مشروع الصحة في ظروف الحرب - ٥

صحة الصغار

- أفضل الوجبات للطفل الصغير
- طعام الحامل والمرضع
- رعاية الأطفال المصابين بالاسهال
- حالات الاسهال التي تستوجب طلب مساعدة طبية
- تحضير محلول معالجة الجفاف (النشفان)



عن «كتاب الصحة للجميع . حيث لا يوجد طبيب»
ورشة الموارد العربية، ٢٠٠٦، يمكن تنزيل النص عن الموقع: www.mawared.org

"Children's Health". From "Where There is no Doctor".
Arab Resource Collective, 2006. tel.: (+9611) 742075
E-mail: arcleb@mawared.org, www.mawared.org

أفضل الوجبات للطفل الصغير



في الأيام الأولى بعد الولادة:

اللبأ / السرسوب: ويُعرف أيضاً بالصمغ أو المادة الصفراء أو «لبن المسمار» أو «الكولستروم» أو «الصمغ»، وهو السائل الصمغي اللون الذي يفرزه ثدي الأم في الأيام الأولى بعد الولادة. يكفي اللبأ لتأمين جميع حاجات الرضيع الغذائية في أيامه الأولى ويحميه من العدوى. ولا حاجة لإعطاء الرضيع أي غذاء آخر مع اللبأ (مثل ماء السكر الفضي أو عصير البلح أو اللبن المجفف)، لأن ذلك قد ينقل إليه العدوى ولأنك قد تفقدين ثقتك في الإرضاع، مما قد يقلل من إدرار اللبن في الثديين فيما بعد.

في الأشهر الستة الأولى:

يرضع الطفل لبن أمه في الأشهر الستة الأولى فلا يحتاج إلى أي غذاء آخر مع حليب الأم. وتعلم جميع الأمهات أن لبن/ حليب الأم نعمة لها ولطفلها. إنه غذاء كامل في أول ٦ أشهر من عمر الطفل، وحماية ضد الأمراض، ومن الأفضل عدم إعطاء الطفل ماء أو أي شراب خاص حتى في الأيام الحارة. يكفيه لبن الأم. ولبن الأم جاهز ومتوافر عند الطلب ليلاً نهاراً. ثم إنه غير مكلف، وهو يرسّخ الرابطة العاطفية بين الأم وطفلها. كما أنه نظيف وتركيزه مناسب للطفل.

والمعروف أن الرضاعة المتكررة في النهار والليل تطيل فترة الاستراحة بين حمل وآخر. والرضاعة فور الولادة تسرّع تقلّص الرحم وعودته إلى حجمه الطبيعي، مما يخفف احتمال حصول نزف فيه. ولبن الأم يحمي الطفل من الإسهال ومن عدة التهابات. ومن الأفضل عدم إعطاء الطفل الماء الإضافي أو غير ذلك من السوائل حتى في الأيام الحارة.

يتوقف بعض الأمهات عن إرضاع أطفالهن بسبب الاعتقاد بأن اللبن/ الحليب عندهن غير مفيد للطفل أو أن كميته غير كافية. **إن لبن الأم دائماً مغذٍّ للطفل (ولا يوجد لبن أم فاسد!) حتى ولو كانت الأم ضعيفة وهزيلة الجسم** (وفي هذه الحال عليها الاهتمام بتغذيتها والاستمرار في إرضاع طفلها). **ويستطيع معظم الأمهات انتاج الكميّة الكافية من اللبن / الحليب لتلبية حاجات أطفالهن.**

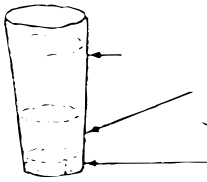
أنت الوحيد الذي يمكنك تقييم الظروف في مجتمعك وتقرير ما الذي ينبغي عمله.

- إن أفضل طريقة لدرّ اللبن/ الحليب هي في **الإرضاع المتكرر للطفل:** لا تعطي الطفل أطعمة أخرى قبل شهره السادس. وعندما تبدأين بإطعامه **فدعيه يرضع لبنك / حليبك أولاً قبل إطعامه أي أكل آخر.**
- **كلما كثر الإرضاع كثر درّ اللبن/ الحليب.** تستطيع الأم الإكثار من لبنها. فإذا بدت كميته قليلة أو شحيحة، فعلى الأم أن تأكل أطعمة مغذّية وتشرب الكثير من السوائل (الوصفات الشعبية مثل الحلبة وحبة البركة مفيدة) وأن تدع **طفلها يرضع من ثدييها مراراً قبل أن تعطيه أطعمة أخرى.** وفي حال إعطاء الرضيع مثل هذه الأطعمة الإضافية فليكن ذلك بعد كل رضاعة وباستخدام الكوب (وليس زجاجة الإرضاع). قَدمي له نوعاً آخراً من اللبن بعد إرضاعه من صدرك - مثل لبن البقر أو الماعز أو النوق المغلي أو حليب العلب أو الأوعية الجاهزة، أو الحليب المجفف المسحوق - ولكن لا تستخدمي الحليب المكثّف أو المركّز. أضيفي شيئاً من السكر أو الزيت النباتي إلى هذه المستحضرات.

ملاحظة: يجب تذويب اللبن/ الحليب (مهما كان نوعه) في الماء المغلي. هنا مثالان على الخلطة أو المعادلة الصحيحة: في كوب كبير:

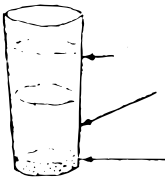
المعادلة ١:

- مقداران من حليب العلب
- ثلاثة مقادير من الماء المغلي
- ملعقة كبيرة من السكر أو الزيت لكل كوب كبير من الخليط



المعادلة ٢:

- مقداران من حليب البقر (أو الماعز أو الناقة) بعد غليه وتبريده
- مقدار واحد من الماء المغلي والمبرّد
- ملعقة كبيرة من السكر أو الزيت لكل كوب كبير من الخليط
- إذا كان الحليب غير دسم: نضيف إلى الكوب ملعقة كبيرة من الزيت النباتي أو زيت الطبخ.



بين الشهر الرابع والعام الأول:

﴿**والوالدات يرضعن أولادهن حَولين كاملين لِمَنْ أردْن أن يتم الرضاعة**﴾، (سورة البقرة، الآية ٢٣٣).

١ ـ **تواصل الأم إرضاع طفلها من صدرها بعد الشهر السادس** وحتى يبلغ عامه الثاني أو الثالث ـ إنْ أمكن.

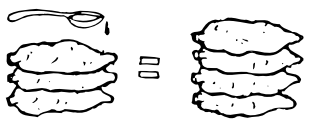
٢ ـ عندما يبلغ الطفل شهره السادس، **تبدأ الأم بإطعامه أغذية أخرى بالإضافة إلى لبنها.** لكن يجب أن تبدأ بلبنها هي أولاً ثم تعطيه الأطعمة الأخرى. ومن المفيد تقديم العصيدة المطبوخة من «الأطعمة الأساسية» ومن أنواع العصيدة المعروفة في العالم العربي نجد في سوريا: **الحريرة** (من الطحين) ومن تونس: **البسيسة** (من القمح والحمص المطحون) ومن السودان وجبة **العصيدة** (من الدقيق) ومن لبنان وفلسطين **المهلبية** (من النشا أو السميد) **ومهلبية الرز** ومن عُمان **الخبيطة** (طحين) ومن البحرين **الحسُو** (طحين) وغيرها. نضيف بعدها إلى العصيدة شيئاً من **زيوت الطبخ** أو العسل أو السكر لإكسابها مزيداً من الطاقة. وبعد بضعة أيام، نبدأ بإضافة **أطعمة مساعدة أخرى** مثل البقول والحبوب والبيض واللحوم والخضر والفاكهة. **تكون البداية بإعطاء الطفل القليل من الطعام الجديد** ثم نضيف **نوعاً واحداً** كل مرة وذلك للتأكد من أن الطفل يهضم الطعام الجديد. ويجب **طبخ هذه الأطعمة الجديدة بشكل جيد وهرسها قبل تقديمها للطفل.** من الأفضل إعطاء الطعام مباشرة بعد طبخه (وتبريده) لأن ذلك يقلل من احتمال تلوثه.



٣ ـ وقد يرفض الطفل الطعام الجديد بسبب عدم تعوده على طعمه. يجب أن نصبر ونحاول مجدداً. نبدأ بإعطاء الطفل ملعقة صغيرة واحدة من الطعام الجديد، ثم نزيد الكميّة تدريجاً. ويزداد عدد هذه الوجبات وجبة واحدة كل اسبوع فيصبح ٤ وجبات في اليوم بعد ٤ أسابيع. وبشكل عام يحصل الطفل في هذه الفترة على معدل ٦ وجبات إرضاع و٤ وجبات من الأطعمة الأخرى في اليوم الواحد.

٤ ـ نحضّر وجبات قليلة الكلفة ومغذّية عن طريق إضافة الأطعمة المساعدة إلى «الطعام الأساسي» وبخاصة تلك الغنيّة بالطاقة (مثل الزيت). ونضيف ـ إن أمكن ـ طعاماً غنيّاً بمادة الحديد (مثل أوراق الخضر الداكنة). والأكل الطازج أسلم وأكثر فائدة وأقل كلفة من أطعمة الأطفال المعلّبة.

تذكير: إن معدة الطفل صغيرة ولا تستطيع استيعاب كميّة كبيرة من الأكل دفعة واحدة. لذا نُطعم الطفل **مرات عدة** في اليوم ونضيف **أطعمة الطاقة** إلى «الطعام الأساسي»:



إن إضافة ملعقة من زيت الطبخ إلى طعام الطفل تعني أنه يكفيه أن يأكل ٤/٣ الكميّة المطلوبة من «الطعام الأساسي» كي يلبّي حاجاته. إن الزيت المضاف يضمن أن يحصل الطفل على حاجته الكافية من الطاقة (وحدات حرارية) قبل امتلاء معدته.

تحذير: إن العمر الذي يتعرّض فيه الطفل إلى سوء التغذية، هو ما بين شهره السادس والسنتين، وذلك لأن لبن الأم وحده لا يؤمّن الطاقة الكافية للطفل بعد شهره السادس. والأطعمة الإضافية غالباً ما لا تحتوي على الطاقة المطلوبة. فإذا توقفت الأم أيضاً عن الإرضاع فإن فرصة حدوث سوء التغذية عند الطفل تزداد. إن الحفاظ على صحة الطفل وعافيته في هذا العمر يتطلب أن:



* **نواصل إرضاعه لبن الأم - كما ذكرنا سابقاً**
* **نطعمه أطعمة مغذية أخرى (نبدأ دائمًا بكميّة قليلة)**
* **نطعم الطفل ٥ مرات على الأقل ونعطيه وجبات خفيفة بين الوجبات الأساسية**
* **نتأكد من نظافة الأكل ومن أنه طازج**
* **نتأكد من نظافة ماء الشرب**
* **نضمن نظافة الطفل ومحيطه.**
* **إذا مرض الطفل، نعطيه أكلاً إضافياً مرات متكررة أكثر ونزيد كميّة السوائل التي يشربها.**

طعام الطفل بعد العام الأول:

بعد بلوغ الطفل عامه الأول يصبح في إمكانه أن يأكل من طعام الكبار **مع الاستمرار في رضاعة لبن الأم** (أو شرب اللبن / الحليب - حسب الإمكان).

يجب أن نقدم للطفل كل يوم أكلاً متنوّعاً يحتوي الكثير من «الطعام الأساسي» الذي يأكله الناس (الخبز، الرز... إلخ) إلى جانب الأطعمة المساعدة والتي تعطي الطفل الطاقة العالية والبروتينات والفيتامينات والحديد والمعادن.

وللتأكد من أن الطفل يأكل كفايته **نقدم له طعامه في صحنه الخاص** ونتركه يأخذ وقته في تناول وجبته.

الأطفال والسكاكر: لا تُعوّدوا أطفالكم على الإكثار من الحلوى والسكاكر أو المشروبات الغازية (الكازوز). فهذه تمنعهم عن الأكل المغذّي الذي يحتاجون إليه. وكل هذه الأصناف ضارّة بالأسنان.

ولكن، عندما تكون كميّة الأكل محدودة أو مليئة بالماء والنخالة فإن إضافة بعض السكر والزيت النباتي إلى «الطعام الأساسي» أو أي طعام آخر تساعد الطفل على كسب المزيد من الطاقة والاستفادة من البروتين في طعامه بشكل أفضل.

أفضل وجبة للأطفال



طعام الحامل والمرضع

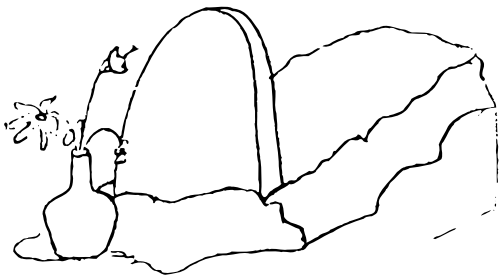
في مجتمعاتنا العربية، يعلم الناس أهمية تغذية النفساء (الوالدة بعد الوضع) فيقدمون لها الأطعمة المغذية أكثر: **الفراخ** / الدجاج **والكسكس مع علوش** (اللحم) **والمغلي** (الرز مع المكسرات) **والمُغَاتْ** (أعشاب وحلبة ومكسرات ولبن)، **والبثيث** (من التمر والطحين) **والخضر** المفيدة (مثل الأرضي شوكي) وغيرها. وهذا أمر مهم للحفاظ على صحة الأم ولمحاربة الالتهابات والنزف ومساعدة الأم على إدرار اللبن/ الحليب. وتحتاج الأم إلى الأطعمة المغذّية من «**الطعام الرئيسي**» مضافاً إليه الكثير من أطعمة **بناء** الجسم (مثل الحبوب والبيض والفراخ واللبن/ الحليب ومشتقاته واللحوم والسمك). وهي تحتاج أيضاً إلى أطعمة **الحماية** (مثل الفاكهة والخضر)، وأطعمة **الطاقة** (مثل الزيوت والدهن). كل هذه الأطعمة لا تؤذي الأم بل تحميها وتقوّيها.

بعد الولادة، تحتاج الأم إلى أكثر الأطعمة تغذية التي يمكن توفيرها

هذه أم صحيحة الجسم تناولت أنواعاً كثيرة من الأطعمة المغذية بعد الولادة.



هنا ترقد أم خافت من تناول الأطعمة المغذية بعد الولادة.



ويجب الاهتمام بتخصيص حصة وافرة من الطعام المغذي من أكل البيت للحامل والمرضع. فالحامل تحتاج إلى زيادة الكميّة التي تأكلها عادة بمقدار الخُمس. وعليها أن تهتم بغذائها في الشهور الثلاثة الأخيرة من الحمل بشكل خاص لأن وزن الجنين يزداد فيها بشكل ملحوظ. ويزداد وزن الحامل عموماً ١١ كيلوغراماً في أثناء فترة الحمل. أما الأم المرضع فتحتاج إلى زيادة الكميّة التي تأكلها بمقدار الرُبع.

رعاية الأطفال المصابين بالإسهال



يكون الإسهال خطرًا عندما يصيب الأطفال أو الرضَّع خصوصاً. لا تستدعي الحاجة استعمال الدواء عادة، ولكن لا بدّ من عناية خاصة بسبب خطر الجفاف.

- استمري في إرضاع طفلك وناوليه رشفات من **محلول معالجة الجفاف**.
- وإذا شكّل التقيؤ (الطَرَش) مشكلة، فداومي على إرضاع طفلك عدة مرات مع إعطائه كمية قليلة من لبنك/ حليبك كل مرة، **وناوليه محلول معالجة الجفاف** في جرعات أو رشفات صغيرة مرة كل ٥ ـ ١٠ دقائق (انظري التقيّؤ ص ١٦١).



- في حال عدم توفر لبن الأم حاولي إعطاء الطفل لبناً/ حليبًا آخر أو بدائله (مثل الحليب المصنوع من حبوب الصويا) **ممزوجاً مع كمية مماثلة من الماء المغلي**. وإذا بدا لك بأن اللبن/ الحليب يزيد من الإسهال، فناولي الطفل مصادر أخرى من البروتين (مثل الدجاج المهروس والحبوب المقشرة والمطبوخة والبيض واللحم والسكر والأرز المطبوخ جيداً أو أي نوع من النشويات مع الماء المغلي).
- إذ لم يكن الطفل قد تجاوز الشهر الواحد من عمره، فيجب استشارة الطبيب أو العامل الصحي قبل إعطائه أي دواء. فإذا كان الطفل مريضاً جداً ولم تجدي طبيباً أو عاملاً صحياً فاعطيه شراب الأمْبِسلين في جرعات مقدار كل منها نصف ملعقة شاي، وذلك ٤ مرات يومياً. من الأفضل عدم استعمال أي مضادات حيوية أخرى.

حالات الإسهال التي تستوجب طلب المساعدة الطبية

قد يشكّل كل من الإسهال والدوسنتاريا خطراً على الحياة خاصة عند الأطفال الصغار.

عليكِ في الحالات التالية طلب المساعدة الطبية:

- إذا استمر الإسهال أكثر من ٤ أيام من دون تحسّن، أو إذا استمر أكثر من يوم واحد عند الطفل الصغير والمصاب بإسهال شديد.
- إذا أصاب الشخص الجفاف وابتدأت حالته تسوء رغم بدء معالجته بمحلول الجفاف.
- إذا تقيأ الطفل كل ما يشربه أو إذا لم يستطع أن يشرب شيئاً. أو إذا استمر التقيّؤ المتكرر أكثر من ٣ ساعات بعد بدء استعمال محلول معالجة الجفاف.
- إذا أصيب الطفل بنوبات من التشنّج والهزات أو إذا انتفخ وجهه وقدماه.
- إذا كان الشخص مريضاً جداً، أو ضعيفاً أو مصاباً بسوء التغذية قبل بدء الإسهال عنده (خصوصاً الأطفال والكبار في السن).
- إذا وُجد دم كثير في البراز فقد يكون هذا علامة خطر حتى ولو كان الإسهال بسيطاً (أنظري انسداد الأمعاء، ص ٩٤).

للوقاية من الجفاف أو معالجته: تصرفوا **بسرعة** في حال إصابة الشخص بإسهال مائي.

- **أعطوا المصاب الكثير من السوائل ليشربها:** وأفضل السوائل هو «محلول معالجة الجفاف». أو أعطوه عصيدة مشبّعة بالماء مكوّنة من الأرز أو الدقيق أو الحلبا أو النشاء، أو شراب الأعشاب الطبية (كالنعناع أو الزهورات أو التبلدي أو الجونجليز)، والحساء على أنواعه، وحتى الماء وحده.
- **استمروا في إطعام الشخص المصاب:** حين يبدأ الطفل المريض (أو البالغ) بتقبّل الطعام، ثابروا على تقديم الطعام الذي يحبه ويتقبّله وعلى مرات متكررة.
- في حال الأطفال الرضّع: **يجب أن تستمر رضاعة الثدي** وبكثرة - إن لها الأولوية على أي شراب آخر.

محلول معالجة الجفاف: يساعد على الوقاية من الجفاف أو معالجته وخاصة في حالة البراز المائي الشديد:

هناك طريقتان لتحضير محلول معالجة الجفاف المنزلي:

١ - **نستعمل السكر والملح** (ويمكن استخدام العسل أو السكر غير المكرر أو دبس السكر بدلاً من السكر العادي):

في ليتر من الماء النظيف: نضع ملء نصف ملعقة صغيرة (أي نصف ملعقة شاي) من الملح (أو رشتين من الملح - نستعمل ٣ أصابع)

مع: ٨ ملاعق صغيرة مستوية من السكر.



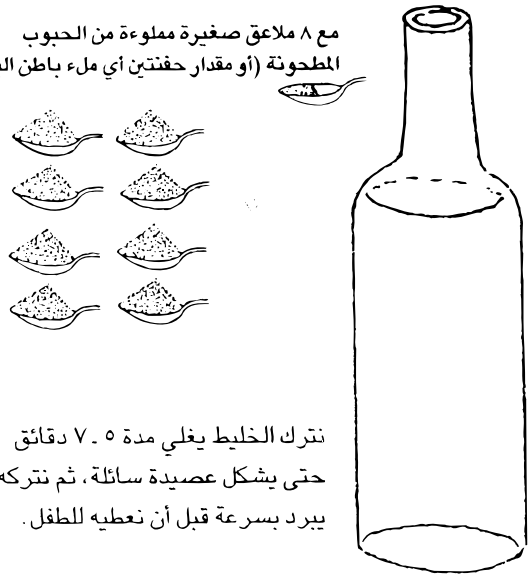
تحذير: تذوقي الشراب قبل إضافة السكر وتأكدي من أن ملوحته أقل من ملوحة دمع العين. فإن كان مالحاً، لا تستعمليه وأعيدي تركيب الخليط من جديد.

يمكن أن نضيف إلى أيٍّ من الطريقتين نصف كوب من البرتقال أو قليلاً من الحامض (الليمون أو القارص) أو موزاً مهروساً إنْ وُجد. فهذا يوفر مادة البوتاسيوم (البوتاس) التي تساعد الطفل على تقبّل المزيد من الأكل والشرب.

٢ - **نستعمل الحبوب المطحونة والملح** (وأفضلها الأرز المطحون، ويمكن أيضًا استخدام الدقيق أو النشاء أو الحلبا المطحونة أو الدُخن أو البطاطس المهروسة):

في ليتر من الماء النظيف: نضيف مقدار نصف ملعقة صغيرة من الملح (أو رشتين من الملح - نستعمل ٣ أصابع):

مع ٨ ملاعق صغيرة مملوءة من الحبوب المطحونة (أو مقدار حفنتين أي ملء باطن اليد)



نترك الخليط يغلي مدة ٥ - ٧ دقائق حتى يشكل عصيدة سائلة، ثم نتركه يبرد بسرعة قبل أن نعطيه للطفل.

تحذير: نتذوّق الشراب دائماً وقبل إعطائه للطفل كي نتأكد من عدم فساده. إن خليط الحبوب المطحونة يمكن أن يفسد خلال بضع ساعات حين يكون الجو حاراً.

مهم جداً: نعدل الخليط ليتلاءم مع عادات المنطقة على أفضل شكل ممكن. في حال عدم وجود وعاء سعته ليتر أو ملاعق شاي سعة ٥ ملل، فمن الممكن تعديل الوصفة لتتلاءم مع القياسات المحلية المتوافرة. في معظم مناطق العالم العربي نعطي الطفل ماء الأرز. تأكدوا من إضافة الماء الكافي إليه والملح. ابحثوا دائماً عن أسهل الطرق على الناس.

نناول الشخص المصاب بالجفاف الشراب على شكل جرعات متكررة مرة كل ٥ دقائق، ليلاً نهاراً، وحتى يبدأ بالتبوّل بشكل طبيعي. يحتاج شخص كبير الجسم إلى ٣ ليترات على الأقل من المحلول في اليوم (أو ما يعادل كوبين من الشراب بعد كل براز مائي). ويحتاج الطفل، عادةً، إلى ليتر واحد على الأقل أو مقدار نصف كوب إلى كوب من الشراب بعد حدوث كل براز مائي. أما الطفل دون السنتين فيحتاج إلى ما بين رُبع كوب ونصف كوب بعد كل براز مائي. داوموا على إعطاء الشراب بجرعات **متكررة** حتى **ولو كان الشخص مصاباً بالتقيّؤ** (الطَرْش).

تنبيه: اطلبوا المساعدة الطبية إذا اشتدت حالة الجفاف أو بدأت علامات الخطر بالظهور. فقد يكون ضرورياً إعطاء السوائل عن طريق الوريد.

أنظر أيضاً الأوراق عن:

١ – النظافة والصحة: إرشادات أساسية للنظافة
٢ – مشكلات الجلد
٣ – أمراض شائعة
٤ – كيف نحافظ على صحة أطفالنا
٥ – صحة الصغار
٦ – الحمل والولادة
٧ – الرضاعة الطبيعية
٨ – رعاية الأسنان واللثة
٩ – الصحة النفسية
١٠ – المهجرات
١١ – الاسعاف الأولي

ورشة الموارد العربية
Arab Resource Collective
tel.: (+9611) 742075
fax: (+9611) 742077
E-mail: arcleb@mawared.org,
www.mawared.org