhane Askeri Tıp Akademisi'nde 1-6 yaş çocukları arasında yapılan bir çalışmada çalışmaya alınan çocukların ancak % 28'inin kendi kendini beslediği saptanmıştır (5). Çocuğa kendini besleme alışkanlığının öğretilmesi için de çocuğun gelişim dönemlerinin iyi bilinmesi ve bu dönemlerdeki yeteneklerden ne fazlasını ne de azını istememek gerekir. Çocukta altı aydan sonra yakalama ve uzarıma hareketleri başlar. Anne beslerken çocuk da kaşığı tutar. Dökülme endişesi ile bu davranışlar engellenmemeli üstelik pekiştirilmelidir. Bu dönemde çocuğun eliyle yemesi desteklenmelidir. 8-10 aylarda çocuk ayrı bir kaşıkla yemeğe çalışırken anne diğer bir kaşıkla beslemelidir. 2 yaşına kadar passiv olarak beslenen çocuğa, bu yaştan sonra kendi kendini beslemesini öğretmek çok güç olur (3,9).

Yeni besin ve yöntemlere geçişte eski yöntemle yenisi bir süre beraber gitmeli, ani değişiklikler yapılmamalıdır. Örneğin çocuk bibe-

ronla beslenirken bir taraftan da kaşıkla beslenmeli çocuk biberon olmadan da beslendiğini anlayınca biberon bırakılmalıdır. Meme veya biberona dönme eğilimi anne ile yakın ilişkiyi devam ettirmekten doğabilir. Anne yakın ilgisini devam ettirirse çocuk dönüşü istemez (8,10).

Besleyen kişinin birden değişmesi beslenme sorunu ve çocukta huzursuzluk doğurabilir. Annenin hastaneye yatması gibi böyle zorunlu değişikliklerde yerine geçecek kişi bir süre anne ile birlikte çocuğu beslemeli ve annenin yöntemleri değiştirilmemelidir. Hastane ve bakım yuvalarında da mümkünse çocuğu belirli bir kişi beslemeli, sık sık değişiklik yapılmamalıdır (10).

Yemek için ödül verildiği hallerde annenin beslenmeye aşırı önem verdiğini anlayan çocuk yemek yemeyi, istediğini yaptırmak için silah olarak kullanabilir. Böylece bir zevk olan yemek yeme çevre ile mücadele aracı haline dönüşür (3).

Hikaye ve oyunlarla yemek yedirilen çocukta da yemek yememek veya yemeyi uzatmakla anne ile daha uzun zaman beraber olmak ve masal dinlemek sağlanmış olur. Yukarıda bahsettiğimiz Gülhane'de yapılan çalışmada % 28 çocuğun masal anlatılarak beslendiği, % 48 çocuğa da yemek yemezse ceza veya ödül uygulandığı saptanmıştır (5).

Pratik öneriler olarak iştahsız çocuklara yemeğin küçük porsiyonlar halinde verilmesi sağlık verilebilir. Çocuk «bütün bunları nasıl yerim» yerine «bütün yiyeceğim bu mu?» diyebilmelidir (3). Yemeği red eden çocuğun önüne tabağını koyup hiç aldırmamak, yine de yemiyorsa tabağı önünden almak, ona yemek yemeyi öğretmek için faydalı olur. Çocuğuna yemek yemesini öğretmek isteyen annenin çocuğunu kısmen ya da tamamen besinden yoksun bırakmaya tahammülü olması gerekir. Kısaca annenin konuyu dert edinmemesi yeterlidir denilebilir. Annenin sandığının tersine, bu çocuğun zayıflamasına neden olmaz (3,9).

Psikiyatri zayıf çocuktan çok şişman çocuk üzerinde durmuştur. Obesite çoğunlukta hormonal veya diğer organik bir nedeni olmayan psikosomatik bir bozukluktur (1). Çocukluk obesitesinde genetik ve diğer organik etkenlerden çok psikolojik nedenlerin rol oynadığı kanısı egemendir. Obesitede aileden gelenler, genetik orijinli olmayabilir. Bazı ailelerin çok yemeleri ve az aktiviteleri onların bir aile paternidir ve bu durum çocuğa modellik eder. Hollanda'da yapılan bir çalışmada normal kilolu annelere oranla şişman annelerin çocukla-

rında 3 kez fazla şişmanlık saptanmıştır. Bu anneler bütün gerekenleri yedirmedikçe kendilerini yetersiz anne olarak görmekteydiler (6). Hayatın ilk yıllarında fazla miktarda yağ hücrelerinin gelişimi daha sonraki yıllarda şişmanlığın gelişmesi olasılığını artırmaktadır. Bu da ilk yıllardaki fazla beslenmeye bağlanmaktadır. Çocuk bir kez şişmanladı mı artık normal diyet verilse dahi zayıflaması güç olmaktadır. Bütün bunlar doğruysa annelerin şişman çocuk heveslerinin ve ilk yılların beslenmedeki önemi bir kez daha ortaya çıkar. Şişman çocukların diğer vücut kusurlarına göre daha çok arkadaşları tarafından itildiği bulunur da çocuklarda utanma ve kendini aşırı kontrol halini doğurduğu yapılan bazı araştırmalarda saptanan sonuçlardır (6).

İstenmemiş, engellenmiş çocukların duygusal doyumlarını telafi etmek için fazla yedikleri ileri sürülmektedir. Çocuklarına karşı bilinç dışı red edici ve saldırgan ana babanın duyduğu suçluluk hissini telafi için aşırı besledikleri veya ana babanın çocuklarının yakın ve bağımlı ilişkisini devam ettirmek arzusu ile aşırı besledikleri savunulmaktadır (1,2).

Şişman kişilerin neşeli ve uyar olduğu genel fikrine karşın şişman çocukların mutsuz ve uyum güçlüğü gösteren çocuklar olduğu gözlenmiştir (2). Bu çocukların sıkılgan, beceriksiz, güçsüz, bir başka gözlemeğe göre de aşırı bağımlı, saldırganlık dürtüsünden yoksun oldukları savunulmaktadır. Diğer bir araştırıcı da şişman çocukların özellikle anneleri olmak üzere ana babaları ile sorunları olduğunu, şişmanlığın yaratıcı dürtünün somatik bir kampanzasyonu olduğu, şişmanlığın tüm kişiliğin bir gelişim bozukluğu olduğunu ileri sürmektedir. Vücudun büyüklüğü çatışmanın bir anlatım organı olmaktadır (2,6). Bu çocuklar kilo kaybetse de şişman kalsalarda Psikiyatrik güçleri olmaktadır. Bunların skizofreni veya diğer bir psikoz gelişimine eğilimli oldukları ileri sürülmektedir (2). Gösterdikleri klinik semptomların sembolik anlamlarının analizinde gizli kızgınlık, düşmanlık, saldırganlık ve megalomanyak başarı hayalleri bulunmuştur (2,4).

Obesiteden sonra beslenme ile ilgili ikinci büyük ruhsal bozukluk anoreksia nervosa'dır. Fiziksel bir hastalık olmaksızın ileri derecede kilo kaybı ve uzun süre yemeyi red şeklinde gelişen, ölümlü sonuçlanabilen ağır bir hastalıktır. Bu vakalarda aileyi de içine alan kompleks bir psikopatoloji saptanmaktadır. Bu çocuklar gıdaya ve beslenmeye ağırlık veren bir aileden gelmez. Yeme bilinç dışı olarak bü-