

פרק 5: התפתחות אכילה הולמת ובוגרת

'האכילה היא תהליך משולב, ביולוגי-פסיכולוגי-חברתי, הכולל פעילות של חושים ותנועה, בשלות של מערכת העצבים, ההבנה, הרגשות, ויכולת לקיים קשרים בין-אישיים'. זו אחת ההגדרות בספרות המקצועית. אני מציעה להוסיף הגדרה של 'אכילה בוגרת תקינה' - היכולת להאכיל את עצמי נכון, מתוך הקשבה לצורכי גופי ולהנאתי. כפי שהוזכר בפרק על הגורמים המשפיעים על רכישת מיומנויות האכילה, התפתחות אכילה הולמת ובוגרת היא פועל יוצא של יחסי האכלה, ואלו מושפעים מגורמים הוריים-משפחתיים, מגורמים אנטומיים, פסיכו-מוטוריים ופיזיולוגיים, מן הטמפרמנט של הילד ומגורמים תרבותיים, סביבתיים ומקצועיים.

להלן אדון בהתפתחות האכילה במקביל לסולם ההתפתחות הרגשית של הפעוט על ציר הזמן. בד בבד עם התפתחות זו, מתרחשת, כמובן, גם ההתפתחות הפיזית, והשילוב של שניהם נדרש להתפתחות האכילה.

תיאורטיקנים שונים מתחום הפסיכולוגיה ההתפתחותית, כמו בולבי, מאהלר, אריקסון וגרינספן, המשיגו את צירי ההתפתחות הרגשיים וציינו את תקופת הגיל שבה הציר המסוים בולט ומתבסס בהתפתחותו. ראוי לציין, שהתפתחותו של ציר אחד יכולה להימשך גם בתקופת הגיל שבה כבר מופיע ציר התפתחותי אחר.

להלן נעקוב אחר התהליך ההתפתחותי, שבו מתחולל המעבר מאינסטינקט מציצה/יניקה לאכילה עצמאית, תוך הדגשת הגורמים החברתיים-רגשיים, הפיזיים והסביבתיים, התומכים ומסייעים להתפתחותה של אכילה תקינה.

ויסות אכילה, שינה, ערות ורגשות

כדי להסתגל לסביבתו החדשה, עתירת הגירויים והשינויים, מוקדשים השבועות והחודשים הראשונים של התינוק לויסות מערכות עצביות-פיזיולוגיות, הקשורות לאכילה, לשינה ולרגשות. תהליך הידוע

כהומאוסטזיס. 'הומאוסטזיס' היא מילה יוונית במקורה (= homeo = אותו; שווה; דומה; stasis = עמידה), שפירושה: שמירה על יציבות במסגרת מערכת משתנה. לדברי סנדר (Sander), הדבר הראשון שהתינוק צריך להשיג זה מחזוריות של שינה, ערות ואכילה כבסיס להתפתחות הקשר אם-ילד. כדי להשיג את אירגון המצבים הללו, וכן את ויסות מצבו הרגשי ותגובותיו לגירויים שונים, התינוק זקוק למטפלים רגישים, המגיבים לאיתותיו ויוצרים תנאים מתאימים להתייצבות המערכות. להאכלה המתוזמנת עם הופעת סימני הרעב, ולהפסקת ההאכלה כאשר התינוק מאותת שהוא שבע, יש חשיבות מרכזית בוויסות מצבי הרעב והשובע, הערות והשינה.

עם צאתו מרחם אימו, על התינוק לעבור מאכילה מתמשכת דרך חבל הטבור לשליטה בהתחלת האכילה ובסיומה. זאת באמצעות אותות של רעב ושובע. התינוק מסוגל לקלוט גירויים פנימיים כמו רעב ושובע ולהגיב עליהם. על גירוי הרעב המציק לו הוא פוצח בבכי. המאכיל הרגיש, הקורא נכון את איתותי הרעב, נחלץ לעזרתו ומשמיע לו דברי רגיעה. החלב הממלא את קיבתו מרגיע את מצוקת הרעב. כאשר התינוק חש בגירוי השובע, הוא יפסיק לינוק ויהיה רגוע. לרוב הוא יירדם או יישאר זמן מה נינוח ויתבונן בסביבתו, לפני הירדמותו.

האכלת התינוק ברגע שהוא מראה סימנים של מצוקת רעב, כאשר היא מלווה במגע מלטף ודבור נעים, יוצרים את הבסיס לתחילת הקשר בין התינוק למטפל בו, קשר הדרוש ליצירת האיזון הרגשי שלו.

בעזרת התיווך והתמיכה של המבוגר לומד התינוק גם לווסת בהדרגה את תגובותיו הכאוטיות לגירויים השונים שהוא קולט, להרגיע את עצמו ולהשיג מצב של ערנות שלווה. הוא לומד לקשר גירויים פנימיים, כמו רעב ואי נוחות, וגירויים חיצוניים, כמו מראות, קולות, מגע ותנועה, עם תחושות רגיעה, כאשר מאכילים אותו או כאשר מחזיקים אותו, או כאשר הוא שומע, מריח או רואה את המטפל העיקרי. פעימות הלב של האם וקולה מרגיעים ביותר, כי קולות אלה שמע בעודו ברחם. הוויסות של תיפקודי התינוק מתחילים עוד בתקופת טרום הלידה. מחזורי ערות ושינה של האם, שינויים ברמת הפעילות שלה, החומרים הכימיים

שעוברים את השליה, משפיעים על התפתחות המוח ומתחילים לווסת את תפקודי התינוק.

ההורה/המטפל אחראי לכך, שהגירויים שאליהם נחשף התינוק יהיו במידות ובעוצמות המתאימות ליכולתו לקלוט אותם, ליעכלי אותם ולהגיב עליהם. למשל: לדבר אליו בקול רך ונעים: דיבור בקול רם מדי, או חד וצורמני, עשוי לגרום לו לבכי. יש להרים אותו בעדינות תוך אמירה כגון: "עכשיו אני מרימה אותך אליי לתת לך אוכל או לחבק אותך". אם מרימים אותו בחופזה וללא הכנה מרגיעה לשינוי בתנוחה שלו, הוא עשוי להתנגד ו/או לבכות. לאכילה מוצלחת חשוב שיגיע במצב של ערנות שלווה. חיוך ותנועות פנים הנעשים באיטיות ובהתאמה לתגובתו, מגרים אותו לחקות ולהגיב בהתאם. כאשר הגירוי מהיר או תכוף מדי, התינוק מתוסכל ולרוב יסיט את ראשו ויימנע מקשר עין ומחיוך.

תוך כדי התנסויות חוזרות עם גירויי הסביבה השונים, הוא לומד לווסת את תגובותיו על הגירויים. למשל, נביחות של הכלב הנמצא בסמוך אליו אשר 'הקפיצו' אותו משנתו בימים הראשונים, כבר פחות יעירו אותו כעבור מספר שבועות. תגובת הבכי העז והמיידי לגירוי הרעב המציק לו בשבועות הראשונים, מתחלפת עם הזמן לתגובה מתונה יותר ועם מגוון של אותות המודיעים על רעבונו, כמו הופעת אי שקט, תנועות מציצה הולכות וגוברות, כעבור זמן מה יתחיל בכי חלש, ואם עדיין לא נענה לסיפוק רעבונו, יילך בכיו ויגבר.

על-ידי הקשבה לאיתות הצרכים ולתחושות המצוקה, לאי-הנוחות שהתינוק מבטא, ומתן טיפול הולם המספק את צרכיו, טיפול מכיל, המרגיע את פרץ תחושותיו ורגשותיו, ההורה-המטפל מניח את אבני-היסוד לרכישת יכולת הוויסות העצמי שלו, והבקרה על תגובותיו למצבים שונים בהמשך חייו, זהו הוויסות הרגשי.

מצבי ערות ושינה של תינוק

מצב התינוק בזמן שהוא מגיע לאימו להאכלה, קובע את תגובתו אל האם ואל הסביבה, ובהתאם לכך את תגובתה של האם אליו, ולפיכך גם את יחסי-הגומלין ביניהם.



שינה שלוה



דריכות שלוה



דריכות אקטיבית

מבחינים בשישה מצבי תינוק המוגדרים כלהלן: שלושה מצבי ערות - דריכות שלווה, דריכות אקטיבית ובכי; שני מצבי שינה - שינה שלווה ושינה אקטיבית; ומצב מעבר בין שינה שלווה לשינה אקטיבית. בכל מצב, רמת התגובה לגירויים שונה. במצב של שינה שלווה, כמו גם במצב של דריכות שלווה, הנשימות חלקות וסדירות ואין פעילות של הגוף. בשינה השלווה אין תגובה לגירויים חיצוניים ופנימיים. קשה מאוד להעיר תינוק במצב הזה, וגם אם מצליחים, כשהגירוי נפסק הוא חוזר לישון. לעומת זאת, בדריכות שלווה התינוק מתעניין ומגיב לכל גירוי בסביבה שלו, ונדרש גירוי מינימלי בלבד כדי להחזיק אותו דרוך. זה המצב האופטימלי להאכלה, כאשר התינוק כמובן מאותת סימני רעב. המצבים השונים מאורגנים ומבוקרים על-ידי פעילות הורמונלית וניורולוגית, ולכן התערבות חיצונית יכולה לשבש את האירגון הפנימי, הטבעי. למשל, ההנחיה הגורפת בעבר, להעיר את התינוק משנתו להאכלה כל ארבע שעות, לא התחשבה בשעון הביולוגי ובצרכים הייחודיים של כל תינוק.

אילו אותות משדר התינוק כשהוא רעב?

כשהתינוק רעב, הוא פועל בדרכים שונות כדי לאותת על רעבונו: הוא בוכה, אינו שקט, מפנה את ראשו לעבר המאכיל, אצבעות ידיו מכופפות ומונחות לרוב מתחת לסנטרו ו/או בפיו, הוא עושה בפיו תנועות של מציצה ומשמיע קולות מציצה. כאשר הוא גדול יותר, בגיל חמישה-שישה חודשים, הוא מתכופף ופותח את הפה לקראת הכפית עם האוכל, ו/או שולח ידיים אל האוכל.

אילו אותות התינוק משדר כשהוא שבע?

כשהתינוק שבע הוא נרדם, פניו שקטות, נטולות הבעה מיוחדת, שריריו מתרפים, ידיו ורגליו פשוטות לצדדים, ואף אצבעותיו פשוטות ונינוחות, קצב היניקה שלו יורד, והוא מפנה את ראשו ומרחיק אותו ממקור האוכל. כאשר הוא גדול יותר הוא אומר 'די', או קם ועוזב את השולחן.

החוקרות איינסוורת' ובל (Ainsworth & Bell) ראו, שתינוקותיהן של אימהות שהפסיקו את ההנקה ברגע שהם הוציאו בפעם הראשונה את הפיטמה מן הפה, סבלו מתת-משקל. החוקרות לימדו את האימהות איך להגיב נכון לתינוק שלהן בזמן ההאכלה. האימהות תודרכו איך לעזור לתינוק להשיג תפיסה נכונה של הפיטמה ואיך להבחין בסימנים של שובע. החוקרות הראו, שהתגובה הנכונה של האימהות, תרמה להתנסות נעימה של האכילה, וזה היה אמצעי יעיל לעידוד עלייה מוקדמת במשקל, בין היום הרביעי ליום העשירי לאחר הלידה. תינוקות לאימהות שלא תודרכו, לא עלו במשקל בתקופה זו.

תמיכה בוויסותם של מחזורי השינה והערות, הרעב והשובע, מסייעת לאירגון הכאוס הראשוני עם היציאה מהמערכת המגינה והידועה של הרחם, אל עולם חדש ובלתי מוכר. מעין מצב של תוהו-ובוהו בראשיתו. על המטפלות לתמוך ביצירת סדירות במעבר ממצב למצב. אין להעיר את התינוק לצורך האכלה, יש לסמוך על תחושת הרעב שלו שתעיר אותו כדי לדרוש אוכל. כאשר התינוק מראה סימני עייפות, יש להניח לו להיכנס למצב שינה ולא לשחק ולהעמיס עליו גירויים, וכן, לא לנסות למשוך את שעות הערות שלו כדי שישן היטב בלילה. יש הורים הנוהגים כך לעתים,

מתוך רצון לעזור לתינוק לווסת את מצבי הערות והשינה שלו, אך בפועל הדבר עשוי לשבש את יכולתו של התינוק לווסת בעצמו את הערות והשינה.

חשיבות השגרה לביסוס הוויסות

לשגרה היומית, שבה יש פעילויות חוזרות וצפויות, יש חשיבות מרבית בקיום תבנית ברורה של הסביבה המשפחתית של הילד. סדירות של אירועים יוצרת את הציפייה למשהו מוכר ואת הצורך לממש אותה. 'טקסיות' לקראת האכלה - שטיפת הידיים ולבישת הסינר או טקס הכולל אמירת לילה טוב לבני הבית, לצעצועים, לצמחים והקראת סיפור לקראת ההליכה לישון, הן פעולות קבועות, שכאשר חוזרים עליהן מדי כל פעילות, מעודדים ויסות של ריתמוסים ביולוגיים ואירגון התנהגותי. התינוק לומד להתאים את השעונים הביולוגיים הפנימיים שלו, שיש להם אותות פיזיולוגיים החוזרים על עצמם, כמו רעב או ערנות, עם מחזוריות של רמזים סביבתיים, כמו אור וחושך, ועם אינטראקציות חברתיות.

יש ילדים שמסיבות שונות מתקשים באירגון המצבים הביולוגיים והצרכים שלהם. לאלו במיוחד חשובה השגרה, המתחשבת בקצב הפנימי שלהם. השגרה מקנה תחושת ביטחון וקביעות למהלכים צפויים. שתי הפעילויות העיקריות בקיום השגרה הן זמני הארוחות והשינה. האם עוזרת לתינוק לייצב ריתמוס יומי של מחזורי שינה וערות לפני ואחרי הלידה. יחסי-גומלין חברתיים, כמו גירויים מתאימים בערות ופעילויות מרגיעות לפני השינה ועוזרים לוויסות. הסדירות בהאכלה ובשינה, שמתווכת על-ידי ההורה הנענה מיד לרמזים של התינוק, מעודדת את ההתפתחות של ריתמוסים מחזוריים, במחזוריות של כעשרים וארבע שעות. סדר זה חשוב גם להתאמה עם הפעילות של ההורים/המשפחה, ויוצר אצל הילד ציפייה למשהו מוכר.

במקביל לוויסות ולהתארגנות המערכות אצל התינוק, עוברים גם ההורים אירגון והסתגלות למצבם הרגשי והמערכת החדש.

ראוי לציין, שהמילה הרווחת 'דיאטה', שאנשים רבים מתנסים בה ולא בהצלחה רבה, פירושה המילולי הוא קיום שיגרת של סדר יום (diae =

עושה הפסקות בין פרץ יניקה למשנהו.

עושה הפסקות בין פרץ יניקה למשנהו.

תחילת יצירת הקשר הבין-אישי דרך ההאכלה-האכילה

תינוקות נולדים להיות יצורים חברתיים, והם מצוידים מראש בהתנהגויות המעודדות קירבה ויחסי-גומלין. הביטוי המובהק לכך הוא במפגש ההאכלה. אצל תינוקות יונקים נוצר עד מהרה דפוס של פרץ יניקה והפסקות ביניקה. עם תחילת הארוחה התינוק הרעב עסוק ביניקה רצופה ומציצות תכופות, ששוברת את הרעב הראשוני, ובהמשך הוא עושה הפסקות בין פרץ יניקה למשנהו.

ברזלטון (Brazelton), רופא ילדים ידוע מבית-הספר לרפואה בהרווארד, היה סקרן לדעת מדוע דפוס האכילה של התינוק הוא כזה? הוא וקיי (Kaye), שותפו, שמו לב לכך, שאימהות נוהגות לדבר אל התינוק בהפסקות האלה, כמו, 'בוא חמודי, כבר שבעת! אולי אתה רוצה עוד?'. הם החליטו אפוא לחקור את הנושא באמצעות השוואה בין שתי קבוצות של אימהות ותינוקות: בקבוצה אחת האימהות התייחסו לתינוקות ודיברו אליהם בעת ההנקה, ובקבוצה השנייה האימהות לא עשו דבר. ההשוואה הייתה בין משך ההפסקות שעשו תינוקות שאימהותיהם התייחסו אליהם בהנקה, ובין משך ההפסקות שעשו התינוקות שאימהותיהם לא פנו אליהם. נמצא, שכאשר האם לא דיברה עם התינוק, ההפסקות שעשה התינוק היו קצרות יותר. החוקרים הניחו שהתינוק עושה הפסקות ומאריך בהן, בציפייה לתגובה המהנה מאימו. (גם במוסיקה, לעתים, ההפסקות בין הצלילים מגבירות את העניין וההנאה.) בהתייחסות, בדיבור ובליטוף בין רצף יניקה למשנהו, שהאם יוזמת, מתחיל דו-השיח בין האם לבין התינוק, ומתפתחים יחסי-הגומלין ההדדיים ביניהם. כך מבססת האם את המערך ליצירת קשר בין-אישי, דבר שהוא חשוב ביותר להזנה הרגשית ולגדילה הפיזית.

במחקרים נוספים מצאו, שכאשר התינוק לומד שההפסקות שהוא יוזם אינן מתקבלות אצל אימו, ושהדבר אפילו מרגיז אותה, הוא יימנע מליצור איתה קשר, ובמקרים קיצוניים גם לא ירצה לקבל ממנה אוכל, אפילו כשהוא רעב.

להפסקות בין רצף יניקה אחת לאחרת, ולהתרחקות התינוק מן הפיטמה, יש חשיבות גם בתהליך ההיפרדות מהשד מאוחר יותר. וויניקוט (Winnicott) מדגיש את הצורך שהאם תמתין ולא תדחוף את הפיטמה לפי התינוק. כאשר האם מאפשרת לתינוק להוציא את הפיטמה, היא למעשה הבינה, שעליה להמתין עד שיהיה מוכן שוב להמשיך באכילה. ברגע זה היא מבססת את תפקידה כאם ומניחה את היסודות להתפתחות היוזמה של התינוק בכלל והיוזמה להיפרד מן השד בפרט.

התפתחותן והתייצבותן של מערכת העצבים של התינוק ושל היכולת התנועתית (המוטורית) שלו, מאפשרות לתינוק להתעניין בעולם הסובב אותו. בגיל חודשיים-שלושה הוא יתחיל להגיב למראה פני אימו ויחייך אליה, וקולות נעימים או צלילים רכים של מנגינה פשוטה יעוררו את חיובו.

מגיל שלושה-ארבעה חודשים, התגובות והפעולות המקריות הופכות לרצוניות, למשל התינוק לומד להרגיע את עצמו על-ידי מציצה, או הקשבה לקולות נעימים. הוא שולח ידיים ותופס את ידה של אימו או מלטף את לחיה כאשר היא מיניקה אותו. בהמשך, רפרטואר הפעולות והקולות שלו הולך וגדל, והוא לא רק מגיב אלא גם יוזם את יחסי-הגומלין. למשל, הוא יוצר קשר עין וצוחק כדי למושך תשומת לב. הורים רגישים נענים לפעולותיו המכוונות ולניסיונות התיקשור של התינוק בחיוכים, בדיבור נעים, במתן משוב חיובי להצלחותיו של התינוק (אבל לא בהגזמה). מומחים מגדירים את ההתרחשויות הללו כקשרי-גומלין הדדיים (reciprocity), והם הבסיס למערכת ההתקשרות (attachment), כפי שתיאר וניתח בולבי (Bowlby). (ראו הרחבה בפרק 14, עמ' 153). בעקבות יחסי-הגומלין ההדדיים, מתפתח קשר רגשי מתמשך בין התינוק למטפלת/ת שלו. בהיעדר תגובה מתאימה מצד המטפל לאיתותיו של התינוק לקשר ולקירבה, הוא יישאר אפאטי, או דווקא אגרסיבי ותובעני לקשר. יש לציין גם את תרומת מזגו של התינוק להדדיותם של קשרי-הגומלין. למשל, תינוק שקט ופחות פעיל עשוי לעורר פחות תשומת לב ותגובה מהמטפל. לעומת זאת תינוק ערני ופעיל, יגרור את המטפל ליותר פעולות-גומלין. ההשפעה על התפתחות הקשר הזוגי היא הדדית וספירלית.

מוכנות למעבר לאכילת מוצקים

בגיל שישה-שבעה חודשים התינוק כבר התקדם באירגון המערכות העצביות-ביולוגיות והמערכות התחושתיות-תנועתיות. החל מגיל זה מתחילים להציע לו אוכל מוצק. על התינוק להיות מוכן מבחינה מוטורית למעבר מתנועות יניקה לתנועות דחיפה של האוכל לאחורי הלשון לצורך בליעה. הסימנים המעידים על כך שהוא בשל להתנסות באכילת אוכל מוצק הם יכולת לשבת ישר, אפילו עם תמיכה; פתיחת הפה כאשר הוא רואה את האוכל מתקרב; יכולת לאסוף את האוכל מהכפית ולהביא אותו לבליעה. כאשר מציעים את האוכל המוצק מוקדם מדי - תנועות היניקה ידחפו את האוכל החוצה. מהיצמדות לשדה של האם וקשר עין רק איתה, התינוק עובר לישיבה בכיסא ילדים במרחק מסוים מהאם, וקשר העין יכול להיות עם שותפים נוספים בארוחה. זמני ההאכלה ממשיכים להיות על פי דרישת התינוק, והוויסות של שינה ואכילה הולך ומתבסס. התינוק עושה הפסקות ממושכות יותר בזמן האכילה, כדי לחקור את הסביבה ובעיקר כדי ליצור קשר חברתי, ולא בהכרח להפסקת האוכל. במהלך המחצית השנייה של השנה הראשונה, התינוק מפתח התנהגות מכוונת ושליטה גוברת והולכת בסביבתו, כולל האנשים שליידו. הוא מחפש את הקירבה והקשר עם המטפל שלו, ובו בזמן מתרחק וחותר לגלות איך העולם עובד, ולהתנסות בדברים חדשים. הוא נעשה מודע יותר לרגשות ולתחושות שונות, בעיקר לתחושת העצמיות שלו.

עתה מתחיל תהליך של היפרדות ונפרדות/ייחודיות, שמרגרט מאהלר (Mahler) הגדירה כגילוי הדרגתי של עצמיותו של הילד, תוך כדי היפרדות פסיכולוגית מהמטפל. תהליך זה, מתחיל סביב גיל שישה חודשים, ונמשך עד גיל שלוש שנים בערך. ההבשלה התנועתית והשכלית מאפשרים לתינוק לפעול ביתר עצמאות, וכל פעולותיו מכוונות לגילוי היכולת שלו להיות עצמאי מן הבחינה הפיזית והרגשית. הורים רגישים, אשר פיתחו יחסי-גומלין הדדיים חיוביים עם הילד וסיפקו לו תחושת ביטחון ואמון בזמינותם הפיזית והרגשית, יתמכו בו מעתה במסעותיו ההרפתקניים לגילוי עצמיותו ועצמאותו, תוך שמירה על גבולות בטוחים.

כאשר הרגישות וההבנה לצורכי העצמאות של הפעוט נעדרים, רוב הפעוטים יהיו מוכנים להיאבק למען עצמאותם ושליטתם במעשיהם.

הצורך הבסיסי של הפעוט לעצמאות ולשליטה והמאבק להשגתן, בולט במיוחד בתהליך המעבר מיניקה לאכילת מזון מוצק. הפעוט עושה ניסיונות להאכיל את עצמו, אם בידיו או בכפית. אך אם למאכיל יש צורך לשלוט במצב, והוא אינו מאפשר זאת, שני הצדדים נכנסים למאבקי כוח על 'מי יחזיק את הכפית' ויביא את האוכל לפיו של הפעוט. הפעוט גם רוצה לשלוט בקצב האכילה, בכמויות ובהעדפות שלו למאכל מסוים, וייתכן שאינו מרגיש רעב ואינו רוצה לאכול. אירוע האכילה מהווה שוב מעבדה התנסותית מתוככמת, להתפתחות העצמאות הפיזית והפסיכולוגית של הילד ולהיפרדותו, בדרך לקראת היותו יישות עצמאית בבגרותו.

בשלב הזה, הורה תומך מאפשר לילד לקחת את הפיקוד לידי **ותומך ביוזמות שלו**. הוא מאפשר לו לבחור בשיטת האכילה המתאימה למוכנות שלו. למשל, אם הילד מכניס את היד לדייסה, או תופס את הגזר המבושל כדי להאכיל את עצמו, או מושיט את היד לכפית ועושה ניסיונות ראשונים להביא אותה לפה. המאכיל צריך להימצא ליד הפעוט בזמן הארוחה, לאפשר לו להתאמן בפיתוח הכישורים המוטוריים שלו ולעודד את הניסיונות שלו לאכילה עצמאית.

מאחר שהמעבר מיניקה לאכילה עצמאית מלווה, במקרים רבים, במתחים ובהתמודדויות קשות, המעיקות על הילד וההורים, ייוחד לנושא זה דיון נפרד.

ניאופוביה

'ניאופוביה' (Neophobia) - אף היא מילה יוונית (neo = חדש ; phobia = פחד), שפירושה חשש מפני חידושים. סביב גיל שנתיים-שלוש, ייתכן שיתגלה אצל הילד חשש ממאכלים חדשים, והוא יימנע מאכילתם. יש לזה הסבר אבולוציוני: כל עוד היה הפעוט תלוי תלות מוחלטת במבוגר לאספקת מזונו, הוא היה סמוך ובטוח שלא יקבל מידי אוכל מקולקל או כזה המכיל רעל. מרגע שהוא כבר יודע ללכת ומסוגל להגיע בכוחות עצמו ללקט את מזונו, אך אינו מבחין בין טוב למזיק, עליו להיזהר ממאכלים בלתי מוכרים.

חשוב לחשוף ילד עד גיל שנתיים למגוון של מאכלים, שכן לאחר גיל שנתיים הוא עשוי להתנגד למאכל חדש ובלתי מוכר. כל שיש לעשות, זה לחזור ולהציע את המאכל החדש שוב ושוב. באחת מעבודותיה של בירץ' (Birch) נמצא, שלאחר כחמש-עשרה פעמים שפעוטים נחשפו למאכל חדש, וראו שהסובבים אותם אכלו ממנו ולא קרה להם כלום, הם היו מוכנים לנסות את האוכל החדש.

סיכום

התינוק מתקדם משלב לשלב בסולם ההתפתחות האישי שלו מכוח דחף טבעי. זהו הדחף או הכוח המנווט את התינוק, כאשר התנאים המתאימים מאפשרים לו להתקדם. רכישת מיומנויות והתנהגויות אכילה תקינה היא תהליך התפתחותי טבעי המתרחש בדרך של התנסויות ולמידה, בדומה לרכישת יכולת ההליכה. את שניהם לא ניתן ללמד או להאיץ, אלא רק ליצור את התנאים המתאימים להתנסויות וללמידה באמצעותן, כשהילד מוכן לכך, בשלב התפתחות מתאים, בעיקר מבחינה מוטורית. מה שמיוחד לאכילה הוא, שהתפתחות האכילה קשורה קשר הדוק בהימצאות סביבה רגשית הולמת, מבינה ותומכת.

אירועי ההאכלה, אשר בחודשים הראשונים חוזרים ונשנים כל מספר שעות, ומתרחשים בהם מרכיבים שונים של יחסי-גומלין, כמו: מתן אוכל (חלב), סינכרוניות, הדדיות, חמימות, תיסכול, מגע, משמשים כ'יסדנאות' יישומיות לוויסות מערכות פיזיולוגיות-ביולוגיות מחד גיסא, והתנהגויות-מנטאליות מאידך גיסא.

מאחר שחלק ניכר מן הזמן המשותף שמבלים התינוק והמטפלת/מוקדש לאוכל ולהאכלה, הרי שוויסות צריכת האוכל כרוך באופן מובהק בקשר הרגשי בין התינוק למטפל. קשר חיובי יגרום למפגש אכילה נעים והרמוני, כמו בריקוד הוואלס, והילד יאכל בהנאה עד שיישבע. הורה/מטפל המבין את תפקידו בסיוע מלא להתארגנות ולוויסות של מהלכי הערות והשינה, הרעב, השובע והיציאיות, יקשיב לצורכי התינוק הייחודי שלו, ויאפשר לו לקבוע את זמני האכילה, קצב האכילה וכמות האוכל שלה הוא זקוק, ואת זמני השינה והערות שלו.

המעבר מיניקה לאכילה עצמאית מהווה שלב חשוב במיוחד בתרומתו להתפתחות הפעוט/הילד. במקרים רבים התהליך הזה מלווה במתחים ובהתמודדויות קשות, המעיקות על הילד ועל ההורים. לנושא זה יוקדש הפרק הבא.