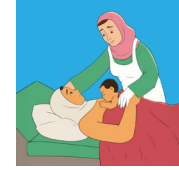
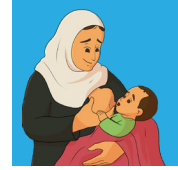
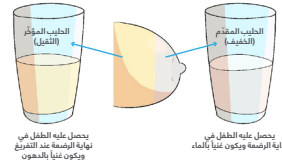


تغذية الرضع والأطفال الأقل من سنتين

بطاقات الإرشاد والتثقيف للعاملين الصحيين



التغذية والرعاية خلال أول 1000 يوم من حياة طفلك



أول 1000 يوم

من 12 حتى 24 شهر

من 9 حتى 12 شهر

من 6 حتى 9 أشهر

من الولادة وحتى 6 أشهر

الولادة

الحمل



إرشادات ونصائح حول تغذية ورعاية الحامل والمرضع



الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية المختلفة: الحبوب والذئور، والمكسرات والبقوليات، والبروتينات من المصادر الحيوانية، والدهون والزيت، والحليب ومشتقات الألبان، والفواكه أو الخضروات الغنية بفيتامين (أ)، والخضروات الورقية والخضروات الأخرى.

يجب على الأم:

أثناء الحمل:

- تناول وجبة صغيرة إضافية أو وجبة خفيفة يوميًا خلال فترة الحمل إلى جانب الوجبات الرئيسية الضرورية لتأمين الطاقة والمغذيات لها ولنمو الجنين.
- يمكن أن تتضمن الوجبة الخفيفة حصة من الفاكهة أو شطيرة صغيرة من اللبنة أو الجبنة حسب توفرها.

أثناء الرضاعة الطبيعية:

- تناول وجبتين صغيرتين إضافيتين أو وجبتين خفيفتين يوميًا إلى جانب الوجبات الرئيسية لتأمين الطاقة والمغذيات اللازمة لنمو الطفل وصحة الأم.
- التركيز على تناول أفضل الأطعمة المتوفرة مثل: البقوليات (البازلاء، الفاصوليا، العدس، الحمص، الفول)، الخضروات والفواكه، الحليب ومشتقاته، البيض، الأسماك، الدجاج واللحوم حسب توفرها.

نصائح عامة:

- تجنّب شرب الشاي والقهوة مع الوجبات لأنها تقلّل امتصاص المغذيات خاصة الحديد والزنك. يُفضل تقليل شرب الشاي والقهوة إلى كوب أو كوبين يوميًا خلال فترة الحمل.
- تناول حمض الفوليك قبل الحمل بثلاثة أشهر على الأقل، والاستمرار به مع مكملات الحديد طوال فترة الحمل وبعد الولادة، وفق إرشادات الطبيب.
- استخدام الملح المضاف له اليود في الطهي لضمان حصول الطفل على الكمية اللازمة لنمو الدماغ والجسم.
- زيارة الطبيب أو العيادة أربع مرات على الأقل أثناء الحمل، على أن تكون الزيارة الأولى مباشرة بعد انقطاع الطمث.
- إذا كان عمر الأم أقل من 18 سنة، فهي تحتاج إلى المزيد من الطعام والراحة مقارنةً بالأمهات الأكبر سنًا، نظرًا لحاجة جسمها للنمو إلى جانب تغذية الجنين. ولا يُشجّع الحمل أو الزواج قبل سن 18 بسبب المخاطر الصحية المحتملة على الأم والجنين مثل فقر الدم، الولادة المبكرة أو انخفاض وزن المولود.

إرشادات ونصائح حول تغذية ورعاية الحامل والمرضع

1



- ◀ الحديد
- ◀ حمض الفوليك
- ◀ البسكوييت عالي الطاقة
- ◀ المكملات المتعددة المغذيات



الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية المختلفة: الحبوب والبذور، والمكسرات والبقوليات، والبروتينات من المصادر الحيوانية، والدهون والزيوت، والحليب ومنتجات الألبان، والفواكه أو الخضروات الغنية بفيتامين (أ)، والخضروات الورقية والخضروات الأخرى.



إرشادات ونصائح حول غذاء الحامل والمرضع

2

تهيئة الحامل للرضاعة الطبيعية الناجحة:

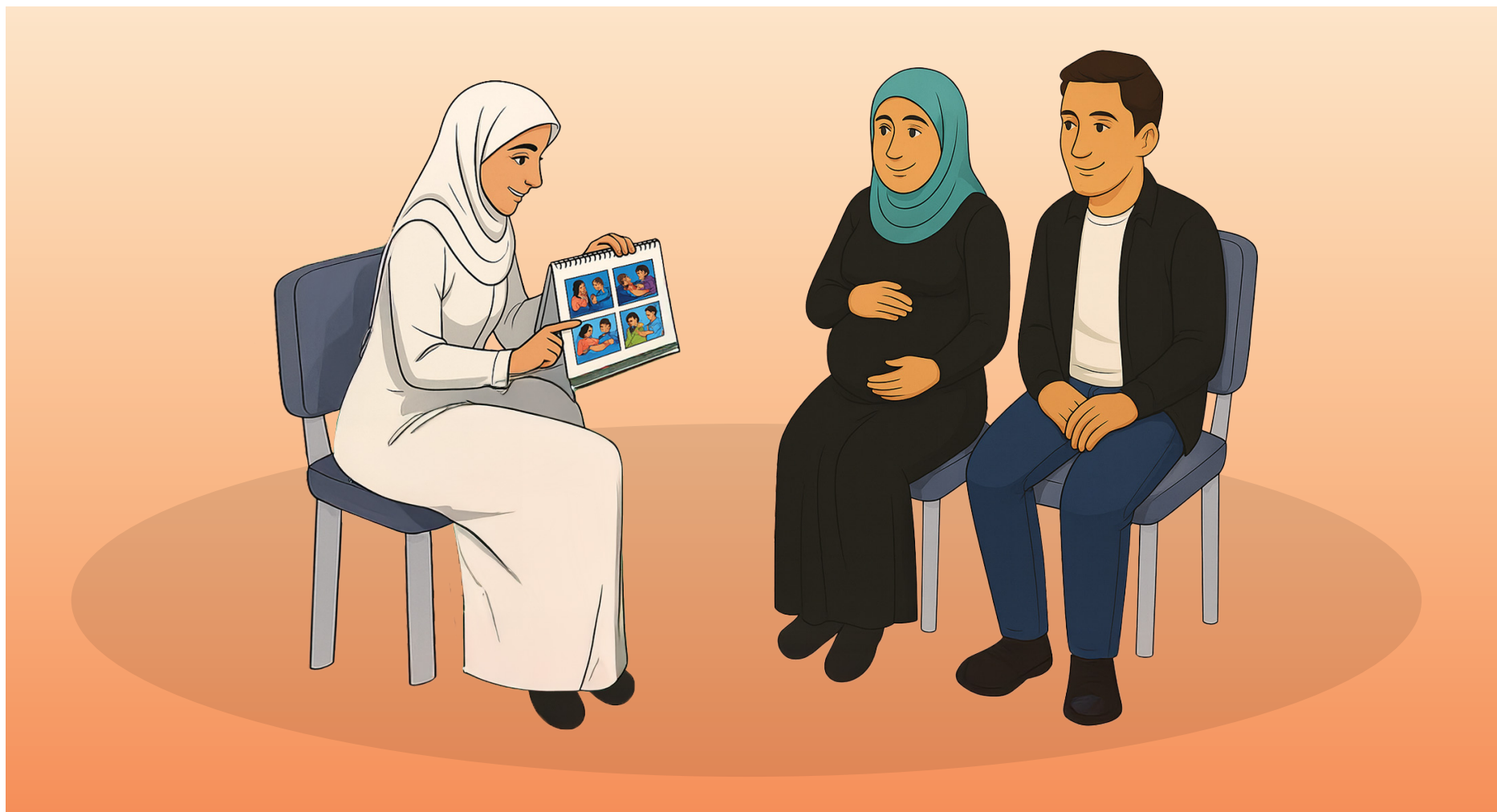
- ◀ كل أم، حتى في حالات الطوارئ، تستطيع إرضاع طفلها بشكل كافٍ؛ فالثدي ينتج كميات كافية من الحليب لتغطية جميع احتياجات المولود، حتى في حالة التوائم.
- ◀ اللبأ (الحليب السميك المصفر خلال الأيام الأولى بعد الولادة) مهم جدًا لطفلك، فهو غني بالمغذيات ويوفر الحماية للطفل من الأمراض.
- ◀ احرصي على بدء الرضاعة الطبيعية خلال **الساعة الأولى بعد الولادة** سواء في المستشفى أو في المنزل؛ فهذا يحمي الطفل من العدوى ويساعد على تقليل النزيف بعد الولادة.
- ◀ الحليب الصناعي قد يضرّ بصحة طفلك ويزيد من خطر إصابته بالأمراض وسوء التغذية.
- ◀ حليب الأم وحده كافٍ تمامًا لتلبية احتياجات الطفل خلال الأشهر الستة الأولى من عمره، ولا يحتاج إلى أي إضافات، حتى الماء.

ملاحظات: للعاملين الصحيين

- ◀ من المهم تهيئة الأم قبل الولادة وتعزيز ثقتها بقدرتها على إرضاع طفلها فور الولادة.
- ◀ ناقشي مع الأم تجربتها السابقة في الرضاعة الطبيعية والمشكلات التي واجهتها، وقدمي المشورة لتجنّبها مستقبلاً.
- ◀ قدّمي المعلومات بطريقة بسيطة وسهلة الفهم حول فوائد الرضاعة الطبيعية ومخاطر الحليب الصناعي.
- ◀ درّبي الأم على كيفية التعامل مع الحلمات المسطّحة أو القصيرة بعد الولادة لضمان رضاعة فعّالة.

إرشادات ونصائح حول غذاء الحامل والمرضع

2





البدء بالرضاعة الطبيعية بعد الولادة مباشرة

3

ناقشي مع الأم أهمية الملامسة الجلدية فور الولادة بوضع المولود على صدرها مباشرة للبحث عن الثدي للرضاعة والحصول على الفوائد التالية:

- ◀ شعور الطفل بالطمأنينة والدفع.
- ◀ يساعد الطفل للوصول للثدي والتقامه بسهولة للرضاعة.
- ◀ حصول الطفل على حليب اللبأ والذي يعتبر اللقاح الأول لحمايته من الأمراض ومصدر كافٍ لتغذية الطفل.
- ◀ يساعد على تقليل النزيف بعد الولادة.
- ◀ التسريع من إدرار الحليب وتعلم الطفل الرضاعة وتجنب الأم مشاكل الثدي.

ملاحظات هامة:

- ◀ من الطبيعي أن يرضع الطفل مرة أو مرتين فقط خلال أول 24 ساعة بعد الولادة، ثم يزداد عدد مرات الرضاعة في الأيام التالية، وهذا مهم لزيادة إدرار حليب الأم.
- ◀ عرّضي طفلك لأشعة الشمس المباشرة في الصباح الباكر لمدة لا تقل عن نصف ساعة يوميًا.

رسائل أساسية:

- ◀ ابدئي الرضاعة خلال الساعة الأولى بعد الولادة قدر الإمكان. تأخير بدء الرضاعة بعد الولادة يقلل من إدرار حليب الأم ويؤخر نزوله.
- ◀ لا تعطي طفلك أية سوائل أو أغذية أخرى قبل 6 أشهر (حتى الماء).
- ◀ تجنّبي زجاجات الإرضاع واللاهيات لأنها قد تؤدي إلى رفض الطفل للرضاعة من الثدي وتزيد خطر العدوى (الإسهال والتهابات الجهاز التنفسي) وقد تؤثر على نمو الفكين.

البدء بالرضاعة الطبيعية بعد الولادة مباشرة

3



الرضاعة الطبيعية الخالصة للأشهر الستة الأولى من عمر الطفل

ناقشي مع الأم أهمية الرضاعة الطبيعية الخالصة

الرضاعة الطبيعية الخالصة: هي إرضاع الطفل من حليب الأم فقط دون أية أغذية أو سوائل أخرى حتى الماء منذ الولادة وحتى إتمام 6 أشهر من العمر.

فوائد الرضاعة الطبيعية الخالصة للطفل:

- ◀ حليب الأم يؤمّن كل احتياجات الطفل الغذائية من طعام وماء خلال الأشهر الستة الأولى، حتى في الأجواء الحارة.
- ◀ يحمي الطفل من الأمراض الشائعة مثل الإسهالات والتهابات الجهاز التنفسي.
- ◀ جاهز ونظيف دائماً، لا يحتاج إلى تحضير أو تدفئة.
- ◀ يساعد على النمو المثالي للطفل ويسهم في تحسين القدرات العقلية والتحصيل العلمي مستقبلاً.
- ◀ يقي من الأمراض المزمنة في المستقبل مثل ضغط الدم والسكري.

فوائد الرضاعة الطبيعية للأم:

- ◀ تقلّل من خطر سرطان الثدي والمبيض.
- ◀ تقوّي العلاقة العاطفية مع الطفل وتعزز الارتباط النفسي.
- ◀ تساعد على استعادة الوزن والقوام الطبيعي بعد الحمل.
- ◀ إذا أرضعت الأم حصرياً خلال الأشهر الستة الأولى، ليلاً ونهاراً، ولم تعد الدورة الشهرية بعد، فإنها تتمتع بحماية طبيعية من الحمل (طريقة منع الحمل الطبيعية).



تجنب التغذية المختلطة:

- ◀ يجب تجنب إطعام الطفل حليب الثدي مع أية أغذية أو سوائل أخرى (حليب صناعي، ماء، أعشاب، أغذية أطفال) قبل 6 أشهر.
- ◀ التغذية المختلطة تؤذي معدة الطفل وتزيد فرص إصابته بالإسهال، الالتهاب الرئوي، وسوء التغذية.

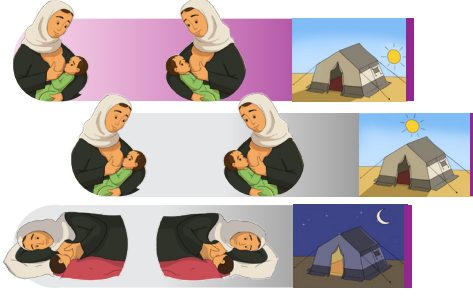
ملاحظة هامة:

الرضاعة الطبيعية المتكررة وعند الطلب نهاراً وليلاً تساعد على زيادة إدرار الحليب.

الرضاعة الطبيعية الخالصة للأشهر الستة الأولى من عمر الطفل

4





5 إرضاع الطفل ليلاً ونهاراً وحسب طلب الطفل

ناقشي مع الأم النقاط التالية:

الرضاعة عند الطلب:

- أرضعي طفلك كلما أراد، نهاراً وليلاً.
- كلما زاد عدد مرات الرضاعة مع التعلق الجيد بالشدي، زاد إدرار الحليب.

العلامات المبكرة التي تدل على جوع الطفل:

- إدخال وإخراج اللسان.
- فتح الفم وتحريك الرأس من جهة لأخرى.
- مص الأصابع والكف.
- الضجر والأرق.

ملاحظات للعاملين الصحيين:

البكاء علامة متأخرة على الجوع، لذلك يجب البدء بالرضاعة قبل أن يصل الطفل إلى مرحلة البكاء.

مدة الرضاعة: اتركي الطفل يرضع من الثدي الأول حتى يفرغه ليحصل على حليب آخر الرضعة الغني بالدهون الذي يشبع جوعه ثم الانتقال إلى الثدي الآخر.

حليب أول الرضعة يحتوي على كمية أكبر من الماء، وهو يروي عطش الطفل.

إذا كان طفلك مريضاً أو نام لفترة طويلة، أيقظيه وأرضعيه.

تجنبي استخدام زجاجات الإرضاع لإعطاء الطفل حليب الأم لأنها صعبة التنظيف وقد تعرّض الطفل للإسهال والالتهابات.

طمئني الأم بأن طفلها يحصل على كفايته إذا كان:
أرضع بفعالية ولفترات كافية.

- يزداد وزنه بشكل مناسب (يمكن استخدام بطاقة متابعة النمو للتأكد)
- يقظ ونشط حسب عمره.

في حال شكّت الأم بأن طفلها لا يحصل على كفايته من الحليب:

- شجّعها وبادري إلى بناء ثقتها بقدرتها على الإرضاع.
- راجعي معها وضعيّة الرضاعة والالتقام العميق للثدي وصحتها إذا لزم.

إرضاع الطفل ليلاً ونهاراً وحسب طلب الطفل

5



وضعية الإرضاع



وضع المهد المعكوس



وضع الكرة



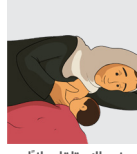
وضع المهد



وضع شبه المتكأ



وضع الكرة للتوأم



وضع الاستلقاء جانباً

لا تكتفي بالشرح، بل ساعدي الأم على تجربة الوضعيات الصحيحة عملياً. الوضعية الصحيحة ضرورية لنجاح الرضاعة الطبيعية، فهي تساعد الطفل على الرضاعة بشكل فعال وتزيد من إدرار الحليب.

العلامات الرئيسية للوضعية الصحيحة:

- ◀ جسم الطفل مواجه تمامًا لجسم الأم وملاصق له.
- ◀ رأس الطفل وجسمه على استقامة واحدة (دون التواء الرقبة).
- ◀ وجه الطفل مقابل للثدي، والأنف في مستوى الحلمة.
- ◀ إذا كان الطفل حديث الولادة يجب أن تسند الأم جسم الطفل بالكامل وليس فقط الرأس والكتفين.
- ◀ يجب إسناد الثدي بالكامل وتجنب استخدام مسكة المقص.

ملاحظات إضافية

◀ إذا كان الطفل أكبر سنًا ويرضع بشكل فعال، قد لا تحتاج الأم لمساعدة كبيرة في اختيار الوضعية.

◀ في حالة المواليد ناقصي الوزن أو الأطفال الخدج، يُنصح باستخدام طريقة الكنغر (حمل الطفل ملاصقًا لصدر الأم بملامسة جلده لجلدها قدر الإمكان).

الوضعيات الشائعة للرضاعة الطبيعية:

- ◀ وضعية الاحتضان التقليدية: أكثر الوضعيات شيوعًا.
- ◀ وضعية الاحتضان العكسي: حيث تستخدم الأم الذراع المقابل للثدي لإسناد الطفل.
- ◀ وضعية تحت الذراع: مناسبة للأمهات بعد الولادة القيصرية، وللأطفال ناقصي الوزن أو التوائم.
- ◀ وضعية الاستلقاء على الجنب أو الظهر: تساعد الأم على الإرضاع أثناء الراحة أو بعد العملية القيصرية، خاصة ليلاً.

وضيعات الإرضاع

6



وضع المهد المعكوس



وضع الكرة



وضع المهد



وضع شبه المتكأ

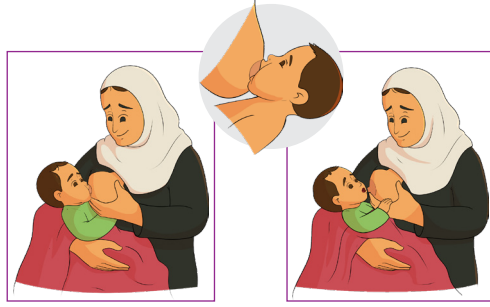


وضع الكرة للتوأم



وضع الاستلقاء جانباً

الالتقام العميق للطفل أثناء الرضاعة



لاحظي وساعدي الأم على ضمان الالتقام العميق للثدي،
فهو يضمن رضاعة طبيعية ناجحة.

◀ رضاعة طبيعية ناجحة.

◀ زيادة إدرار الحليب.

◀ الوقاية من آلام وتشقق الحلمات.

◀ أن تكون الرضاعة مريحة وغير مؤلمة للأم.

علامات الإرضاع الفعّال:

◀ مصّات بطيئة وعميقة مع توقفات قصيرة للراحة.

◀ ملاحظة أو سماع ابتلاع الطفل للحليب.

◀ تكون الرضاعة مريحة وغير مؤلمة.

◀ يترك الطفل الثدي من تلقاء نفسه عند الاكتفاء .

◀ تبدو على الطفل علامات الارتياح والشبع.

◀ يصبح الثدي أكثر طراوة بعد الرضاعة.

العلامات الأربع للالتقام العميق:

◀ فم الطفل مفتوح بشكل واسع.

◀ ذقن الطفل يلامس ثدي الأم.

◀ الشفة السفلى مقلوبة للخارج.

◀ مساحة الهالة الظاهرة فوق الشفة العلوية أكبر من المساحة الظاهرة أسفل الشفة السفلى.

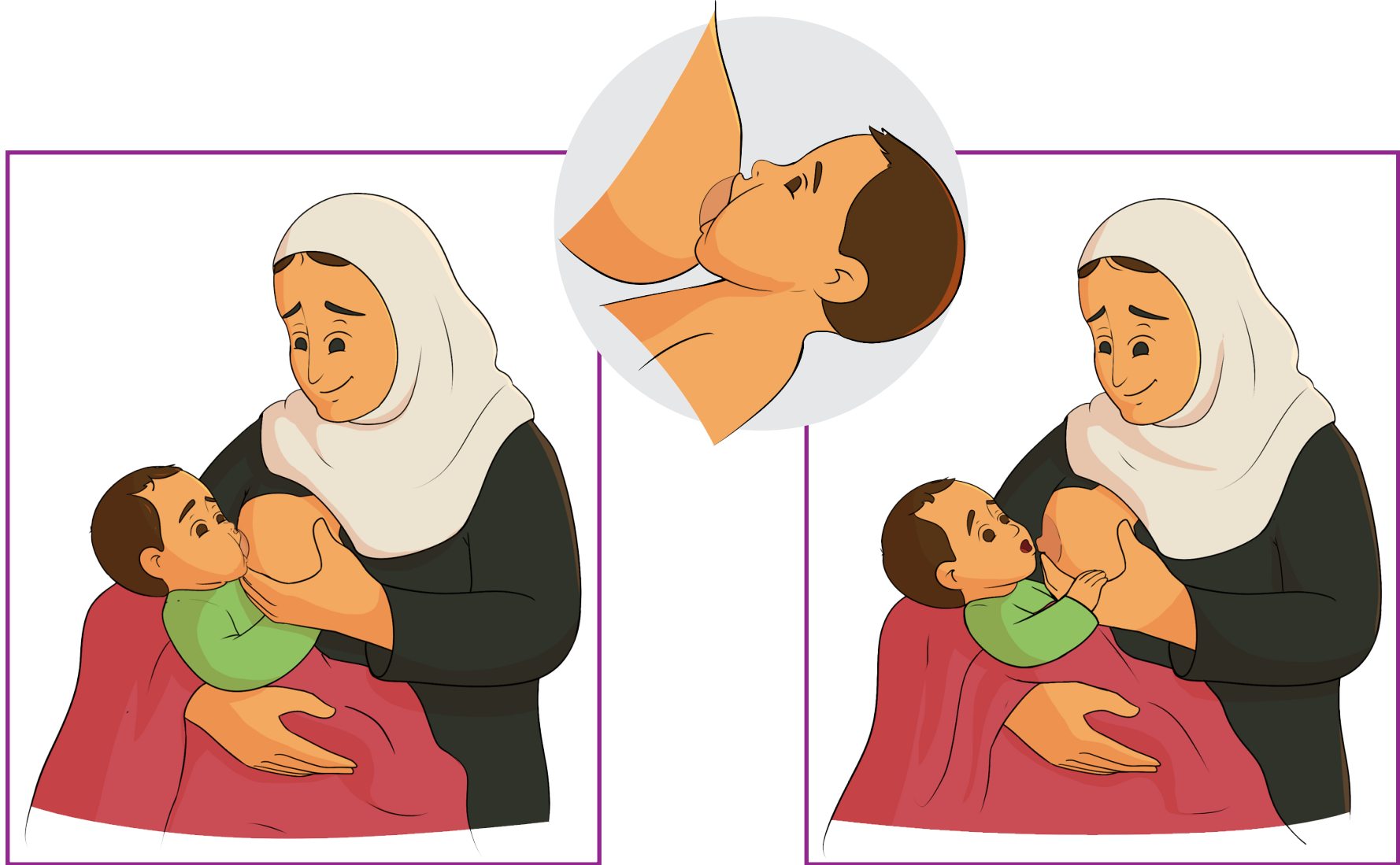
ملاحظة هامة:

◀ شجّعي الأم على طلب المساعدة إذا شعرت بالألم أثناء الرضاعة.

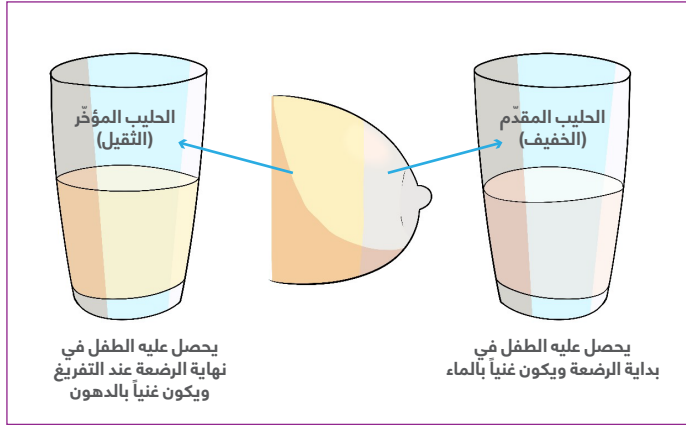
◀ الالتقام العميق والرضاعة المتكررة يساعدان على زيادة إنتاج الحليب وتلبية احتياجات الطفل.

الالتقام العميق للطفل أثناء الرضاعة

7



أهمية تفريغ الثدي أثناء الرضاعة



ناقشي مع الأم أهمية تفريغ الثدي بالكامل عند الرضاعة:

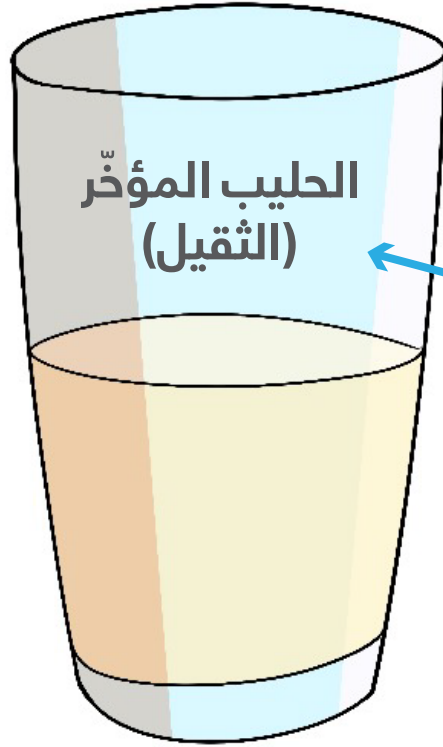
- ◀ يضمن حصول الطفل على الغذاء الكامل من حليب أول الرضعة (الغني بالماء لترطيب الطفل) وحليب آخر الرضعة (الغني بالدهون لإشباعه).
- ◀ يساعد على استمرار إدرار الحليب بشكل كافٍ.
- ◀ يقلل من مشاكل الثدي مثل الاحتقان أو انسداد القنوات.

نصيحة عملية:

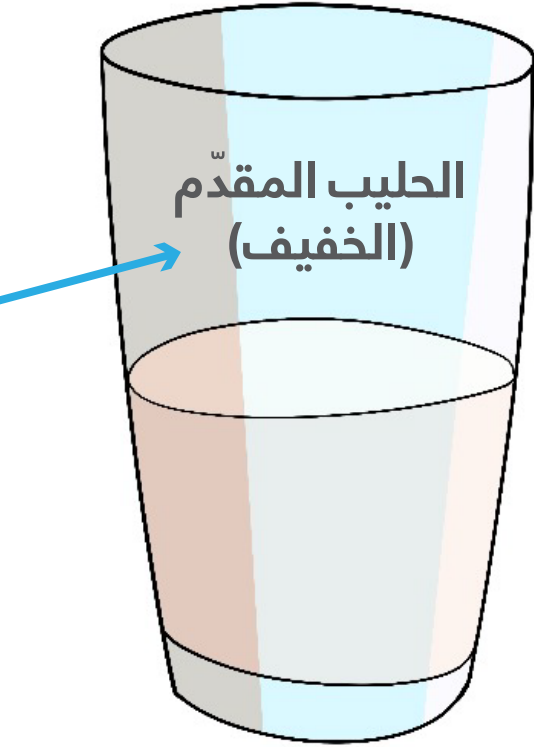
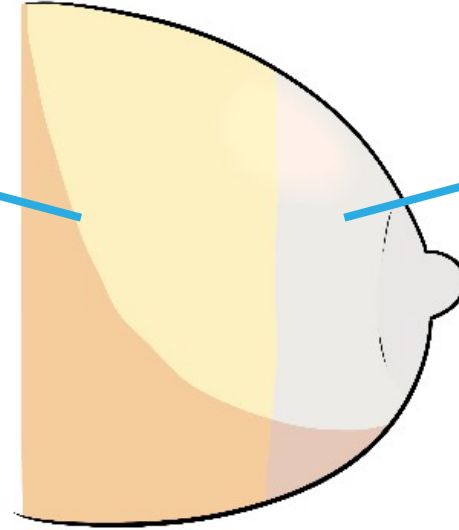
- ◀ اتركي الطفل يرضع من الثدي الأول حتى يفرغه تمامًا، ثم قدّمي الثدي الآخر إذا كان يرغب في المزيد.
- ◀ من أجل ضمان تفريغ الثدي لا تسحبي الثدي من فم الطفل قبل أن ينهي الرضاعة؛ انتظري حتى يترك الثدي من تلقاء

أهمية تفريغ الثدي أثناء الرضاعة

8



يحصل عليه الطفل في
نهاية الرضعة عند التفريغ
ويكون غنياً بالدهون



يحصل عليه الطفل في
بداية الرضعة ويكون غنياً بالماء

عملية عصر الثدي يدويًا لأدرار الحليب واطعام الطفل عندما تكون الأم خارج البيت



خطوات اعتصار الحليب من الثدي:

النظافة أولاً:

- ◀ اغسلي يديك جيدًا بالماء النظيف والصابون.
- ◀ اغسلي الكوب بالماء والصابون، ثم اسكبي فيه ماءً مغليًا واتركيه بضع دقائق لتعقيمه.

التحضير:

- ◀ اجلسي بوضعية مريحة.
- ◀ دلكي الثدي تدليكًا خفيفًا أو ضعي قطعة قماش دافئة لتحفيز تدفق الحليب.

وضع اليدين على الثدي:

- ◀ ضعي الإبهام فوق الهالة (المنطقة الداكنة حول الحلمة) والسبابة أسفل الثدي مقابل الإبهام، مع دعم الثدي ببقية الأصابع.
- ◀ اضغطي بالإبهام والسبابة إلى الداخل قليلًا باتجاه الصدر.
- ◀ اضغطي من جميع الجوانب بالتناوب لتفريغ كل أجزاء الثدي.

عند القيام بالاعتصار تجنبني الآتي:

- ◀ انزلاق الأصابع على جلد الثدي.
- ◀ الضغط على الحلمة مباشرة.
- ◀ حركة الأصابع ينبغي أن تكون أقرب إلى الحركة الدائرية.

مدة الاعتصار:

- ◀ يبدأ الحليب غالبًا بالتدفق على شكل قطرات.
- ◀ استمري في اعتصار كل ثدي لمدة 2 إلى 5 دقائق حتى يقل التدفق. انتقلي إلى الثدي الآخر، ثم أعيدي التناوب بين الثديين حتى تجمع كمية كافية.
- ◀ عملية الاعتصار الكاملة تستغرق عادة 20 إلى 30 دقيقة.

حفظ الحليب:

- ◀ ضعي الحليب في وعاء نظيف ومغطى.
- ◀ يمكن حفظ الحليب لمدة 8 ساعات في درجات الحرارة المعتدلة (درجة حرارة الغرفة) ولمدة 24 ساعة في الثلاجة.
- ◀ يمكن للأمهات اللواتي يسافرن بكثرة تخزين حليب الثدي المعصور لمدة عام في الفريزر.

طريقة إطعام الطفل بالكوب:

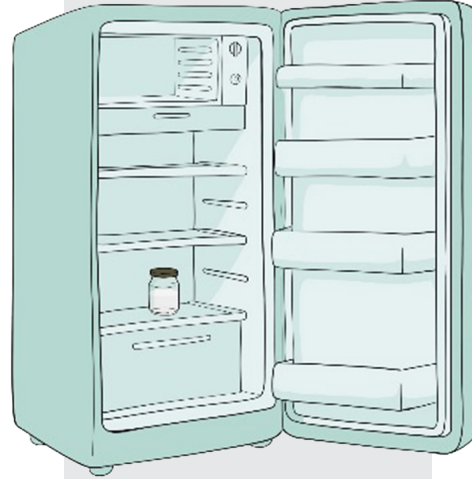
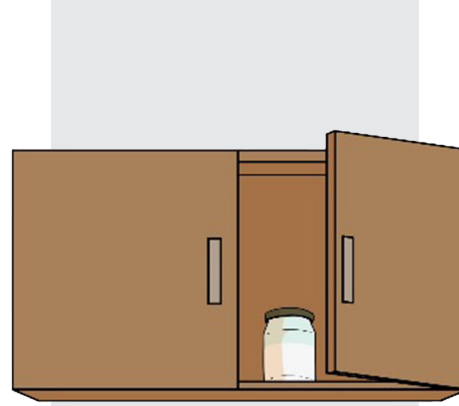
- ◀ احملي الطفل في حضنك في وضع رأسي أو شبه رأسي.
- ◀ قربي الكوب لملامسة شفته السفلية.
- ◀ أميلي الكوب قليلًا بحيث يلامس الحليب شفتي الطفل ويستطيع شربه بنفسه.
- ◀ دعي الطفل يتحكم بالكمية ويأخذ وقته.

ملاحظات:

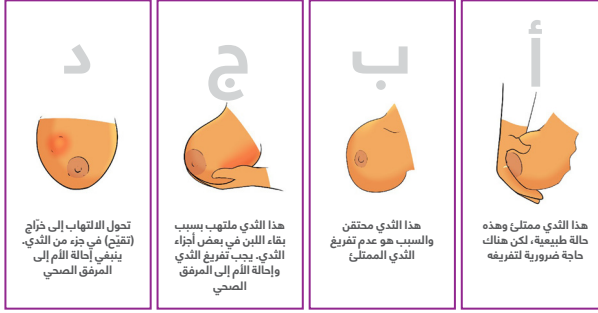
يمكن تفريغ الثدي وإطعام الطفل بالكوب لأنه أكثر أمانًا من الزجاجات، إذ يسهل تنظيف الأكواب وتقل معها مخاطر ارتباك الطفل بين الحلمة الطبيعية والصناعية والتلوث

عملية عصر الثدي يدويًا لأدراج الحليب واطعام الطفل عندما تكون الأم خارج البيت

9



الوقاية من مشاكل وآلام الثدي



اشرحي للأم أنه يمكنها تجنب مشاكل وآلام الثدي باتباع الإرشادات التالية:

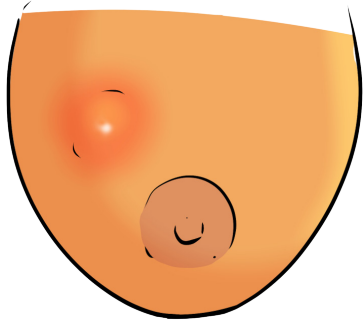
- ◀ البدء بالرضاعة الطبيعية مباشرة بعد الولادة.
- ◀ إرضاع الطفل ليلاً ونهاراً وعند الطلب.
- ◀ تفريغ الثدي بالكامل في كل رضعة قبل الانتقال للثدي الآخر.
- ◀ التأكد من الوضعية الصحيحة والالتقام العميق أثناء الرضاعة.
- ◀ ارتداء ملابس واسعة ومريحة أثناء الإرضاع.
- ◀ تجنب غسل الثدي بالصابون بعد كل رضعة والاكتفاء بالماء عند الحاجة.

نصيحة عملية:

- ◀ إذا كانت الأم تعاني من امتلاء الثدي، قدّمي المشورة حول أهمية تفريغ الثدي من خلال الرضاعة الطبيعية المتكررة أو اعتصار الحليب.
- ◀ إذا كانت الأم تعاني من احتقان أو التهاب الثدي، أكّدي على أهمية مراجعة المرفق الصحي للحصول على الرعاية والعلاج المناسبين.

الوقاية من مشاكل وآلام الثدي

د



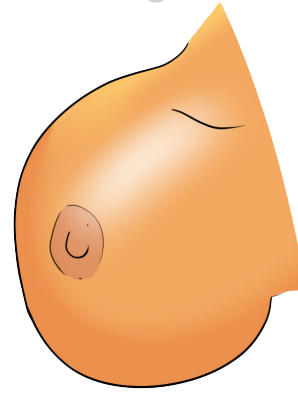
تحويل الالتهاب إلى خراج
(تقيح) في جزء من الثدي.
ينبغي إحالة الأم إلى
المرفق الصحي

ج



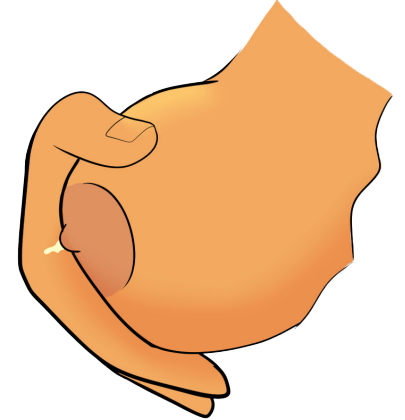
هذا الثدي ملتهب بسبب
بقاء اللبن في بعض أجزاء
الثدي. يجب تفريغ الثدي
وإحالة الأم إلى المرفق
الصحي

ب



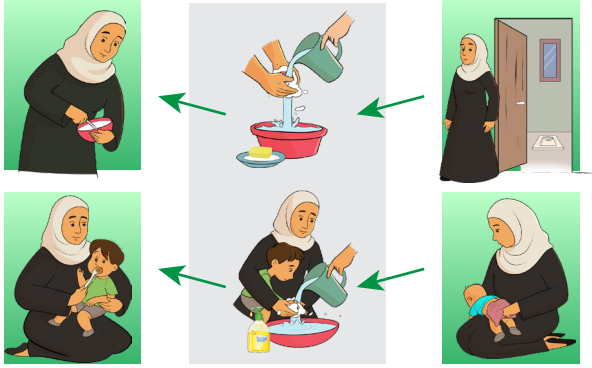
هذا الثدي محتقن
والسبب هو عدم تفريغ
الثدي الممتلئ

أ



هذا الثدي ممتلئ وهذه
حالة طبيعية، لكن هناك
حاجة ضرورية لتفريغه

النظافة الشخصية الجيدة تقي من الأمراض



ناقشي مع الأم النقاط التالية:

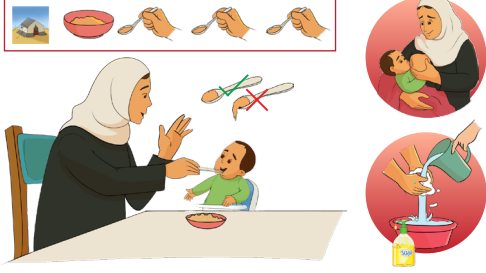
- ◀ النظافة الشخصية أساسية لتجنّب الإسهالات وغيرها من الأمراض.
- ◀ اغسلي يديك جيّدًا بالماء النظيف والصابون في الحالات التالية:
 1. قبل تحضير الطعام.
 2. قبل إطعام الطفل.
 3. بعد تنظيف الطفل من البراز أو بعد استخدام الحمام.
- ◀ احرصي على إطعام الطفل باستخدام أوانٍ وملاعق نظيفة في كل مرة.
- ◀ تجنبي استخدام زجاجات الإرضاع أو اللهايات لأنها صعبة التنظيف وتشكل مصدرًا للتلوث وتعرّض الطفل للإصابة بالأمراض.
- ◀ غطّي واحفظي الطعام الذي تقدّمينه لطفلك في مكان نظيف وآمن وبارد لحمايته من التلوث.
- ◀ عزّضي طفلك لضوء الشمس المباشر في الصباح الباكر بين الساعة 8 والساعة 10 صباحًا لمدة لا تقل عن 20 دقيقة.

النظافة الشخصية الجيدة تقي من الأمراض

11



التغذية التكميلية بعد الستة أشهر



بعد إتمام الطفل ستة أشهر، يحتاج إلى أطعمة مكملة بالإضافة إلى حليب الثدي، مع الاستمرار بالرضاعة الطبيعية عند الطلب نهارًا وليلاً .

مبادئ التغذية التكميلية:

- ◀ **الرضاعة أولاً:** أرضعي الطفل قبل إعطائه الأطعمة الأخرى.
- ◀ **عدد الوجبات:** قدمي للطفل وجبتين من الأطعمة المكملة يوميًا في البداية.
- ◀ **الكمية:** ابدئي ب 2 - 3 ملاعق طعام في كل وجبة، وزيدي الكمية تدريجيًا مع نمو الطفل.
- ◀ **القوام:** يجب أن يكون الطعام مهروسًا وسهل البلع ويُقدّم بالملعقة أو باليد (وليس سائلًا جدًا).
- ◀ **التنوع:** ابدئي بالأطعمة الأساسية مثل: عصيدة الأرز، القمح، الذرة، الموز المهروس، أو البطاطا المهروسة. أدخلي تدريجيًا أنواعًا مختلفة من الأطعمة لضمان حصول الطفل على مغذيات متنوعة.
- ◀ ابدئي باعطاء الطفل الأطعمة المالحة مثل الخضروات قبل الفواكه حتى لا يتعود الطفل على المذاق الحلو.

النظافة وسلامة الغذاء:

- ◀ اغسلي يديك بالماء والصابون قبل إعداد الأطعمة أو إطعام الطفل.
- ◀ اغسلي يدي الطفل قبل كل وجبة.
- ◀ اغسلي يديك بعد استخدام المراض أو تنظيف براز الطفل.
- ◀ قدّمي الطعام باستخدام ملعقة نظيفة أو كوب نظيف.
- ◀ احفظي الطعام في مكان نظيف وآمن وبارد لتجنب التلوث.

تشجيع الطفل على الأكل:

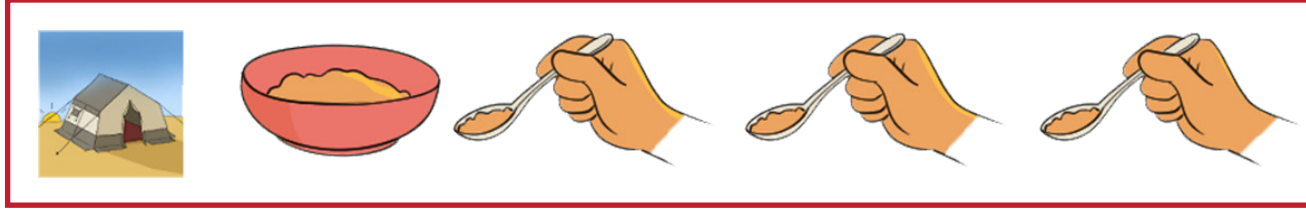
- ◀ بعض الأطفال يحتاجون وقتًا ليعتادوا على الطعام الجديد غير حليب الأم.
- ◀ كوني صبورة، شجّعي الطفل بلطف، ولا تجبريه على تناول الطعام.
- ◀ استخدام طبق خاص بالطفل: حتى تتمكني من متابعة كمية الطعام التي يتناولها.

ملاحظات هامة:

- ◀ قياس كميات الطعام: جميع الكميات في البطاقات الإرشادية محسوبة باستخدام أكواب سعتها 250 مل. إذا كانت الأكواب المستخدمة محليًا مختلفة الحجم، يجب قياسها وضبط كميات الطعام أو السوائل تبعًا لذلك.
- ◀ تنظيم الأسرة: بعد ستة أشهر، لا يمكن الاعتماد على الرضاعة الطبيعية الحصرية كوسيلة لمنع الحمل، حتى لو لم تعد الدورة الشهرية بعد.
- ◀ ينبغي على الأم استشارة مقدمي الرعاية الصحية لاختيار وسيلة آمنة لتنظيم الأسرة لا تؤثر على الرضاعة.

التغذية التكميلية بعد الستة أشهر

12



ادخال الأطعمة التكميلية المناسبة إلى النظام الغذائي للطفل من عمر 6 إلى 9 أشهر



عدد الوجبات وكميات الأغذية بحسب عمر الطفل

العمر	الكثافة / القوام	عدد الوجبات	الكميات التي يستهلكها الطفل في كل وجبة
6-9 أشهر	الحبوب المقشرة والمطبوخة والمهروسة (شورية خضار، عدس)، ثم أضف اللحوم واتبعها بأنواع من طعام الأسرة	2-3 وجبات إلى جانب الرضاعة من الثدي يمكن تقديم وجبات خفيفة بين الوجبات بحسب رغبة الطفل	تبدأ بكميات قليلة (2-3 ملاعق في كل وجبة) وزيادة الكمية تدريجياً حتى كوب سعة 250 مل

يمكن للأُم إضافة الأطعمة بشكل تدريجي ومنظم لتأمين نظام غذائي متوازن ومتنوع لطفلها:

الأطعمة ذات المصدر الحيواني:

- ◀ ضرورة جدًا لنمو الطفل (اللحم، السمك، الكبد، الدجاج، البيض).
- ◀ يفضل إضافتها بانتظام إلى غذاء الطفل عند توفرها.
- ◀ يجب طهيها جيدًا وتقطيعها إلى قطع صغيرة أو هرسها.
- ◀ يمكن إعطاؤها حتى لو لم تظهر أسنان الطفل بعد.

الوجبات الخفيفة:

تقديم وجبتين خفيفتين بين الوجبات مثل: الفواكه، شطيرة صغيرة باللبن أو الجبن.

الزيوت:

لا يُضاف أكثر من نصف ملعقة صغيرة من الزيت إلى طعام الطفل في اليوم.

إدخال أطعمة جديدة:

أضيفي نوعًا جديدًا من الطعام كل ثلاثة أيام، لمراقبة تقبّل الطفل وتجنّب التحسس.

الأطعمة التي يفضل تجنبها:

المشروبات السكرية، البسكويت، والحلويات.

أطعمة إضافية حسب العمر:

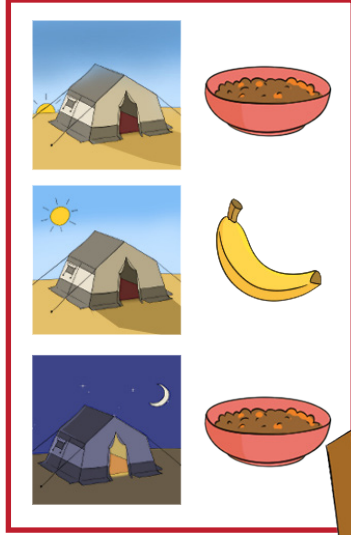
بدءًا من عمر 8 أشهر يمكن إدخال أطعمة مثل: كرات اللحم الهبرة المطبوخة جيدًا، أو قطع صغيرة من الخبز الطري.

الماء:

عند البدء بإدخال الأطعمة الصلبة، قدّمي الماء للطفل حسب الطلب وبكمية مناسبة.

ادخال الأطعمة التكميلية المناسبة إلى النظام الغذائي للطفل من عمر 6 إلى 9 أشهر

13



إدخال الأطعمة التكميلية إلى النظام الغذائي من عمر 9 إلى 12 شهراً



عدد الوجبات وكميات التغذية بحسب عمر الطفل

العمر	الكثافة / القوام	عدد الوجبات	الكميات التي يستهلكها الطفل في كل وجبة
12-9 أشهر	زيادة خشونة الطعام (يمكن أن تكون على شكل أصابع ويمكن للطفل إمساكها بأصابعه)	3-4 وجبات إلى جانب الاستمرار بالرضاعة من الثدي ويمكن تقديم وجبات خفيفة بحسب رغبات الطفل	نصف كوب (كباية) سعة 250 مل

أطعمة ومشروبات يجب تأخيرها أو تجنبها

عصير الليمون:

يؤجل إدخاله إلى ما بعد عمر 9 أشهر لتجنب الحساسية والمغص.

العسل:

يؤخر إدخاله حتى عمر السنة لتفادي خطر التلوث ببكتيريا سامة.

الشاي:

تجنبي إعطاء الشاي للأطفال أو تغميس الخبز فيه، لأنه يحتوي على مادة التانين (tannins) التي تقلل امتصاص الحديد وقد تسبب تهيجاً للجهاز العصبي.

إدخال الأطعمة التكميلية إلى النظام الغذائي من عمر 9 إلى 12 شهراً

14





إدخال الأطعمة التكميلية إلى النظام الغذائي من عمر 12 إلى 24 شهراً

15

عدد الوجبات وكميات التغذية بحسب عمر الطفل

العمر	الكثافة / القوام	عدد الوجبات	الكميات التي يستهلكها الطفل في كل وجبة
12-24 أشهر	طعام الأسرة مهروس أو مقطع بشكل أصابع عند الضرورة وراقبيه وهو يأكل لوحده	3-4 وجبات مع الاستمرار بالرضاعة الثدي	$\frac{3}{4}$ - 1 كوب سعة 250 مل

التغذية بعد السنة الأولى (12 - 24 شهراً)

حليب الأم:

يستمر حليب الثدي بتأمين حوالي ربع احتياجات الطفل من الطاقة بين عمر 12 - 24 شهراً، لذلك من المهم مواصلة الرضاعة الطبيعية مع تقديم وجبات غذائية متنوعة.

المأكولات العائلية:

يمكن للأم البدء بإدخال الأطعمة العائلية العادية لطفلها بعد إتمام السنة الأولى، مع مراعاة أن تكون الأطعمة:

- مطهية جيداً.
- مقطعة إلى قطع صغيرة لتسهيل المضغ والبلع.

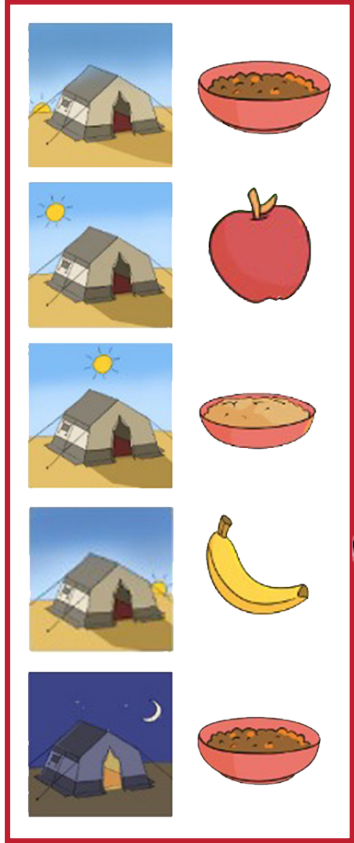
السلامة الغذائية:

يجب تجنب الأطعمة التي قد تسبب الاختناق مثل:

- الجوز والبذور الصلبة.
- شرائح البطاطا المقلية أو أي أطعمة قاسية وصعبة المضغ.

إدخال الأطعمة التكميلية إلى النظام الغذائي من عمر 12 إلى 24 شهراً

15





16 الرعاية الاستجابية أثناء تغذية الطفل

- ◀ مارسوا الرعاية الاستجابية أثناء أوقات التغذية مع طفلكم لإظهار الدعم والحب. ويعني ذلك الإنصات ومراقبة الإشارات التي تدل على أن طفلك جائع أو شبعان، ثم الاستجابة لها بطريقة مناسبة.
- ◀ تساعد التغذية الاستجابية على جعل أوقات التغذية لحظات مليئة بالحب والتعلم، فهي تعزز العلاقة العاطفية بينك وبين طفلك وتشجع على تكوين عادات غذائية صحية أثناء نموه.

نصائح عملية لجميع الأطفال:

- ◀ قلّلوا من عوامل التشبّث أثناء الوجبات.
- ◀ اجلسوا مقابل طفلك حتى تركزا معًا على تناول الطعام.
- ◀ انتبهوا إلى إشارات الجوع والشبع لدى طفلك لضمان حصوله على ما يكفي من الطعام دون الإفراط في الطعام.
- ◀ لا تجبروا طفلك على تناول الطعام، ولا تستخدموا الطعام كمكافأة. تحلوا بالصبر وامنحوا طفلكم وقتًا كافيًا لتناول طعامه.
- ◀ إذا أظهر علامات الشبع، أبطؤوا أو توقفوا مؤقتًا، ثم جربوا تقديم لقمة أخرى بعد دقيقة أو دقيقتين.

الرعاية الاستجابية أثناء تغذية الطفل

16



تنويع الطعام



التغذية من عمر سنتين وما بعد:

استمري بالرضاعة الطبيعية حتى يكمل الطفل سنتين من عمره على الأقل، مع تقديم وجبات غذائية متنوعة تلبي احتياجاته للنمو.

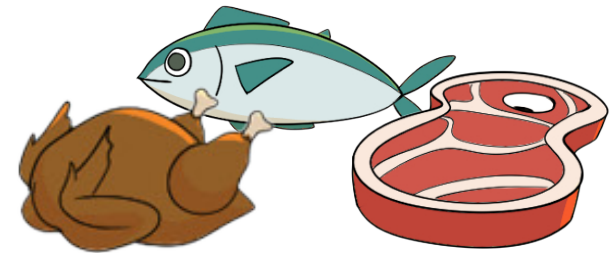
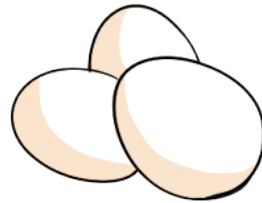
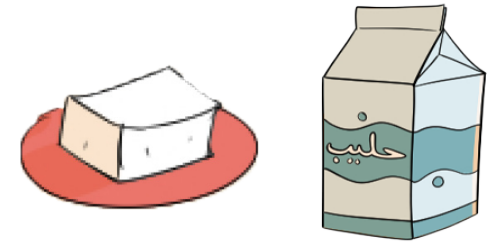
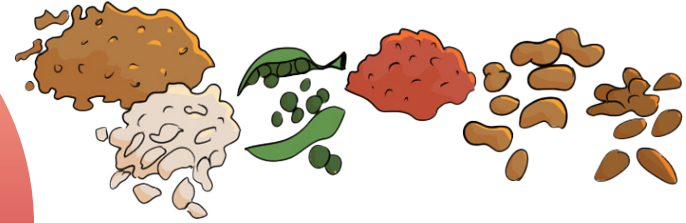
مكونات الوجبة المتوازنة:

- يجب أن تحتوي كل وجبة على نوع واحد أو أكثر من المجموعات الغذائية الأربع التالية:
- الأطعمة ذات المصدر الحيواني: اللحوم، الدجاج، الأسماك، البيض، الحليب، ومنتجات الألبان.
- الأطعمة الأساسية: الحبوب والدرنات مثل: الذرة، القمح، الأرز، البطاطا، البطاطا الحلوة.
- البقوليات: الفول، العدس، البازلاء، الفاصوليا، الحمص.
- الفواكه والخضروات الغنية بفيتامين (أ): مثل المانجو، البابايا، الموز، البرتقال، الأوراق الخضراء الداكنة، الجزر، القرع والبطاطا الحلوة، الطماطم، الباذنجان، الكوسا، الملوخية وغيرها.

ملاحظات هامة:

- يجب أن يتناول الطفل خلال اليوم أصنافًا من كل المجموعات الغذائية الأربع.
- الأطعمة الحيوانية مهمة جدًا ويمكن إضافتها يوميًا ولو بكميات صغيرة.
- يفضل إضافة ملعقة صغيرة من الزيت أو السمن أو الزبدة إلى وجبات الطفل لزيادة الطاقة.
- يمكن إضافة الحليب أو اللبن عند إعداد الوجبات لتحسين القيمة الغذائية.
- خصصي طبقًا خاصًا بالطفل لمعرفة الكمية التي يتناولها.
- غطي واحفظي بقايا الطعام في مكان بارد وأعيدي تسخينه جيدًا قبل تقديمه.
- قدمي وجبات خفيفة مثل: أي فاكهة متوفرة، قطعة خبز مع اللبن، كوب حليب، خبز مع جبن، بطاطا مسلوقة أو المشوية.
- استخدمي الملح المدعم باليود عند الطهي، وقدمي السمك مرة أو مرتين في الأسبوع إن توفر.
- تجنبي إعطاء الطفل الشاي، القهوة، المشروبات الغازية، العصائر المعلبة، والحلويات.
- قدمي الماء للطفل حسب حاجته على مدار اليوم.

تنويع الطعام





الخصوصية للأمهات المرضعات

18

الاحترام والراحة مهمّان:

◀ المكان الهادئ والخاص يساعد الأمهات والأطفال على الاسترخاء والرضاعة بشكل أفضل.

الاختيار حق للأم:

◀ يجب أن تُقرر الأم من يمكن أن يكون حاضراً أثناء الرضاعة أو شفط الحليب.

نصائح عملية في الأماكن المزدحمة:

- ◀ يمكن استخدام وشاح أو شال أو قطعة قماش خفيفة للستر إذا رغبت الأم.
- ◀ ابحثي عن زاوية هادئة أو منطقة مفصولة أو مساحة مخصصة للنساء والأطفال.
- ◀ يمكن طلب المساعدة من أفراد الأسرة أو المجتمع لتوفير فترات قصيرة من الخصوصية.





إطعام الطفل المريض

19

إطعام الطفل المريض الذي يبلغ من العمر أقل من (6) أشهر:

- عند مرض طفلك، أرضعيه من الثدي أكثر من المعتاد لمساعدته على محاربة المرض، الحد من فقدان الوزن، وتسريع التعافي.
- الرضاعة الطبيعية توفر الراحة والطمأنينة للطفل المريض.
- إذا رفض طفلك الرضاعة، شجّعيه بلطف حتى يعود إلى أخذ الثدي.
- تجنبي إعطاء أي أطعمة أو سوائل أخرى غير حليب الثدي، باستثناء الأدوية الموصى بها من قبل الطبيب أو العامل الصحي.
- إذا كان الطفل ضعيفًا جدًا ولا يستطيع الرضاعة من الثدي: اعصري حليب ثديك وقدميه له باستخدام الكوب، هذا يساعد على الحفاظ على تدفق الحليب ومنع احتقان الثدي.
- بعد الشفاء، زيدي عدد مرات الرضاعة لمساعدة الطفل على استعادة صحته ووزنه.
- إذا كنتِ أنتِ مريضة، يمكنك الاستمرار بالرضاعة، لكن حاولي الحصول على مزيد من الطعام والدعم خلال هذه الفترة.

إطعام الطفل المريض الذي يبلغ عمره أكثر من (6) أشهر:

- أرضعي طفلك أكثر من المعتاد لمساعدته على محاربة المرض وتسريع التعافي.
- يحتاج طفلك إلى طعام وشراب أكثر أثناء المرض.
- إذا تراجعت شهيتك، قدمي له وجبات صغيرة ومتكررة على مدار اليوم.
- قدمي له أطعمة بسيطة وسهلة الهضم مثل العصيدة أو البطاطا المهروسة، وتجنبي الأطعمة الحارة.
- حتى لو كان يعاني من الإسهال، من الأفضل أن يستمر في تناول الطعام والرضاعة.
- بعد التعافي، شجّعيه على تناول وجبة إضافية يوميًا لمدة أسبوعين لتعويض الوزن المفقود.
- في حال مرض الأم، يمكنها الاستمرار بالرضاعة مع زيادة تناول الطعام والسوائل والحصول على الدعم اللازم.



تعزير ومراقبة النمو

(جدول المتابعة / الوزن مقابل الطول)



المتابعة الدورية:

- أحرص على متابعة نمو طفلك من خلال زيارة المرفق الصحي أو المتطوعة المجتمعية في منطقتك.
- تتم متابعة النمو بشكل منتظم مرة كل شهر خلال أول سنتين من عمر الطفل للتأكد من نموه السليم.

زيادة الوزن:

- من الطبيعي أن يزيد وزن الطفل كل شهر.
- إذا لم يكتسب وزناً إضافياً أو فقد وزنه، فهذه علامة على وجود مشكلة تحتاج إلى متابعة.

التطعيمات الروتينية:

اسألي عن جدول التطعيمات الخاص بطفلك، حيث تحمي اللقاحات من العديد من الأمراض الخطيرة.

إطعام الطفل المريض الذي يبلغ عمره أكثر من (6) أشهر:

- تساعد على الكشف المبكر عن سوء التغذية مثل النحافة الشديدة أو التورم.
- قد تتطلب بعض الحالات علاجاً عاجلاً أو غذاءً علاجياً متخصصاً.
- يتم تحديد النحافة الشديدة للأطفال الأكبر من 6 أشهر من خلال قياس محيط منتصف الذراع.

أثناء جلسات متابعة النمو:

- استغلي الفرصة لطرح الأسئلة على مقدمي الخدمة حول صحة ونمو وتغذية طفلك.
- من المهم معالجة أي علامات لسوء التغذية بسرعة، وإذا كانت المشكلة خطيرة، خذي طفلك فوراً إلى أقرب مرفق صحي.

تعزير ومراقبة النمو

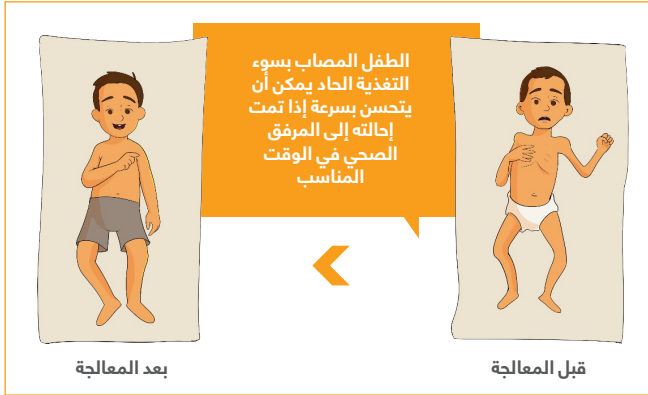
(جدول المتابعة / الوزن مقابل الطول)

20



سوء التغذية الحاد

سوء التغذية يحدث عندما لا يحصل الطفل على كفايته من الغذاء أو بسبب الأمراض المتكررة والممارسات غير الصحية.



أشكال وأعراض سوء التغذية الحاد:

- ✦ يظهر غالبًا على شكل هزال شديد (يبدو جسم الطفل ضعيفًا وهزيلًا).
- ✦ قد لا تلاحظ بعض الأمهات ضعف وزن الطفل؛ لذلك من المهم فحص الطفل بشكل منتظم:
- 1. قياس الوزن والطول.
- 2. أو قياس محيط منتصف الذراع (MUAC) في المرافق الصحية أو عند المتطوعين المجتمعيين.

أسباب سوء التغذية الحاد عند الأطفال:

- ✦ الأمراض المتكررة مثل الإسهالات والالتهابات الصدرية.
- ✦ عدم الاهتمام بالنظافة الشخصية.
- ✦ نقص التنوع الغذائي أو قلة كميات الغذاء المقدمة للطفل.
- ✦ عدم حصول الطفل على الرضاعة الطبيعية الكاملة لمدة سنتين.

مخاطر سوء التغذية الحاد:

- ✦ ضعف النمو الجسدي والعقلي.
- ✦ ضعف المناعة وزيادة قابلية الإصابة بالأمراض.
- ✦ ضعف التحصيل العلمي مستقبلاً .
- ✦ في حال عدم علاج سوء التغذية الحاد قد يؤدي إلى قصر القامة (التقزم).

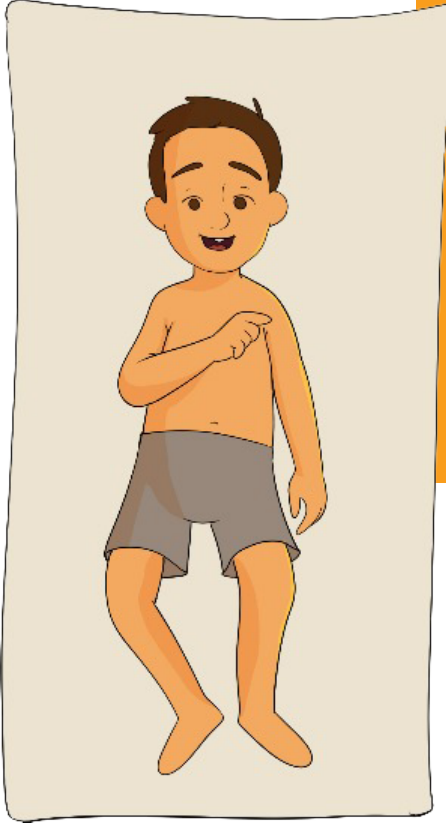
العلاج:

- ✦ سوء التغذية الحاد حالة طارئة تهدد حياة الطفل.
- ✦ يجب أخذ الطفل فورًا إلى أقرب مرفق صحي لتلقي العلاج والمتابعة الأسبوعية حتى يتمثل للشفاء تمامًا.

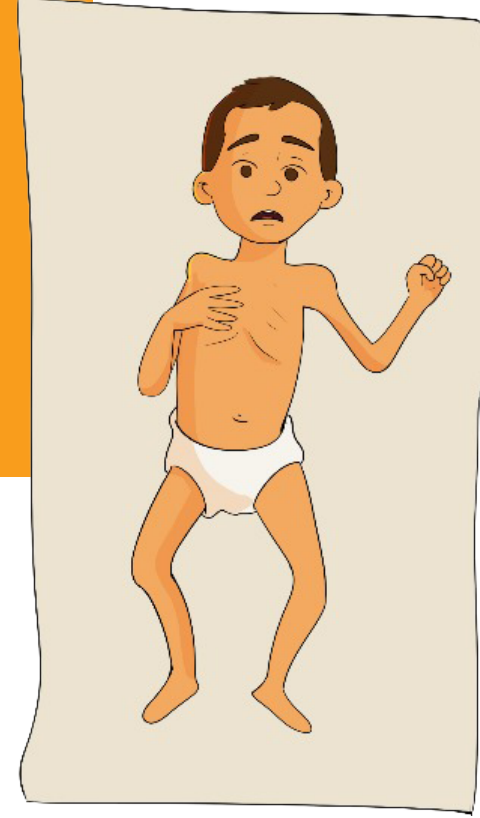
الطفل المصاب بسوء التغذية الحاد يمكن أن يتحسن بسرعة إذا تمت إحالته إلى المرفق الصحي في الوقت المناسب.

سوء التغذية الحاد

الطفل المصاب بسوء
التغذية الحاد يمكن أن
يتحسن بسرعة إذا تمت
إحالة إلى المرفق
الصحي في الوقت
المناسب



بعد المعالجة



قبل المعالجة

فيتامين (أ) وأهميته للأطفال

أهمية فيتامين (أ):

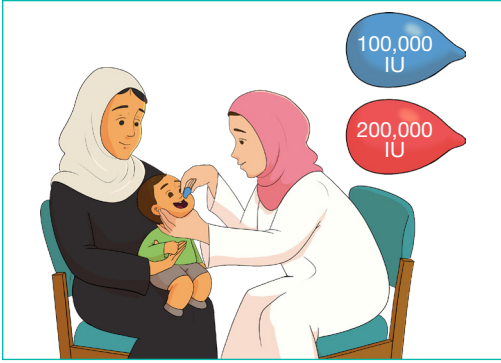
- ◀ يقوّي مناعة الأطفال لمقاومة الأمراض.
- ◀ يحمي العينين ويساعد على الإبصار الجيد.

مخاطر نقص فيتامين (أ):

- ◀ قد يسبّب ضررًا شديدًا للعينين ويؤدي في بعض الحالات إلى العمى.
- ◀ يزيد من خطر الإصابة بالأمراض والعدوى.

الأغذية الغنية بفيتامين (أ):

- ◀ **المصادر الحيوانية:** الكبد، الألبان كاملة الدسم، الزبدة، البيض.
- ◀ **الفواكه والخضروات:** البرتقال، الجزر، القرع (اليقطين)، العنب، المانجو.
- ◀ **الخضروات الورقية الخضراء:** السبانخ، الجرجير، أوراق الفجل، الخس، البقدونس.



نصيحة

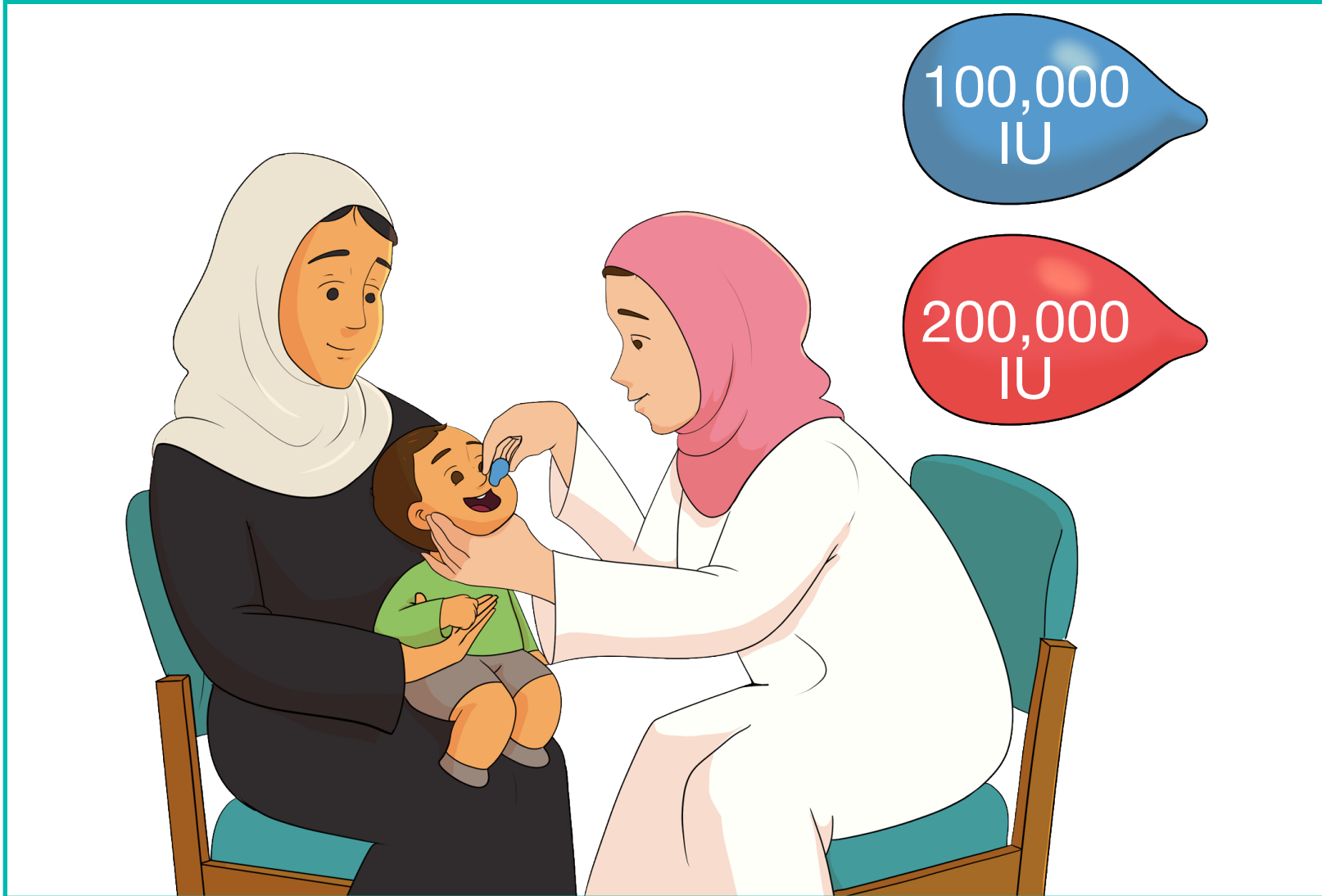
تناول هذه الأطعمة مع القليل من الزيت (مثل إضافة الزيت إلى السلطة أو قلي الخضار) يساعد على امتصاص فيتامين (أ) بشكل أفضل.

الرضاعة الطبيعية ودعم فيتامين (أ):

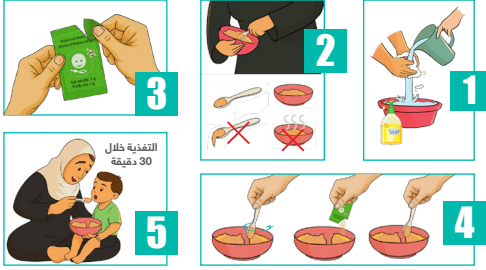
- ◀ استمري في الرضاعة الطبيعية حتى عمر سنتين، فهي مصدر مهم لفيتامين (أ).
- ◀ تناولي الأغذية الغنية بفيتامين (أ) والزيوت النباتية لدعم صحتك وصحة طفلك أثناء فترة الرضاعة.

الجرعات الوقائية فيتامين (أ):

- ◀ يجب أن يحصل جميع الأطفال من عمر 6 أشهر حتى 5 سنوات على جرعة وقائية من فيتامين (أ) مرة كل 6 أشهر.
- ◀ تُعطى هذه الجرعات من خلال برنامج التطعيمات الروتينية في مراكز الرعاية الصحية.



المغذيات الدقيقة (مسحوق الفيتامينات والمعادن)



يحتاج جسم الإنسان إلى الفيتامينات والمعادن يوميًا لضمان النمو والصحة والوقاية من الأمراض وغالبًا ما نحصل على هذه العناصر من الخضروات والفواكه.

مصادر الفيتامينات والمعادن في الخضروات والفواكه:

- البرتقال والطماطم: غنية بفيتامين (ج)، والطماطم تحتوي أيضًا على الكالسيوم.
- الجزر، الخضروات الورقية الداكنة، المانجو، العنب، الفلفل: غنية بفيتامين (أ).
- الخضروات الورقية الداكنة: مصدر جيد للحديد.
- كل الخضروات والفواكه تحتوي على مجموعة فيتامينات (ب).

طريقة الاستخدام:

- أفرغي محتوى الكيس في وجبة الطفل واخليطيه جيدًا.
- أضيفي المسحوق للوجبات السائلة أو شبه السائلة (مثل العصيدة أو الشوربة).
- لا تقلقي إذا تغيّر لون الطعام بعد حوالي 30 دقيقة من إضافة المسحوق، هذا طبيعي.
- لا تشاركي أفراد الأسرة في الوجبة المضاف إليها المسحوق لضمان حصول الطفل على كامل الجرعة.
- احفظي الأكياس في مكان جاف وبعيد عن أشعة الشمس المباشرة.

مسحوق الفيتامينات والمعادن:

- يتوفر مجانًا في المرافق الصحية.
- يحتوي على تشكيلة متوازنة من أهم المغذيات مثل: الحديد، الزنك، الكالسيوم، اليود، فيتامينات أ، ب، ج، د.

الفئة المستهدفة:

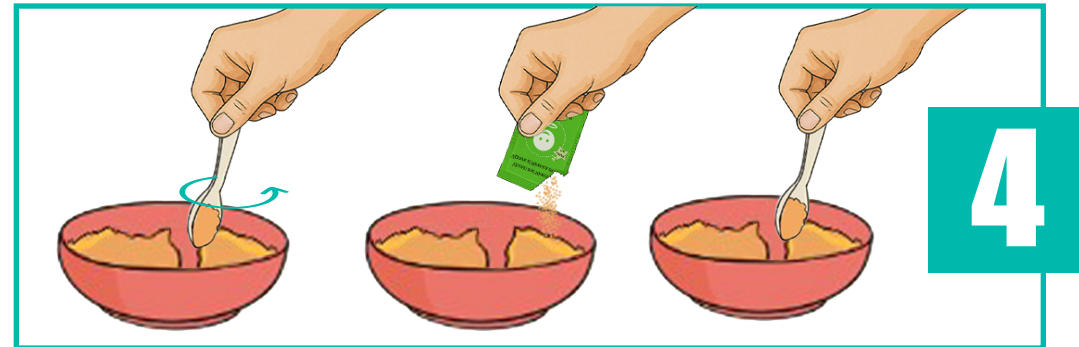
- جميع الأطفال من عمر 6 أشهر حتى 5 سنوات.

جدول الإعطاء:

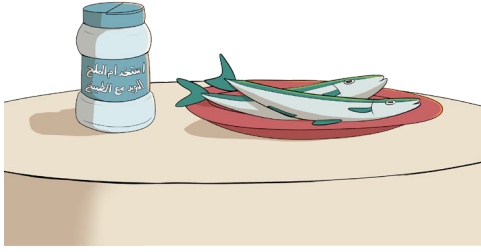
- كيس واحد كل يومين لمدة شهرين، ثم استراحة لمدة شهر وتكرار الدورة كل 6 أشهر حتى إتمام الطفل عامه الخامس.

المغذيات الدقيقة (مسحوق الفيتامينات والمعادن)

23



استخدام الملح المضاف إليه اليود (الوقاية من نقص اليود)



أهمية اليود للصحة والنمو:

- ◀ اليود من أهم المغذيات الدقيقة التي يحتاجها الجسم لنمو الأطفال وصحتهم وصحة الكبار.
- ◀ نقص اليود يؤدي إلى مشكلات صحية خطيرة مثل: التقزم وتأخر النمو عند الأطفال، الإجهاضات وتشوهات الأجنة، التخلف العقلي وصعوبات التعلم.

أهم أسباب نقص اليود:

- ◀ عدم تناول الأغذية الغنية باليود مثل المأكولات البحرية الطازجة (الأسمك).
- ◀ عدم استخدام الأسرة للملح المدعم باليود في الطهي.

الوقاية من مخاطر نقص اليود:

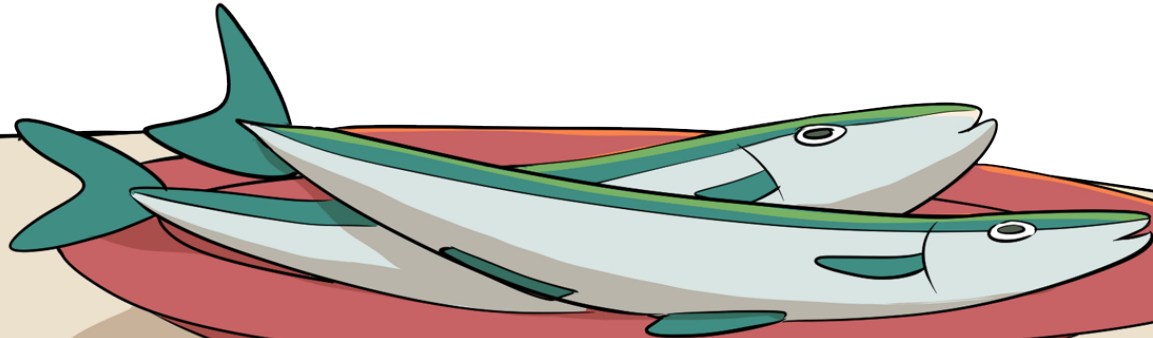
- ◀ تناول الأغذية الغنية باليود مثل الأسماك مرتين على الأقل في الأسبوع إن أمكن.
- ◀ استخدام الملح المدعم باليود بشكل دائم بدلاً من أي نوع ملح آخر.
- ◀ البحث عن العلامة المميزة لوجود اليود على علبة الملح، مع الانتباه أن وجود العلامة لا يضمن دائماً الكمية الكافية.
- ◀ يمكن للمتطوعة أو العامل الصحي مساعدة الأسرة في التحقق من الملح المستخدم لديهم.

نصائح لاستخدام الملح المدعم باليود:

- ◀ لا يُضاف الملح لطعام الطفل قبل عمر السنة.
- ◀ أضيفي الملح إلى الطعام بعد اكتمال الطهي للحفاظ على كمية اليود.
- ◀ احرصي على أن تكون علبة الملح مغلقة بإحكام وتُحفظ بعيداً عن ضوء الشمس المباشر لتجنب تبخر اليود.
- ◀ استخدمتي نفس كمية الملح المعتادة، ولا تزيدي الكمية لمجرد أنه مدعم باليود.

استخدام الملح المضاف إليه اليود (الوقاية من نقص اليود)

24



الحليب الجاهز للإستخدام



حليب الأطفال الجاهز للاستخدام هو حليب سائل مخصص لتغذية الأطفال منذ الولادة وحتى عمر 6 أشهر، ويُستخدم فقط عند تعذّر أو استحالة الرضاعة الطبيعية.

الرضاعة الطبيعية الحصرية هي الغذاء الأمثل للأطفال دون سن الستة أشهر ويُنصح بالاستمرار في الرضاعة الطبيعية حتى عمر السنتين.

أسباب استخدام الحليب الصناعي

أسباب مرتبطة بالأم:

- ◀ غياب الأم أو وفاتها.
- ◀ مرض شديد يمنع الرضاعة الطبيعية.
- ◀ خضوع الأم للعلاج الكيميائي أو الإشعاعي.
- ◀ ما بعد الجراحة مثل استئصال الثدي.
- ◀ استخدام بعض الأدوية النفسية التي تؤثر سلبيًا على نشاط الطفل ونموه (بناءً على استشارة طبية).

أسباب مرتبطة بالرضيع:

- ◀ أسباب طبية يتم تحديدها حصرًا من قبل الطبيب/ة المعالج/ة أو استشاري/ة الرضاعة الطبيعية.

كمية الحليب المطلوبة:

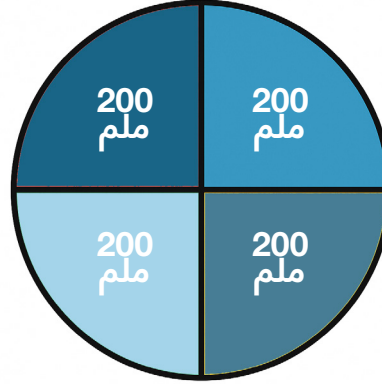
- ◀ يحتاج الطفل دون سن الستة أشهر إلى ما يعادل 150 – 200 مل لكل كيلوجرام من وزنه يوميًا.

الحليب الجاهز للإستخدام



3

احمل/ي طفلك بالقرب منك
وقدمي له الحليب بقدر ما يريد
ودعيه يرتشف ببطء



2

إعطاء الطفل الحليب
حسب الكمية المناسبة



1

غسل او تعقيم اليدين
والاكواب



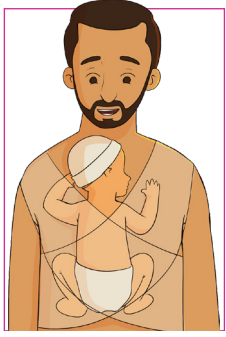
5

تخلص/ي من الكمية المتبقية في الكوب
بعد تناول طفلك للحليب فوراً



4

يمكن استخدام عبوة الحليب
بعد فتحها من 4 الى 6 ساعات



إنخفاض درجة حرارة الجسم عند الرضع

26

ما يجب فعله فورًا:

- ◀ ملامسة الجلد للجلد (طريقة الكنغر): ضعي الرضيع على صدر الأم أو الأب، بحيث يكون رأسه متجهًا لأحد الجانبين ومرفوعًا قليلًا للحفاظ على مجرى الهواء مفتوحًا.
- ◀ ضعي ساقَي الرضيع في وضع الضفدع، واثني ذراعيه.
- ◀ يجب أن يكون جلد الرضيع ملامسًا مباشرة لجلد البالغ دون أي حاجز بينهما.
- ◀ التدفئة:
 - غطي رأس الرضيع بقبعة، وألبسيه الجوارب.
 - غطي نفسك والرضيع ببطانية أو ثياب دافئة.

متى تذهبين إلى المستشفى فورًا:

- ◀ إذا لم ترتفع حرارة الرضيع.
- ◀ إذا أصبح خاملًا أو رفض الرضاعة.
- ◀ إذا كان بكائه ضعيفًا.
- ◀ إذا اختفى الارتعاش.

حماية الرضع من انخفاض حرارة الجسم:

- ◀ مع الطقس البارد، يكون الرضع معرضين لانخفاض درجة حرارة أجسامهم إلى أقل من 35.5 درجة مئوية، مما قد يؤدي إلى خطر شديد على حياتهم.
- ◀ الأطفال الرضع غير قادرين على تنظيم حرارة أجسامهم مثل البالغين، لذلك يحتاجون إلى تدفئة مستمرة.

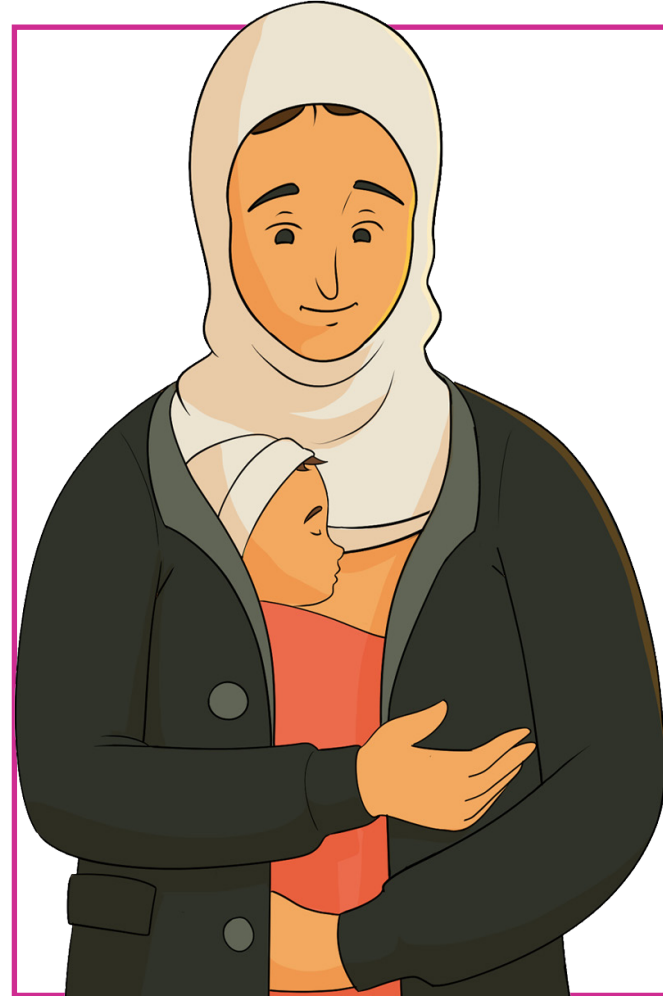
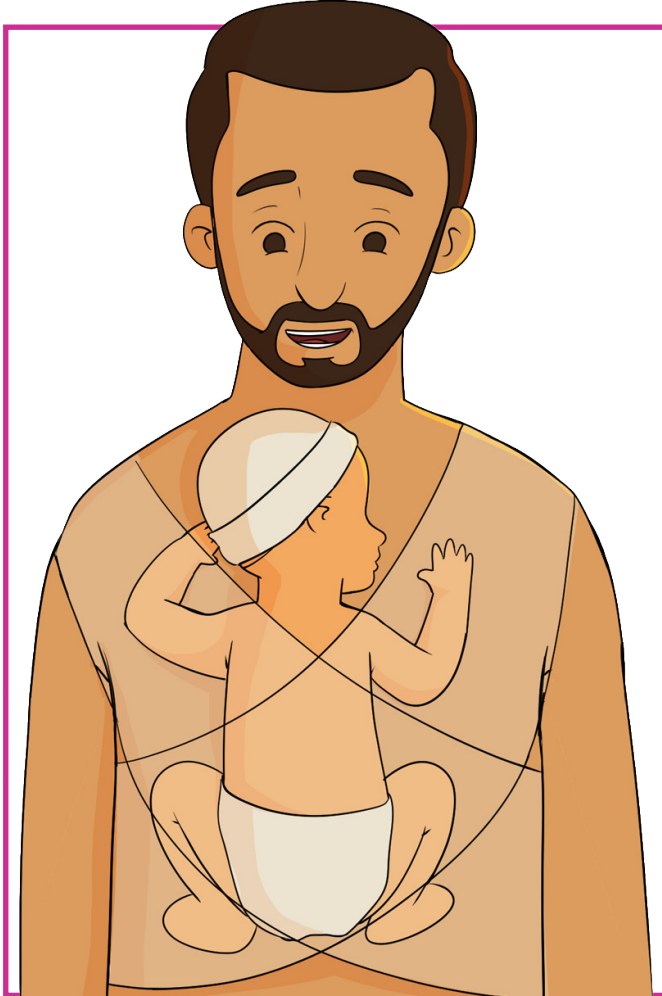
علامات انخفاض حرارة الجسم:

قد تظهر علامة واحدة أو أكثر في الوقت نفسه:

- ◀ شحوب الجلد أو زرقة الشفاه والأظافر.
- ◀ برودة البطن والظهر.
- ◀ برودة اليدين والخصدين.
- ◀ الارتعاش (محاولة الجسم لإنتاج الحرارة)، لكن في الحالات الشديدة قد يختفي الارتعاش تمامًا، وهذا مؤشر خطير على فقدان الجسم قدرته على توليد الحرارة.

إنخفاض درجة حرارة الجسم عند الرضع

26





الإسهال هو إخراج البراز بشكل رخو أو مائي ثلاث مرات أو أكثر خلال 24 ساعة، أو زيادة عدد مرات التبرز عن المعدل الطبيعي لدى الطفل.

أهم أسباب الإسهال:

- ◀ عدم الاهتمام بالنظافة الشخصية، خاصة عدم غسل اليدين بالماء والصابون قبل الأكل. بعد استخدام الحمام وقبل إعداد الطعام، هذا يؤدي إلى نقل الجراثيم المسببة للإسهال من شخص لآخر.
- ◀ تناول الخضروات والفواكه الطازجة غير المغسولة بمياه نظيفة.
- ◀ شرب المياه الملوثة أو غير المعقمة.
- ◀ استخدام الحليب الصناعي والزجاجات في تغذية الرضع والصغار (بسبب صعوبة تنظيفها واحتمال تلوثها).

أهم طرق الوقاية من الإسهال:

- ◀ تشجيع الرضاعة الطبيعية الخالصة خلال الأشهر الستة الأولى، والاستمرار بالرضاعة حتى عمر عامين أو أكثر.
- ◀ الاهتمام بالنظافة الشخصية وغسل اليدين بالماء والصابون قبل إعداد الطعام وقبل الأكل وبعد استخدام الحمام أو تنظيف الطفل.
- ◀ استخدام مياه نظيفة أو تعقيمها بغليها أو باستخدام قطرات التعقيم أو أقراص الكلورين.

الرعاية المنزلية للطفل المصاب بالإسهال:

- ◀ الاستمرار في الرضاعة الطبيعية مع زيادة عدد مرات الإرضاع.
- ◀ إذا كان الطفل أكبر من 6 أشهر، قدمي له سوائل إضافية (شوربات، ماء نظيف، عصائر طبيعية) بجانب الرضاعة.
- ◀ اعطاء الطفل محلول الإشباع والذي يمكن تحضيره بسهولة في المنزل أو الحصول عليه جاهزاً من الصيدلية.
- ◀ إذا كان الإسهال شديداً، أو توقف الطفل عن الرضاعة أو شرب السوائل، أو ظهرت علامات الجفاف، يجب نقله فوراً إلى أقرب مرفق صحي.

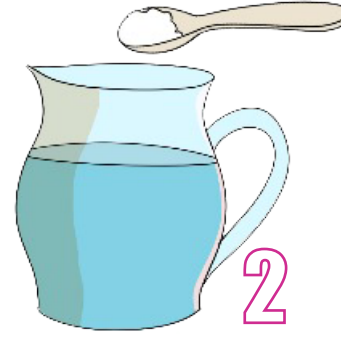
طريقة إعداد محلول الاشباع (الارواء) الفموي (ORS) في المنزل



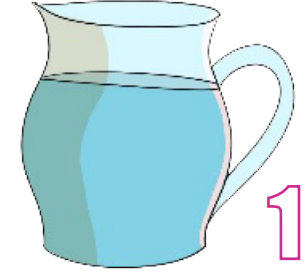
4 والتحرك ليصبح
المحلول جاهزاً



3 ست ملاعق صغيرة
من السكر (30 جرام)



2 نصف ملعقة صغيرة
من الملح (2.5 جرام)



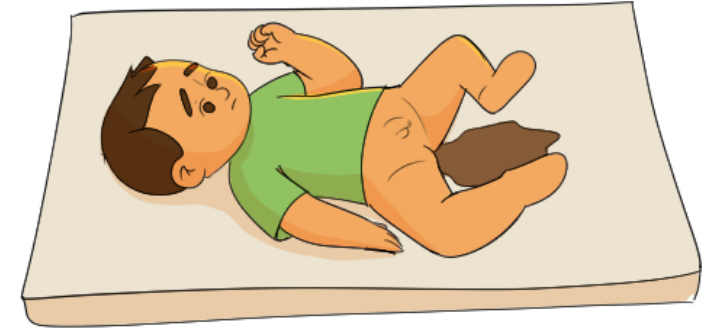
1 لتر واحد من الماء المعقم
بالغلي أو الصالح للشرب

تحضير المحلول الجاهز للاستخدام

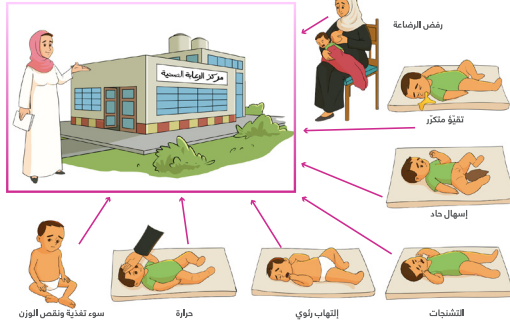
2 خضة جيداً
ثم شربه



أضافة المحلول
الجاهز الى المياه



متى يتوجب عليك التوجه بطفلك إلى المرفق الصحي

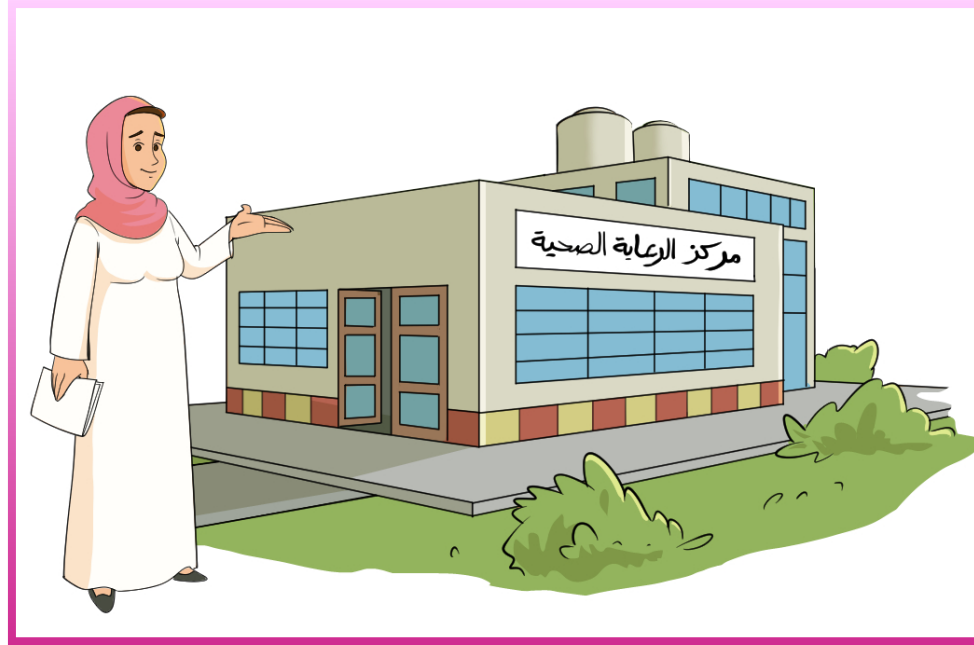


خذي طفلك فورًا إلى أقرب مرفق صحي أو عامل صحي إذا ظهرت أي من الأعراض التالية:

- ✦ رفض الرضاعة مع ظهور ضعف شديد أو خمول.
- ✦ التقيؤ المستمر بحيث لا يبقى أي شيء في معدته.
- ✦ الإسهال (البراز الرخو أكثر من المعتاد يوميًا أو وجود دم في البراز).
- ✦ التشنجات (حركات سريعة ومتكررة للجسم مصحوبة برجفة أو رعشة).
- ✦ ضيق أو صعوبة في التنفس مع أو بدون انسحاب الجزء السفلي من الصدر للداخل.
- ✦ الحمى (ارتفاع درجة الحرارة).
- ✦ فقدان الوزن أو الهزال الشديد (علامة على سوء التغذية).
- ✦ عدم الاستجابة أو فقدان الوعي.

متى يتوجب عليك التوجه بطفلك إلى المرفق الصحي

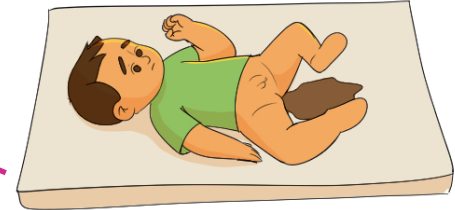
28



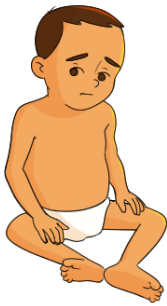
رفض الرضاعة



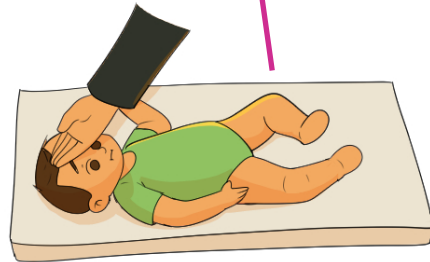
تقيؤ متكرر



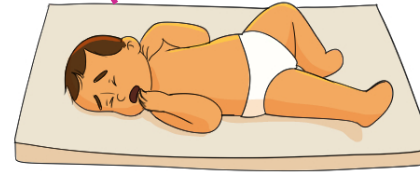
إسهال حاد أو وجود دم في البراز



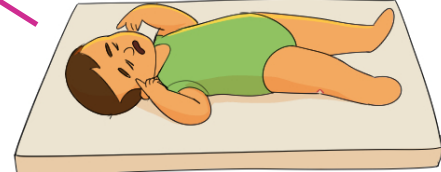
سوء تغذية ونقص الوزن



حرارة عالية



صعوبة في التنفس أو كحة



التشنجات أو عدم الاستجابة
أو فقدان الوعي

علامات الخطورة أثناء الحمل



حالات الطوارئ أثناء الحمل:

يجب إحالة المرأة الحامل فوراً إلى أقرب مرفق صحي عند ظهور أيٍّ من الأعراض التالية:

- ◀ النزيف المهبلي مهما كانت كميته.
- ◀ التشنجات أو نوبات الصرع.
- ◀ صداع شديد مصحوب بتشوش في الرؤية أو رؤية ضبابية.
- ◀ حمى وضعف شديدان يمنعها من القيام من السرير.
- ◀ ألم شديد في البطن لا يزول.
- ◀ صعوبة أو سرعة في التنفس.
- ◀ تورم واضح في الأصابع، الوجه، أو الساقين.
- ◀ شرب الماء بكثرة مع التبول المتكرر أكثر من المعتاد (علامة محتملة لارتفاع سكر الدم).

ملاحظة هامة:

التدخين أو الجلوس مع أشخاص يدخنون يشكل خطراً كبيراً على صحة الحامل وجنينها. يجب تجنب التدخين واستنشاق دخان السجائر من أشخاص آخرين لحماية الحمل وصحة الطفل.

علامات الخطورة أثناء الحمل



ألم شديد في البطن



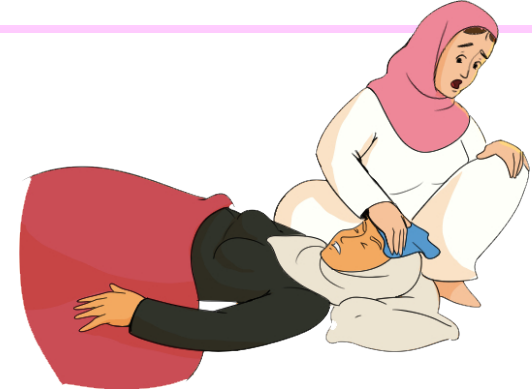
التشنجات



النزيف المهبلي

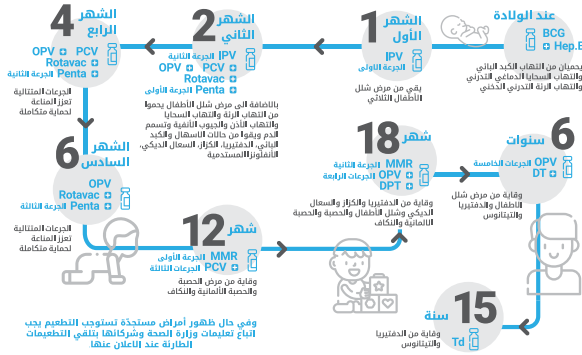
التنفس السريع أو صعوبة
في التنفستورّم في الأصابع والوجه
والساقين

صداع حاد



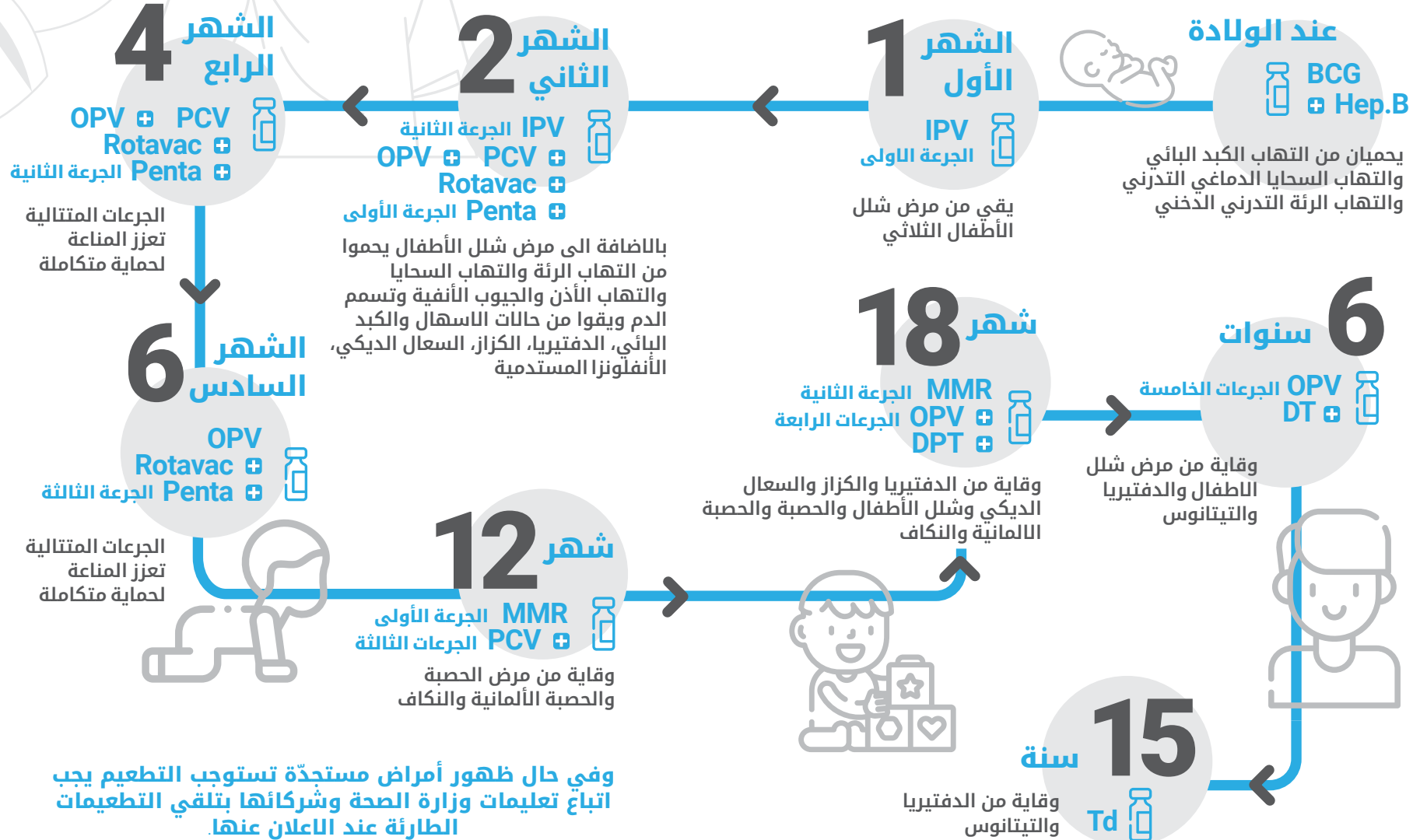
حمّى وضعف شديد

التطعيمات الروتينية



- تحمي التطعيمات الروتينية الأطفال من الأمراض الخطيرة والمهددة للحياة في مرحلة الطفولة.
- يعمل التطعيم على تقوية جهاز المناعة، مما يساعد الجسم على مقاومة العدوى التي قد تسبب مضاعفات خطيرة وإعاقات، أو حتى الوفاة.
- الالتزام ببرنامج التطعيم الوطني المتوقّر في مراكز الرعاية الأولية التابعة لوزارة الصحة ووكالة الأونروا في قطاع غزة يوفر الحماية والأمان للأطفال من الفيروسات والبكتيريا، خاصة في ظل تدهور الأوضاع الصحية والبيئية.
- يتكون البرنامج من مجموعة من التطعيمات الأساسية التي تعطى منذ الولادة وحتى عمر 18 شهراً. ثم جرعات تعزيزية عند عمر 6 سنوات وعمر 15 سنة.
- التطعيمات مجانية وآمنة.
- تعطى التطعيمات على جرعات مفردة أو متعددة، إما عن طريق الفم أو بواسطة الإبر في عضلة الفخذ أو الذراع.
- ذكّري الأم بضرورة متابعة سجل التطعيمات في كتيب صحة الأم والطفل وإرشاد أمهات الأطفال الذين فاتهم بعض جرعات التطعيم أو الذين لم يتلقوا أي جرعة منذ الولادة، إلى أقرب مركز تطعيم.
- يساعد هذا السجل على التأكد من أن الطفل حصل على جميع التطعيمات اللازمة ومتابعة نموه وتطوره.

التطعيمات الروتينية



تنمية الطفولة المبكرة للأطفال أقل من 6 أشهر

تواصل



لعب



التواصل والتفاعل مع طفلك:

- ✦ ابتسمي وضحكي مع طفلك، وعندما يبتسم ابتسمي له.
- ✦ تحدثي معه كثيرًا: ناديه باسمه وقلدي الأصوات التي يصدرها.
- ✦ أثناء الرضاعة الطبيعية، تواصلِي بصريًا معه وابتسمي وتحدي بهدوء.
- ✦ قومي بحركات بسيطة بالرأس والفم عند الكلام لتشجيعه على النظر والتركيز.
- ✦ لا تغطي وجه الطفل لفترات طويلة، فهو بحاجة للرؤية لتطور بصره.
- ✦ قلدي أصواته وحركاته، دغدغيه وعانقيه بلطف.
- ✦ كرري الأنشطة التي يحبها الطفل بمتعة، واستخدمي كلمات مألوفة أثناء تغيير الملابس أو الاستحمام أو الرضاعة.
- ✦ استخدمي دمية على يدك لتتحدثي من خلالها لطفلك وتشجعيه على الانتباه والتفاعل.

اللعب وتحفيز حواس الطفل:

- ✦ وُقِّري لطفلك وسائل تساعد على الرؤية والسمع والشم والحركة بحرية قدر الإمكان.
 - ✦ حرّكي أمامه أشياء ملونة ببطء ليحاول رؤيتها ولمسها (يمكن تعليق قطع ملونة من الملابس على بعد 20 سم من وجهه ليسهل عليه لمسها).
 - ✦ احرصي على أن تكون الألعاب آمنة وقابلة للغسل مثل الصفارة البلاستيكية، وتجنبي الألعاب الخطرة مثل البالونات.
 - ✦ لا تضعي موسيقى بصوت عالٍ بالقرب من أذني الطفل وتجنبي الأضواء القوية المباشرة.
 - ✦ لا تقيدي الطفل لفترات طويلة (مثل عادة المقماط الشديد)، بل دعي يديه وقدميه تتحرك بحرية لتساعده على تطوير مهاراته الحركية.
 - ✦ ضعي الطفل في أوضاع مختلفة وهو مستيقظ ومرتاح 5 - 6 مرات يوميًا:
1. بعد عمر 3 أشهر يمكن وضعه في وضع شبه جالس أو على جانبه لفترات أطول.
 2. ضعي لعبة في متناول يده لتشجيعه على الإمساك والحركة.

تنمية الطفولة المبكرة للأطفال أقل من 6 أشهر

31

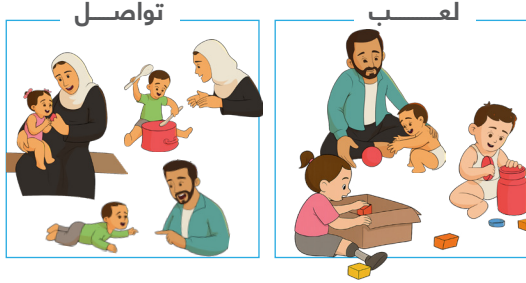
تواصل



لعب



تنمية الطفولة المبكرة للأطفال من 6 - 12 شهر



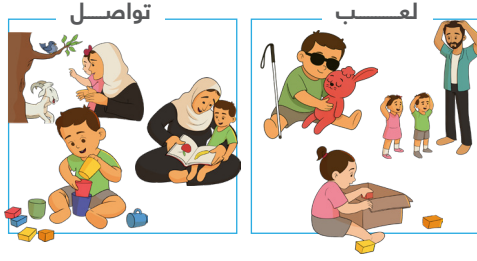
التواصل والتفاعل مع طفلك:

- ◀ استجيب دائمًا لأصوات طفلك واهتماماته، وقلدي الأصوات التي يصدرها.
- ◀ أظهر له المفاجأة والابتسامة، واشكره لتشجيعه على التواصل.
- ◀ نادي اسم طفلك ولاحظي استجابته، فهذا يساعده على إدراك ذاته.
- ◀ العبي معه ألعابًا تفاعلية مثل: الغميضة أو الاختباء والظهور.
- ◀ أخبره بأسماء الأشياء والأشخاص من حوله باستمرار.
- ◀ علمه حركات بسيطة ليتواصل بها مثل: باي باي، تعال، أو الإشارة بيده عند الحاجة.

اللعب وتطوير مهارات الطفل:

- ◀ أعطي طفلك أشياء منزلية نظيفة وآمنة ليستكشفها ويلعب بها (مثل الأوعية البلاستيكية والصحون والملاعق) ليقرعها أو يسقطها.
- ◀ أخفي لعبة تحت قطعة قماش أو داخل صندوق ولاحظي إن كان سيتمكن من العثور عليها، فهذا يساعد على تطوير مهارات البحث والذاكرة.
- ◀ ضع بعض الألعاب أمام الطفل بحيث يبذل مجهودًا للوصول إليها، مما يشجعه على الحركة.
- ◀ قدمي ألعابًا بسيطة مثل: دمية، التصنيف، والتلوين باليد (وداعًا).
- ◀ دعي الطفل يحبو في المكان حولك لتطوير مهاراته الحركية.
- ◀ علمه الجلوس مع الإسناد (وأحيانًا بدون إسناد) ثم ابدئي بتعليمه الوقوف مع دعم جسمه.

تنمية الطفولة المبكرة للأطفال من عمر سنة - سنتين



اللعب والنشاط الحركي:

- أعطي طفلك أشياء بسيطة ليلعب بها من خلال التكديس والترتيب، مثل وضع أكواب أو مكعبات فوق بعضها البعض أو إدخالها في صندوق كرتوني ثم إخراجها.
- شجعيه على الحركة مثل اللعب بالكرة، الزحف، والركض.
- وَقْري له مساحة آمنة ليلعب ويتحرك بحرية قدر الإمكان.
- احرصي أن تكون الألعاب نظيفة وآمنة وخالية من الأجزاء الصغيرة التي قد تسبب خطر الاختناق.
- ساعد طفلك على الوقوف والمشي إذا كان في مرحلة تعلم المشي.

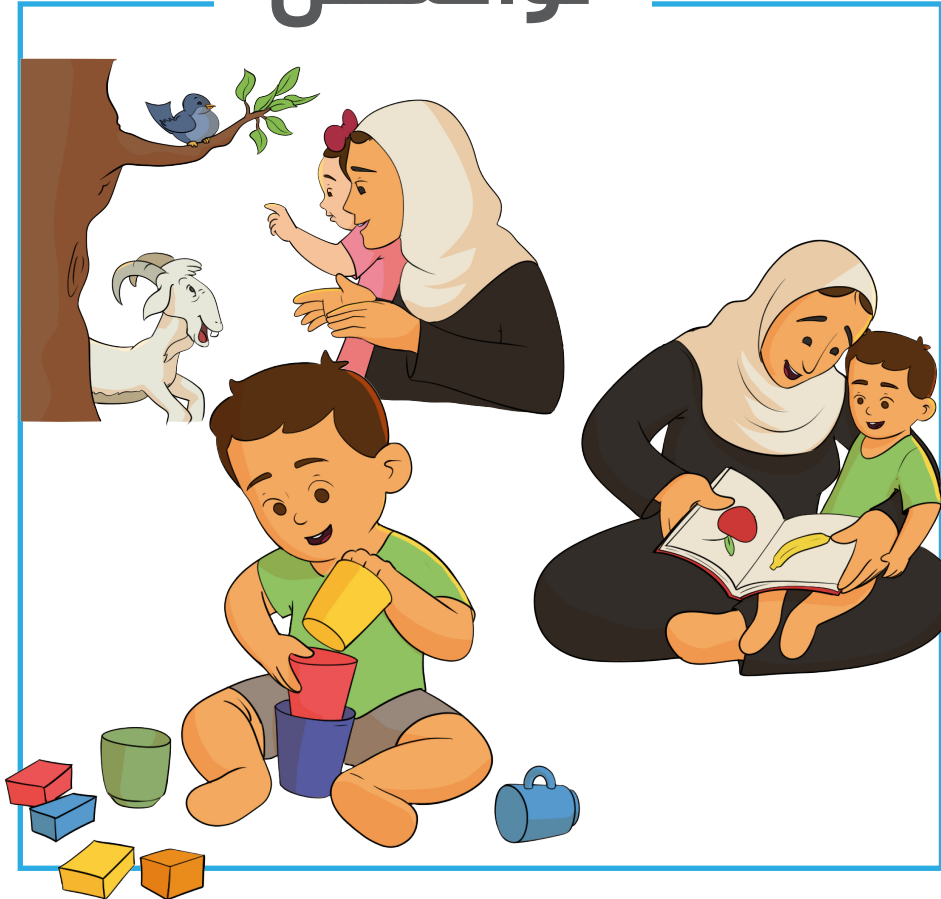
التواصل والتفاعل مع طفلك:

- الأطفال يحبون التشجيع والتقدير؛ لذلك أظهري له الفرح والابتسامة كلما حاول اللعب أو التحدث.
- اطرحي على طفلك أسئلة بسيطة وتفاعلي معه عندما يحاول الكلام.
- سمّي له أسماء الأشخاص والأشياء المحيطة به لتعزيز مفرداته.
- عند مشاهدة الصور في كتاب أو مجلة:
 - اسأليه أسئلة بسيطة عن الصور.
 - أشيري إلى الصور وانطقي أسماء الأشياء بوضوح.
 - أطلب من الإشارة إلى صورة معينة، وإذا لم يعرفها، ساعديه بالبحث عنها، هذا ينمي قدرته على المقارنة والانتباه.
- تحدثي عن الألوان وساعديه على عدّ الأشياء من حوله (واحد، اثنان، ثلاثة...) لتطوير مهارات العدّ المبكر.

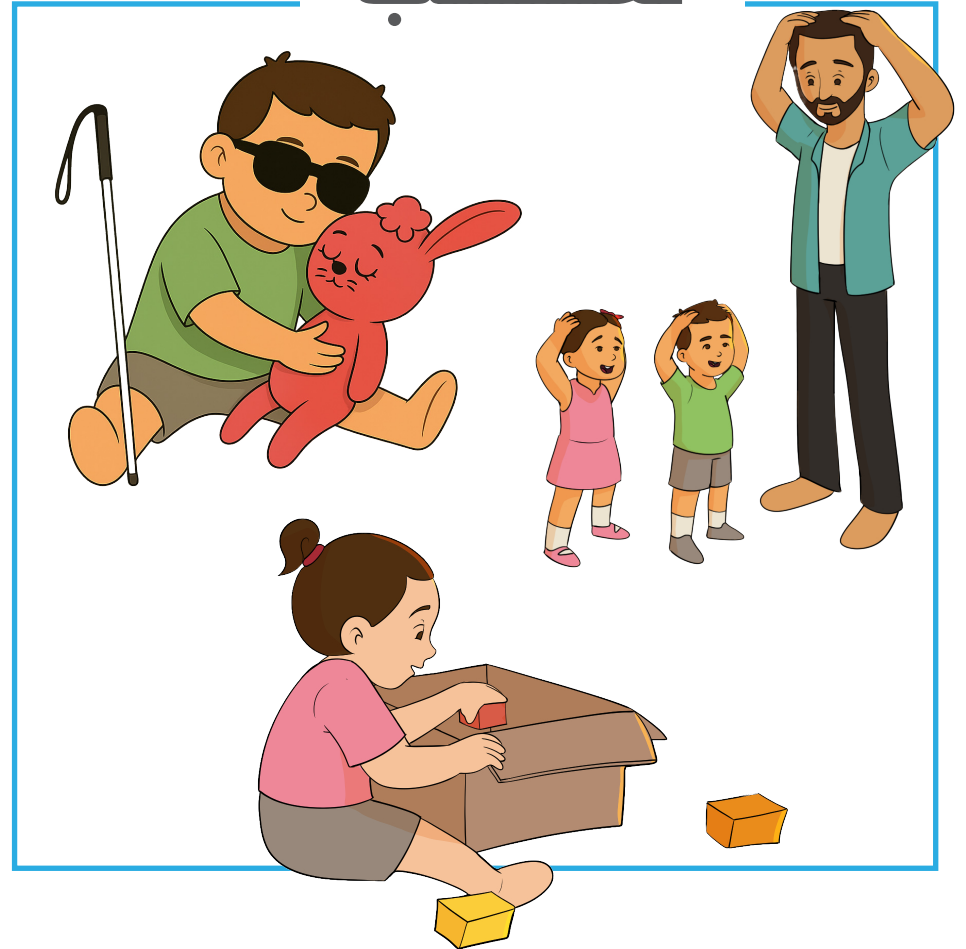
تتمية الطفولة المبكرة للأطفال من عمر سنة - سنتين

33

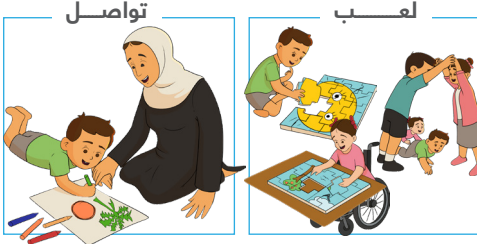
تواصل



لعب



تنمية الطفولة المبكرة للأطفال من عمر ثلاث سنوات لخمس سنوات



اللعب

- يمكن لطفلك في هذا العمر اللعب بأنواع مختلفة من الألعاب، تأكدي أن تكون جميع الألعاب آمنة وقابلة للغسل والتنظيف.
- امنحي طفلك مساحة آمنة ومناسبة للعب قدر الإمكان.
- أمثلة على الألعاب:** الكرات، الدمى والعرائس، أدوات الرسم بالألوان، دراجة ثلاثية العجلات (إن توفرت).
- يستطيع الطفل في هذا العمر البدء بالرسم على الورق أو الكرتون أو اللوحة، ساعديه على إمساك القلم وشجعيه على الرسم.

التواصل والتفاعل مع طفلك

- تحدثي مع طفلك بلطف أثناء أنشطة الحياة اليومية لتطوير مهاراته اللغوية.
- ابتسمي دائماً، وانظري في عينيه عند الحديث لتعزيز التواصل البصري.
- تحدثي معه عن الأشكال والصور المختلفة.
- شجعيه على التحدث عن الصور التي يراها.
- اطلبي منه البحث عن أشياء مشابهة للصور في الغرفة أو في محيطه، فهذا يعزز مهارات الملاحظة والانتباه لديه.

تتمية الطفولة المبكرة للأطفال من عمر ثلاث سنوات لخمس سنوات

34

تواصل



لعب

