



جمهورية السودان  
وزارة الصحة الإتحادية  
برنامج التغذية القومي

## مشاركة المجتمع في برنامج المعالجة المجتمعية لحالات سوء التغذية الحاد



الدليل العملي للمتطوعين في المعالجة المجتمعية لسوء التغذية  
على المستوى الأسري

فبراير 2020

## المحتويات :

3	شكر وتقدير
4	المقدمة
6	مشاركة المجتمع
9	التواصل
12	عناصر الغذاء
27	تغذية الحامل والمرضع
29	تغذية الرضع وصغار الاطفال والرضاعة الطبيعية المطلقة
33	التغذية التكميلية
36	متابعة النمو
38	سوء التغذية
42	التطعيم
44	الإسهالات
46	التهابات الجهاز التنفسي
47	النظافة الشخصية وإصحاح البيئة
49	دور المتطوع في المعالجة المجتمعية
53	الزيارات المنزلية ومتابعة الحالات
54	الملاحق

## شكر وتقدير:

تم تطوير هذا الدليل من قبل اللجنة الفنية للتغذية وتم مراجعته من قبل مدير برنامج التغذية القومى. تمت صياغة النسخة الأولى من هذا الدليل العملي بمساعدة الخبير الأجنبى مارك بيزلى من منظمة ValidInternational، حيث قام بتجربة نموذج الجبنة فى ولايتين فى السودان(شمال كردفان وكسلا).

تتقدم وزارة الصحة الإتحادية بالشكر لمنظمة اليونيسيف لدعمها لإصدار هذا الدليل. كما إن وزارة الصحة تتقدم بالشكر للجنة الفنية للتغذية التي عملت بكفاءة عالية، بقيادة الدكتور علي العربي، ومسؤول برنامج المعالجة المجتمعية لسوء التغذية الحاد الاستاذ هناء جارالنبى نيابة عن برنامج التغذية القومى من خلال عقد عدة اجتماعات لتطوير هذا المرجع من المسودة الأولى حتى النسخة النهائية.

## أعضاء اللجنة الفنية الذين ساهموا فى اخراج هذا الدليل:

الإسم	الجهة
د. علي عربي	رئيسا للجنة الفنية للتغذية / كلية الطب جامعة الخرطوم
د. الأمين سيد أحمد	اللجنة الفنية للتغذية / الجامعة الوطنية
هناء جارالنبى أحمد	وزارة الصحة الإتحادية - مسؤول برنامج المعالجة المجتمعية لسوء التغذية الحاد
د. طارق مكاوي	منظمة اليونيسيف
درية محمد عثمان	وزارة الصحة الاتحادية
وفاء بدوى	وزارة الصحة الاتحادية
فاطمة محمود إبراهيم	وزارة الصحة الاتحادية
محمد عثمان ميزان	برنامج الغذاء العالمى
د.أمال عبدالله	برنامج الغذاء العالمى
أميرة محمد المنير	منظمة الصحة العالمية
ساره إبراهيم محمد نور	منظمة قول
تماضر عبد الرحمن حاج	وزارة الصحة الاتحادية
ابتهالات الادريسي	منظمة رعاية الطفولة

## مقدمة:

يلعب المتطوعون دوراً حيوياً في المساعدة على مجابهة التحديات الإنسانية اليوم، ليس فقط أثناء الكوارث وحالات الطوارئ، ولكن أيضاً في الوقاية ومعالجة الأمراض وخاصة أمراض سوء التغذية وعلى أساس يومي في مجتمعاتهم المحلية. وذلك عن طريق إتباع منهج متكامل لتدريب وتحريك المتطوعين من المجتمع للقيام بأنشطة تعزيزية في المجتمع. باكتسابهم المهارات والمعارف التي يمكن أن تحسن لديهم المستوى الصحي والتغذوي.

أعد هذا الدليل للمتطوعين الذين يتم اختيارهم بعد تدريب المشاركة المجتمعية لعلاج سوء التغذية على المستوى المحلي والذي يغطي تحديد المناطق التي يوجد بها ازدياد في حالات سوء التغذية وأسبابها والمكونات التي تقود العمل المجتمعي بها وتوويرهم بأهمية إشراك المجتمع لحل المشاكل الصحية عامة ومشاكل سوء التغذية خاصة.

هذا الدليل يحتوي على جميع المواد التي يمكن من خلالها للمتطوع في مجال المعالجة المجتمعية لسوء التغذية الشديد الحاد استخدامها في المجتمع المحلي لتسهيل عمله في تحسين وتعزيز الوضع الصحي والتغذوي للأسر واكتساب مهارات الاكتشاف المبكر لحالات سوء التغذية من خلال الفحص عن طريق مقياس محيط منتصف الذراع الأعلى (المواك)، ومعرفة الهروبات وألية استردادها والمساعدة على رفع مستوى وعي المجتمع حول سوء التغذية الشديد الحاد.

ولكي يتمكن من أداء ذلك فقد تم وضع إستراتيجية تحريك وجذب المجتمع للوصول والإقبال على الخدمات الصحية والتي باتباعها يمكنه تحقيق الأهداف المرجوة.

تعتمد عملية تحريك وجذب المجتمع للاستفادة من الخدمات الصحية على الترويج للخدمات المتوفرة في المراكز وتحفيز المجتمع على الاستفادة منها لتعزيز صحتهم وصحة أسرهم، وتشمل أنشطة الترويج، العمل مع اللجان الصحية المحلية والشركاء من الهيئات العاملة في المجتمع المحلي. ومن أهم طرق تحريك المجتمع للمراكز:

- الزيارات المنزلية.
- ندوات في المجتمع المحلي مثل:
  - المدارس: مجالس الآباء والأمهات
  - مراكز الشباب والجمعيات النسائية
  - التنسيق مع الجمعيات التنموية في المجتمع
  - الدروس الدينية التي يقوم بها الواعظون والواعظات في المجتمعات المحلية.

يشمل الجزء الأول من الدليل على المعارف الخاصة للتخطيط للعمل المجتمعي بينما يشمل الجزء الثاني على معلومات أساسية عن التغذية، أمراض سوء التغذية، إكتشاف الحالات وتحويلها، تغذية الرضع وصغار الأطفال، مهارات الإتصال والتقييم والمتابعة.

## الأهداف :

- إشراك المجتمع في المعالجة المجتمعية لسوء التغذية وخطوات التنفيذ.
- تحريك المجتمع وتعزيز السلوك الصحي.
- التواصل الجيد وتوصيل المعلومات للأسرة والمجتمع.
- العناصر الغذائية وأهمية تنوع الوجبات الغذائية.
- أهمية الرضاعة الطبيعية المطلقة حتى نهاية الشهر السادس والتشجيع على ممارستها.
- إعداد الوجبات التكميلية للطفل ومعرفة متى وكيف تبدأ التغذية التكميلية مع الإستمرار في الرضاعة الطبيعية لمدة عامين.
- التعرف على الطفل الذي يعاني من سوء التغذية (أو ضعيف جدا) ومتى وكيف يحول الطفل لتلقي العلاج.
- مهارات قياس الطفل باستعمال شريط المواك.
- الزيارات المنزلية ومتابعة الحالات.
- معرفة رسائل المعالجة المجتمعية لسوء التغذية ومتابعة تنفيذها.

## مشاركة المجتمع

### ما هي مشاركة المجتمع؟

مشاركة المجتمع هي عمل كل شرايح المجتمع مع بعضهم البعض في معالجة سوء التغذية من أجل تحسين الوضع الصحي و التغذوي العام لمجتمعهم وذلك حسب امكانياتهم ومهامهم التي يؤديونها في مجتمعاتهم. وهذا يعني أن إشراك المجتمع المحلي ليس القيام بشيء ما للمجتمع لكن المجتمع نفسه يقوم بالعمل تجاه أفراد.

### لماذا إشراك المجتمع في برامج المعالجة المجتمعية؟

إشراك المجتمع المحلي في برنامج المعالجة المجتمعية لحالات سوء التغذية الشديد الحاد يساعد على الوصول لكل حالات سوء التغذية بالمجتمع وذلك لمعرفةهم التامة بكل أفراد الأسر وعاداتهم وتقاليدهم ومعظم الأسباب الكامنة وراء إصابتهم بسوء التغذية مما يساعد ويدعم هؤلاء الأسر على معالجة أطفالهم بالطريقة المثلى ورفع الوعي الصحي والغذائي بينهم.

إشراك المجتمع المحلي يعزز إستجابة أفضل لإحتياجات وإهتمامات المجتمع ويمكنهم من إيجاد الحلول الملائمة التي تتماشى مع مفاهيمهم والتدرج في رفع الوعي وتعزيز السلوك الإيجابي لمعالجة سوء التغذية وذلك حسب قدراتهم وامكاناتهم المحلية.

## خطوات تنفيذ المشاركة المجتمعية:

1. تقييم المجتمع
2. وضع إستراتيجية تنفيذ المشاركة المجتمعية:
  - ♦ دمج البرنامج في الآليات الموجودة بالمجتمع.
  - ♦ تحريك المجتمع .
  - ♦ إستخدام الرسائل القياسية عن البرنامج .
  - ♦ أنشطة المعززين:
    - إكتشاف الحالات،
    - التحويل ومتابعة السواقط وكذلك
    - تعزيز السلوك التغذوي والصحي.
  - ♦ ربط البرنامج مع الخدمات و المبادرات أو البرامج المجتمعية الأخرى .
3. التدريب على المشاركة المجتمعية.
4. تنفيذ أنشطة المعززين.
5. الإشراف والمتابعة ونظام التقارير.

## الخطوة الأولى: تقييم المجتمع :

### الهدف :

- 1- تحديد العوامل التي تؤثر على الطلب وإستخدام البرنامج.
- 2- تحديد الطريقة المثلى لتقديم أنشطة المعززين لتلبي إحتياجات المجتمع بطريقة فعالة.  
من يقوم به؟  
فريق من الولاية والمحلية بمختلف التخصصات من الإدارات ذات الصلة يعمل على مراجعة الوثائق وإقامة مقابلات فردية و مجموعات نقاش بؤرية .

### خطوات التنفيذ:

- على المستوى الولاىي: تحليل الوضع الراهن بالولاية والمحليات لإختيار المجتمعات ذات الأولوية.  
**على مستوى المجتمعات:**  
الفئات المستهدفة: قادة المجتمع ، المعالجين البلديين، اللجان ، أفراد المجتمع وخاصة الأمهات و الإتحادات (الشباب والمرأة).

### الأهداف العامة للتقييم:

- معرفة الأشخاص المؤثرين بالمجتمع.
- معرفة المجموعات المجتمعية وكيفية الإتصال والتنسيق فيما بينها.
- التعرف على وسائل الإتصال الرسمية وغير الرسمية.
- التعرف على المبادرات الصحية والتغذوية أو البرامج الموجودة بالمجتمع.
- قياس مدى معرفة المجتمع بسوء التغذية.
- قياس مدى سلوك الأفراد في إلتماس الرعاية الصحية والتغذوية. والمحلية .

## الخطوة الثانية: إعداد إستراتيجية إشراك المجتمع :

يتم إعدادها من قبل الولاية والمحلية بقيادة منسق البرنامج بالولاية:

أ. **دمج البرنامج في الآليات الموجودة بالمجتمع:** يتم العمل من خلال اللجان والتنظيمات الموجودة بالمجتمع في جميع مراحل البرنامج .

ب. **تحريك المجتمع:** هو نشاط مستمر يبدأ في المراحل الأولى للتخطيط للبرنامج ويستمر طوال فترة التنفيذ وذلك لضمان الإستدامة والإستخدام الأمثل للخدمات. هناك طرق مختلفة مثل الحوار المستمر بين مقدمي الخدمة والمسؤولين بالبرنامج وأفراد المجتمع وذلك بغرض طرح التجارب الناجحة والسلوك الإيجابي للأفراد وتحديد المشاكل والمعوقات والحلول المقترحة. ويمكن إستخدام وسائل الإتصال المحلية لنشر الرسائل القياسية عن البرنامج.

ج. **إستخدام الرسائل القياسية عن البرنامج:** الرسائل الخاصة بالبرنامج تم توحيدها ومواءمتها مع المتلقين بمختلف مستوياتهم وذلك لضمان وصول الرسالة بطريقة صحيحة والتي يمكن بثها عن طريق التلفزيون والراديو والملصقات والندوات والمقابلات الفردية وهي تشمل :

✓ رسائل عن سوء التغذية .

✓ رسائل عن الخدمة المقدمة من إكتشاف للحالات ، علامات التحويل للمراكز العلاجية، أماكن وأنواع المراكز العلاجية وعلامات الخروج من المراكز.

د. **أنشطة المتطوعين:** إن متطوع المعالجة المجتمعية قد يكون من الكوادر الصحية العاملة بالوحدة الصحية بالمجتمع أو متطوع في قطاع آخر أو متطوع لا ينتمي لأي تنظيم يتم إختياره بالطريقة التي تناسب المجتمع وحجم المنطقة المراد تغطيتها.  
(سيتم تقديم شرح مفصل لاحقاً).

و. **ربط البرنامج مع الخدمات ، المبادرات أو البرامج المجتمعية الأخرى:**

الأطفال المصابين بسوء التغذية غالبا ما يكونوا من أسر ذات دخل محدود وتعاني من عدم توفر الغذاء بصورة جيدة فلذلك يوصى أن يتم ربط هذه الأسر بالبرامج والمبادرات التي تعمل على تحسين دخل الأسرة أو تحسين الوضع الصحي.

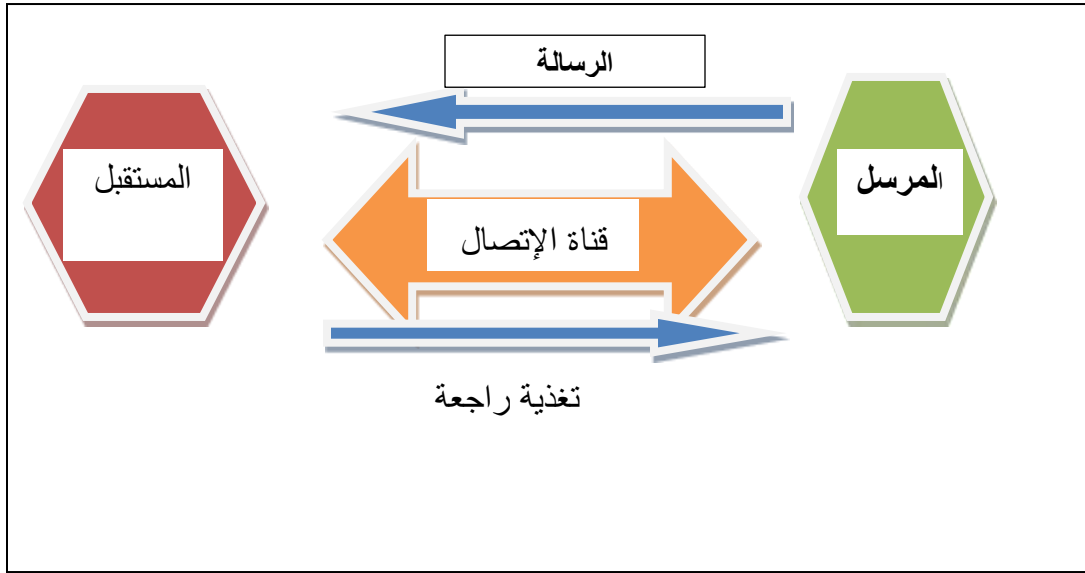
## التواصل

### التواصل:

هو تبادل المعلومات والتي تشتمل على الأفكار، العواطف، المعارف والمهارات بين الأفراد وذلك بإستخدام أفضل القنوات المناسبة بين شخصين أو شخص مع مجموعة أشخاص بطريقة مباشرة ( لفظي) أو غير مباشرة ( غير لفظي).

### تعريف التواصل:

التواصل هو الطريقة التي نوصل بها الرسالة للناس لتغيير سلوكهم للأحسن.



مكونات دائرة الإتصال: وهي ثمانية مكونات على النحو التالي.

- 1. الهدف:** المقصود به الغرض من الإتصال أو الغرض من نقل الرسالة للمستقبل، ويجب أن يكون الهدف واضح ومصاغاً بأسلوب يجعل المرسل يوفر كافة الوسائل لتحقيقه.
- 2. المرسل:** هو الشخص الذي يحدد الهدف من الإتصال وله حاجة للإتصال من أجل التأثير على الآخرين. وهناك مهارات يجب أن يتصف بها المرسل وهي:
  - بساطة ووضوح اللغة.
  - التعبير عن الأهداف بدقة.
  - اختيار أسلوب العرض المناسب.
  - التحضير الجيد والإلمام بالموضوع.
  - الإنتباه إلى ردود الفعل وملاحظة ما يطرأ على المستقبل من تغيرات.
  - إظهار الإهتمام بالمستقبل وتشجيعه وخلق الثقة بالنفس.
- 3. المستقبل:** هو الشخص الذي يستقبل الرسالة من المرسل.



**4. الرسالة:** هي الناتج المادي والفعل للمرسل، ولضمان وصول الرسالة بشكل جيد إلى المستقبل يفضل أن تتصف بالآتي:

- أن تكون الرسالة بسيطة وواضحة ومختصرة.
- لا تحمل أكثر من معنى.
- مرتبة ترتيباً منطقياً.

**5. قناة الإتصال:** هي حلقة الوصل بين المرسل والمستقبل والتي ترسل عبرها الرسالة، لذا يجب أن تكون قناة الإتصال خالية من التشويش ومناسبة لطرفي الإتصال.

**6. التغذية الراجعة:** هي المعلومات الراجعة من المستقبل والتي تسمح للمرسل بتكوين حكم نوعي حول فاعلية الإتصال.

**7. الإستجابة:** هي ما يقرر أن يفعله المستقبل تجاه الرسالة إما سلباً أو إيجاباً، وهو إما أن يقوم المستقبل بما هدف إليه المرسل، أو أن يتجاهل الرسالة.

**8. بيئة الإتصال:** نقصد ببيئة الإتصال هو الوسط الذي يتم فيه حدوث الإتصال بكل عناصره المختلفة .

**أنواع الإتصال:** وهما نوعان لفظي وغير لفظي.

**(أ) الإتصال اللفظي:** هو الإتصال الذي يتم عبر الكلمات والألفاظ، بحيث يتم نقل الرسالة الصوتية من فم المرسل إلى أذن المستقبل. الإتصال اللفظي له مدى واسع من المدلولات، حيث تلعب اللغة المستخدمة ودرجة الصوت ومخارج الألفاظ دوراً كبيراً في إضافة معاني أخرى للرسالة.

**وللإتصال اللفظي (4) مقومات أساسية هي:**

- وضوح الصوت.
- التكرار.
- المجاملة والتشجيع والتجاوب.
- التغذية الراجعة.

**الإتصال غير اللفظي:** هو الإتصال الذي لا تستخدم فيه الألفاظ أو الكلمات، ويتم نقل الرسالة غير اللفظية عبر نوعين من الإتصال هما:

**لغة الجسد: مثل:**

- تعبيرات الوجه.
- حركة العينين والحاجبين.
- اتجاه وطريقة النظر.
- حركة و وضع اليدين والكفين.
- حركة و وضع الرأس.
- حركة و وضع الأرجل.
- حركة و وضع الشفاه والفم واللسان.
- وضع الجسم... إلخ.

**الإتصال الرمزي:** لتوصيل القيم والأحاسيس للمتلقى مثال على ذلك:

- مكان الجلوس.
- المسافة بين المرسل والمستقبل.

### وللاتصال غير اللفظي خمسة مقومات هي:

- تواصل العينين.
- الابتسام.
- إظهار الإهتمام.
- الإسترخاء.
- التجاوب.

### أهمية الاتصال الفعال:

- تقوية العلاقات.
  - يساعد في بناء الثقة والتعاون.
- ### الصفات السالبة للمرسل التي تعيق توصيل الرسالة:

- الإضطراب والسرعة في العرض.
- عدم الإهتمام بردود فعل الآخرين.
- التعالي والفوقية.
- التناقض بين الإتصاليين اللفظي وغير اللفظي.
- التقديم الخاطئ.
- الشرود وعدم الإنتباه.

### هنالك عدة آليات للتواصل أهمها:

- الزيارات المنزلية
- عقد مجموعات النقاش في المناسبات الإجتماعية وغيرها.
- الندوات والسمنارات.
- المعارض
- المقابلات الفردية
- الخطب في المنابر الدينية
- الأعمال المسرحية والدرامية

### على الشخص المستفيد ( متلقي الرسالة )

1. فهم الرسالة الموجهة إليه.
2. تقبل الرسالة.
3. تفاعل مع الرسالة.

### المهارات التي يحتاجها المعزز لتوصيل المعلومة الصحية بصورة جيدة:

1. الملاحظة.
2. القدرة على الإصغاء والإستماع .
3. القدرة على إلقاء الأسئلة والمناقشة للتعرف على المشاكل وتحديد الأولويات .
4. إستعمال لغة بسيطة ومفهومة للأم وتجنب المصطلحات المعقدة.
5. إعطاء نصائح مفيدة ومحددة وتشجيع الممارسات الحسنة.
6. إستعمال الوسائل التعليمية بطريقة صحيحة .
7. التأكد من أن الأم قد إستوعبت المعلومة وذلك بإلقاء اسئلة إختبارية جيدة .

## الخطوات التي يجب إتباعها عند نصح الأمهات: الخطوة الأولى: إسأل وإستمع:

تجنب الأسئلة الإيحائية التي تحمل في مضمونها الإجابة كما يجب تجنب إلقاء الأسئلة التي تكون إجابتها بنعم أو لا . إذا كانت إجابة الأم غير واضحة أسأل سؤال إختباري آخر . أطلب من الأم تطبيق ما تعلمته أمامكم ما كان ذلك ممكناً.

أطرح السؤال أو الأسئلة بالطريقة التي توفر لك معلومات يمكنك الإستفادة منها وذلك:  
بإستعمال أسئلة مفتوحة غالباً تكون بدايتها ( ماذا، لماذا، كيف، متى، من) مثال:  
ماهى الأطعمة المغذية التي يحتاجها طفلك؟

## وتجنب الأسئلة التي تكون إجابتها بنعم أو لا مثل:

هل أعطيت طفلك الغذاء العلاجي المعد للإستخدام؟  
ثم إستمع بعناية لإجابات الأم لتعرف ما الذي تفعله الأم لطفلها وبهذا ستتعرف على السلوك الجيد السليم الذي تقوم به الأم وأيضاً الممارسات الخاطئة التي تحتاج لتغييرها أو تجنبها.

## الخطوة الثانية : الثناء والتشجيع على الممارسات الجيدة : أثني وشجع الأم على أي عمل مفيد تقوم به للعناية بطفلها.

## الخطوة الثالثة: تزويد الأم بالمعلومة الصحيحة :

لتزويد الأم بالمعلومة أذكر لها المعلومة ثم أعطاها أمثلة باستعمال وسائل توضيحية .  
يجب أن يكون النصح محدد ويتناسب مع ما دار في الزيارة المحددة .  
عند تصحيح أي ممارسة ضارة يجب أن يكون الشرح واضحاً ومباشراً عن خطورة الممارسة وتأثيرها الضار على الصحة دون أن تشعر الأم بالذنب أو التأنيب.

## الخطوة الرابعة: التأكد من فهم الأم للمعلومة:

إجعل الأم تكرر و/أو تمارس ما كررت لها من معلومة، خاصة إذا كانت المعلومة تحتاج لقياس أو ممارسة محددة مثال:

- الوضع الصحيح للرضاعة الطبيعية.

## عناصر الغذاء

علم التغذية هو العلم الذي يبحث في العلاقة بين الغذاء و جسم الإنسان من حيث تناول الطعام وهضمه وامتصاصه و تحويله الى جزيئات صغيرة (الإستقلاب)، و ما ينتج عن ذلك من الطاقة اللازمة لمواصلة الحياة و استمراريتها، كما له إرتباط وثيق بعلوم الطب الأخرى مثل (الأحياء الدقيقة، الغدد الصماء، علم الوراثة، الفيزياء الحيوية و العلوم الإقتصادية و الإجتماعية و الزراعية و التربوية).

ويعرف الغذاء بأنه كل مايتناوله الإنسان من طعام وشراب و يحتوي على العناصر الضرورية اللازمة للطاقة و لنمو الجسم و العقل و توفير المناعة.

إن التغذية السليمة و المتوازنة تؤدي الى جسم سليم و معافى و تحقق لنا التوازن المطلوب الذي يجنبنا الكثير من الأمراض و هنا يتضح لنا دور العناصر الغذائية داخل جسم الإنسان و ما يتبعها من مشاكل مرضية في حالات الزيادة أو النقصان.

إن التغذية الجيدة ضرورية للنمو و التطور و لصيانة و ترميم الأنسجة و الخلايا و لمقاومة الأمراض و العدوى. لذلك نرى أن التغذية الصحيحة و السليمة تنعكس بدورها على كل المجتمع فيصبح عطاؤه جيداً و إنتاجه عالياً و يمكنه من المشاركة في التنمية المنشودة في كافة المجالات.

### المواد الغذائية:

يتكون الطعام الذي نأكله من مكونات غذائية مختلفة يحتاج إليها جسم الإنسان بكميات متفاوتة للبناء و الطاقة و الوقاية و تنظيم أعمال الجسم. تنقسم مكونات المواد الغذائية الى:

- مكونات غذائية (مغذيات) كبيرة: (الكربوهيدرات و الدهون و البروتينات)
- مكونات غذائية (مغذيات) دقيقة: (الفيتامينات و الأملاح المعدنية).
- الماء و الألياف

### أ. المكونات الغذائية (المغذيات) الكبيرة

#### 1. الكربوهيدرات:

هي عناصر مهمتها الأساسية أن تمد جسم الإنسان بالطاقة الحرارية اللازمة لأداء وظائفه و أعماله المختلفة و تقاس الطاقة الناتجة منها بمقياس يسمى بالسعر الحراري (الجرام الواحد = 4 سعرات حرارية) و الكربوهيدرات عدة أنواع مثل:

#### أ. النشويات:

تشمل الحبوب بأنواعها كالذرة و القمح و الشعير و الأرز و الدخن. و تعتبر جميع الأطعمة المصنوعة من الحبوب مثل الكسرة و الرغيف و العصيدة و القرصنة و المكرونة و الشعيرية و المديدة، نشويات مفيدة في إمداد الجسم بالطاقة.

#### أ. السكريات:

السكريات عدة أنواع بعضها يسمى سكر ثنائي مثل السكروز الذي يوجد في السكر العادي و العسل و المربي و الباسطة و قصب السكر و كذلك في كل النشويات التي تتكون أصلاً من هذه السكريات، و سكر اللاكتوز الذي يوجد في الحليب و منها أيضاً سكريات أحادية مثل الجلوكوز و الفركتوز اللذان يوجدان في البلح و معظم الفواكه.

## 2. الدهون:

هي عناصر مهمتها الأساسية أن تخزن في الجسم كمصدر إحتياطي للطاقة الحرارية (الجرام الواحد = 9 سعرات حرارية). إلا أن للدهون وظائف أخرى هامة فهي تحيط وتغلف كل الأعضاء الداخلية مثل القلب والكبد والكلى لتحميها من الصدمات وتحيط أيضا بكل الجهاز العصبي كما أن دورها في المحافظة على درجة حرارة الجسم هام للغاية.

ومن الفوائد الأساسية للدهون أنها تحتوي على الفيتامينات من النوع الثاني التي تذوب في الدهون (مثل فيتامينات أ، د، هـ، ك).

هنالك نوعين أساسيين من الدهون:-

### دهون نباتية:

توجد في الزيوت النباتية مثل السمسم و الفول و بذرة القطن. وتمتاز بإحتوائها على الأحماض الدهنية غير المشبعة (وهي دهون صحية ولا تسبب مشاكل في الشرايين وأمراض القلب).

#### أ. الدهون الحيوانية:

توجد في السمن و الزبدة. وتتميز بإحتوائها على الأحماض الدهنية المشبعة (وهي دهون غير صحية وقد تسبب مشاكل في الشرايين وأمراض القلب إذا أكثرنا من تناولها).

## 3. البروتينات :

هي عناصر يحتاجها جسم الإنسان في جميع أطواره ومهمتها الأساسية بناء وترميم خلايا الجسم المختلفة (لأن جميع أجزاء جسمنا تتكون من البروتينات). كما نحتاجها أيضا لتكوين جهاز المناعة ضد الأمراض. و يكون الإحتياج أكثر في طور النمو عند الأطفال و النساء الحوامل و المرضعات. ومن المعلوم أن نقص المواد البروتينية وخصوصاً عند الأطفال يوقف النمو والتطور، وفي الحالات الشديدة يصاب الطفل بأمراض سوء التغذية الحاد.

كما تساهم البروتينات أيضا في إنتاج الطاقة في الجسم (الجرام الواحد = 4 سعرات حرارية)

هنالك نوعين أساسيين من البروتينات:

#### أ. البروتينات من أصل حيواني:

هي البروتينات التي نحصل عليها من تناول الألبان و منتجاتها واللحوم بأنواعها و بدائلها ، البيض، الدواجن و الأسماك. المواد البروتينية من أصل حيواني لها قيمة غذائية أعلى من البروتينات من أصل نباتي لأنها تحتوي على جميع الأحماض الأمينية اللازمة لبناء بروتين الجسم. ومن أجود مصادرها للأطفال هو البيض.

#### ب. البروتينات من أصل نباتي:

هي البروتينات التي نحصل عليها من تناول البقول مثل الفول والعدس و الفاصوليا و البسلة. والمواد البروتينية من أصل نباتي تعتبر ذات قيمة غذائية أقل من البروتينات من أصل حيواني لأنه ينقصها بعض الأحماض الأمينية اللازمة لبناء بروتين الجسم و إذا أردنا أن نستفيد من البروتينات من أصل نباتي علينا أن نأكلها مع البروتين الحيواني وإذا لم يوجد البروتين الحيواني بكميات وافرة يمكن أن نخلط ما بين البقول والحبوب في نفس الوجبة (حتى نضمن تغطية النقص في الأحماض الأمينية في أي من هذه المواد)، مثال ذلك أن تأكل الكسرة بالعدس، الفول والرغيف، الأرز مع البسلة.. الخ.

## II. المكونات الغذائية (المغذيات) الدقيقة

هي مواد يحتاجها الجسم لكي يستطيع أن يستفيد من المغذيات الكبيرة مثل الكربوهيدرات والدهون والبروتينات إذ بدونها لا نستطيع أن نستخلص الطاقة ولا نستطيع بناء أجسامنا كما لا نستطيع أيضا أن نحمي أجسامنا ضد الأمراض المختلفة. وبرغم أن الجسم يحتاج للقليل منها يوميا إلا أن نقصها في الغذاء ينتج عنه أمراض لا حصر لها من أمثلتها أمراض الأنيميا وفقر الدم والعمى الليلي وتضخم الغدة الدرقية وهشاشة العظام وغيرها كثير.

وهناك نوعان من هذه المواد:

الأول يسمى بالفيتامينات ، والثاني بالأملاح المعدنية :

### أ. الفيتامينات:

الفيتامينات المعروفة نوعان: النوع الأول ويسمى بالفيتامينات التي تذوب في الماء (أنظر جدول رقم 2). وعليه فإن هذه الفيتامينات نجدها ذائبة في الماء المكون للخضروات والفواكه بكل أنواعها ووجودها في هذه المواد يتأثر بكونها طازجة وصحية حيث أنها تتأثر بالحرارة والضوء وغيرها من العوامل البيئية.

النوع الثاني يسمى الفيتامينات التي تذوب في الدهون وهي بالتالي تكون موجودة في المواد الغذائية التي تحتوي على دهون مثل الحبوب الزيتية بأنواعها والزيوت والدهون المختلفة كذلك في الألبان ومنتجاتها مثل الزبدة، (أنظر جدول رقم 1).


### جدول رقم 1. يوضح أنواع الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون

الفوائد و المفعول	المصادر الغذائية	الفيتامين
يحافظ على صحة العيون ، أساسي لنمو وصحة خلايا الأعضاء والجلد والشعر ، يعمل كمضاد للأكسدة ( يحمي الخلايا من التلف)		الخضروات الورقية الداكنة الخضرة، الخضروات و الفواكه الصفراء، اللبن كامل الدسم و منتجاته، البيض ، الجبن ، الكبد ، بعض الأسماك
النقص: يسبب العشى الليلي الذي قد يقود للعمى الكامل. كذلك يرتبط نقص فيتامين أ بوفاة الأم		

الفوائد و المفعول	المصادر الغذائية	الفيتامين
يشجع على امتصاص الكالسيوم ، يساعد في تكوين العظام والأسنان ، يساعد في أداء الجهاز العصبي والعضلات لوظائفهما.		يساعد ضوء الشمس في تحويل الفيتامين إلى الشكل النشط داخل جسم الإنسان، اللبن المدعم بالفيتامينات، الحبوب، صفار البيض، الكبد و الأسماك.

نقصه يسبب كساح الأطفال و لين العظام عند الكبار



الفوائد و المفعول	المصادر الغذائية	الفيتامين
يعمل كمضاد للأكسدة ( يحمي الخلايا من التلف ) ، يلعب دوراً في تكوين خلايا الدم.		زيوت نباتية ، مكسرات ، بذور القمح ، الخضراوات الورقية

نقصه يؤدي الى ضعف العضلات و عدم تناسق حركة أعضاء الجسم، ضعف النظر و صعوبة في النطق.

الفوائد و المفعول	المصادر الغذائية	الفيتامين
أساسي لإنتاج البروتينات التي تسمح بتجلط الدم.		السيبانخ، اللبن الحليب، البيض وجبات الحبوب
نقصة يجعل الدم لا يتجلط ويسبب النزيف المستمر		

جدول رقم 2. يوضح أنواع الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء

الفوائد و المفعول	المصادر الغذائية	الفيتامين
يحول الطعام إلى طاقة ، أساسي بالنسبة لوظيفة العضلات والجهاز العصبي.		البقوليات، البذور، المكسرات، الحبوب المدعمة بالفيتامينات، وجبات الحبوب. يحتاج الجسم إلى 1,2 مليجرام يومياً للرجل و 1,1 مليجرام يومياً للمرأة من فيتامين ب1
نقصه يؤدي إلى الإصابة بمرض البري بري وهو مرض يصيب الجهاز العصبي و تشمل الأعراض الإمساك و تورم الجسم و تضخم الكبد و الطحال و الإرهاق و سرعة النسيان و الإضطرابات المعدية و المعوية و فقدان الشهية و الضمور العضلي و العصبية و التميل باليدين و القدمين.		
المضادات الحيوية و عقاقير السلفا و حبوب منع الحمل قد تسبب نقصاً في مستويات الفيتامين في الجسم		




الفوائد و المفعول	المصادر الغذائية	الفيتامين	
<p>يعتبر فيتامين ب2 أو الريبوفلافين ضروري لتكوين كريات الدم الحمراء و إنتاج الأجسام المضادة و التنفس الخلوي و النمو و هو يخفف من إجهاد العين و له أهمية في الوقاية من تكون الماء الأبيض في العين .</p> <p>فيتامين ب2 يساعد في التمثيل الغذائي للكربوهيدرات و الدهون و البروتينات, و بمساعدة فيتامين أ فإنه يحافظ على الأغشية المخاطية في القناة الهضمية بحالة سليمة, و الريبوفلافين يسهل استهلاك الأنسجة للأوكسجين في الجلد و الأظافر و الشعر و يمنع الإصابة بقشرة فروة الرأس و يساعد على امتصاص الحديد و فيتامين ب6 في الأمعاء.</p>		<p>اللبن الحليب ، اللبن الزبادي ، اللحوم ، الخضراوات الورقية، الخبز الأسمر ، وجبات الحبوب</p> <p>يحتاج الجسم إلى 1,3 ملجرام يومياً للرجل و 1,1 ملجرام يومياً للمرأة من فيتامين ب2</p> <p>من العوامل التي تزيد من إحتياج الجسم لفيتامين ب 2 (الريبوفلافين) تشمل تناول حبوب منع الحمل و التمارين الرياضية الشاقة. يُتلف فيتامين ب 2 بسهولة بتأثير الضوء و المضادات الحيوية و الكحول</p>	<p>فيتامين "ب2" ريبوفلافين.</p>
	<p><b>النقص</b></p> <p>الريبوفلافين له أهمية كبيرة أثناء الحمل لأن نقصه يمكن أن يلحق الضرر بالجنين النامي في الرحم حتى و إن لم تظهر علامات نقص الفيتامين على الأم الحامل.</p> <p>تشمل تشققات و تقرح زاويتي الفم و اضطرابات بالعينين و التهابات بالفم و اللسان و أضرار بالجلد , و قد توجد أعراض تشمل الإلتهاب الجلدي و الدوار و سقوط الشعر و فرط الحساسية للضوء و سوء الهضم.</p>		

الفوائد و المفعول	المصادر الغذائية	الفيتامين
يساعد في تحويل الطعام إلى طاقة ، يساعد في تكوين كريات الدم الحمراء ، ضروري لإستخدام الجسم وانتفاعه ببعض الهرمونات.		<p>لحوم ، أسماك ، بقوليات ، مكسرات ، الحبوب الكاملة والغذاء المدعم بالفيتامينات ، وحببات الحبوب</p> <p>يحتاج الجسم إلى 16 مليجرام يومياً للرجل و 14 مليجرام يومياً للمرأة من فيتامين ب3</p> <p>فيتامين "ب3" نياسين</p>
<p>ضروري لسلامة الجلد , كما يساعد في أداء الجهاز العصبي لوظائفه و في التمثيل الغذائي للكربوهيدرات و الدهون و البروتينات و في إنتاج حمض الهيدروكلوريك في المعدة. و هو يقوم بدور في عمليتي إفراز الصفراء و العصير المعدي و في إنتاج الهرمون الجنسي , و النياسين يخفض من الكولسترول في الدم</p>		
	<p>نقص النياسين يؤدي إلى الإصابة بمرض البلاجرا , <b>Pellagra</b> و توجد أعراض أخرى للنقص وتشمل الإكتئاب و إسهال و دوار و إعياء و رائحة كريهة للنفس و صداع و عسر هضم و أرق و آلام بالأطراف و فقدان للشهية و إنخفاض في سكر الدم و تقرحات في الفم و تغيرات في الجلد تشمل تقرحات و كذلك خشونة الجلد و تشققه</p>	
<p>النساء الحوامل و الأشخاص المصابين بالسكري أو المياه الزرقاء أو النقرس أو أمراض الكبد أو قرحة المعدة يجب أن يلتزموا الحذر عند إستعمال مكملات النياسين , وإستعمال أكثر من 500 مليجرام يومياً قد يسبب تلف في الكبد إذا استمر لفترة طويلة</p>		

الفوائد و المفعول	المصادر الغذائية	الفيتامين
يحتاجه الجسم في تكوين كريات الدم الحمراء ، يساعد الجسم على صنع البروتينات ، يساعد في مكافحة الأمراض .يخفف من أعراض الوجع عند الحامل	<p>الدجاج ، الأسماك ، البيض ، الأرز البني ، منتجات من حبة القمح الكاملة</p>	<p>فيتامين "ب6" بيريدوكسين</p>
<p>نقصه يسبب تقرحات الجلد و الإصابة بالتشنجات عند الأطفال.</p>		

الفوائد و المفعول	المصادر الغذائية	الفيتامين
يساعد في تكوين كريات الدم الحمراء ، يحافظ على الجهاز العصبي ، قد يقلل من خطر الإصابة بتصلب الشرايين.	<p>vitamin B12:</p> 	اللحوم ، الأسماك ، الدواجن ، البيض ، اللبن الحليب فيتامين "ب12"
نقصه يسبب الأنيميا الخبيثة		

الفوائد و المفعول	المصادر الغذائية	الفيتامين
يعمل كمضاد للأكسدة ، ضروري لجلد صحي ، ينظم عملية التمثيل الغذائي أثناء الضغوط أو الامراض.		الفواكه الحمضية (الموالح) ، الخضراوات الورقية ، وجبات الحبوب المدعمة بالفيتامينات فيتامين "ج"
نقصه يسبب مرض الأسقربوط.		
		

الفوائد و المفعول	المصادر الغذائية	الفيتامين
يساعد على تصنيع خلايا الجسم الجديدة ، يساعد في منع تشوهات المواليد ، يساعد في تكوين كريات الدم الحمراء ، قد يقلل من خطر تصلب الشرايين.		حمض الفوليك (فولات) وجبات الحبوب المدعمة ، الخضراوات الورقية داكنة الخضرة ،الفاكهة ، البقوليات ، خبز الخميرة ، جنين حبة القمح
 <p>نقصه يسبب نوع من الانيميا (فيه تضخم كريات الدم الحمراء). وقد يسبب عدم توفر قدر كاف من الفولات خلال الأشهر الأولى من الحمل عيوباً خلقية في القناة العصبية، مثل السلسلة المشقوفة. كما تزيد من خطر ولادة طفل منخفض الوزن وخطر وفاة الأم</p>		

### ب. المعادن:

المعدن	مصادر غذائية	مفعول و فوائد
الكالسيوم	اللبن ومنتجاته، الخضراوات الورقية، السردين، السالمون مع العظام ، عصير البرتقال المدعم بالكالسيوم	ضروري لتكوين العظام والأسنان والمحافظة عليها ، انقباض العضلات (ومن بينها عضلة القلب) ، يدعم وظائف الأعصاب الطبيعية ، يساعد على تجلط الدم ، قد يقلل من خطر الإصابة بسرطان القولون

المعدن	مصادر غذائية	مفعول و فوائد
الحديد	اللحوم ، الدواجن ، الأسماك ، وجبات الحبوب ، الفاكهة ،الخضراوات ، منتجات الحبوب الكاملة	يساعد في نقل الاكسجين داخل تيار الدم (من خلال الهيموجلوبين) ، ضروري لتكوين هيموجلوبين كريات الدم الحمراء.
نقص الحديد: يعتبر من أكثر أشكال سوء التغذية شيوعاً في العالم حيث يعاني منه أكثر من مليار شخص نصفهم مصابون بالانيميا. ويشكل الحديد الجزئيات التي تحمل الأوكسجين في الدم، وبالتالي تكون أعراض النقص التعب والكسل. ويؤدي النقص الشديد في الحديد الي الإصابة بالانيميا، ، كما أنه يصيب ما بين 40 إلى 60 في المائة من الأطفال في البلدان النامية.		

المعدن	مصادر غذائية	مفعول و فوائد
اليود	الأغذية البحرية و أسماك المياه المالحة كالتونة، ، السردين، السلمون و أعشاب البحر.	يدخل في تكوين هرمون الثيروكسين الذي تفرزه الغدة الدرقية ووظيفته تنظيم عمليات التمثيل الغذائي في خلايا الجسم كما أنه لازم لتنظيم النمو وأنشطة الجهازين العصبي والتناسلي.
ومن أكثر أعراضه وضوحا هو تورم الغدة الدرقية والتي تعرف بالجويتر. وتكمن الآثار الخطيرة لهذا المرض في المخ حيث لا يمكن أن ينمو دون توافر اليود. وطبقا لأبحاث الأمم المتحدة، يولد نحو 20 مليون طفل وهم مصابون بالتخلف العقلي بسبب افتقار الأمهات إلى اليود. وتعاني أسوأ الحالات من تأخر النمو والتي ترتبط إلي حد كبير بالتخلف العقلي.		

المعدن	مصادر غذائية	مفعول و فوائد
الزنك	اللحوم ، الدواجن ، المحار ، البيض ، البقوليات ، المكسرات، اللبن الزبادي ، وجبات الحبوب الكاملة	يستخدم في إنتاج الحيوانات المنوية ، ضروري للنمو ولإنتاج الطاقة ، يساعد في وظائف المناعة وتجلط الدم
نقص الزنك: يؤدي نقص الزنك إلى تأخير النمو وضعف الجهاز المناعي في الأطفال الصغار. ويرتبط نقص الزنك بخطر التعرض للإسهال والالتهاب الرئوي. وقد يؤدي نقص الزنك إلى إطالة فترة المخاض الذي يزيد من احتمالات وفاة الأم وإصابة الجنين بإعاقة في النمو		

المعدن	مصادر غذائية	مفعول و فوائد
الكروم	منتجات الحبوب الكاملة ، الحبوب المضاف إليها النخالة، خميرة البيرة ، كبد العجول ، الجبن الأمريكي ، جنين حبة القمح ،	يعمل مع الأنسولين على تحويل الكربوهيدرات والدهون إلى طاقة
النحاس	المحار ، المكسرات ، البذور ، البقوليات ، الكبد ، الحبوب الكاملة	ضروري لتكوين الجلد والنسيج الضام ، مطلوب للعديد من التفاعلات الكيميائية المرتبطة بالطاقة ، ضروري لوظيفة القلب

يعمل في مئات من التفاعلات الكيميائية بالجسم خاصة بالتمثيل الغذائي ونقل الرسائل بين الخلايا	المكسرات ، البقوليات ، الحبوب الكاملة ، الخضراوات الخضراء ،الموز	المغنسيوم
مطلوب لتكوين عظام وأسنان قوية ، يدخل في معاونة الجسم على إطلاق الطاقة	اللبن ، اللحوم ، الدواجن ، الأسماك ، وجبات الحبوب ،البقوليات ، الفاكهة 	الفوسفور
يساعد في نقل الإشارات العصبية ، إنقباض العضلات ( ومن بينها عضلة القلب) ، قد يساعد في الاحتفاظ بضغط الدم الطبيعي	الفاكهة ، الخضراوات ، البقول ، اللحوم	البوتاسيوم
يحتفظ بالسوائل داخل الجسم ، يساعد في نقل الإشارات العصبية وإنقباض العضلات ، يساعد في التحكم بإيقاع عضلة القلب	ملح المائدة ، الخضراوات ، العديد من الأطعمة الجاهزة ، بعض المياه المعبأة	الصوديوم

### III. الماء والألياف

هذه المجموعة من المواد التي توجد في الأكل الذي نتناوله تعتبر مواد غير غذائية باعتبار أن الجسم لا يستفيد منها في إنتاج الطاقة أو في بناء الجسم أو في تكوين الجهاز المناعي إلا أنها في نفس الوقت ذات أهمية بالغة في جعل العمليات السابقة تتم كما تساهم مساهمة فاعلة في عمليات الإخراج والتخلص من الفضلات .

#### أ- الألياف:

هي مركبات مختلفة توجد بكثرة في الأغذية النباتية مثل الخضراوات والفواكه ومن مصادرها أيضا القشرة أو الغلاف الخارجي للحبوب (الردة). ولا يستطيع الجسم هضمها كي يستفيد منها إلا أنها تساعد في تسهيل عمليات الهضم والامتصاص للأغذية الأخرى كما تساعد في عمليات الإخراج وتمنع حدوث الإمساك وتلبك الطعام في الأمعاء.

## ب- الماء:

مهم جداً للحياة ويدخل في تركيب جسم الإنسان بنسبة كبيرة (70-80%) وله العديد من الوظائف الهامة  
مثل:

- يساعد الجسم على التخلص من المواد السامة والضارة عن طريق البول أو البراز.
- يساعد الخلايا على القيام بوظائفها.
- يرطب الجسم في الجو الحار ( العرق).
- يساعد على خلط الغذاء في المعدة وإمتصاصه في الأمعاء.
- يساعد على هضم الغذاء.
- أساسي في تكوين الدم و الخلايا وجميع سوائل الجسم المختلفة.
- يساعد الكلى في أداء وظائفها كما يساعد على حفظ و توازن الأملاح في الجسم.

## الوجبة الغذائية الكاملة :

يجب أن تحتوي الوجبة الكاملة على الأقل على مصدر واحد من كل مجموعة من المجموعات الغذائية المذكورة سابقاً وبكميات مناسبة.

## أمثلة لوجبات تكميلية

- رغيف + زبادي+ سلطة

- رغيف+ بيض+ عصير برتقال

- أرز+ فول + طماطم

## الرسائل الأساسية:

- إدخال الأغذية التكميلية للطفل بعد الشهر السادس، على أن تكون الوجبات متكاملة غذائياً، طازجة، سهلة الهضم وبكمية كافية. هذا مع مواصلة إرضاع الطفل حتى يكمل عامه الثاني.
- إن الفطام المفاجئ دون الإستمرار في الرضاعة قبل أن يتعود الطفل على الأكل يسبب مشاكل نفسية كما يسبب سوء التغذية. فإذا قررت الأم فطام طفلها فيجب أن يتم ذلك تدريجياً.
- الإستمرار في الرضاعة مع الحمل لا تؤثر على الطفل الرضيع أو على الجنين داخل الرحم بل يجب أن تتغذى الأم جيداً .

## تغذية الحامل والمرضع

### أهمية التغذية الجيدة للحامل:

- للوقاية من الإجهاض أو ولادة طفل غير مكتمل العمر الرحمي (7.5 شهر)
- الطفل المولود بوزن أقل من الوزن الطبيعي 2.5 كجم تقل فرصته في الحياة لعدم تكوين أجهزته بصورة تساعده على استقبال الحياة.
- للوقاية من نقص فيتامين (أ) أثناء فترة الحمل مما يعرض الأم للإصابة بالعمى الليلي ويؤثر على جنينها.
- للوقاية من نقص اليود أثناء الحمل وبالتالي الوقاية من مرض الغدة الدرقية أو إصابة الجنين بالتخلف العقلي.
- الوقاية من نقص الكالسيوم الذي يساعد على نمو عظام الجنين وأسنان الأم ومنع حدوث ولادة أطفال مصابين بالكساح (لين العظام).
- للوقاية من نقص البروتين الذي يقوي عضلات المولود ويزيد من مقدرته علي الرضاعة.
- للوقاية من إصابة الأم بفقر الدم أثناء الحمل الذي يؤدي الى ولادة جنين ميت نسبة لنقص الأكسجين والذي يحدث نتيجة لفقر الدم.
- التغذية المتكاملة أثناء الحمل تساعد على إدرار كميات كافية من اللبن .
- أخذ (5-6) وجبات صغيرة في اليوم بدلاً عن الثلاثة وجبات العادية.
- التغذية السليمة تجعل الحامل تتفادي التسمم الغذائي الذي يحدث أثناء فترة الحمل.
- بعض الحوامل يصبين بالسمنة فإذا زاد وزن الحامل 50% من المعدل تجعل الحامل معرضة لأمراض السكر والقلب كما يمكن أن تلد مولوداً بوزن أكثر من الوزن الطبيعي.

### يجب مراعاة الاتي:

- تحتاج الأم إلى كمية إضافية من أفضل الأطعمة المتوفرة لدى الأسرة، تماماً كما كانت تفعل أثناء الحمل. وهي تحتاج إلى هذه الأطعمة خلال فترة السنتين من الرضاعة الطبيعية، وليس فقط في الأشهر الأولى.
- إذا كانت الأم مصابة بسوء تغذية متوسط، فإنها ستستمر في إفراز نوعية جيدة من الحليب، أفضل من حليب الأطفال الاصطناعي. وإذا كانت تعاني من سوء تغذية حاد، فقد تقل كمية الحليب التي تنتجها الأم في كل مرة ترضع فيها. وفي كلتا الحالتين، ومن أجل صحة الأم وطفلها، من الأفضل والأكثر أماناً تغذية الأم تغذية كافية، وفي الوقت نفسه، مساعدتها على مواصلة الرضاعة الطبيعية.
- عندما تكون الأغذية أو الفيتامينات المكملّة متوفرة، يفضل تقديمها إلى الأم التي ترضع رضاعة طبيعية، وليس إلى الرضيع. إذ سيؤدي ذلك إلى تحسين صحة الأم، ويكفل وجود قدر كاف من الفيتامينات في حليبها، وحماية الرضيع من مخاطر التغذية الاصطناعية.
- وبصورة عامة، فإن كمية الغذاء التي تتناولها الأم لن تؤدي إلى زيادة كمية حليب الأم الذي تستطيع أن تنتجه في يوم واحد. إن حالتها الغذائية قبل وخلال فترة الحمل مهمة من أجل محتوى حليبها، إلا أن تأثيره بشكل عام يكون هامشياً بما أن جسدها يكفل حصول حليب الأم على الفيتامينات والمعادن المتاحة. وإذا كانت الأم قلقة بأنها لا توفر لطفلها قدرًا كافيًا من الحليب، فإنها تستطيع أن تقيم ذلك بالتأكد من أن الرضيع يتناول ما لا يقل عن 5-7 مرات في اليوم، ويبرز حسب عمره ونظامه الغذائي.
- يجب على الأم أن تعرف أن تناول ما يكفي من الأغذية المتاحة، وتنوعها قدر الإمكان، وزيادة عدد مرات الإرضاع ليلاً ونهاراً وطول الرضعة، من شأنه أن يدعم ويزيد من إنتاج حليبها.



## إحتياجات الحامل والمرضع اليومية:

1. الحليب ومشتقاته بمعدل 3-4 أكواب أو مايعادلها من منتجاته كاللبن الرايب أو الجبنة
2. الخضروات والفواكه بمقدار وجبتين أو أكثر من الخضروات الورقية الخضراء أو الصفراء, ويستحسن أن تكون إحداها طازجة مثل الخس,الجرجير ,الفلل الأخضر,البندورة, وتناول وجبتين أو أكثر يومياً من الفواكه كالبرتقال ,التفاح,الشمام, وغيرها
3. اللحوم والبقول والبيض بمقدار 100 جرام من اللحمة مقسمة إلى وجبتين, 3 بيضات في الأسبوع ,وكبدة مرة في الأسبوع على الأقل .هذا وتعتبر البقوليات مثل الفاصوليا والحمص والفرول والعدس بديل جزئي عن اللحمة.
4. الخبز والحبوب بحيث تحتوي الوجبة على نصف كوب أرز أو مكرونة أو ربع رغيف خبز بلدي ويفضل الخبز الأسمر (بمقدار 4 وجبات أو أكثر يومياً).
5. الدهون كالسمن والزيت والزبدة ويمكن الحصول عليها من طعام العائلة اليومي.
6. السوائل مثل الشوربة والحليب وعصير الفواكه والماء . وينصح بشرب كميات من الماء خارج أوقات الطعام في الصباح وقبل النوم. وشرب السوائل قبل نصف ساعة من كل رضعة.
7. هذا وينصح بعدم الإكثار من المشروبات المنبهة كالقهوة والشاي, والإمتناع عن تناول كميات كبيرة من الحلويات والمعجنات والمشروبات الغازية . وأيضاً عدم الإكثار من الأغذية المحلية والصلصات , التدخين , تناول البهارات خاصة الحارقة , والأدوية دون إستشارة الطبيب.

## تغذية الرضع وصغار الأطفال

يقصد بها الرضاعة الطبيعية والتغذية التكميلية للأطفال دون عمر السنتين ، بالرغم من أن الرضاعة الطبيعية أمر طبيعى ولها فوائد عديدة للأم وللأسرة وللبلاد إلا أن ممارسة الرضاعة الطبيعية المطلقة لمدة ستة أشهر في السودان 55% . وتسهم ممارسة الرضاعة الطبيعية والتغذية التكميلية بنسبة 19% فى خفض وفيات الأطفال دون الخامسة، وخفض نسب الإصابة بأمراض سوء التغذية.

### الرضاعة الطبيعية المطلقة

#### تعريف الرضاعة الطبيعية المطلقة :

تعنى أن يعتمد الرضيع كلياً على لبن الثدي منذ الولادة حتى إكمال 6 أشهر من عمره دون أي إضافات أخرى حتى الماء.

#### أهمية الرضاعة الطبيعية:

### مزايا الرضاعة

#### للأم

- تساعد على ارتباط الأم برضيعها
- توفر الوقت للأم
- تساعد على تأخير حدوث حمل جديد
- تحمي صحة الأم



#### للأسرة والمجتمع

- توفر الوقت للأم
- أقل كلفة من الأغذية الاصطناعية
- تنظيم الأسرة

#### للطفل

- مغذيات متكاملة
- يساعد على نمو الرضيع
- سهل الهضم يستفاد منه على أكمل وجه
- يحمي من العدوى
- الوقاية من بعض الأمراض في المستقبل

#### تركيب لبن الأم :

يختلف تركيب لبن الأم تبعاً لعمر الرضيع وبداية الرضعة عن غيرها وهو يتنوع أيضاً من رضعة إلى أخرى وقد يختلف من وقت لآخر أثناء اليوم، وكذلك يختلف باختلاف فصول السنة و يتكون لبن الأم على مرحلتين: المرحلة الأولى وهي مهمة جداً وهي اللبن خلال الثلاث أيام الأولى ويعرف باسم اللبأ أو السرسوب والمرحلة الثانية هي اللبن مابعد اللبأ ( اللبن الناضج).

**1. اللبأ (السرسوب):** هو اللبن الذي يفرزه الثدي في الأيام الأولى بعد الولادة ، وهو سائل غليظ القوام مائل للصفرة ويحتوى على تركيز عالي من الأجسام المضادة للعدوى تحمى الطفل من الأمراض.

#### أهمية اللبأ أو السرسوب:

- هو يعتبر طعام كامل يحتوي على كل المواد الغذائية والماء الذي يحتاج اليه الطفل .
- يحتوي على مواد تحمى الطفل من الأمراض.

- غداء نظيف من الأم للطفل مباشرة يعني لا يحتاج تجهيز ولا تكاليف.

**2. اللبن الناضج:** أو درة اللبن وهو لبن الأم الذي يفرز بعد أيام من الولادة . تزداد كميته تدريجياً مما يجعل الثدي ممتلئاً وثقيلاً .

**أ. لبن أول الرضعة:** هو اللبن الذي يفرز في بداية الرضعة وهو خفيف إذا ما قورن بلبن آخر الرضعة . يتم إفرازه بكميات كبيرة ويحتوي على الكثير من العناصر الغذائية والماء ولما كان الرضيع يحصل على كميات كبيرة من هذا اللبن ، فإنه يأخذ كل الماء الذي يحتاج إليه منه، لذا نجد أن الرضع لا يحتاجون إلى الماء قبل إكمالهم 6 أشهر حتى ولو كانوا في مناخ حار كالسودان.

**ب. لبن آخر الرضعة:** هو اللبن الذي يفرز بنهاية كل رضعة و يبدو أثخن من لبن أول الرضعة لإحتوائه على الدهون التي تزود الجسم بالكثير من الطاقة ويعطي الرضيع الإحساس بالشبع.

ملاحظة : يجب أن يكمل الطفل الرضعة من ثدي واحد حتى يتحصل على لبن أول الرضعة ولبن آخر الرضعة

### ماذا نعني بالرضاعة المطلقة ؟

تعنى أن يعتمد الرضيع كلياً على لبن الثدي منذ الولادة حتى إكمال 6 أشهر من عمره دون أي إضافات أخرى حتى الماء (باستثناء الأدوية والفيتامينات التي يصفها الكادر الصحي إذا دعت الضرورة لذلك) . الطفل حتى لو كان توأم لا يحتاج لأي غذاء إضافي غير لبن الأم ولا حتى الماء أو الجلوكوز لأن لبن الأم به الكمية الكافية من الماء والغذاء الذي يحتاج إليه الطفل في هذا العمر.

### متى نبدأ الرضاعة من ثدي الأم؟

نبدأ الرضاعة من الثدي بعد الولادة مباشرة يعني قبل أن تتم ساعة من الولادة. ولا نحدد عدد الرضعات للطفل في اليوم ، الطفل يجب أن يرضع ليلاً و نهاراً حسب الطلب على الأقل 8 رضعات كاملة.

### الطريقة المثلى للرضاعة:

أولاً: كيفية الجلسة الصحيحة والتعلق الجيد ( كيفية الإرضاع )

مواصفات الأستيضاع :

- أن يكون جسم الرضيع في وضع مستقيم مع رأسه.
- أن يكون جسم الرضيع قريباً و ملاصقاً لجسم أمه.
- أن يواجه الرضيع ثدي الأم ، وتكون أنفه في وضع مقابل للحلمة.
- أن تسند الأم بيدها جسم الرضيع كله بما فيها مقعده.

## جلسة غير صحيحة

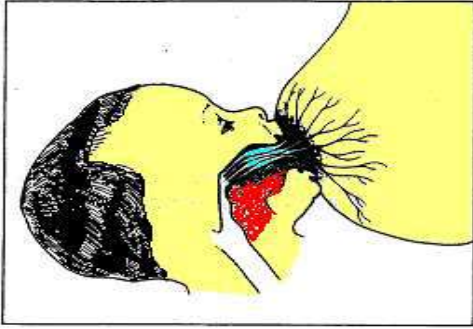


## جلسة صحيحة

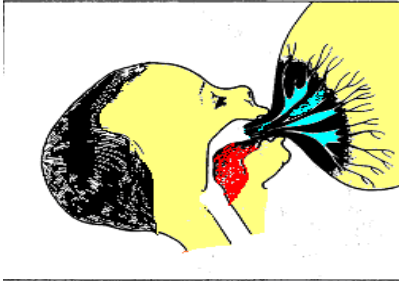


### مواصفات التعلق الصحيح:

- فم الرضيع مفتوحاً وواسعاً .
- الشفة السفلى مقلوبة للخارج .
- ذقن أو حنك الرضيع ملتصق بالثدي .
- الحلمة وجزء كبير من أسفل الهالة داخل فم الرضيع بمعنى جزء كبير من أعلى الهالة خارج فم الرضيع.



تعلق جيد



تعلق غير جيد



تعلق غير جيد

## علامات الرضاعة بفعالية

- مصات عميقة وبطيئة مصاحبة بفترات توقف .
- يمكن سماع الصوت الناتج عن البلع أو ملاحظته .
- إذا كانت الأم تعطي الطفل لبن الثدي فقط شجعها على هذه الممارسة الجيدة وشجعها لتواصل حتى إكمال الطفل 6 أشهر.

## المعتقدات الخاطئة بشأن الرضاعة من الثدي:

- 1- لبن الأم غير مغذي ( خفيف)، غير كافي.
- 2- عدم صلاحية لبن الأم الحامل.
- 3- إيقاف الرضاعة أثناء مرض الطفل.
- 4- الرضاعة المطلقة تسبب العطش والذي يسبب بدوره فقدان السمع.

## ما هي مضار التغذية الصناعية؟

- ألبان الحيوانات والألبان المصنعة (المجففة) لا تحتوي على مواد المناعة لذا فإن الطفل الذي يتغذى بهذه الألبان في شهوره الأولى يكون معرضاً للإصابة بالأمراض.
- عرضة للتلوث من الأواني والجو عند إعدادها وتقديمها للطفل، بالإضافة إلي أنها سريعة التلف إذا لم تستخدم في حينها مما يجعل الطفل معرضاً للإصابة بالأمراض .
- تغذية الطفل بواسطة الألبان الأخرى تقلل من كمية لبن الثدي .

## الرسائل الرئيسية في مجال تغذية الرضع وصغار الأطفال:

- من الضروري أن تبدأ الرضاعة الطبيعية للأطفال حديثي الولادة من الثدي بعد الولادة مباشرة (خلال الساعة الأولى من الولادة).
- يوجد اللبأ (السرسوب) في الأيام الأولى بعد الولادة و هو يساعد على حماية الأطفال الرضع الصغار من المرض لأنهم أكثر عرضة للخطر.
- يجب تلامس جلد الطفل مع جلد الأم بعد الولادة مباشرة.
- يجب إرضاع الأطفال حليب الثدي فقط حتى الشهر السادس من عمرهم (رضاعة طبيعية مطلقة). حليب الثدي يحتوي علي ماء وأغذية وهو الدواء الذي يحارب المرض.
- الأطفال الأكثر من 6 أشهر يجب ان يستمروا في الرضاعة الطبيعية حتى عمر سنتين.
- التوتر و الصدمات يتعارض مع كيفية إطعام وإرضاع الطفل من الثدي و قد يقلل إنتاج اللبن من الثدي.
- يجب أن يكون طفلك قريب منك (نفس الغرفة نفس السرير)، ، ليلاً ونهاراً لكي يساعد على الرضاعة الطبيعية و لإنتاج المزيد من الحليب.
- لا تعطي طفلك التركيبات المصنعة لبن البودرة على الإطلاق إلا عند الضرورة لأنه خطر على صحته.
- إذا توقفت الأم عن الرضاعة الطبيعية يمكن أن تبدأ من جديد. إجعل الطفل يمسك الثدي ليرضع من جديد. كلما أرضعت أكثر، سوف تنتج حليب أكثر.

## التغذية التكميلية

### تعريف التغذية التكميلية:

هي تقديم وجبات سهلة الهضم للأطفال الرضع عند إكمالهم الشهر السادس من العمر بعد أن يكونوا قد أخذوا رضاعة طبيعية مطلقة ، مع ضرورة الإستمرار في الرضاعة من الثدي لمدة عامين أو أكثر .  
وسميت بالتغذية التكميلية لأنها تكمل المغذيات في لبن الأم لمواجهة النمو السريع للطفل في هذه المرحلة و تكملة بعض النواقص في العناصر الغذائية .

### أهمية التغذية التكميلية:

نمو وتطور الطفل في سنواته الثلاث الأولى من عمره سريعاً وخاصة في السنة الأولى حيث يتضاعف وزنه وطوله ويصاحب ذلك تطور في تركيبية ووظائف أعضائه وخاصة الدماغ ، هذا يتطلب تأمين التغذية الكافية بكميات مناسبة لعمر ووزن الطفل محتوية على العناصر الغذائية الأساسية اللازمة لهذا النمو والتطور السريع.

### مخاطر إدخال الأغذية التكميلية قبل 6 أشهر:

تقديم الأغذية التكميلية للطفل قبل أن يكمل الستة أشهر التأثير سلباً على صحته ويترتب عليه مخاطر نذكر منها :

- سوء التغذية إذا كانت الكميات والنوعيات غير متوازنة حيث أن الطعام الذي يعطى بدلاً عن حليب الأم يكون رخوا سائلاً، فهو يملأ المعدة ولكن بمواد مغذية أقل .
- قلة رضاعة الطفل، وقلة إنتاج الحليب لدى الأم، وبالتالي تقل إستفادة الطفل من المواد الغذائية والمناعية فتزيد خطورة الإصابة بالأمراض .
- زيادة احتمالية حدوث الحمل عند الأم .
- الإصابة بالالتهابات المعوية (الإسهالات) والتي تشكل خطراً " كبيراً" على صحة و حياة الأطفال .

### الخطوات العملية للبدء في التغذية التكميلية:

كيف تطعم الأم طفلها عندما يكمل الستة شهور؟

- يجب على الأم أن تبدأ في إدخال الأطعمة التكميلية تدريجياً لطفلها منذ نهاية الشهر السادس من عمره.
- عند إطعام الطفل ، أعطيه الثدي أولاً ، ثم أكملني بالغذاء التكميلي ، وأصبري على الطفل حتى يتعود على المذاق الجديد.
- يجب أن تحتوي هذه الأطعمة على المجموعات الغذائية الأساسية ويفضل أن تكون من أنواع الطعام المتواجد بالمنزل.
- إبدئي بإعطاء الطفل كميات صغيرة من الغذاء شبه السائل والمهروس جيداً بكميات صغيرة تتكون من النشويات (تزداد تدريجياً في الكمية وفي عدد الوجبات و تزيد الأكل بكميات بسيطة حسب عمر الطفل).
- أعطي الطفل نوعاً واحداً من الطعام في كل مرة ولمدة يومين مثلاً حتى يعتاد على المذاق وحتى تتأكدى من قبوله له، ثم إدخلى غذاء آخر.
- أعطي الوجبة للطفل بالملعقة.

- قدمي الطعام للطفل بنفسك أو شخص كبير و إعطه الأكل في صحن منفصل، ولا تدعيه يأكل لوحده أو بمساعدة أطفال أكبر منه سناً.
  - عدم إضافة البهارات والدهون والسكر في إعداد طعام الطفل.
  - المهم مواصلة الرضاعة حتى يكمل سنتين.
- كميات الطعام اللازمة للتغذية التكميلية (قوائم الطعام) :

العمر	سماكة الوجبة	عدد الوجبات	الكمية/الوجبة
نهاية الشهر السادس	عصيدة ناعمة مع الخضروات و الفواكه مهروسة جيداً	مرتين في اليوم مع إستمرار الرضاعة	2-3 ملعقة كبيرة
9-7 شهور	طعام مهروس يحتوي على (النشويات)	3 مرات في اليوم مع إستمرار الرضاعة	يزداد تدريجياً إلى أن يصل 2/3 إناء حجمه 250 مل
12-9 شهر	طعام مهروس يحتوي على جميع عناصر الغذاء (إدخال البروتين النباتي) فول، عدس، عدسية مثلاً	3 مرات في اليوم مع وجبة خفيفة بين الوجبات الرئيسية و الإستمرار في الرضاعة	3/4 إناء حجمه 250 مل
24-12 شهر	طعام الأسرة الذي يحتوي على جميع عناصر الغذاء بما فيها البروتين الحيواني(بيض، لحم، فراخ)	3 مرات في اليوم مع 2 وجبة خفيفة بين الوجبات الرئيسية و الإستمرار في الرضاعة	إناء حجمه 250 مل

#### الرسائل الأساسية:-

- إدخال الأغذية التكميلية للطفل بعد الشهر السادس، على أن تكون الوجبات متكاملة غذائياً، طازجة، سهلة الهضم وبكمية كافية. هذا مع مواصلة إرضاع الطفل حتى يكمل عامه الثاني.
- أن الفطام المفاجئ دون الإستمرار في الرضاعة قبل أن يتعود الطفل على الأكل يسبب مشاكل نفسية كما يسبب سوء التغذية فإذا قررت الأم فطام طفلها فيجب أن يتم ذلك تدريجياً.
- الإستمرار في الرضاعة مع الحمل لا تؤثر على الطفل الرضيع أو على الجنين داخل الرحم بل يجب أن تتغذى الأم جيداً .



## متابعة النمو

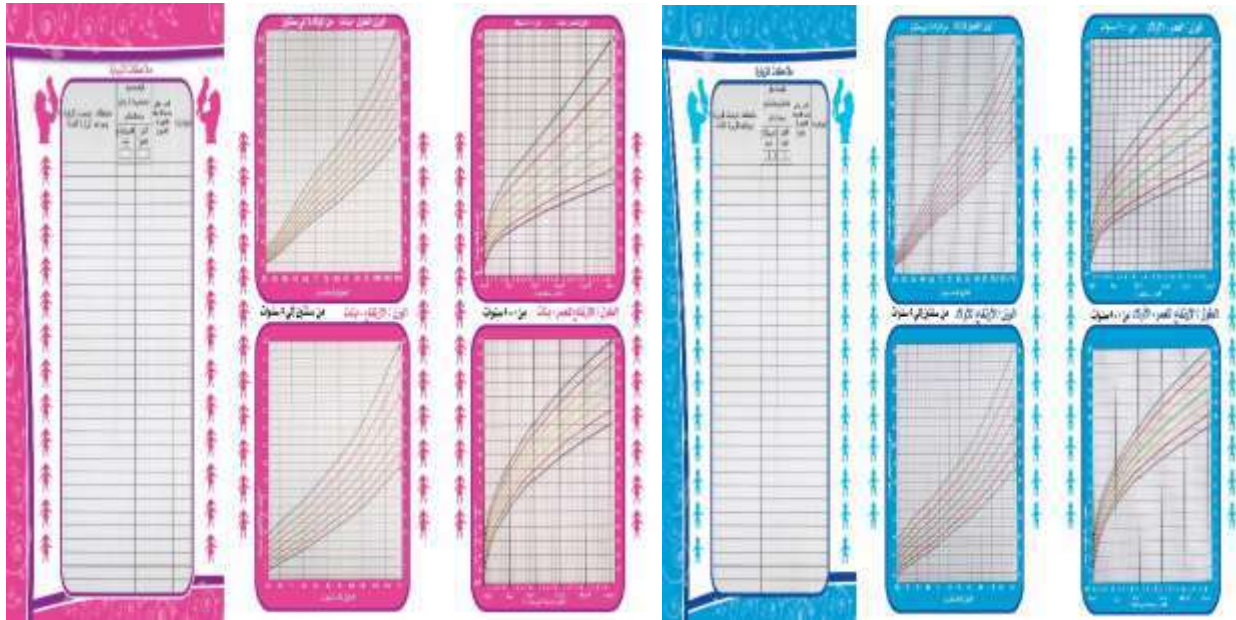
- متابعة النمو تكون بالالتزام بالوزن الدوري.
- الوزن الدوري هو وزن الطفل بانتظام من بعد الولادة وحتى عمر 5 سنوات .
- متابعة النمو نستعمل كرت البنات والولد لنحدد ما اذا كان وزن الطفل زائد- ثابت- او ناقص

### فائدة الوزن الدوري :

- متابعة صحة الطفل .
- الحماية من مشاكل سوء التغذية .

### الطريقة الصحيحة لمتابعة الوزن: كرت الولد

### كرت البنات

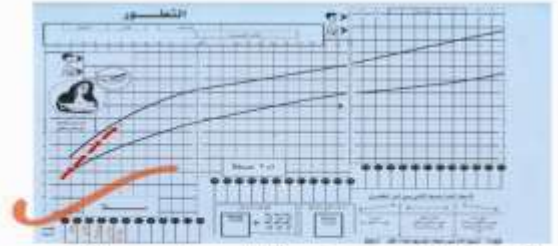




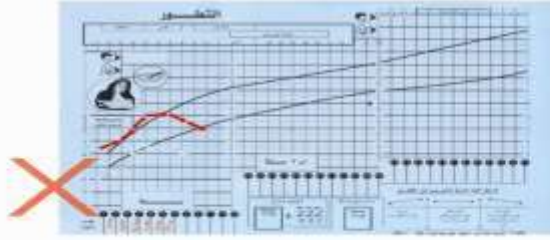
## أهمية الوزن الدوري:



الوزن ثابت يعني طفل يحتاج الى ارشاد  
في الاكل ومتابعة اكثر لوزنو .



الوزن الزايد يعني طفل سليم معافى  
نحافظ على وزنه .



الوزن ناقص شديد يعني الطفل يحتاج  
الى تحويل سريع .

## تغذية الطفل المريض:

- الطفل المريض يفقد الشهية للاكل لذا يجب على الأم تشجيعه و الإستمرار في إطعامه حتى لا يتعرض لسوء التغذية .
- من الضروري جداً الإستمرار في الرضاعة مع زيادة الأكل للطفل المريض حتى يتعافى وفي فترة النقاهة أيضاً .
- يجب أن تكون الوجبات مغذية و متكاملة .
- الإكثار من السوائل .
- يجب الإهتمام بوزن الطفل الدوري.

المعلومات المفصلة حول هذا الموضوع توجد في الوحدة: الطفل المريض

الغذاء	المرض
ماء أرز، عصير الفواكه الطازج، الشورية، الزبادي، عصير ( القنقليس).	1. الإسهال
عسل النحل، عصير الليمون، شوربة دافئة .	2. نزلات البرد
سوائل باردة، اللبن، عصير الفواكهه .	3. إلتهابات الفم

## سوء التغذية

### تعريف سوء التغذية:

هو عدم تناول وجبة متكاملة فيها (كل العناصر الغذائية و المغذيات الدقيقة) أو الجسم ما قادر يستفيد من الوجبة المتكاملة التي يتم تناولها بسبب المرض (نقص التغذية) أو إذا كانت تستهلك الكثير من السعرات الحرارية (الإفراط في التغذية).

### أسباب سوء التغذية :

سوء التغذية يحدث بسببين مباشرين هما:

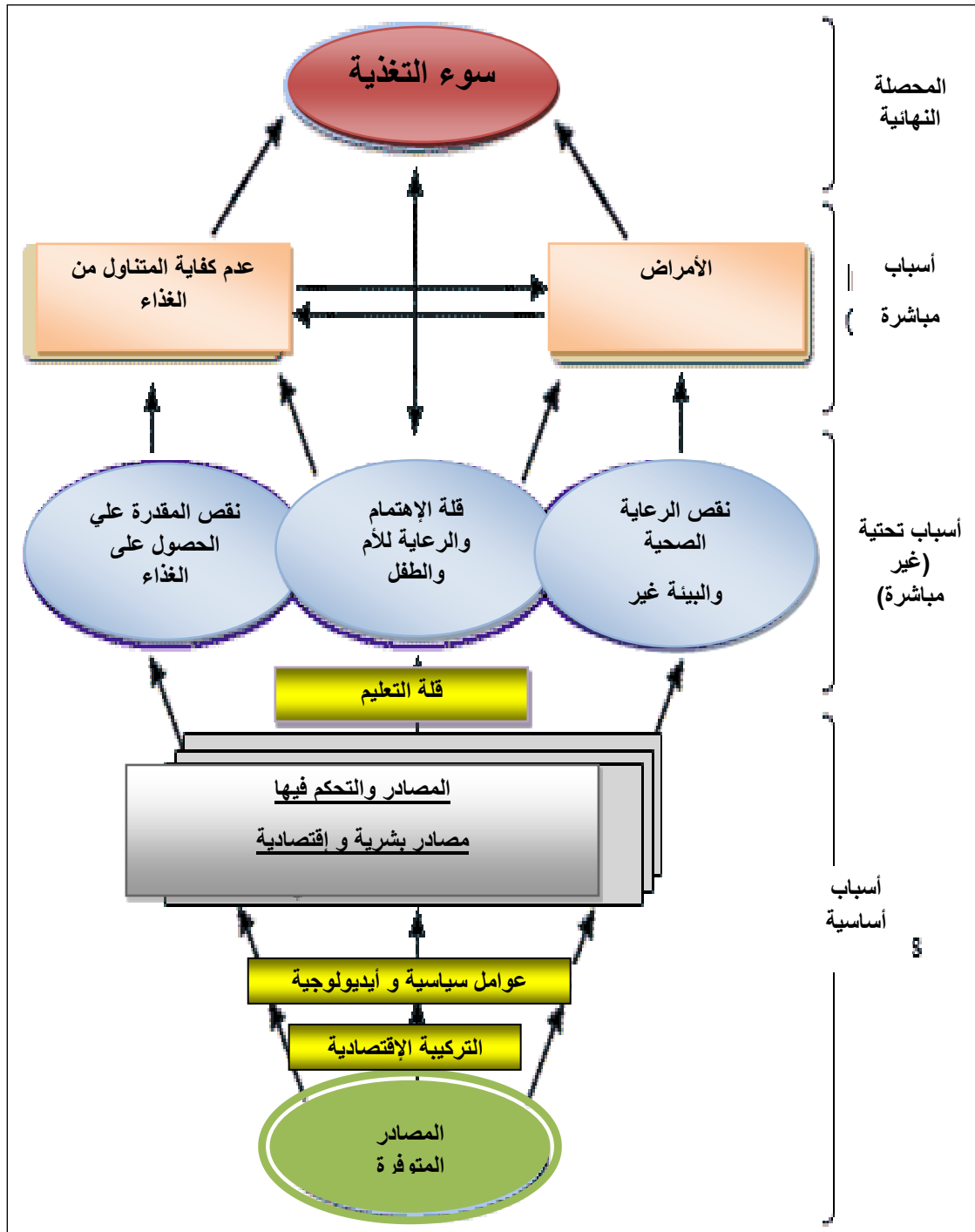
- 1- تناول الغذائي غير الكافي كما ونوعاً
- 2- المرض

### بالإضافة إلى :

1. تلوث البيئة (تلوث الأكل و ماء الشرب)
2. عدم حفظ الأكل و الشراب في المكان المناسب
3. الأمراض ( الإسهالات، الإلتهابات وغيرها من الأمراض)
4. تناول الغذائي غير الكافي كماً ونوعاً .
5. ضعف الرعاية من قبل الوالدين و الأسرة .
6. المفاهيم والمعتقدات الغذائية الخاطئة .
7. الجهل وقلة التنقيف التغذوي .
8. الكوارث الطبيعية مثل الجفاف والتصحر والفيضانات و الحروب .
9. الولادات المتكررة



شكل رقم 1: يوضح الأسباب المباشرة و الضمنية والأساسية للإصابة بسوء التغذية



### أسباب وعوامل أخرى مرتبطة بسوء التغذية

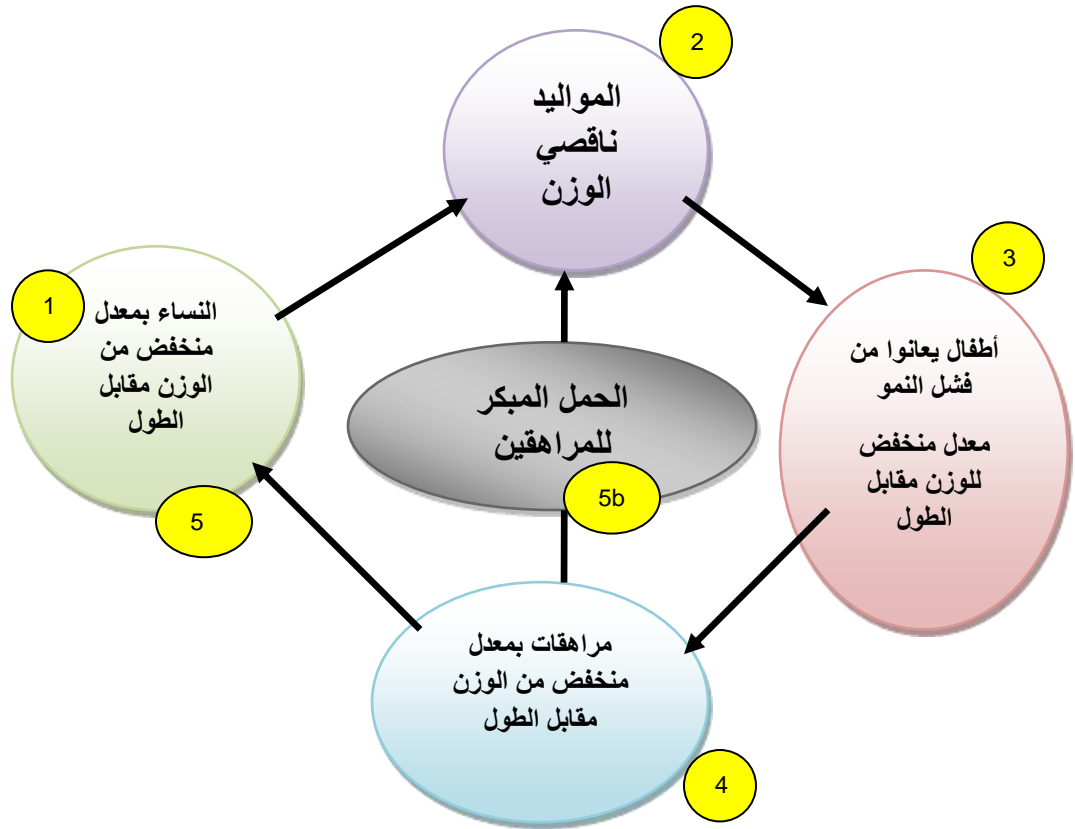
بالإضافة للأسباب سالفة الذكر, هنالك أبعاد إضافية ذات علاقة مباشرة بأمراض سوء التغذية مثل:

## أ- التغييرات الموسمية

يلاحظ دائماً أن معدلات سوء التغذية ترتبط بمواسم معينة, فهي مثلا تزيد خلال موسم الصيف وتقل خلال أشهر الشتاء وقد لوحظ أن النقص في وفرة الغذاء وإمكانية الحصول عليه وكذلك إرتفاع معدلات وفيات الأطفال أيضا مرتبطة بأشهر الصيف

## ب- الدورات المتعاقبة للأجيال

سوء التغذية يصيب الأطفال كما يصيب الكبار أيضا, ولذلك عندما تكون المرأة الحامل تعاني من سوء التغذية فإن وليدها لابد من أن يكون ناقص الوزن مما يجعله أيضا عرضة للأمراض ولأن يكون مصاب بسوء التغذية أيضا. وسوء تغذية الحامل عادة لا يكون وليد اللحظة إنما غالبا يكون وهي في مرحلة المراهقة تعاني من نقص التغذية. وهكذا فإن تأثير سوء التغذية لا يقف عند حد الشخص المصاب وإنما يتعاقب بين الأجيال المختلفة.



## أعراض وعلامات سوء التغذية:

كيف نعرف أن الطفل مصاب بسوء التغذية؟

بقياس محيط منتصف الذراع و وجود ورم في الرجلين و الشحوب و قلة الحركة نعرف ما إذا كان وزن الطفل ناقصاً.

## علامات الطفل المصاب بالهزال الشديد:

- ضعيف هزيل- وجه "الرجل العجوز"





- الفتور: الطفل هادئ جداً ولا يبكي
- بروز الأضلع والعظام

علامات الطفل المصاب بسوء تغذية شديد مع ورم:

- نفس علامات الطفل المصاب بالهزال الشديد مع وجود ورم أو تورم عام بالجسم وتظهر فيه العلامات الآتية:
- "وجه القمر"

- تقرحات جلدية بقع ضوئية بشكل غير طبيعي أو البشرة الداكنة (في الحالات الشديدة)
- الفتور، القليل من الطاقة
- فقدان الشهية
- تغييرات الشعر
- العصبية، يبكي بسهولة

#### التورم التغذوي:

يبدأ التورم عادة في الكاحل والجزء الأمامي من القدم.

لمعرفة وجود التورم التغذوي يتم الضغط على القدمين من الأمام بواسطة الإبهامين لمدة 3 ثواني ثم ترفع اليدين ، إذا ظهرت حفرة في القدمين معاً واستمرت لعدة ثواني فهو تورم غذائي وإذا كان محصوراً في قدم واحدة فهو علامة لمرض آخر .



#### درجات الورم:

هنالك ثلاثة درجات للتورم وهي :

- درجة + بسيط : كلتا القدمين والكاحل.
- درجة ++ متوسط : كلتا القدمين ، أسفل الساق ، اليدين وأسفل الذراعين.
- درجة +++ شديد: تورم عام يشمل كلتا القدمين ، الساقين ، الذراعين والوجه

#### خطورة سوء التغذية:

1. تدهور نمو الأطفال
2. يتركهم عرضة للإصابة بالأمراض
3. تُبلدُ العقل والفكر
4. قد يؤدي إلى الوفاة

## التحصين

إن التحصين يعتبر أساسياً لحماية الأطفال وبالتالي حماية كل المجتمع. إن التطعيم هو جرعات تعطى بالفم أو الحقن والطفل يجب أن يطعم ضد أمراض الطفولة التي يمكن أن تؤدي الى وفاته أو إعاقته وهي : السل ، شلل الأطفال ، الدفتيريا ، السعال الديكي ، التنتس ، الحصبة ، التهاب الكبد الفيروسي البوابي ، متلازمة المستديمة النزلية (ب). (التهاب السحايا ، التهابات الجهاز التنفسي الحاد ، التهاب التامور "شفاق القلب" ، التسمم الدموي ، التهاب لسان المزمار ، التهاب المفاصل ، التهاب العظام ، التهاب الهلل "التهاب الأنسجة تحت الجلدية") والروتا.

يهدف برنامج التحصين لترقية وتحسين صحة الأطفال دون العامين والأمهات في سن الإنجاب وذلك بتقليل نسبة الإصابات والوفيات الناجمة عن الأمراض التي يمكن الوقاية منها عن طريق التطعيم بإعطاء جرعات لقاح آمن وفعال عن طريق الحقن أو الفم حسب جدول زمني محدد ومعلوم للمستفيدين ، وينقسم تقديم خدمات التطعيم إلى جزئين تطعيم روتيني عبر عدة إستراتيجيات (المراكز الثابتة ، المراكز الفرعية والفرق الجواله) وهي تعمل على مدار العام حسب جلسات محددته خلال الأسبوع ويتم إعطاء الأطفال كروت لإثبات الحالة التطعيمية لهم . أما النوع الثاني من تقديم خدمات التحصين يتم عبر الحملات القومية والجزئية وتسمى بالأنشطة الإضافية وهي إستراتيجية داعمة للتطعيم الروتيني أو الإستجابة لوباء. ويستهدف برنامج التحصين فئات الأطفال منذ الولادة إلى عمر 18 شهر والنساء في سن الإنجاب (15 – 49 سنة).

يجب أن يبدأ التحصين منذ ولادة الطفل أو خلال السنة أسبوع الأولي من الولادة ، وعلى الأم التأكد من إعطاء طفلها كل الجرعات الوقائية في مواعيدها قبل إكمال عامه الأول ، هذا مع الإهتمام بإعطائه الجرعات المنشطة عند بداية سن الإختلاط مع الأطفال الآخرين في الروضة أو المدرسة.

### أنواع اللقاحات المستخدمة في البرنامج والأمراض التي تقي منها:



- السل
- شلل الأطفال
- الدفتيريا
- السعال الديكي
- تتانوس الأمهات والأطفال حديثي الولادة
- الحصبة
- التهاب الكبد الفيروسي (نمط ب)
- أمراض المستديمة النزلية نمط (ب)
- الإسهالات المسببة بفيروس الروتا
- أمراض المكورات الرئوية
- التهاب السحايا

### التطعيم ضد السل:

-يقي الطفل من مرض السل ومضاعفاته الخطيرة .

-يُعطى مرة واحدة فقط للطفل عند ولادته بالحقن في الساعد الأيسر.

-عادة ما تحدث قرحة بسيطة في موضع الحقنة و بعد حوالي أسبوعين تلتئم القرحة لوحدها وتترك ندبة صغيرة وعلى الأم عدم تغطية القرحة وإذا دعي الأمر تغطيتها بقطعة قماش جافة .

### التطعيم ضد الشلل:

-يقي الطفل من الإصابة بمرض شلل الأطفال .

-يعطى كجرعة إبتدائية مع تطعيم السل (في شكل نقاط بالفم) بعد الولادة مباشرةً و3 جرعات أساسية مع التطعيم الخماسي.

-لا توجد له أي أعراض جانبية .

### التطعيم الخماسي:

-يقي الطفل من أمراض مختلفة هي الدفتريا ، التيتانوس ، والسعال الديكي ، التهاب الكبد الفيروسي (ب)،متلازمة المستديمة النزلية (ب) " التهاب الرئوي الحاد & التهاب السحايا "

-يعطى في 3 جرعات تبدأ في الأسبوع السادس بفاصل شهر عن كل جرعة.

-قد يحدث إرتفاع خفيف في درجة الحرارة ، وورم بسيط أو إحمرار أو ألم في مكان الحقنة

### التطعيم ضدالروتا:

- يقي الطفل من الإصابة بالإسهالات
- يعطى في جرعتان تبدأ في 6 أسابيع و10 أسابيع

### التطعيم ضد الحصبة:

-يقي الطفل من مرض الحصبة .

- يعطى في عمر 9 شهور.

-قد يحدث إرتفاع خفيف في درجة الحرارة ، وورم بسيط أو إحمرار أو ألم في مكان حقنة الحصبة . لذلك توضع للطفل كمادات باردة عدة مرات في اليوم بإستعمال فوطة نظيفة مبللة بماء الماسورة. ويمكن إعطاء الطفل بنادول لخفض الحرارة وتقليل الألم.

إذا تعذر لأي سبب تحصين الطفل في السنة الأولى من عمره يجب تحصينه في أقرب وقت ممكن بعد ذلك وبسرعة



## الإسهالات

### ما هو الإسهال:

يعتبر المريض مصاباً بالإسهال إذا تبرز أكثر من 3مرات خلال 24 ساعة وكان البراز سائلاً أو شبه سائل مع وجود أو عدم وجود علامات فقدان السوائل.

### أعراض الإسهال :

- إسهال أكثر من 3 مرات في اليوم غير مصحوب أو مصحوب بألم.
- علامات فقدان السوائل (جفاف في الأغشية المخاطية- العيون تصبح غائرة- جفاف الجلد)

عند ظهور الأعراض السابقه إذهب فوراً إلى أقرب وحدة صحية.

### كيف تنتقل العدوى بالإسهال:

- الطعام الملوث.
- الماء الملوث.
- الأيدي الملوثة.

## الإسهالات عند الأطفال

### مضاعفات الإسهال عند الأطفال:

- الإسهال يؤدي إلى فقدان السوائل والجفاف الذي قد يؤدي إلى وفاة الطفل إذا لم تعوض السوائل .
- يتسبب الإسهال في سوء التغذية للأسباب الآتية :
  - يفقد الطفل بعض العناصر الغذائية أثناء الإسهال .
  - يفقد الطفل الشهية للأكل .
- بعض الأمهات يعتقدن خطأ أن إعطاء الطفل الأكل أثناء الإسهال يمكن أن يضر بالطفل ويزيد من حدة الإسهال لذا يوقفن إعطاء الطعام.

### ■ مسببات الإسهال وكيفية تفاديها:

هنالك أسباب عديدة تؤدي للإصابة بالإسهال عند الأطفال وأكثرها إنتشاراً :

- تناول الأطعمة والمشروبات والمياه الملوثة .
- سوء التغذية
- الحسبة

### طريقة المعالجة المنزلية للطفل المصاب بالإسهال:

- القواعد الأساسية للمعالجة المنزلية للطفل المصاب بالإسهال :

### ● القاعدة الأولى: الإكثار من السوائل:

- مع بداية الإسهال يجب إعطاء الطفل سوائل أكثر من المعتاد وبالكمية التي يريدها ويمكن إعطائه أي سوائل قليلة السكر موجودة بالمنزل مثل موية الرز، النشأ، الشورية، الزبادي المخفف، روب، شراب القنقليز، محلول أملاح التروية أو أي سوائل أخرى مع الإكثار من الماء خصوصاً بعد تناول الطفل للطعام
- الطفل الرضيع أقل من 6 أشهر يجب الإكثار له من الرضاعة وإعطائه كمية بسيطة من محلول أملاح التروية أو الماء النظيف في فترة الإسهال .

## كيفية تحضير محلول الإرواء :

- يجب غسل اليدين بالماء والصابون جيداً قبل التحضير .
- تحضير لتر ماء نظيف او 6 كبايات (عثمان حسين ) أو 7 كبايات بايركس مليئة تماماً بالماء في الماعون.
- إفراغ كل محتويات كيس ملح التروية في الماعون ثم تحريك المحلول بالملعقة حتى يذوب تماماً.
- محلول الإرواء الآن جاهز للإستعمال ،يمكن تذوق المحلول أولاً لإثارة إنتباه الطفل .
- يمكن إعطاء محلول الإرواء بالكباية ، الملعقة ،الفنجان أو الحقنة الفارغة .

## كيفية إعطاء محلول الإرواء :

- إذا كان عمر الطفل أقل من عام يعطي فنجان بعد كل جلسة تبرز .
- إذا كان عمر الطفل أقل من سنتين يعطي 1/2 كباية شاي بعد كل جلسة تبرز .
- إذا كان عمره أكثر من سنتين يعطي مقدار كباية شاي واحدة بعد كل جلسة تبرز .
- إذا تقيأ الطفل يجب الإنتظار لمدة عشر دقائق وإعطائه المحلول ببطء .
- يجب مراعاة أن المحلول يكون صالحاً للإستعمال خلال 24 ساعة من تحضيره إذا تم حفظه في إناء نظيف ومغطى بعدها يجب التخلص منه وإعداد محلول جديد .
- يجب التأكد من تناول الطفل المصاب بالإسهال شراب الزنك مع ملح الإرواء.

## القاعدة الثانية : الإستمرار في التغذية :

- يجب الإستمرار في إعطاء الطفل الطعام وبكميات أكثر من المعتاد .
- إذا كان الطفل رضيعاً يجب الإستمرار في إرضاعه بل يجب زيادة عدد الرضعات عن المعتاد.
- يجب إعطاء الطفل أطعمة مغذية سهلة الهضم مهروسة وبكميات قليلة حوالي 5-6 مرات في اليوم أثناء الإسهال وحتى بعد توقفه مع مراعاة الإستمرار في تغذية الطفل بهذه الطريقة لمدة أسبوعين بعد توقف الإسهال .
- عدم إستعمال أى دواء للإسهال إلا بإرشاد من المسئول الصحي .

## القاعدة الثالثة : مراقبة علامات الخطورة :

- يجب مراقبة الطفل وأخذة لأقرب وحدة صحية إذا ظهرت عليه أي من الأعراض الآتية :-
  - الحمى
  - وجود دم بالبراز
  - عدم القدرة على الأكل والشرب بصورة جيدة

## كيف يمكن أن تقي نفسك من الإسهالات:

- 1- الإهتمام بالنظافة الشخصية:
  - إغسل يديك بالماء والصابون في الحالات التاليه: بعد الخروج من المراض- قبل الطهي- قبل الأكل وقبل إطعام الأطفال وبعد تنظيفهم.
  - قص الأظافر بانتظام
  - غسل الملابس والإستحمام
- 2- الإهتمام بنظافة الأكل:
  - تأكد من سلامة اللحوم والأسماك عند شرائها وتأكد من تاريخ صلاحية المعلبات الجاهزة قبل شرائها.
  - تأكد من نظافة المطبخ.

- غسل الأواني وأدوات المطبخ بالماء والصابون قبل إستعمالها وإستعمل سكاكين وأدوات تقطيع منفصلة لتقطيع الخضروات والفواكة واللحوم .
- قم بغسل الخضروات جيداً بماء جاري قبل أكله.
- قم بطبخ الطعام جيداً وفي درجة حرارة عالية خاصة للحوم.
- قم بتغطية الأطعمة المكشوفة و تجنب أكل الأطعمة من الباعة المتجولين.
- قم بحفظ الطعام جيداً في مكان بارد و قم بإعادة تسخين الطعام جيداً وأكله بعد الطبخ مباشرة.
- إمنع إختلاط الطعام الغير مطبوخ بالطعام المطبوخ.
- غلي اللبن قبل تناوله.

### 3- الإهتمام بنظافة مياه الشرب:

- تجنب التبرز في العراء أو قرب مصادر مياه الشرب.
- تأكد من نظافة مياه الشرب قبل شربها فإن كانت غير نظيفة قم بتنقيح المياه بالكلور أو بغليها أو تصفيتها بقطعة نظيفة أو تخزينها أو وضعها تحت الشمس مباشرة لمدة 8 ساعات.
- قم بتغطية براميل مياه الشرب و الأزيار.
- يجب أن تكون أواني حفظ المياه نظيفة وتغسل مرتين أسبوعياً وتغطي جيداً.
- يجب عدم تلويث مياه الشرب عن طريق دخول الأيدي الغير نظيفة وإستخدام إناء به يد ونظيف عند أخذ الماء من أواني الحفظ .
- لا تقم بشرب الماء الذي إختلط بمياه الفيضان.

### 4- المحافظة على نظافة المنزل والشارع:

- القيام بنظافة المراحيض جيداً حتي لاتكون مصدراً لتوالد الذباب.
- وضع الأوساخ في أكياس أو براميل مغطاة ونتأكد من عدم وصول المياه إليها.
- القيام بالتخلص من الأوساخ بطريقة صحيحة (بالحرق أو تجمع في عربة النفايات).
- المحافظة على الشوارع ومجاري المياه نظيفة بعمل نظافة دورية.

### ماذا نفعل للشخص المصاب بالإسهال في المنزل:

- منع تلوث مصادر المياه بواسطة مخلفات المريض.
- غسل ملابس الشخص المصاب بالإسهال منفصلة ونشرها في الشمس.
- القيام بإعطائه كمية كبيرة من السوائل (مياه نظيفة، عصير دافي، لبن مغلي).
- إعطائه أملاح إرواء محلوله.
- للأطفال الرضع زيادة الرضعات.
- إذا لم تتحسن حالة المريض يجب الذهاب للوحده الصحيه بسرعة.

## إلتهابات الجهاز التنفسي

### إلتهابات الجهاز التنفسي:

- تشمل إلتهابات الأنف، الأذن، الحنجرة، الشعب الهوائية والرنيتين.
- معظمها عبارة عن كحة ونزلة برد ولا تحتاج إلى مضاد حيوي وإنما تحتاج فقط للرعاية المنزلية .
- إذا كانت شديدة تسبب الوفاة

### العوامل التي تجعل الأطفال أكثر عرضة للإصابة بإلتهابات الجهاز التنفسي الحادة ( الشديدة):

- التعرض لشخص مصاب بإلتهابات الجهاز التنفسي.
- سوء التغذية
- تلوث البيئة: التعرض للهواء الملوث ، التدخين ، الإزدحام ، دخان الأعشاب والحطب الذي يستعمل في الطهي والتعرض للدخان ( طلع وشاف ) الذي تستعمله النساء.
- عدم التطعيم أو عدم إكمال جرعاته : عدم الإهتمام بتطعيم الأطفال ضد أمراض الطفولة
- عدم إعطاء جرعات فيتامين (أ) الوقائية .

### الوقاية من إلتهابات الجهاز التنفسي:

- ممارسة الرضاعة الطبيعية المطلقة حتى إكمال الطفل 6 أشهر مع الإستمرار في الرضاعة حتى عمر سنتين.
- تحصين الأطفال ضد أمراض الطفولة وإعطاء جرعات فيتامين (أ) الوقائية
- إدخال الوجبات التكميلية في الوقت المناسب مع الإستمرار في الرضاعة الطبيعية .
- متابعة النمو والتدخل المبكر لمنع أمراض سوء التغذية .
- تجنب الغبار والدخان والبرد.

### طريقة الرعاية المنزلية للطفل لعمر 6 شهور فأكثر المصاب بإلتهاب في الجهاز التنفسي :

- القاعدة الأولى :الإستمرار في التغذية :
  - تغذية الطفل أثناء فترة المرض.
  - زيادة التغذية بعد إنتهاء فترة المرض.
  - نظافة أنف الطفل لتسهيل الرضاعة والتنفس.
- القاعدة الثانية : إعطاء الطفل سوائل أكثر.
  - زيادة عدد مرات الرضاعة.
  - لتلطيف الحلق ، إعطاء الطفل شراب كركدي ، عسل نحل ، شراب الليمون ، أو أي مشروب دافئ متوفر بالمنزل (وعدم إعطاء أي دواء بدون إستشارة الطبيب وخصوصا أدوية شراب الكحة ).

### القاعدة الثالثة : مراقبة علامات الخطورة :

- يجب مراقبة الطفل وأخذه لأقرب وحدة صحية إذا ظهرت عليه أي من الأعراض الآتية :-
  - لا يستطيع أن يشرب أو يرضع.
  - إشتد عليه المرض.
  - أصيب بالحمى.
  - تنفسه سريع.

■ صعوبة في التنفس.

طريقة الرعاية المنزلية للطفل عمر أقل من ستة شهور:

- المحافظة على تدفئة الطفل (أن تغطي رأسه وقدميه بعناية في الجوالبارد وأن تلبسه ملابس إضافية لتضمن تدفئته).
- الإكثار من الرضاعة الطبيعية .
- نظافة الأنف لتسهيل الرضاعة والتنفس.
- مراقبة الطفل لمعرفة الأعراض والعلامات التي تستدعي أخذه الفوري إلى أقرب وحدة صحية وهي :
  - ساءت حالته.
  - زادت سرعة التنفس.
  - صعوبة في التنفس.
  - إمتنع عن الرضاعة أو قلت رضاعته .
  - إرتفاع أو إنخفاض في درجة الحرارة .

## النظافة الشخصية وإصحاح المنازل

### النظافة الشخصية :

النظافة الشخصية يقصد بها نظافة الجسم والملابس وغسل الأيدي والوجه.

### فوائد النظافة الشخصية :

- تجعل الجسم والملابس واليدين خالية من الجراثيم التي تسبب الأمراض و بالتالي المحافظة على صحته من الإصابة بالأمراض.
- يتخلص الإنسان من الروائح الكريهة.
- تحمي الإنسان من الإصابة بالإكتئاب، و التوتر ويكسب الفرد الثقة بالنفس ، و يجنبه أيضاً إحراج الآخرين له، و يرغبهم في التعامل معه لأن الناس تبتعد عن الأشخاص الذين لا يهتمون بنظافتهم الشخصية.
- تزيد قدرات الشخص على التركيز في أداء الأعمال المطلوبة منه.
- تكسب الفرد الحيوية والنشاط و تجعله مقبلاً على الحياة .

### كيف نمارس النظافة الشخصية بصورة سليمة :

- تنظيف الجسم بالإستحمام بالماء والصابون يومياً أو ما لا يقل عن 3 مرّات في الأسبوع.
- غسل اليدين والوجه على الأقل مرتين في اليوم .
- تنظيف الملابس وغسلها دوماً ، والإبتعاد عن إرتدائها لفترات طويلة.
- التخلّص من رائحة العرق باستخدام مزيل العرق أو البدائل الطبيعيه مثل الليمون.
- قص الأظافر بشكلٍ دوري.
- تغيير الجوارب بشكلٍ يومي.
- السواك مرتين على الأقل يومياً.
- الإهتمام بتنظيف الأسنان بعد تناول الطعام.
- تنشئة الأطفال على الإهتمام بالنظافة الشخصية، من خلال توفير كافة إحتياجات النظافة الأساسية لهم، وتدريبهم على إستخدام أدوات النظافة الشخصية بشكلٍ صحيح.
- إرتداء القمصان الداخليّة المصنوعة من القطن؛ لأنّه يمتص العرق.
- تغيير الملابس، وإستبدال ملابس نظيفة بتلك المبلّلة بالعرق؛ لتجنّب خروج رائحة كريهة للجسم.
- الإبتعاد عن إرتداء الملابس المصنوعة من النايلون، والبوليستر، خاصّةً في الصيف.
- وضع قليل من العطور قبل الخروج من المنزل؛ لأنّها تدوم فترة طويلة.
- العناية اليوميّة بالمناطق الحساسة للقضاء على رائحة الإفرازات الطبيعيّة، كما يُنصح بتجفيفها جيّداً.
- العناية الشخصية أثناء الدورة الشهرية للنساء، وذلك بتنظيف المنطقة الحساسة؛ لمنع الإصابة بالفطريّات، ولتجنّب خروج روائح كريهة، وينصح بعدم إستخدام الفوطه مدّة أكثر من 8 ساعات.
- تطهير الملابس بصورة دوريه عن طريق الكي أو تعريضها لاشعة الشمس.

### متي نغسل أيدينا بالصابون:

- قبل إعداد الطعام .
- قبل الأكل.
- بعد الخروج من المراض .
- قبل إرضاع الأطفال .

- عند ملامسة الأوساخ أو المواد الكيميائية أو المبيدات أو المواد البترولية أو الكريمات ومستحضرات التجميل.
- عند ملامسة الحيوانات .

#### الأمراض التي تحدث من قلة أو عدم النظافة الشخصية :

- عدم غسيل اليدين يسبب أمراض الإسهالات - الديدان - التايكويد .
- عدم غسيل الوجه يسبب أمراض العيون .
- عدم نظافة الجسم يسبب أمراض الجرب - الأمراض الجلدية .

#### هل الإهتمام بنظافة الأطفال ضرورى :

نعم ضرورى ولا بد من تنظيف الأطفال بعد التبرز وغسل وجه الأطفال بعد كل وجبة على الأقل أو (3-5) مرات فى اليوم .

#### أهمية نظافة المنزل :

- منع توالد الحشرات الضارة التي تنتقل الأمراض مثل الصراصير والذباب والباعوض.
- للقضاء على الجراثيم الممرضة وذلك بالتخلص من الأوساخ.
- تقلل الحساسية وأمراض الجهاز التنفسي.
- تقلل خطر الإصابات والحوادث المنزليه.
- تقلل التوتر ويحسن الحالة النفسية.

## دور المتطوع في المعالجة المجتمعية

إن المتطوع في برنامج المعالجة المجتمعية قد يكون من الكوادر الصحية العاملة بالوحدة الصحية بالمجتمع (معرض صحة ، متطوع تحصين ، أم لطفل مصاب بسوء تغذية ، واحدة من مجموعات دعم الأمهات) أو متطوع في قطاع آخر أو متطوع لا ينتمي لأي تنظيم يتم إختياره بالطريقة التي تناسب المجتمع (بواسطة قادة المجتمع من اللجنة الشعبية أو شيوخ القرية .....الخ) وحجم المنطقة المراد تغطيتها.

### إكتشاف الحالات:

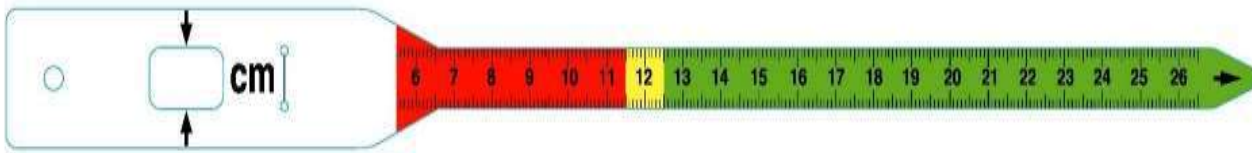
تكمن أهمية الإكتشاف المبكر للحالات في معالجة الأطفال المصابين بسوء التغذية قبل حدوث المضاعفات الطبية أو زيادة خطر الوفاة .

### هناك إستراتيجيات عدة لإكتشاف الحالات وهي تتمثل في:

- 1- من منزل لمنزل: وفيها يكون كل متطوع مسئولاً عن حوالي 100 منزل وأن يقوم بالزيارات يومياً على أن ينتهي من كل المنازل في 3 أيام، وهي أفضل إستراتيجية حيث يكون من المضمون الوصول الى جميع المنازل.
- 2- مسح تغذوي بأماكن محددة بالمنطقة أو خلال مناسبة معينة مثل يوم السوق أو عبر طلاب المدارس (يفضل إستخدام هذه الإستراتيجية عند عدم توفر عدد كبير من المتطوعين أو عند الإعتماد على الكوادر الصحية لإجراء المسح) .
- 3- ضمن الحملات القومية ، حيث يتم تنسيقها قومياً ، ولائياً ومحلياً.
- 4- تحويل ذاتي : حيث تذهب الأمهات إلى الوحدات الصحية طلباً للخدمة عند إرتفاع نسبة الوعي بالمجتمع بعلاجات سوء التغذية وتوفر الخدمة .
- 5- يتم تقييم الأطفال بإستخدام (قياس محيط منتصف الذراع الأعلى MUAC) وقياس درجة تورم القدمين ثم يتم تحويل الحالات.
- 6- يعلن عن زمان ومكان تقديم الخدمة بإستخدام وسائل الإتصال المحلية ( المسجد ، الكنيسة،... ) .

### قياس محيط منتصف الذراع الأعلى: MUAC:

- يستخدم شريط من البلاستيك ذو ألوان عدة ( أحمر، أصفر، أخضر) وبه قياسات مقسمة إما بالملمتر أو بالسنتيمتر و يعرف بشريط المواك ، وهو يستخدم للأطفال من عمر 6- 59 شهراً .
- يوضع في منتصف المسافة بين الكتف وأعلى المرفق وتكون الذراع إلى الأسفل والجسم في حالة إسترخاء ، يستخدم الشريط لمعرفة نقطة المنتصف .
- لقراءة القياسات يتم إدخال طرف الشريط في الفتحة الأولى وإخراجه وقراءة الرقم الموجود محازياً للسهم خلال الفتحة الثانية فإذا كان أقل من 115 ملمتر يعتبر سوء تغذية و يتم تحويله .



المواك هو شريط قياس يقاس به محيط منتصف أعلى الذراع .



## و يقرأ المراكز ثلاث ألوان تحدد حالات سوء التغذية:

- الأخضر ، يعني أن الطفل طبيعي و يتابع بمراكز النمو
  - الأصفر ، يعني أن الطفل معرض للخطر و يحول لمراكز التغذية الإضافية إن وجدت
  - الأحمر ، يعني أن الطفل في خطر و يحول لمراكز المعالجة الخارجية لمزيد من التشخيص
  - دور معزز الصحة في المعالجة الإجتماعية لأمراض سوء التغذية
- التحويل:** يتم تحويل الأطفال المصابين بسوء التغذية للمراكز العلاجية باستخدام مذكرة تحويل ملحق(4)

## التحويل لبرامج التغذية المختلفة:

- الأطفال الذين يكون قياس محيط أعلى الذراع لديهم أقل من 115 ملم(مواك احمر) أو لديهم ورم غذائي و يعانون من مضاعفات مثل الإسهال أو أمراض الجهاز التنفسي أو فقدان الشهية يتم تحويلهم لأقرب وحدة معالجة صحية أو مستشفى.
- يتم تحويل الأطفال الذين يكون قياس محيط منتصف أعلى الذراع لديهم أقل من 115 ملم(مواك أحمر) أو يعانون من ورم غذائي إلى برنامج المعالجة الخارجية.
- يتم تحويل الأطفال الذين يكون قياس محيط منتصف الذراع الأعلى لديهم أكبر من 115 ملم وأقل من 125 ملم (مواك أصفر) إلى مراكز التغذية الإضافية إن وجدت. في حالة عدم وجود مركز تغذية إضافية يتم تحويل الأم إلى أقرب مركز متابعة نمو أو أقرب مجموعة رضاعة.
- يتم تحويل الأطفال الذين يكون قياس محيط أعلى الذراع لديهم أكبر من 125 ملم وأقل من 135 ملم إلى مراكز التغذية الوقائية إن وجدت أو أقرب مركز متابعة نمو أو أقرب مجموعة رضاعة.
- إذا تمت ملاحظة تورم بالجسم و هزال يمكن أخذ الطفل مباشرة للوحدة الصحية لتقييمه وإتخاذ الإجراء المناسب.

## متابعة السواقي أو الأطفال الذين لديهم مشاكل:

يتم حصر الحالات التي تغيبت 3 زيارات متتالية عن مركز المعالجة الخارجية أو الإضافية (OTP, SFP) و يبلغ المتطوعين بالحالات و عناوينها حسب القرى التي يوجد بها الحالات والتي تتبع للمتطوع المعنى لمعرفة أسباب التغيب و إقناع الأمهات بمتابعة العلاج وذلك من خلال الزيارات المنزلية كما يتم أيضاً متابعة الحالات التي تعاني من مشاكل مثل عدم زيادة الوزن، في هذه الحالة يفضل أن تقوم بالزيارة مرشدة التغذية أو الكادر مقدم الخدمة بالمركز المعنى لمعرفة أسباب عدم زيادة الوزن من خلال مقابلة الأم والتحدث معها.

## تعزيز السلوك التغذوي والصحي:

يتم من خلال رفع الوعي لدى الأفراد عن سوء التغذية وطرق معالجتها وعن الخدمة المتوفرة والممارسات التغذوية الصحيحة وذلك من خلال الزيارات المنزلية ومجموعات النقاش كما يمكن لمرشدة التغذية أو المشرف إقامة ندوات بصورة دورية ، استخدام وسائل الإتصال المحلية المختلفة التي تعمل على زيادة الوعي الصحي والتغذوي لمختلف الفئات.

الربط بين المتطوع والكادر الموجود في مركز المعالجة المجتمعية أو مجموعات الرضاعة الطبيعية ومراكز متابعة النمو:

## يجب تملك المتطوع بالآتي:

- قائمة بأسماء مراكز المعالجة المجتمعية الموجودة بالمنطقة المستهدفة حتى يتم التحويل لها.
- قائمة بأسماء مراكز متابعة النمو الموجودة بالمنطقة المستهدفة .
- قائمة برؤساء مجموعات دعم الرضاعة الطبيعية بالمنطقة.

➤ ربط المتطوعين بالمركز عن طريق الإجتماعات الشهرية لمناقشة تقرير المتطوع والتغطية و متابعة حالات الهروب وتقديم الرسائل الأساسية.

رسائل تثقيفية أساسية لراعي الطفل في برنامج المعالجة المجتمعية :

- الأغذية العلاجية الجاهزة للمعدة للإستخدام هي غذاء و دواء للأطفال المصابين بسوء التغذية الشديد الحاد ، ولا يجب تقاسمها أو مشاركتها أبداً مع الآخرين.
- بيع الأغذية العلاجية يؤخر شفاء طفلك.
- بالنسبة للأطفال في سن الرضاعة الطبيعية، يجب دائما إرضاع الطفل من الثدي وحسب الطلب قبل إعطاء الأغذية العلاجية.
- ينبغي إعطاء الأغذية العلاجية قبل غيرها من الأطعمة. إعطاء وجبات صغيرة من الأغذية العلاجية ويجب تشجيع الطفل عليها ، إعطي الطفل الغذاء العلاجي كل ثلاثة إلى أربعة ساعات.
- دائما أعطي الطفل الكثير من المياه الصحية للشرب أثناء تناول الغذاء العلاجي.
- إغسل يديك بالماء والصابون قبل إعطاء الغذاء العلاجي.
- المحافظة على نظافة الطعام وتغطيته.
- الأطفال المصابين بسوء التغذية الحاد يبردون بسرعة، لذلك دائما أبقى الطفل مغطى ودافئ

رسائل تثقيفية أساسية لمقدمي الرعاية للأطفال في مراكز المعالجة للمتابعة الأسبوعية:

وهي تشمل رسائل أساسية للنساء الحوامل و المرضعات اللاتي لديهن أطفال أقل من ستة أشهر مع الأخوة الأكبر سنا في المعالجة :

- خلال فترة الحمل، يجب على الأمهات تناول وجبة إضافية واحدة على الأقل يوميا.
- تناول وجبتين إضافيتين يوميا أو وجبات خفيفة بين الوجبات ، أثناء فترة الرضاعة الطبيعية.
- تناول أفضل أنواع الأطعمة المتوفرة، مثل الحليب والفواكه الطازجة والخضروات واللحوم والأسماك والبيض والحبوب والبسلة والفاصوليا ....إلخ.
- تناول كميات كبيرة من الماء و السوائل .
- تناول المغذيات يساعد الجسم على النمو بشكل جيد صحي أثناء فترة الحمل والرضاعة الطبيعية.
- تناول أقراص الحديد وحمض الفوليك لمنع فقر الدم أثناء فترة الحمل وعلى الأقل ثلاثة أشهر بعد الولادة.
- إستخدام الملح المضاف إليه اليود لأنه يساعد في نمو و تطور دماغ الطفل.
- الحضور لمتابعة الحمل أربع مرات على الأقل لخلال فترة الحمل.

## الزيارات المنزلية: متابعة الحالات

### الحالات التي يجب متابعتها:

- إذا تغيب الطفل عن جلسة واحدة أو جلستي معالجة بالعيادة الخارجية بالوحدة الصحية .
- إذا كان من السواقط وهم من تغيبوا عن 3 جلسات معالجة بالعيادة .
- إذا لم يزد وزنه أو تدهورت حالته .
- إذا خرج الطفل من العنبر بمركز المعالجة .
- إذا رفضت الأم أن تدخل مركز المعالجة الداخلية و قررت أن تتابع بالعيادة الخارجية فقط .
- في حالة الغياب والسواقط فإن المتطوع يقوم بالزيارة أما إذا إستمر تغيب الطفل لجلسة أخرى فعلى مرشدة التغذية زيارة الطفل بالمنزل لإقناع الأم بالحضور .
- في حالة عدم زيادة الوزن أو ثباته أو تدهور حالة الطفل يفضل أن تقوم المرشدة بالزيارة .

### موجهات الزيارة المنزلية :

#### على متطوع المعالجة المجتمعية لسوء التغذية الإلتزام بالموجهات التالية عند تنفيذ الزيارات المنزلية:

1. إختيار الوقت المناسب للأسرة مما يمكنه من أداء مهمته بالصورة المطلوبة .
2. إستئذان أهل الدار قبل الدخول إليهم.
3. بدء زيارته بالتحية المناسبة وأن يكون بشوشاً.
4. تعريف نفسه والهدف من زيارته .
5. التحدث مباشرة مع الشخص المسئول عن رعاية الطفل ومناقشة المواضيع التي تتعلق بصحة الطفل مستعملاً مهارات تواصل جيدة ووسائل تعليمية ملائمة .
6. خلق علاقة حميمة .
7. البقاء بالمنزل فترة مناسبة تمكنه من تقديم الرسائل وتوجيه السلوك بما تقتضيه حاجة الأسرة .

### فوائد الزيارات المنزلية :

1. إقامة علاقات طيبة مع العائلات .
2. التعرف على الأمراض الشائعة بالمنطقة.
3. إكتشاف الأوضاع المحفوفة بالمخاطر الصحية وتعديلها في وقت مبكر .
4. تتبع التقدم الذي يحرزه المريض والتقدم في حل المشكلات الأخرى .
5. تعليم الأسرة كيفية المعالجة المنزلية للطفل المريض.
6. إطلاع الأسر بأحداث المجتمع الهامة التي تحتاج لمشاركة منهم .
7. التعرف على البيئة والظروف التي تؤثر على سلوك الناس.
8. التواصل من خلال الزيارات المنزلية يشعر الناس بالسعادة والطمأنينة وهم في بيوتهم .

## ملحق (1) إستمارة الملاحظة:

- هل قام المتطوع بتحية أهل المنزل والإستئذان منهم؟
- هل قام بتعريف نفسه؟
- هل وضح الغرض من الزيارة؟
- هل قام بإزالة الحواجز وخلق علاقة بينه وبين من يتحدث معه؟
- هل قام بطرح الأسئلة بطريقة صحيحة؟
- هل ركز إنتباهه على المتحدث؟
- هل أثنى على الأم لأى عمل مفيد قامت به؟
- هل إستعمل لغة وعبارات بسيطة؟
- هل إختار الوسائل التوضيحية الملائمة؟
- هل إستخدم الوسائل التوضيحية بصورة فعالة؟
- هل قدم معلومة صحيحة؟
- هل تأكد من فهم الأم للمعلومة بطريقة صحيحة؟

## ملحق (2) إستمارة تصنيف المواك :

قياس المواك للاطفال (6-59شهر)

تصنيفات المواك			
الورم (بالحزم)	الحاد(اللون الاحمر) اقل من 11.5 سم (بالحزم)	متوسط (اللون الاصفر) 11.5 - أقل من 12.5 سم (بالحزم)	طبيعي ( اللون الاخضر) أكثر من 12.5 سم (بالحزم)

ملحق (3) استمارة تسجيل الأطفال المصابين بسوء التغذية :

الرقم	إسم الطفل	إسم راعي الطفل	التلفون	العنوان	المواك (سم)	الورم نعم / لا	الطفل متابع في البرنامج نعم / لا	التحويل نعم / لا
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								

وزارة الصحة الاتحادية

الادارة العامة للرعاية الصحية الاساسية

إدارة صحة الأم و الطفل - برنامج التغذية القومي

إستمارة تحويل حالات سوء التغذية الحاد

التاريخ..... اسم لطفل..... جنس الطفل.....  
العمر بالشهور..... اسم راعي الطفل.....  
العنوان..... رقم.....  
التلفون..... المواق..... وجود ورم غذائي : نعم / لا  
.....  
المحلية..... الوحدة الادارية.....  
..... المنطقة / القرية  
..... البرنامج المحول اليه (معالجة داخلية ، معالجة خارجية ، تغذية  
اضافية..... اسم المركز.....  
..... اسم المتطوع  
..... التوقيع.....