

Tìm hiểu hành vi của trẻ mắc chứng tự kỷ trong việc ăn uống



*Hướng dẫn
dành cho phụ
huynh*



Những tài liệu này là sản phẩm của các hoạt động đang diễn ra của Mạng lưới Điều trị Tự kỷ Autism Speaks, một chương trình được tài trợ bởi Autism Speaks. Sản phẩm được hỗ trợ bởi thỏa thuận hợp tác UA3 MC 11054 thông qua Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ, Cơ quan Quản lý Tài nguyên và Dịch vụ Y tế, Chương trình Nghiên cứu Sức khỏe Bà mẹ và Trẻ em đến Bệnh viện Đa khoa Massachusetts.

Trẻ mắc chứng rối loạn phổ tự kỷ (ASD) rất hay gặp vấn đề trong việc ăn uống. Việc ăn uống có thể rất căng thẳng đối với trẻ và cả gia đình. Giúp con quý vị vượt qua được những vấn đề trong việc ăn uống có thể là cả một quá trình lâu dài, nhưng thành quả đạt được đó là trẻ có sức khỏe tốt và ăn uống thực phẩm đa dạng, linh hoạt hơn là thành quả rất xứng đáng mong chờ.

Việc ăn uống có thể là thách thức lớn đối với trẻ mắc chứng ASD. Ví dụ, tình trạng chậm phát triển ngôn ngữ có thể hạn chế khả năng thể hiện sự đau đớn và cảm giác khó chịu có thể gây cản trở trẻ khi ăn.

Bộ công cụ này được thiết kế nhằm hỗ trợ các gia đình chịu ảnh hưởng từ hội chứng ASD **hiểu về các hành vi ăn uống, hướng dẫn cách giải quyết các vấn đề khi cho trẻ ăn, và xem xét một số thách thức thường gặp của các gia đình về các vấn đề trong ăn uống.**

Có những vấn đề nào trong ăn uống của trẻ và vì sao trẻ mắc chứng ASD lại gặp những vấn đề này?

Dù quý vị có thể không tin, song ăn uống là một hành vi hết sức phức tạp của con người. Hành vi ăn uống phụ thuộc vào trạng thái phát triển của một người. Các vấn đề về y học, tuổi trưởng thành và cơ chế cơ thể có liên quan tới khả năng vận động bằng miệng. Hương vị, mùi vị và cảm nhận (các vấn đề về cảm giác) cùng trải nghiệm của chúng ta về đồ ăn cũng ảnh hưởng tới việc ăn uống. Khi tất cả những khía cạnh này đều thuận lợi, việc ăn uống sẽ diễn ra suôn sẻ. Nếu có vấn đề ở những khía cạnh nói trên, hành vi ăn uống cũng có thể bị ảnh hưởng.

Việc ăn uống có liên quan đến mọi hệ giác quan (xúc giác, thị giác, vị giác, khứu giác và âm thanh). Nhiều trẻ mắc chứng ASD gặp khó khăn trong việc xử lý cảm giác và điều này có thể khiến việc ăn một số loại thực phẩm nhất định trở thành thách thức đối với trẻ. Trẻ tự kỷ cũng có thể có những vấn đề về hành vi ở các bữa ăn. Ví dụ, trẻ sẽ học được thói quen rời khỏi bàn ăn và chơi sau khi từ chối ăn món trẻ không thích.

Các nhà nghiên cứu đã nhận thấy rằng 69% trẻ mắc chứng ASD không muốn thử các món ăn mới và 46% số trẻ còn lại có các hoạt động xoay quanh thói quen ăn uống của mình.¹

Các vấn đề về ăn uống ở bất kỳ trẻ nào đều có thể gây căng thẳng cho cả trẻ và bố mẹ. Trẻ em cần các chất dinh dưỡng và calo thích hợp để duy trì sức khỏe tốt cũng như phát triển lớn lên theo hướng phù hợp.

Có thể giải quyết vấn đề ăn uống ở trẻ mắc ASD bằng cách làm theo các khuyến nghị sau. Khi các vấn đề về ăn uống của con quý vị gây nên những hậu quả đáng kể, quý vị nên nhờ tới sự hỗ trợ của chuyên gia.



Việc ăn uống có thể là thách thức lớn đối với trẻ mắc chứng ASD. Ví dụ tình trạng chậm phát triển ngôn ngữ có thể hạn chế khả năng thể hiện sự đau đớn và cảm giác khó chịu của trẻ.

¹ Williams, P.G., Dalrymple, N. & Neal, J. (2000). Thói quen ăn uống ở trẻ tự kỷ. Điều dưỡng nhi khoa, 26 (3), 259-264.

Khi nào thì tôi nên cảm thấy lo ngại?

- ✓ Nếu con quý vị bị sụt cân hay có các dấu hiệu sức khỏe yếu kém
- ✓ Nếu con quý vị ăn ít loại thực phẩm hơn hoặc chế độ ăn của trẻ có ít loại thực phẩm hơn.
- ✓ Nếu các hành vi khi ăn uống đang gây ra căng thẳng

Tình trạng sức khỏe

Có tình trạng sức khỏe nào có thể ảnh hưởng tới việc ăn uống không?

- ✓ Con quý vị có phản ứng khi bị đau bụng hay gặp những cơn đau khác không? Nếu con quý vị không chịu ăn, có thể là do trẻ cố tình không ăn để tránh bị đau bụng. Táo bón có thể khiến con quý vị bị co thắt dạ dày và gây ra chứng biếng ăn. Những vấn đề như trào ngược axit hay dạ dày khó chịu do thuốc mà con quý vị dùng hàng ngày có thể gây đau bụng và khiến trẻ không muốn ăn. Quý vị lo lắng về chứng táo bón? Vui lòng xem Hướng dẫn kiểm soát táo bón của Autism Speaks ATN/AIR-Pat tại www.autismspeaks.org/family-services/tool-kits
- ✓ Con quý vị có bị dị ứng thức ăn không? Nếu quý vị nhận thấy một loại thực phẩm mà trẻ thường ăn gây khó chịu về đường tiêu hóa hoặc phát ban hay các triệu chứng khác, có thể trẻ đã bị dị ứng thực phẩm. Quý vị và bác sĩ chăm sóc chính (PCP) có thể tham khảo ý kiến chuyên gia, chẳng hạn như bác sĩ chuyên khoa dị ứng hoặc chuyên gia tiêu hóa để đánh giá thêm.
- ✓ Mặc dù ít gặp ở trẻ mắc chứng ASD, nhưng những vấn đề về răng hay khó nuốt có thể được loại bỏ khỏi danh sách những nguyên nhân gây khó khăn trong việc ăn uống ở trẻ.



Tình trạng phát triển/hành vi

Có tình trạng phát triển/hành vi nào có thể ảnh hưởng tới việc ăn uống không?

- ✓ Con quý vị có phản ứng khi chạm, ngửi, nếm hay nhìn thấy đồ ăn không? Việc ghi chép lại đồ ăn của con, số lượng đã ăn, những món trẻ từ chối ăn và cả hành vi của trẻ trong bữa ăn có thể giúp quý vị và người chăm sóc chính thấy được những dấu hiệu về bất kỳ hiện tượng nhạy cảm với thực phẩm nào.
- ✓ Khó khăn về hành vi có thể làm trầm trọng thêm khó khăn khi ăn uống. Hành vi ăn uống tiêu cực của con quý vị có vô tình được củng cố không? Có phải càng ngày con quý vị càng thấy rằng khi tỏ ra cáu bẳn hay tức giận là sẽ thoát khỏi tình trạng ăn uống khó chịu hay không? Chẳng hạn, việc có thể rời khỏi bàn ăn và đi chơi sau khi từ chối ăn sẽ làm tăng khả năng con quý vị tiếp tục lặp lại hành vi này để được đi chơi.
- ✓ Việc con quý vị gặp khó khăn khi hiểu và sử dụng ngôn ngữ có làm chuyện ăn uống trở nên phức tạp hơn không? Nếu con quý vị gặp vấn đề với việc chú ý, tuân theo các quy tắc hoặc tuân thủ các yêu cầu của quý vị, trẻ có thể gặp khó khăn trong việc hiểu những gì quý vị trông chờ ở trẻ vào giờ ăn.

Bây giờ tôi nên làm gì?

1. Hãy bắt đầu cùng bác sĩ chăm sóc chính (PCP) của con quý vị. PCP có thể giúp quý vị quyết định nên tiến hành thế nào. Thông thường, PCP có thể xử lý những vấn đề này. Tuy nhiên, quý vị có thể cần tham khảo từ các chuyên gia khác để loại trừ được các vấn đề về y tế. Quý vị có thể cũng cần nhờ tới các chuyên gia khác để giải quyết các vấn đề về ăn uống.
2. Bên cạnh gia đình và PCP của quý vị, còn ai khác có thể hỗ trợ quý vị không? Có thể tìm tới các bác sĩ chuyên khoa y tế như bác sĩ chuyên khoa dị ứng hoặc bác sĩ chuyên khoa tiêu hóa, nhà tâm lý học, nhà trị liệu ngôn ngữ, nhà trị liệu nghề nghiệp, bác sĩ chuyên khoa dinh dưỡng chính quy hoặc chuyên gia hành vi được đào tạo về các vấn đề ăn uống để xin khuyến nghị hoặc liệu pháp cần thiết.

Cần hỏi xem các chuyên gia có biết về các vấn đề ăn uống và chứng tự kỷ không. Quý vị có thể hỏi về kinh nghiệm của họ trước khi hẹn gặp.

Quý vị có thể tiếp cận vấn đề bằng cách đặt ra những câu hỏi như – Bác sĩ có hay gặp vấn đề này không? Chúng ta có thể cùng nhau xử lý việc này không hay phải cần gặp bác sĩ chuyên khoa?



Chúng ta có thể làm gì tại nhà để xử lý các vấn đề về ăn uống?

Sau đây là một vài lời khuyên quý vị có thể áp dụng để khiến việc ăn uống trở nên dễ dàng hơn một chút. Mỗi trẻ là một cá thể riêng biệt, do vậy, gia đình cần phải áp dụng những lời khuyên này một cách sáng tạo. Những phương pháp này đã được chứng minh là có hiệu quả trong phần lớn các trường hợp gặp khó khăn trong việc ăn uống. Cùng với sự hỗ trợ và hướng dẫn từ PCP của con quý vị và đội ngũ cố vấn, những hoạt động này có thể giúp ích trong quá trình cải thiện các vấn đề về ăn uống một cách từ từ và ổn định.

Đặt ra lịch trình và thói quen ăn uống. Cho trẻ ăn ở cùng một chỗ và tuân theo cùng một lịch trình cũng như thói quen ăn uống. Duy trì theo cùng một thời gian, địa điểm và thói quen giúp con quý vị biết trước được những việc sẽ diễn ra trong khi ăn và những điều quý vị muốn trẻ làm trong bữa ăn.

Tránh ăn cả ngày. Không để trẻ ăn vặt hoặc chuẩn bị sẵn đồ ăn/thức uống cho trẻ cả ngày. Việc này sẽ làm giảm cảm giác thèm ăn, cảm giác háo hức thử các món ăn mới cũng như giảm tổng số lượng calo được hấp thụ trong ngày. Lên lịch trình cho năm hoặc sáu bữa chính/bữa phụ cho một ngày và hạn chế số lượng đồ ăn của con vào những thời điểm khác. Các thành viên khác trong gia đình cũng không nên ăn vặt cả ngày. Nếu gia đình quý vị ăn vặt cả ngày, con quý vị cũng sẽ như vậy.

Tạo chỗ ngồi thoải mái và dễ chịu. Để con quý vị ngồi trên một chiếc ghế cao, ghế nâng hoặc ở bàn có kích thước phù hợp với trẻ để trẻ có thể ngồi thẳng mà không cần nghiêng, lắc lư hoặc đu đưa chân. Có thể dùng một chiếc ghế đầu hoặc tập danh bạ điện thoại để kê chân. Trạng thái cơ thể ổn định có thể thúc đẩy hành vi ăn uống tích cực và giảm những hành vi gây mất tập trung khi giúp trẻ cảm thấy “có điểm tựa” và an toàn.

Hạn chế thời gian ăn. Ngay đến những người kén ăn nhất cũng ăn gần hết bữa trong vòng 30 phút đầu tiên. Giới hạn thời gian ăn bữa chính và ăn nhẹ từ 15 đến 30 phút. Đến cuối bữa, hãy dọn hết tất cả đồ ăn và để con quý vị làm việc khác.

Giảm thiểu tác nhân gây xao nhãng. Các tác nhân gây xao nhãng như TV có thể gây mất tập trung vào đồ ăn và công việc đang làm. Chỉ cho con quý vị ăn khi trẻ tỉnh táo và tập trung.

Để con quý vị tham gia. Để con quý vị hỗ trợ chọn món ăn cũng như nấu nướng dù trẻ không ném thử thành phẩm cuối cùng. Việc để trẻ tham gia là cho trẻ có cơ hội khám phá và chơi cùng nhiều loại đồ ăn mà không sợ mình sẽ phải ăn.

Rèn luyện các hành vi ăn uống dễ chịu và lành mạnh. Trẻ em học bằng cách quan sát. Trong các bữa ăn gia đình, bố mẹ và các anh chị em của trẻ có thể làm mẫu hành vi ăn uống tích cực để trẻ noi theo. Làm cho giờ ăn trở nên vui vẻ và đừng quá tập trung vào việc ăn uống của con quý vị. Tránh nhắc nhở, dỗ dành và van nài nhiều lần. Khi lựa chọn thực phẩm lành mạnh dành cho cả gia đình, quý vị cũng chỉ cho con thấy cách lựa chọn đồ ăn tốt cho sức khỏe.

Khen thưởng những hành vi tích cực. Hãy khen ngợi khi con quý vị tiếp cận hoặc thử những món ăn mới. Những phần thưởng tức thời, như thổi bong bóng hay hình dán, có thể rất hữu ích để khuyến khích những hành vi ăn uống mới. Nên nhớ rằng việc khen thưởng cho những hành vi ăn uống tích cực sẽ khiến trẻ muốn lặp lại những hành vi đó sau này hơn.

Bỏ qua những hành vi tiêu cực. Nếu có thể, hãy phớt lờ con quý vị khi trẻ làm những chuyện như phun nước bọt, ném đồ ăn hoặc không chịu ăn. Nên nhớ rằng quý vị không muốn khuyến khích những hành vi này bằng việc để tâm đến chúng. Để xử lý đúng mực những hành vi này khi trở nên nghiêm trọng, có thể cần sự tư vấn của chuyên gia.

Ghi nhớ quy tắc ba điều. Cần cho trẻ ăn loại thực phẩm mà trẻ thích và cả những món trẻ chưa thích. Một kinh nghiệm hay là chỉ cho trẻ ăn ba món một lúc. Trong đó có từ một đến hai món trẻ thích và một món trẻ chưa thích. Nếu con quý vị không chịu tiếp xúc với món mới trên khẩu phần ăn, hãy đặt món đó vào đĩa riêng và để gần trẻ nhằm giúp trẻ làm quen với món mới.

Trình bày. Bày biện món ăn mới từ những miếng nhỏ theo cách vui mắt hoặc quen thuộc để trẻ có hứng ăn hơn.

Đừng nản lòng! Thông thường sẽ phải mất nhiều lần cố gắng để một đứa trẻ chịu thử món mới.

Dưới đây là một số **Câu hỏi thường gặp** của các gia đình...

Hỏi: *Vì sao con tôi thích ăn đồ ăn chế biến sẵn/chứa carbohydrate và không chịu ăn hoa quả hay rau củ?*

TL: Carbohydrate thường rất nhạt nhẽo (không có màu sắc rực rỡ, hương vị, mùi vị đậm đà). Tuy nhiên chúng cũng rất giòn nên có khả năng kích thích cảm giác của con quý vị. Ngược lại, trái cây và rau củ có màu sắc, hương vị và mùi vị đậm đà hơn. Phản ứng của con quý vị đối với những yếu tố cảm giác này có thể giúp lý giải những sở thích về đồ ăn của trẻ.



Hỏi: *Làm cách nào để ngăn con tôi bỏ không ăn đồ ăn trong khẩu phần của bé? Làm cách nào để khuyến khích con tôi ăn nhiều loại đồ ăn hơn?*

A: Phương án lý tưởng nhất là không cho trẻ ăn một món nhiều hơn một lần mỗi ngày. Cũng rất tốt nếu luân phiên thay đổi thật nhiều món trong khẩu phần ăn. Nếu con quý vị ăn nhiều món khác nhau để có thể luân phiên thay đổi trong khẩu phần ăn thì sẽ có hiệu quả tốt. Một số trẻ mắc chứng ASD chỉ thích ăn vài loại thực phẩm, điều này gây khó khăn cho việc tuân thủ theo hướng dẫn. Nếu con quý vị chỉ ưa thích một vài món, quý vị có thể thử trình bày món mà trẻ thích theo kiểu mới hoặc thêm chút gì đó để làm đa dạng hơn khẩu phần ăn của trẻ.

Hỏi: *Bé hai tuổi nhà tôi ghét ngồi ghế nâng, nhưng lại không muốn ngồi ăn cùng gia đình ở bàn ăn. Bé thích chạy qua bàn, ăn một miếng rồi chạy quanh phòng chơi. Làm cách nào để tôi khiến bé ngồi ăn cùng chúng tôi?*

TL: Có nhiều nguyên nhân dẫn đến việc trẻ tự kỷ gặp trở ngại trong việc ngồi ăn cùng gia đình. Một số trẻ rất tăng động và khó ngồi yên trong thời gian ngắn dù đang làm bất kỳ việc gì, kể cả khi ăn uống. Cũng có thể đó là cách con quý vị phản ứng với những món ăn lạ hoặc món chúng không thích được bày trên bàn ăn. Có thể trẻ thấy khó chịu khi có quá nhiều món ăn trên bàn. Về ngoài và mùi vị của những món ăn này có thể làm trẻ choáng ngợp. Cũng có khả năng con quý vị tránh ngồi cùng gia đình vì trẻ thấy hoang mang khi tiếp xúc gần gũi như vậy.

Tùy thuộc vào việc có thể xuất hiện những yếu tố nào kể trên, có một số hoạt động quý vị có thể áp dụng để cải thiện tình hình. Kết hợp cùng hoạt động vận động thô (như chạy, nhảy) và tuân thủ đúng theo một thói quen trước khi ăn cũng như trong bữa ăn có thể xoa dịu tình hình và giúp trẻ sẵn sàng cho bữa ăn. Khi đi tới bàn ăn để lấy món mình muốn, trẻ có thể tự học cách tránh miễn cảm với những món ăn mới hay tình huống tương tác. Khen ngợi trẻ vì trẻ đi tới bàn ăn và từ từ khuyến khích trẻ nhờ những lời khen hay phần thưởng nhỏ để trẻ ở lại bàn ăn lâu hơn, dù chỉ là đứng yên một chỗ. Lâu dần, trẻ sẽ thoải mái hơn để ngồi lại một lát.

Hỏi: *Dù đã bắt đầu thực hiện một số ý tưởng mới cho việc ăn uống từ ba tuần trước, song chúng tôi mới chỉ thấy có những thay đổi rất nhỏ trong thói quen ăn uống của con mình. Liệu có thể cải thiện tình hình hơn không?*

TL: Việc định hướng và xử lý những vấn đề về ăn uống là cả một hành trình dài. Những thay đổi nhỏ liên tục nhiều khả năng sẽ đưa tới những thay đổi lâu dài trong thói quen ăn uống của con quý vị. Đừng nản lòng nếu tình hình tiến triển thất thường. Việc trẻ đôi khi có tiến bộ rồi lại tái diễn thói quen ăn uống cũ là điều bình thường. Những thăng trầm này có thể khiến cha mẹ mệt mỏi. Hãy vui mừng với những thành công nhỏ nhưng có ý nghĩa lớn!



Nguồn lực tham khảo

Phòng Dịch vụ Gia đình của Tổ chức Autism Speaks cung cấp các nguồn thông tin, bộ công cụ và hỗ trợ để giúp giải quyết những khó khăn hàng ngày khi phải chung sống với chứng tự kỷ www.autismspeaks.org/family-services. Nếu quý vị muốn nói chuyện với thành viên của Phòng Dịch vụ Gia đình thuộc Tổ chức Autism Speaks, hãy liên hệ với Đội Phản ứng Tự kỷ (ART) qua đường dây nóng 888-AUTISM2 (288-4762), hoặc gửi e-mail đến địa chỉ familyservices@autismspeaks.org.

Gọi cho Đội ART ở Tây Ban Nha theo số 888-772-9050

Trang web

Vui lòng xem thông tin về Những người kén ăn tại trang web FAQAutism.com: <http://faqautism.com/2008/08/picky-eaters-part-1/>

Lời cảm ơn

Ấn phẩm này được đóng góp xây dựng bởi các thành viên của Mạng lưới Điều trị Tự kỷ Autism Speaks / Ủy ban Mạng lưới Nghiên cứu Can thiệp Tự kỷ về Khoa học Sức khỏe Thể chất-Hành vi. Xin gửi lời cảm ơn đặc biệt tới Brooke Tiến sĩ Baxter (Kaiser Permanente), Tiến sĩ Jayne Bellando (Đại học Y khoa Arkansas), Tiến sĩ Liz Pulliam (Đại học Y khoa Arkansas), Tiến sĩ Janine Watson (Đại học Y khoa Arkansas), Tiến sĩ Paige Powell (Trường Cao đẳng Y khoa Baylor, Bệnh viện Trẻ em Texas), Thạc sĩ Xã hội Laura Srivorakiat (Trung tâm Y tế Bệnh viện Trẻ em Cincinnati) và Tiến sĩ Tâm lý Nicole Bing (Trung tâm Y tế Bệnh viện Trẻ em Cincinnati) vì đóng góp cho ấn phẩm.

Ấn phẩm được chỉnh sửa, thiết kế và xuất bản bởi Mạng lưới Điều trị Tự kỷ Autism Speaks / Phòng Truyền thông Mạng lưới Nghiên cứu Can thiệp Tự kỷ về Sức khỏe Thể chất. Chúng tôi rất cảm kích về các đánh giá và đề xuất từ nhiều phía, bao gồm các gia đình tham gia Mạng lưới Điều trị Tự kỷ Autism Speaks. Ấn phẩm này có thể được phân phối như hiện trạng hoặc có thể được phân phối theo nhu cầu cá nhân miễn phí dưới dạng tập tin điện tử để quý vị xuất bản và phân phối, để ấn phẩm bao gồm cả tổ chức của quý vị và các nguồn giới thiệu thường xuyên. Để có thông tin bản sửa đổi, vui lòng liên hệ contact_atn@autismspeaks.org.

Những tài liệu này là sản phẩm của các hoạt động đang diễn ra của Mạng lưới Điều trị Tự kỷ Autism Speaks, một chương trình được tài trợ bởi Autism Speaks. Sản phẩm được hỗ trợ bởi thỏa thuận hợp tác UA3 MC 11054 thông qua Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ, Cơ quan Quản lý Tài nguyên và Dịch vụ Y tế, Chương trình Nghiên cứu Sức khỏe Bà mẹ và Trẻ em đến Bệnh viện Đa khoa Massachusetts. Các tác giả hoàn toàn chịu trách nhiệm đối với nội dung của ấn phẩm mà không thể hiện quan điểm chính thức của Cục Sức khỏe Bà mẹ và Trẻ em, Cơ quan Quản lý Tài nguyên và Dịch vụ Y tế, Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ. Hình ảnh thuộc bản quyền của iStockPhoto. Xuất bản tháng Một năm 2014.