14. تغذية الرُضَّع والأطفال الصغار في حالات الطوارئ

التحديث الأخير: 20-03-2024

لمحة عامّة

قد يحتاج كلّ من الأمّهات الحوامل والمرضّعات والرُضَّع والأطفال الصغار (من الولادة إلى عامين) إلى دعم غذائي خاصّ خلال حالات الطوارئ. تساعد الرضاعة الطبيعية والتغذية التكميلية المناسبة على إنقاذ الحياة.

الرضاعة الطبيعية

- حليب الأمّ غذاء نظيف، مغذٍّ ومجّاني من أجل الرُضَّع. كما أنّه يساعد الطفل على محاربة العدوى والأمراض (انظر إلى أداة العمل بشأن الرضاعة الطبيعية). إلى ذلك، يُعدُّ الخيار الأسلم في حالات الطوارئ التي قد يفتقر فيها الناس إلى المياه المأمونة وإلى النظافة الصحّية والإمدادات المنتظمة من الأغذية أو الدخل أو سبل المعيشة.
- تساعد الرضاعة الطبيعية على مكافحة الأمراض. وفي معظم الحالات، ينبغي للأمّ أن تستمرّ في إرضاع طفلها حتى عند مرضها أو مرض طفلها.لا يزال بوسع الأمّهات اللّواتي يعانين الإجهاد وسوء التغذية والجوع إدرار ما يكفي من الحليب لإطعام أطفالهنَّ. وفي حال توقّف إدرار الحليب، فقد يكون من الممكن استعادة القدرة على إدراره من خلال الدعم والمشورة. وقد تتوفّر خيارات أخرى، مثل بنوك الحليب. ومن الضروري تشجيع الأمّهات ودعمهنَّ، فضلاً عن مقدّمي الرعاية الآخرين والأسرة الممتدّة لضمان استمرار الرضاعة الطبيعية أثناء حالات الطوارئ.
- في بعض الحالات، قد تتعذّر الرضاعة الطبيعية أو قد تختار الأسر استخدام بدائل حليب الأمّ. في هذه الحالات، من المهمّ أن يتمتّع الأفراد بالمعرفة والأدوات حول كيفية تحضير بدائل حليب الأمّ وتخزينها على نحو آمن وكيفية الحفاظ على النظافة المناسبة للحدّ من احتمال إصابة الطفل بالمرض.
- يمكن أن يؤدّي استخدام بدائل حليب الأمّ والرضاعة الصناعية إلى زيادة حالات الإصابة بالإسهال وربما الوفاة إذا كانت القوارير أو الحلمات غير نظيفة أو غير معقّمة بشكلٍ كافٍ، أو كان الماء المستخدم ملوّث. علاوةً على ذلك، من المهمّ أن تدرك أنّه في بعض الأحيان تُروّج الشركات التي تبغي الربح بقوّة لحليب الأطفال الصناعي على أنّه معادل لحليب الأمّ أو أفضل منه. هذا ليس صحيحًا وثمّة أدلّة علمية تظهر أنّ حليب الأمّ فريد من نوعه وله فوائد كثيرة لا يمكن تكرارها بواسطة المنتجات الاصطناعية.

التغذية التكميلية

يجب البدء في تقديم التغذية التكميلية للأطفال الذين تزيد أعمارهم عن ستّة أشهر لتكملة حليب الأمّ الذي يتلقّونه. والأغذية الأوّلية هي تلك التي نعطيها للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ستّة أشهر وسنتين. يجب أن تكون هذه الأغذية:

- متاحة (يجب أن تكون في متناول اليد ورخيصة وسهلة التحضير)
- صحّية ومغذّية (غنية بالفيتامينات والمعادن)

- آمنة وسهلة للرُضَّع والأطفال الصغار (سهلة الحمل، سهلة المضغ، سهلة البلع)

يجب تجنّب الأغذية التكميلية المعالجة إلى حدّ كبير(الكثير من الأغذية المعلّبة والمجهّزة مسبقًا تتمّ معالجتها إلى حدّ كبير) أو المحضّرة كيميائيًا والتي تحتوي على كمّيات كبيرة من السكر والملح. عادةً تكون الأغذية الطبيعية (الخالية من الملح أو السكر أو المواد الكيميائية المضافة) هي الأفضل.

الفرق بين التغذية التكميلية والمكمّلة والعلاجية

تُشير التغذية التكميلية (المعروفة سابقًا باسم "الفطام") إلى الأغذية التي تُعطى للرُضَّع والأطفال الصغار إضافةً إلى حليب الأمّ الذي يتلقّونه. في بعض الأحيان، يتم الخلط بينه وبين التغذية المكمّلة، لكنّهما أمران مختلفان. ومن الأمثلة على التغذية التكميلية إعطاء الأطفال الحبوب الغذائية أو الخضار المهروسة بالإضافة إلى حليب الأمّ.

تعني التغذية المكمّلة توفير أغذية للأفراد أو الأسر إضافةً إلى تلك التي يتناولونها عادةً. وغالبًا ما يتم إجراء ذلك للوقاية من نقص التغذية. وتشمل الأمثلة على التغذية المكمّلة توفير أكياس إضافية من الأرزّ أو تقديم القسائم الغذائية للأسر.

تشير التغذية العلاجية إلى استخدام أغذية معدّة خصّيصًا وجاهزة للاستخدام وغنية بالعناصر الغذائية لعلاج سوء التغذية. تُعتبر التغذية العلاجية علاجًا طبّيًا ويجب أن يتم إجراؤها ومراقبتها من قبل مقدّمي للرعاية الصحّية مدرّبين كجزء من برامج علاج سوء التغذية. ويُشكّل معجون الفول السوداني (PlumpyNut) مثالًا على الأغذية العلاجية.

ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

الدعم العام

1. ابحث عن الدعم داخل المجتمع المحلّي

- تعرَّف على موقع خيام الرضاعة الطبيعية ومجموعات الدعم لمقدّمي الرعاية ومجموعات الأمّهات وغيرها من الخدمات التي من شأنها أن تساعد في دعم الأسر ومقدّمي الرعاية الذين يقومون بإطعام الرُضَّع والأطفال الصغار.
- أدرج الآباء ومقدّمي الرعاية وغيرهم من أفراد الأسرة في المناقشات (حيثما كان ذلك مناسبًا من الناحية الثقافية) لضمان دعمهم للأمّهات عند قيامهنَّ بإرضاع أطفالهنَّ طبيعيًا.
- تأكّد من أنّ الأمّهات ومقدّمي الرعاية والآباء وجماعات الدعم والمجتمعات المحلّية يتلقّون معلومات صحيحة عن تغذية الرُضَّع والأطفال الصغار.

2. تقديم أو تعزيز الدعم الغذائي والمكمّلات الغذائية أثناء فترة الحمل وبعدها.

- قُم بزيادة عدد وجبات الطعام أو الوجبات الخفيفة أثناء فترة الحمل (وجبة إضافية) وأثناء فترة الرضاعة الطبيعية (وجبتان إضافيّتان) لضمان تلقّي الأمّ حاجاتها من العناصر الغذائية والطاقة.
- شجّع استهلاك الأطعمة المغذّية المتاحة محليًا بما في ذلك الأطعمة الغنية بالحديد والكالسيوم وفيتامين أ.
- شجّع الأمّهات على أخذ مشورة مقدّمي الرعاية الصحّية في ما يتعلّق بمكمّلات الفيتامين والمعادن الواجب تناولها أثناء فترة الحمل وبعده. على سبيل المثال، يجب تشجيع النساء على اتّباع الإرشادات الصحّية حول:

°تناول مكمّلات الحديد/حمض الفوليك خلال فترة الحمل ولمدّة 3 أشهر على الأقلّ بعد الولادة (يجب تحديد الجرعة من قبل مقدّم الرعاية الصحية)

°تناول مكمّلات فيتامين (أ) في غضون 6 أسابيع بعد الولادة (يجب تحديد الجرعة من قبل مقدّم الرعاية الصحية)

3. تقديم دعم ما قبل الولادة أثناء فترة الحمل أو تعزيزه

يجب على الأمّهات اتّباع نصيحة مقدّمي الرعاية الصحية لمنع انتشار العدوى. فعلى سبيل المثال:

°تلقّي اللّقاح (اللّقاحات) المضادة للكزاز قبل الحمل أو خلاله

°تناول الأدوية المضادة للديدان والملاريا أثناء فترة الحمل (يجب تحديد الأدوية والجرعة من قبل مقدّم الرعاية الصحية)

°استخدام ناموسيات معالجة بالمبيدات الحشرية

°منع الأمراض المنقولة جنسيًا وعلاجها (يجب أن يحدّد مقدّم الرعاية الصحية العلاج المناسب)

شجّع ممارسات النظافة الموصى بها، بما في ذلك:

°غسل اليدين بالصابون

°النظافة الجيدة للأطعمة

°الصرف الصحي الآمن

°الاستهلاك الآمن لمياه الشفّة

شجِّع الأسر على دعم النساء ومساعدتهنَّ على تحمّل عبء عملهنَّ، لا سيّما في الفترات المتأخّرة من حملهنَّ

°شجِّع الأسر على توفير المزيد من الراحة للأمّهات.

4. دعم الرضاعة الطبيعية

شجّع الأمّهات على ممارسة الرضاعة الطبيعية، حتّى لو كُنَّ يعانينَ من الإجهاد أو المرض أو الجوع.

°قُمْ بإحالة الأمّهات اللّواتي يعانين سوء التغذية، والإرهاق أو القلق بشأن نقص إدرارهنَّ للحليب أو التوعّك أو انخفاض الروح المعنوية إلى مرفق صحّي أو مركز تغذية من أجل تقديم الدعم في مجال التغذية والدعم النفسي الاجتماعي إليهنَّ، بما في ذلك تثقيفهنَّ في مجال تغذية الرُضَّع والأطفال الصغار.

°احترم خيارات الأمّهات.

إذا تعذّرت الرضاعة الطبيعية أو لم تكن مستحسنة، ادعم الأسر بإطلاعها على كيفيّة تحضير بدائل حليب الأمّ على نحو آمن (باستخدام المياه النظيفة/المعقّمة والتحضير وفقًا لتعليمات الشركة المصنّعة)، والمكان حيث يمكن الوصول إلى المياه النظيفة، وكيفية ضمان نظافة الأكواب والملاعق، كيفية تخزين الحليب الصناعي بشكلٍ آمن، إلخ.

تعزيز الوسائل للحفاظ على إمدادات الحليب أو زيادتها:

°ساعد الأمّهات على العثور على مكان هادئ للاسترخاء لأنّ ذلك يساعدهنَّ على إدرار الحليب

°شجّع الأمّهات على تكرار إعطاء الرضاعة الطبيعية (ليلاً ونهارًا، 8 مرات يوميًا على الأقل للأطفال الذين تزيد أعمارهم عن ستّة أشهر)

°شجّع الملامسة بين بشرتيّ الأم وطفلها (إذ يمكن أن تساعد على زيادة إدرار الحليب)

5. دعم التغذية التكميلية

- شجّع الأسر على تقديم وجبات صغيرة ومتكرّرة للرُّضَّع.
- تأكّد من أنّ الأسر على دراية بكيفية تنظيف الأطعمة وتخزينها وإعدادها بشكلٍ آمن.
- شجّع الأسر على شرب الماء النقي واعتماد الممارسات الصحّية الموصى بها بما في ذلك:

غسل اليدين قبل إعداد الطعام وتناوله

العمل مع الزملاء في مجال الماء والصرف الصحّي والنظافة الصحّية والقطاعات الأخرى ذات الصلة لضمان إتاحة الماء النقي والصرف الصحّي.

- شجّع الأسر على تناول الأطعمة المغذّية، بما في ذلك:
  - الأطعمة الغنية بالحديد (اللحوم والدجاج والأسماك والخضروات الخضراء والفاصوليا والبازلاء).
  - الأطعمة الغنية بفيتامين أ (اللحوم العضوية والجزر والقرع والبابايا والمانغو والبيض)
  - وكذلك مجموعة متنوّعة من الفواكه والخضروات والحبوب المدعّمة.
- شجّع على الأغذية الأوّلية ذات الملمس المناسب للأطفال الصغار والتي يسهل مضغها وابتلاعها (مثل الأغذية المهروسة والأغذية التي تؤكل باليد).
- شجّع استهلاك الأغذية المنزلية الصنع والمتاحة محليًا. يمكن أن تحتوي بعض الأغذية التكميلية المعلّبة مسبقًا للأطفال الصغار والرُّضَّع على مستويات عالية من الملح أو السكر أو الدهون، ممّا يساهم في الإصابة بداء السمنة والأمراض غير المعدية.

6. المساعدة في مراقبة الإمدادات الغذائية المحلّية

- أبلغ عن أي تبرّعات أو توزيعات تشمل بدائل حليب الأم أو مسحوق حليب الأبقار أو قوارير/حلمات الرضاعة إلى المنسق المعني بك لدى الجمعية الوطنية أو وزارة الصحّة أو إلى المجموعة أو أي سلطة أخرى مسؤولة عن رصد انتهاكات قواعد منظّمة الصحّة العالمية المتعلّقة ببدائل حليب الأمّ.
- تعرَّف على الأغذية العالية الطاقة المنتجة محليًا أو الموزّعة المتاحة للأطفال الصغار الذين تزيد أعمارهم عن ستّة أشهر لتكملة حليب الأمّ الذي يتلقّونه.

رسائل المجتمع

03. الرضاعة الطبيعية

23. آمان الممارسات الجنسية

29. حضور فحوص قياس سوء التغذية