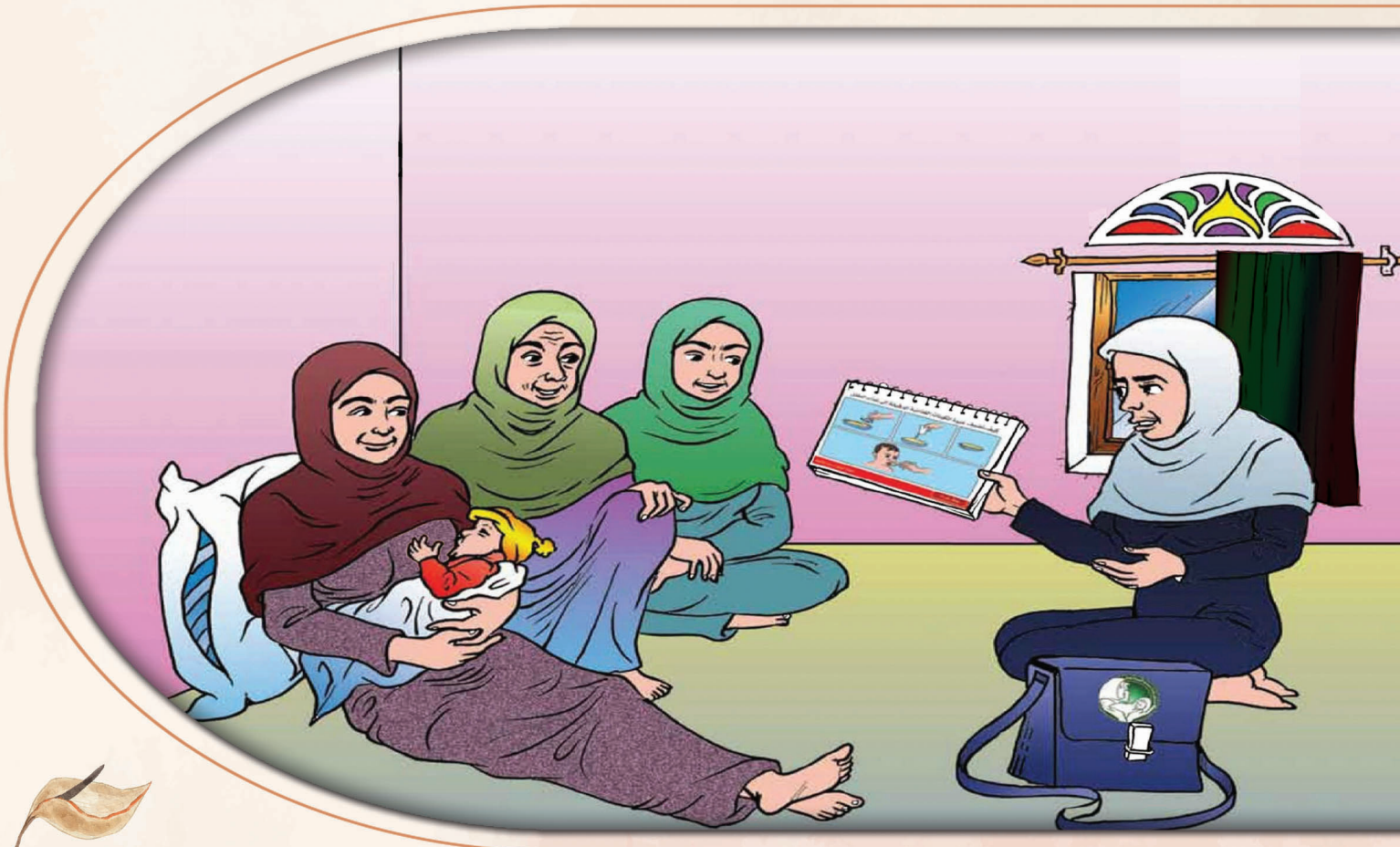


دليل تغذية الأم الحامل والمُرضِع والرُضْع وصغار الأطفال



تغذية الأم الحامل و المُرَضِع

خلال فترة الحمل تحتاجين إلى تناول ثلاث وجبات رئيسية أكثر من المعتاد، على أن تحتوي كل وجبة على الأقل نوعاً واحداً أو أكثر من المجموع الغذائية الأساسية التالية:

- مجموعة أغذية الطاقة، وتحصلين عليها من:
 - الحبوب الكاملة ومُنتجاتها مثل القمح والرز والذرة والدُّخْن والمكرونة، وغيرها؛
 - الدُّهون، مثل السمن والزُّبْدَة البلدية وزيت الزيتون وزيت السمسم؛

- مجموعة أغذية البناء والنُّمو، وتحصلين عليها من:
 - الأطعمة الحيوانية (اللحوم والأسماك والبيض)، والحليب الطبيعي والألبان ومنتجاتها؛
 - الأطعمة النباتية (مثل الفول والعدس والفاصوليا والعتز والدجيرة)؛

- مجموعة أغذية الوقاية، وتحصلين عليها من:
 - الخضروات، (مثل الجرجير والخس والملوخية والكوسا والجزر..)، والفواكه (مثل التمر والموز والبُرْتقال والمانجو وغيرها)؛
 - تناول وجبتين خفيفتين بين الوجبات الرئيسية (مثل الخُبْز، من الحبوب الكاملة أو الدقيق المُرْكَب، مع اللبن أو الزبادي أو الجبن، وكوب حليب، وفاكهة متوقِّرة أو كوب عصير طازج)؛
 - تناول أقراص الحديد وحمض الفوليك للوقاية من فقر الدم، لمدَّة ثلاثة أشهر؛
 - تناول الأسماك مرَّتين على الأقل في الأسبوع، واستخدام الملح المضاف إليه اليود؛
 - زيارة المرفق الصحي (رعاية الحوامل) على الأقل أربع مرَّات خلال فترة الحمل، لمعرفة حالتك الصحية وكيفية نُمو الجنين؛
 - إذا كانت المنطقة موبوءة بالمalaria فيجب عليك أن تنامي تحت الناموسية؛
 - يجب عليك الامتناع عن التدخين وتناول القات والشمَّة؛
 - التعرُّض لأشعة الشمس المُباشرة كل صباح باكراً (بين السابعة والعاشر صباحاً)، لمدة نصف ساعة على الأقل يومياً، للوقاية من لين العظام.

توصية:

يُفضَّل تناول الخُبْز المُعد من الحبوب الكاملة أو الدقيق المُرْكَب (المكوَّن من القمح الكامل والذرة والذرة الشامية والشعير والعدس)، لاحتوائه على الحديد والفيتامينات والألياف؛
العسل الطبيعي من أهم المصادر التي تُمد الجسم بالطاقة لفترة طويلة، وهو أهم مصدر لزيادة مناعة الجسم والحماية من الأمراض؛
السمسم (الجلجلان) والتمر، مصدران مُهمَّان للكالسيوم والحديد والفيتامينات والألياف؛

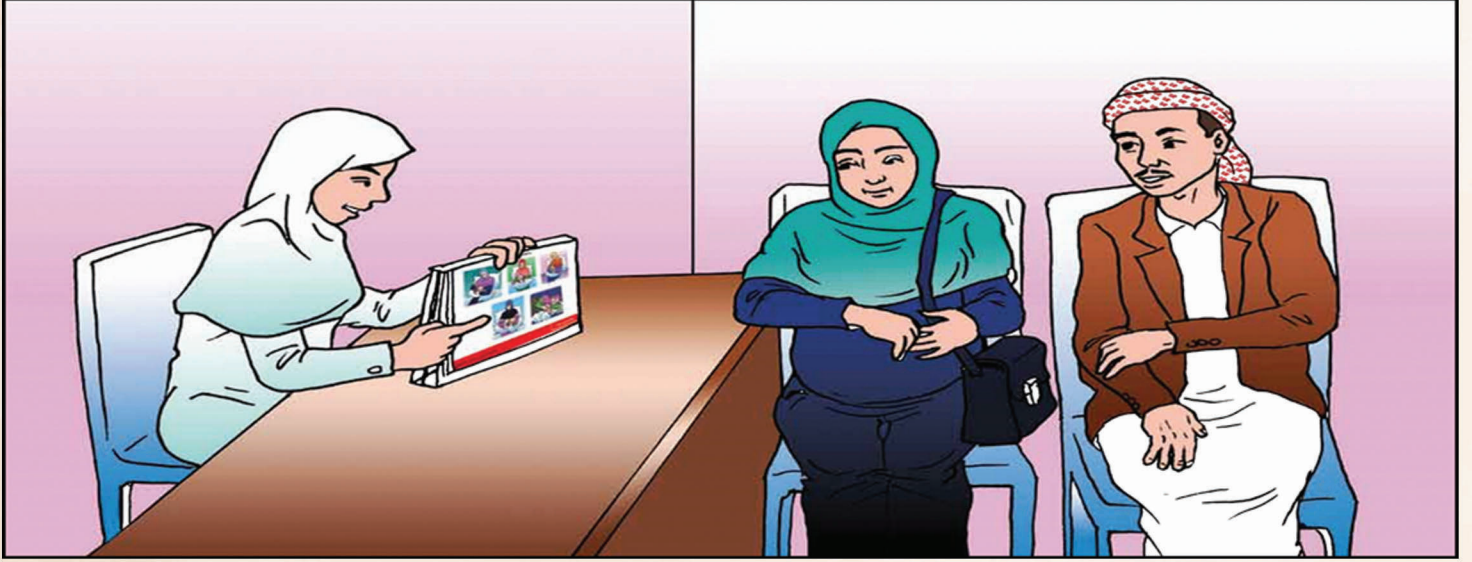
تجنَّب الدهون المهدرجة (المُصنعة: بإضافة ذرات الهيدروجين لتحويلها لمادة صلبة) والأغذية المعلبة والمشروبات الغازية لاحتوائها على مواد كيميائية تقلل مناعة الجسم وتسبب الأمراض.





تهيئة الحامل لرضاعة طبيعية ناجحة

- كل أم تستطيع إرضاع طفلها بشكلٍ كافٍ، كما أنها تستطيع إنتاج كميات كافية من اللبن بما يغطي جميع احتياجات المولود (حتى في حالة التوائم)؛
- اللبن (اللبن السميك المصفر والناجح بعد الولادة) مهم جداً لطفلك، وهو مصدر كافٍ للمغذيات ومضادات الجراثيم، ولذلك فهو يوفر الحماية للطفل من الأمراض؛
- احرصى على البدء في إرضاع طفلك في غضون الساعة الأولى من الولادة، سواء كانت الولادة في المستشفى أو في المنزل، وذلك لتوفير الحماية للمولود من الأمراض ولتقليل النزيف بعد الولادة؛
- الحليب الصناعي خطر على صحة ونمو المولود، ويُسبب الكثير من الأمراض؛
- لبن الأم، دون أي إضافات (ولا حتى الماء) هو الغذاء الوحيد المناسب والكافي للطفل خلال الستة الأشهر الأولى من حياته؛



ملاحظة:

- يجب على الحامل ألا تقوم بأي تمارين شدة للحلمة أثناء الحمل.



البدء بالرضاعة الطبيعية بعد الولادة مباشرة

أهمية الملامسة الجلدية، بوضع المولود على صدر الأم مباشرة ليلتقم الثدي، فيرضع ويحصل على الفوائد التالية:

- شعورٌ بالطمأنينة والدفء؛
- مساعدة الطفل للوصول للثدي والتقائه بسهولة للرضاعة؛
- حصول الطفل على اللبأ، الذي يُعتبر اللقاح الأوّل لحمايته من الأمراض ومصدر كافٍ لتغذية الطفل؛
- تقليل النزيف بعد الولادة؛
- التسريع من إدرار اللبأ، وتعلّم الطفل الرضاعة، وتجنّب الأم مشاكل الثدي؛
- التأخّر في الإرضاع بعد الولادة يُقلل من إدرار لبن الأم؛
- عدم إعطاء الطفل أي سائل أو أغذية أخرى (حتى الماء)، منذ الولادة حتى اكتمال الشهر السادس من عمره؛
- عدم استخدام زجاجة الإرضاع واللاهيات، لأنها تؤدي إلى رفض الطفل للرضاعة من الثدي وتُعتبر مصدراً للتلوّث وتُعرّض الطفل لأمراض مثل الإسهال والتهابات الجهاز التنفسي، وتشوّه الفكّين.



ملاحظات:

- أحياناً، خلال الـ ٢٤ ساعة في اليوم الأوّل أو الثاني، يرضع الطفل مرّة إلى مرّتين، وفي الأيام التالية تكون زيادة عدد مرّات الإرضاع مهمّة لزيادة إدرار لبن الأم؛
- ينبغي تعريض الطفل لأشعة الشمس المباشرة كلّ صباح باكراً (بين السابعة والعاشر صباحاً) لمُدّة لا تقل عن نصف ساعة.



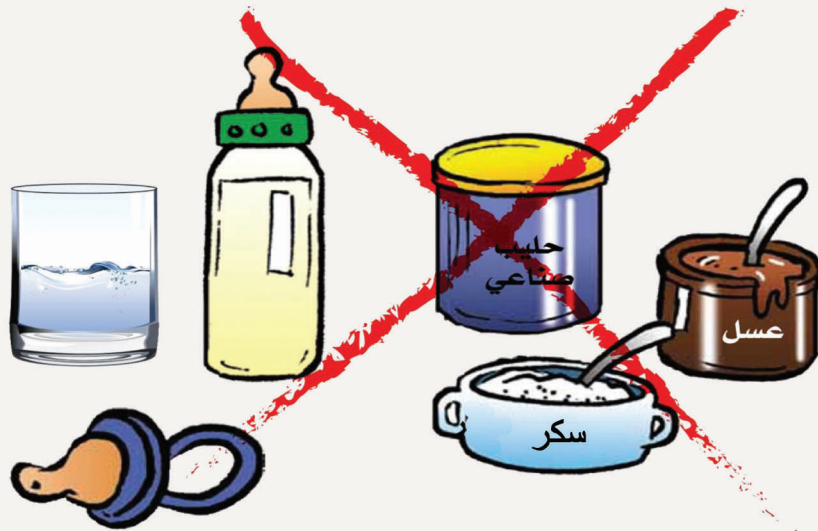
الرضاعة الطبيعية الخالصة خلال الأشهر الستة الأولى من عمر الطفل

- الرضاعة الطبيعية الخالصة هي تناول الطفل للبن الأم فقط دون إعطائه أي أغذية أو سوائل أخرى (حتى الماء) منذ الولادة وحتى نهاية الشهر السادس من عمره.
- خلال هذه الفترة، لبن الثدي يُزوّد طفلك بجميع احتياجاته من الغذاء والشراب، حتى في الأيام الشديدة الحرارة يُعتبر كافياً لسد عطش طفلك، وهو أيضاً:
 - يحمي الطفل من العديد من الأمراض، كالإسهال والتهابات الجهاز التنفسي؛
 - جاهز ونظيف ولا يحتاج إلى تعقيم أو تدفئة؛
 - يُساعد على النمو العقلي للطفل والتحصيل العلمي مستقبلاً؛
 - يقي الطفل من الأمراض المزمنة، مثل السمنة والسكري؛
- وتستفيد الأم من الإرضاع في الجوانب الآتية:
 - حمايتها من الإصابة بسرطان الثدي والمبيض؛
 - تقوية العلاقة العاطفية بينها وبين طفلها؛
 - استعادتها لقوامها الطبيعي السابق للحمل.
- التغذية المُختلطة تعني تغذية الطفل أطعمة وسوائل أخرى، بما في ذلك الحليب الصناعي والحيواني إلى جانب لبن الأم.
- تؤدّي التغذية المختلطة خلال الأشهر الستة الأولى إلى الإضرار بمعدة الطفل (سوء الهضم) كما تزيد احتمال إصابة الطفل بالأمراض، كالإسهال والالتهابات الرئوية وسوء التغذية.

ملاحظة:

- الرضاعة الطبيعية المُتكررة وعند الطلب تزيد من إدرار لبن الأم.





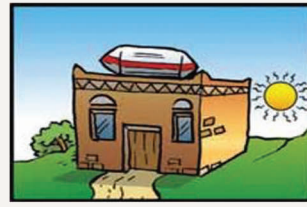
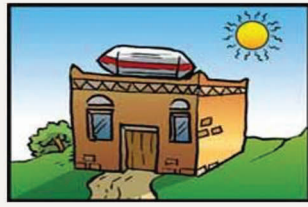
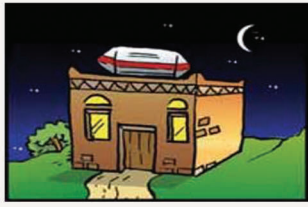
إرضاع الطفل ليلاً ونهاراً وحسب طلب الطفل

- يجب على المُرضع إرضاع الطفل كُلِّما أراد، ليلاً ونهاراً؛
- كُلِّما زادت عدد مرات الإرضاع مع التعلُّق الجيِّد بالثدي، كُلِّما زاد إدرار اللبن؛
- العلامات المبكرة التي تدلُّ على جوع الطفل:
 - الضجر (المزاج السيئ) والأرق؛
 - فتح الفم وتحريك الرأس من جهة إلى أخرى؛
 - إدخال وإخراج اللسان؛
 - مص الأصابع والكف والبكاء، علامة متأخرة للدلالة على جوع الطفل؛
- عليك ترك الطفل يرضع من الثدي الأول إلى أن يتم تفريغُه، للحصول على لبن آخر الرضعة، لاحتوائه على الدهون التي تُشبع جوع الطفل. ثمَّ الانتقال إلى الثدي الآخر، بينما لبن أول الرضعة يحتوي على ماء أكثر يسُدُّ عطش الطفل.
- إذا كان طفلك مريضاً أو نائماً لفترة طويلة، أيقظيه وأرضعيه.
- لا تستخدمِي زجاجات الحليب الصناعي لإعطاء الطفل لبن الأم، لأنه يصعب تنظيفها وتُعرِّض الطفل للإصابة بالإسهال.

ملاحظة:

- إذا كان لدى الأم المرضع شك بأن طفلها لا يحصل على كفايته من اللبن، عليها التأكد من أن الوضعية والتعلُّق صحيحين، ومن العلامات التالية التي تدلُّ على اكتفائه من لبنها.
- الطفل غير نحيف بشكل واضح؛
 - يزداد وزنه ويمكن الرجوع إلى بطاقة متابعة النمو إذا كانت متوفرة للتأكد من زيادة الوزن؛
 - وهو يقيظ ونشط (بما يتناسب مع عُمره)؛

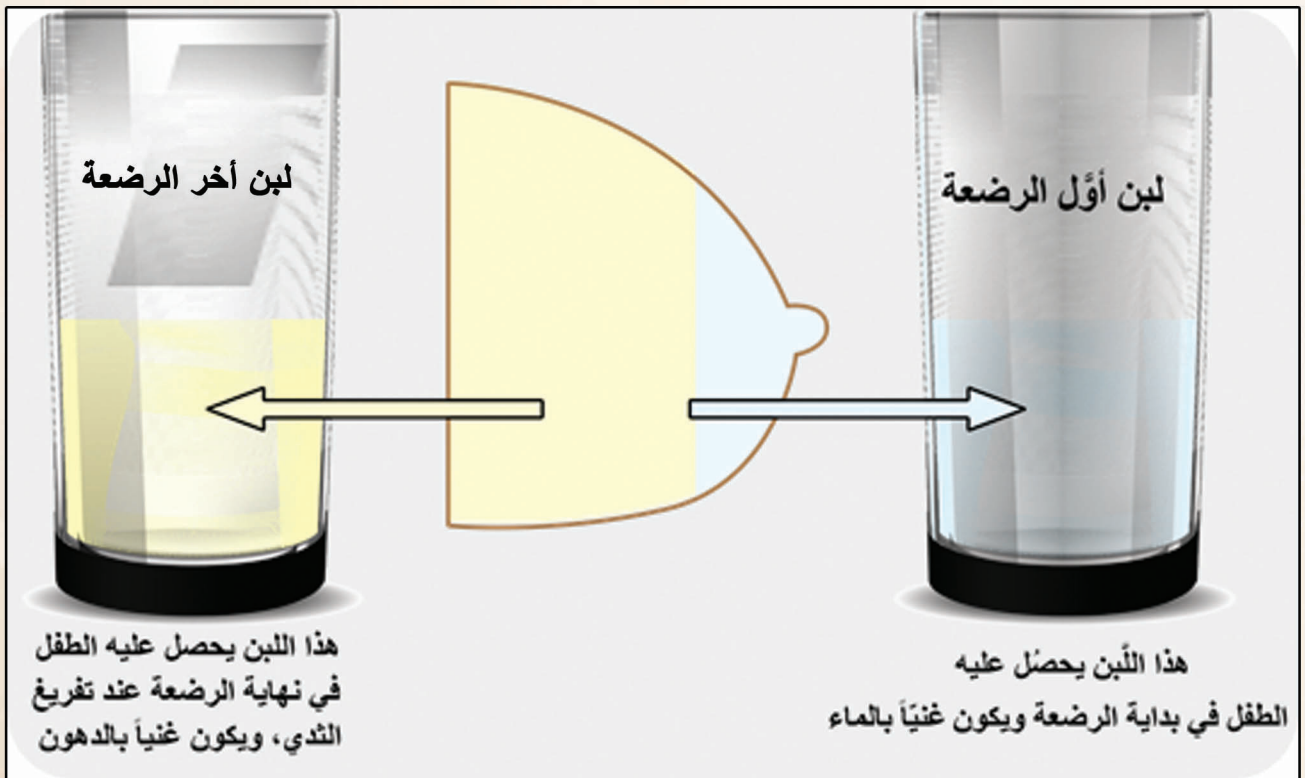




أهمية تفريغ الثدي

أهمية تفريغ الثدي:

- ضمان حصول الطفل على الغذاء الكامل، من خلال حصوله على لبن أوّل الرضعة وآخر الرضعة؛
- ضمان استمرار إدرار اللبن؛
- تجنّب مشاكل الثدي، كالاختقان؛
- عليك ترك الطفل يرضع من أحد الثديين حتى يُفرغه تماماً ثم نقله إلى الثدي الآخر إذا كان يرغب في المزيد؛
- من أجل ضمان تفريغ الثدي فإنّه يجب عليك عدم سحب الطفل عن الثدي، بل يجب الانتظار حتى يترك الثدي من تلقاء نفسه.

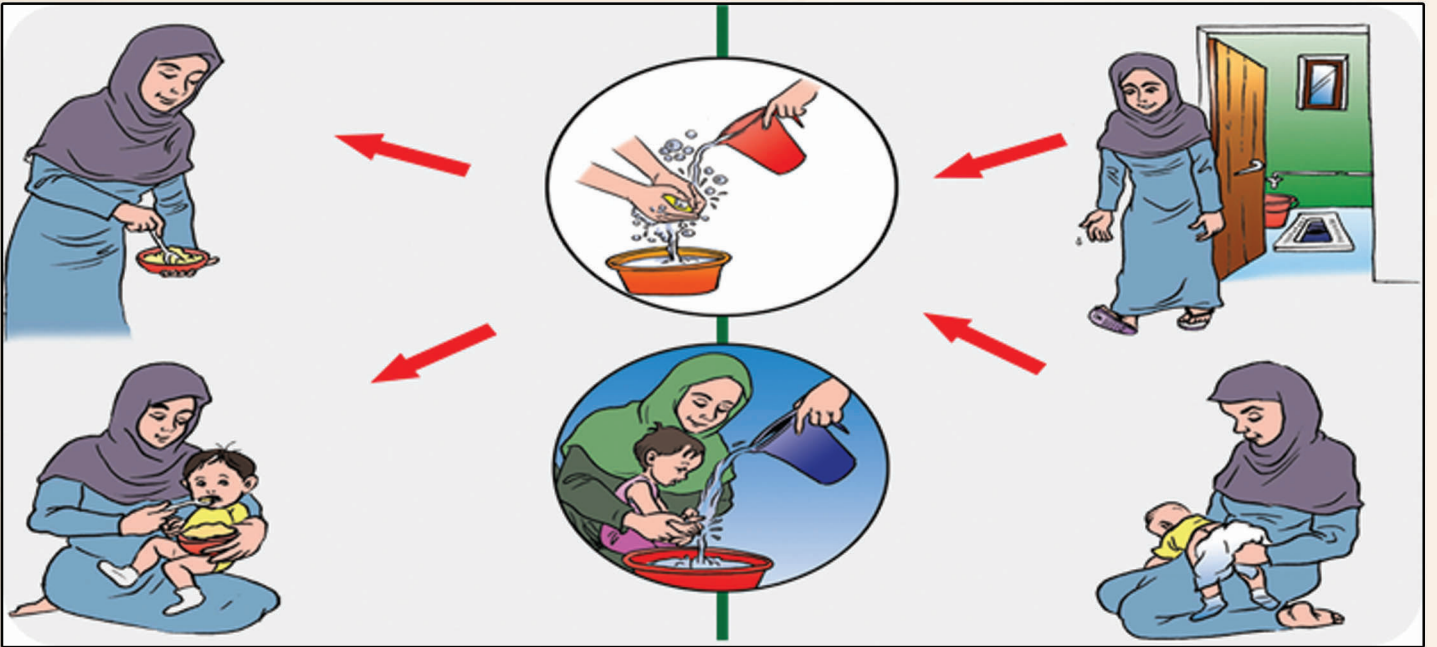


توصية:

- إن ترك الطفل يرضع حتى يفرغ الثدي تماماً يضمن حصوله على لبن أوّل الرضعة الذي يحتوي على ماء أكثر، يسدّ عطشة، أمّا لبن آخر الرضعة فهو يحتوي على الدهون التي تُشبع الطفل.

النظافة الشخصية الجيدة تقي من الأمراض

- النظافة الشخصية ضرورية لتجنُّب الإسهال وغيره من الأمراض.
- يتوجب عليكِ غسل اليدين بالماء الجاري والصابون، باستمرار ولمُدَّة عشرين ثانية على الأقل، وتكثيف غسل اليدين بالماء والصابون، في الحالات التالية:
 - قبل تحضير الطعام؛
 - قبل إطعام الطفل؛
 - بعد غسل أو تنظيف مؤخرة وُبْرَاز الطفل واستخدام الحمام؛
- يجب عليكِ إطعام طفلكِ باستخدام أوانٍ وملاعق نظيفة.
- يجب عدم استخدام زجاجات الحليب الصناعي (الرضاعة أو اللهايات)، لأنها صعبة التنظيف وتُعَرِّض الطفل للإصابة بالأمراض.
- يجب حفظ الطعام الذي تقدمينه لطفلكِ في مكان نظيف وآمن وبارد.
- يجب تعريض الطفل لأشعة الشمس المباشرة كُلِّ صباح (بين السابعة والعاشر صباحاً) لمدَّة لا تقل عن نصف ساعة يومياً.



بدء التغذية التكميلية عند إكمال الطفل الشهر السادس من عُمره (من أول يوم في الشهر السابع)

- الاستمرار في الرضاعة الطبيعية كلما أراد الطفل، ليلاً ونهاراً، لأن لبن الأم ما يزال الغذاء الأساسي للطفل.
- البدء بإعطاء الطفل أطعمة أخرى إلى جانب لبن الأم عند استكمال الطفل الشهر السادس من عُمره.
- عند إعطاء الطفل الأطعمة التكميلية، يتوجب مُراعاة التالي:
 - عدد المرّات: مرّتان في اليوم.
 - الكميّة: من ملعقتين إلى ثلاث ملاعق في كُل مرّة.
 - قوام الوجبة (السماكة): يجب أن يكون الطعام سميكاً بحيث يبقى بالملعقة عند ميلانها ولا ينسكب بسهولة.
 - يتوجب البدء بالمواد الغذائية، مثل الشبيصة (الذرة أو القمح الكامل أو الدُخن أو البطاطا أو الموز المهروس).
- النظافة: نظافة اليد والأواني المُستخدمة لإطعام الطفل تحميه من الإسهال والأمراض الأخرى.
 - يجب استخدام ملعقة أو كوب نظيف لتقديم الطعام أو الشراب للطفل.
 - يجب الاحتفاظ بوعاء الطعام مُحكم الغطاء بمكان نظيف وآمن لتقديمه للطفل.
 - تشجيع الطفل على تناول الطعام.
 - يحتاج الطفل لوقت كي يعتاد على تناول أطعمة أخرى إلى جانب لبن الأم.
- عند تقديم الطعام للطفل ينبغي مراعاة التالي:
 - التحلّي بالصبر وتشجيع الطفل على تناول الطعام؛
 - عدم إجبار الطفل على تناول الطعام؛
 - استخدام طبق مُنفصل لإطعام الطفل، للتأكد من استكمال الطعام المُقدّم له؛

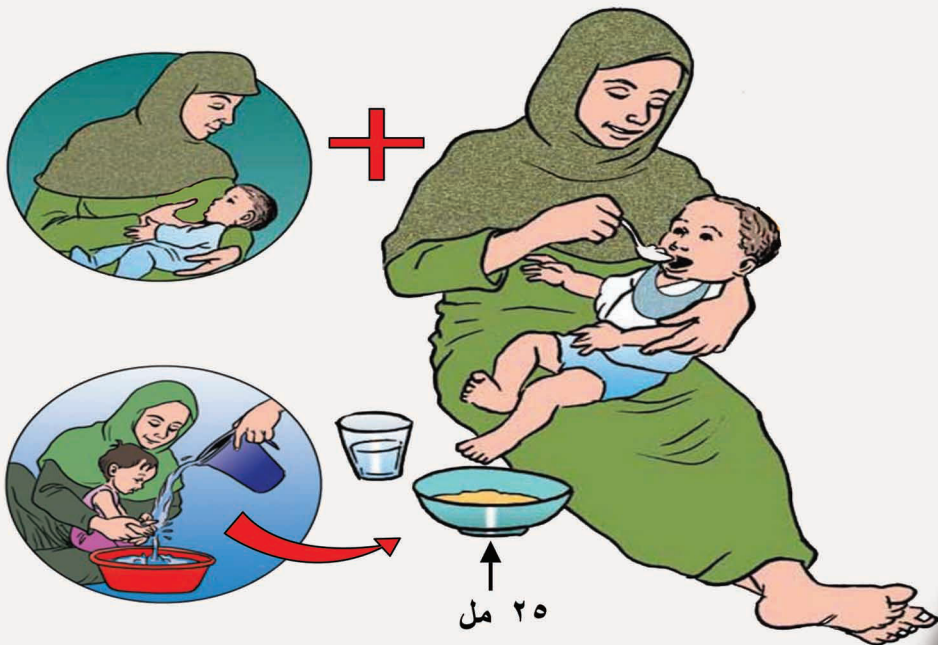
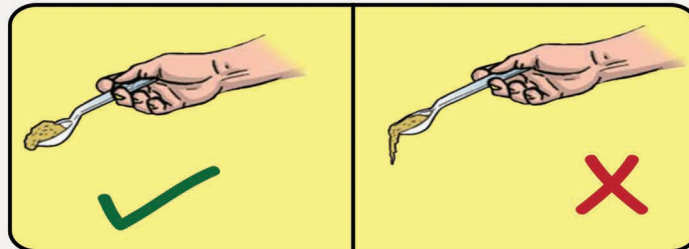
ملاحظة:

حجم الوعاء الذي في البطاقة سعته ٢٥٠ مللي، وإذا تم استخدام أي وعاء لإطعام الطفل يجب معايرته لمعرفة الحجم، ويجب أن يستوعب نفس الكميّة المُوصى بها من الطعام.

تنبيه:

يجب عدم إعطاء الطفل العصائر المعلبة.





مكونات وطريقة إعداد الشببسة

• مكونات الشببسة:

- الحبوب (قمح، دُخن، ذرة رفيعة، ذرة شامية، شعير)؛
- بقوليات (عدس، فول، فاصوليا، عتّر، لوبياء (دجرة).

• طريقة التحضير:

- تُحمّص الحُبوب على نار هادئة، كُل نوع على حدة (لوحده) حتى تفوح رائحة الحبوب، وكذلك البقوليات بنفس الطريقة وتُترك لتبرّد؛
- تُخلط المكونات جميعها، على أن تكون كمية البقوليات ربع كمية الحُبوب، وتُطحن؛
- عند تحضير وجبة للطفل تؤخذ كمية كافية من الطحين حسب الاحتياج وتُحضّر مثل العصيدة مع إضافة ملعقة طعام من السمن الطبيعي أو الزبدة أو زيت الزيتون أو السمسم (الجلجلان)، كما يمكن إضافة القليل من الحليب؛
- إذا تبقّت كمّيّة من الشببسة تُحفظ في وعاء مُحكم الغطاء وفي مكان آمن وبارد.

ملاحظة:

يُمكن إضافة قليل من السمسم المطحون وِدبس التمر للشببسة لزيادة قيمتها الغذائية.

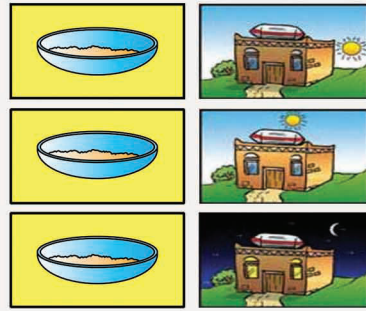
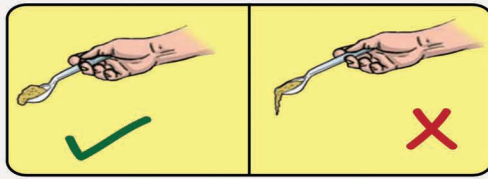
الأطعمة التكميلية للطفل خلال الشهر الثامن

- الاستمرار بالرضاعة الطبيعية ليلاً ونهاراً، حيث أن لبن الأم لا يزال جزءاً مهمّاً لتغذية الطفل، يوفّر نصف احتياجاته من الطاقة من عُمر ٦ - ١٢ شهراً.
- يجب مراعاة ما يلي عدد مرّات الإطعام، القوام، التّنوع، التشجيع، التحلّي بالصبر، النظافة.
- في هذه الفترة يتم إضافة الخضروات الخضراء والصفراء والفواكه لتغطية احتياجات الطفل من فيتامين (أ) و(الحديد).
- يتم إعطاء الطعام كما هو مُبين في الجدول التالي:

أغذية هذا العُمر	نوعية الطعام	القوام	عدد المرات	الكمية
خلال الشهر الثامن	لبن الأم + خلطة شببسة الحبوب والبقوليات (الذرة الرفيعة والقمح والدخن والأرز مع الفول والعدس والفاصولياء المتوفرة لدى الأسرة + ملعقة صغيرة من زيت الزيتون أو السمسم، ويُمكن إضافة الحليب. خُضروات مسلوقة: (كوسا، بطاطا، جزر، دُباء القرع، ملوخية) - (قطعة دجاج أو لحم أو سمك مهروس - صفار البيض).	مهروس	٣ مرات يومياً	ثلثا طبق سعة ٢٥٠ مللي

ملاحظات:

- التّنوع: أن يتناول الطفل خلال اليوم من جميع المجاميع الغذائية، وبما يشتمل على: (أطعمة حيوانية مثل اللحوم والسّمك والبيض والألبان ومنتجاتها، الحبوب والبطاطس والبطاطا الحلوة، البقوليات، الفواكه والخضروات).
- الأطعمة الحيوانية مهمة للطفل ويمكن إضافتها لطعام الطفل ولو بكميات قليلة.
- إضافة ملعقة صغيرة من زيت الزيتون أو السمسم أو السمن أو الزبدة (البلدي) لوجبة الطفل.
- الغذاء المتبقي يحفظ في مكان بارد ويمكن أن يعطى للطفل بعد تسخينه جيّداً.
- يستطيع الطفل تناول البيض المطبوخ واللحم المهروس ولو لم يكن لديه أسنان.
- عدم إعطاء الشاي أو القهوة أو المشروبات الغازية أو العصائر المعلبة أو الحلويات.



+



التغذية التكميلية للطفل من بداية الشهر التاسع وحتى نهاية الشهر الحادي عشر

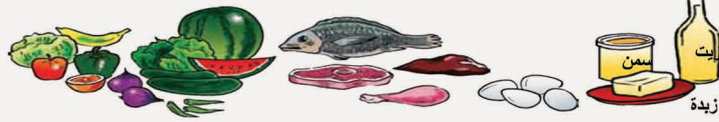
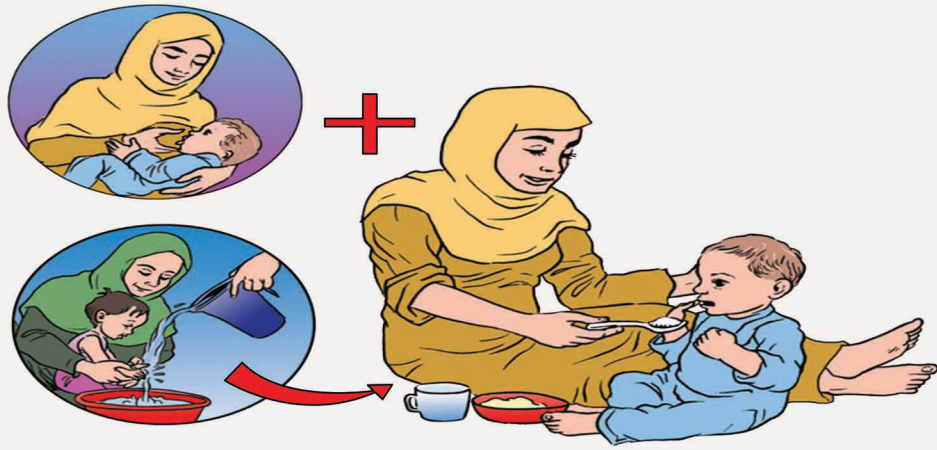
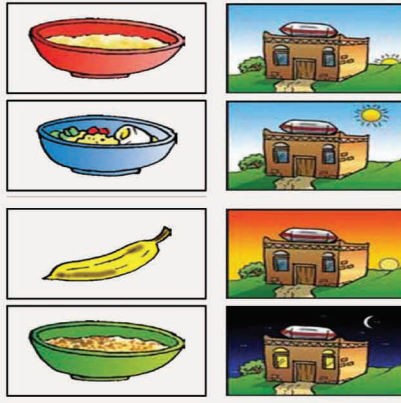
- الاستمرار في الرضاعة الطبيعية ليلاً ونهاراً، حيث أن لبن الأم لا يزال جزءاً أساسياً لتغذية الطفل و يوفر نصف احتياجات الطفل من الطاقة من عمر ٦ - ١٢ شهراً.
- عليك البدء في الشهر التاسع بتشجيع الطفل على الإمساك بقطعة من الطعام.
- عند إعطاء الطفل الأطعمة التكميلية ينبغي مراعاة عدد المرات / الكميّة القوام التنوع التشجيع التحلي بالصبر النظافة.
- إعطاء الطفل الطعام كما هو مُبيّن في الجدول التالي:

أغذية هذا العمر	نوعية الطعام	القوام	عدد المرات	الكمية
بداية الشهر التاسع حتى نهاية الشهر الحادي عشر	طعام متنوع في كل وجبة من: - الأغذية ذات المصدر الحيواني، مثل اللحوم والبيض و السمك والألبان ومنتجاتها. - الأغذية الأساسية، مثل حبوب القمح الكامل والذرة والرز والدخن والذرة الشامية. - البقوليات، مثل الفول والعدس والفاصوليا والعتر. - الفواكه، مثل الموز وعنب والفلفل والبرتقال والمانجو. - الخضروات، مثل الجزر والملوخية والكوسا وذبأء القرع.	مهروس أو مقطوع	٣ وجبات رئيسية مع وجبة خفيفة بين الوجبات	٣ أرباع طبق سعة ٢٥٠ مللي في كل وجبة

ملاحظات:

يجب مراعاة التالي:

- التنويع بأن يتناول الطفل خلال اليوم من جميع المجاميع الغذائية، (مثل أغذية حيوانية كالحوم و السمك و البيض و الألبان ومنتجاتها و الحبوب و البطاطس و البطاطا الحلوة و البقوليات و الفواكه و الخضروات).
- الأغذية الحيوانية مهمّة للطفل و يمكن إضافتها لطعام الطفل ولو بكميات قليلة.
- إضافة ملعقة صغيرة من زيت الزيتون أو السمسم أو السمن أو الزبدة (البلدي) لوجبة الطفل.
- إضافة الحليب أو اللبن عند إعداد وجبة الطفل.
- تخصيص طبق خاص بالطفل.
- الغذاء المتبقي يُحفظ في مكان بارد، ويمكن أن يعطى للطفل بعد تسخينه جيداً.
- الوجبات الخفيفة، مثل أي فاكهة متوفرة أو قطعة خبز مع كوب لبن / كوب حليب أو البطاطس المسلوقة.
- يستطيع الطفل تناول البيض المطبوخ و اللحم المهروس ولو لم تنم أسنانه بعد.
- الغذاء المتبقي يُحفظ في مكان بارد، ويمكن أن يعطى للطفل بعد تسخينه جيداً.
- عدم إعطاء الطفل الشاي أو القهوة أو المشروبات الغازية أو العصائر المعلبة أو الحلويات.



الأطعمة التكميلية خلال السنة الثانية من عمر الطفل

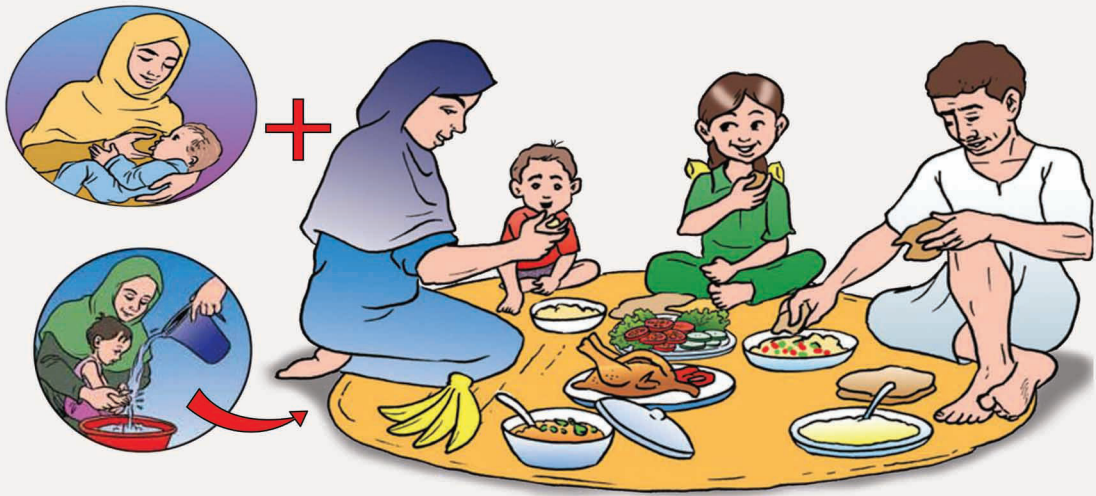
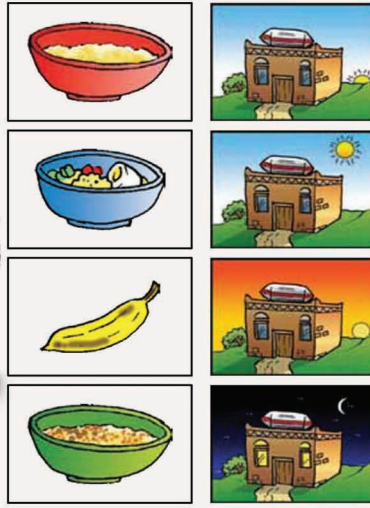
- الاستمرار في الرضاعة الطبيعية ليلاً ونهاراً، لأنَّ لبن الأم يُزوِّد الطفل بثُلث احتياجاته من الطاقة خلال الـ ١٢- ٢٤ شهراً من عُمره.
- عند إعطاء الطفل الأغذية التكميلية ينبغي مُراعاة عدد المرَّات، الكميَّة، القوام، التنوُّع، التشجيع، التحلي بالصبر، النظافة.
- إعطاء الطفل في هذه المرحلة ملعقة صغيرة من العسل الطبيعي يومياً يزيد من مناعة جسمه ويحميه من الأمراض ويمدُّه بالطاقة.

أغذية هذا العُمر	نوعية الطعام	القوام	عدد المرات	الكمية
السنة الثانية	إطعام الطفل طعام مُتنوع من جميع المجاميع الغذائية: - الأغذية الحيوانية، مثل اللحوم والبيض والسمك والألبان ومُنتجاتها. - الأغذية الأساسية: الحبوب الكاملة (القمح الكامل- الذرة- الرز- الدخن- البطاطس- البطاطا الحلوة، والبقوليات مثل: الفول- العدس- الفاصوليا). - الخضروات، مثل الكوسا ودُّباء القرع والملوخية والياميا. - الفواكه، مثل: الموز وعنب الغلغل والبرتقال والمانجو.	مُقَطَّع	٣ وجبات رئيسية + وجبتين خفيفتين بين الوجبات	طبق كامل سعة ٢٥٠ مللي في كُل وجبة

ملاحظات:

يجب مُراعات التالي:

- التنوُّع: أن يتناول الطفل خلال اليوم من جميع المجاميع الغذائية، مثل: أغذية حيوانية، كالأحوم والسمك والبيض والألبان ومُنتجاتها والحبوب والبطاطس والبطاطا الحلوة والبقوليات والفواكه والخضروات.
- الأطعمة الحيوانية مُهمَّة للطفل ويُمكن إضافتها لطعام الطفل ولو بكميات قليلة.
- إضافة ملعقة صغيرة من زيت الزيتون أو السمسم أو السمن أو الزبدة (البلدي) لوجبة الطفل.
- إضافة الحليب أو اللبن عند إعداد وجبة الطفل.
- تخصيص طبق خاص بالطفل.
- الغذاء المُتبقِّي يُحفظ في مكان بارد، ويمكن أن يُعطى للطفل بعد تسخينه جيداً.
- الوجبات الخفيفة: مثل أي فاكهة متوفرة، قطعة خبز من الدقيق المركب مع اللبن أو الجبنة / كوب حليب، كوب عصير طازج، البطاطس المسلوقة أو الشبيصة.
- السمك، مرَّة أو مرتين في الأسبوع، مع مُراعاة استخدام الملح المُضاف إليه مادة اليود وبكمية قليلة.
- عدم إعطاء الطفل الشاي أو القهوة أو المشروبات الغازية أو العصائر المعلبة أو الحلويات.
- إعطاء الطفل الماء بحسب الحاجة.



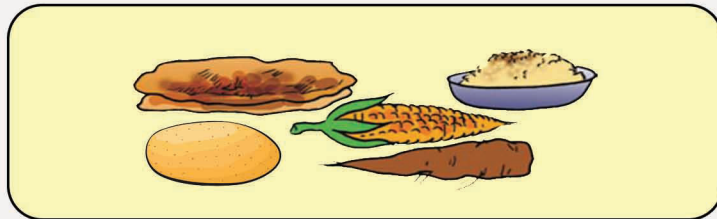
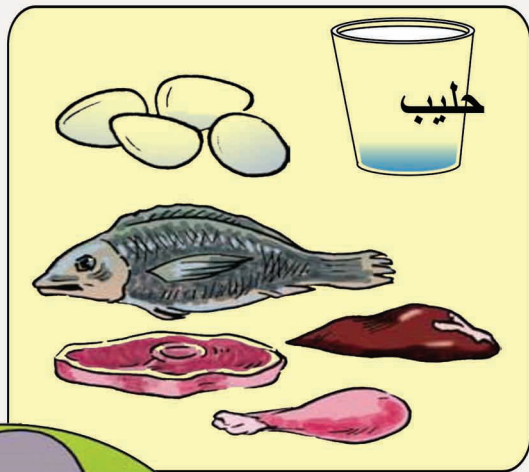
تنوع الطعام

- عليكِ الاستمرار بالرضاعة الطبيعية حتى يُكمل الطفل سنتين من عمره على الأقل.
- إطعام الطفل أغذية متنوعة في كُل وجبة، على أن تحتوي الوجبة على نوع واحد أو أكثر من المجاميع الغذائية التالية:
 - (١) الأغذية ذات المصدر الحيواني كاللحوم والدجاج والأسماك والبيض والحليب ومنتجات الألبان.
 - (٢) الأغذية الأساسية: الحبوب الكاملة والدرنات مثل (الذرة والقمح الكامل والأرز والدُخن الذرة الشامية والبطاطس والبطاطا الحلوة).
 - (٣) البقوليات (الفاصوليا، العدس، البازلاء، الفاصوليا، الدجيرة والعتز).
 - (٤) الفواكه والخضروات الغنية بفيتامين (أ) مثل: المانجو والباباي (عمب الفلفل) والموز والبرتقال والأوراق الخضراء الداكنة والجزر ودُّبَّاء القرع، الطماطم والباذنجان والكوسا والملوخية وغيرها.
 - (٥) ملعقة صغيرة من العسل الطبيعي.
 - (٦) الدُهون الطبيعية، مثل السمن والزُبدة البلدي وزيت الزيتون والسمن (الجلجلان) بكميات قليلة.

ملاحظات:

- أن يتناول الطفل خلال اليوم من جميع المجاميع الغذائية: أغذية حيوانية، مثل اللحوم والسّمك والبيض والحليب والألبان ومنتجاتها والحبوب والبطاطس والبطاطا الحلوة والبقوليات والفواكه والخضروات.
- الأغذية الحيوانية مهمة للطفل ويمكن إضافتها لطعام الطفل ولو بكميات قليلة.
- إضافة ملعقة صغيرة من الزيت أو السمن أو الزُبدة (البلدي) لوجبة الطفل.
- إضافة الحليب أو اللبن عند إعداد وجبة الطفل.
- تخصيص طبق خاص بالطفل.
- الغذاء المتبقي يُحفظ في مكان بارد، ويمكن أن يُعطى للطفل بعد تسخينه جيداً.
- الوجبات الخفيفة مثل أي فاكهة مُتوفرة، قطعة خُبز من الحبوب الكاملة مع اللبن أو الجُبنة وكوب حليب وكوب عصير والبطاطس المسلوقة أو الشببسة.
- تناول السمك مرّة أو مرّتين في الأسبوع.
- استخدام الملح المضاف إليه مادة اليود.
- عدم إعطاء الشاي أو القهوة أو المشروبات الغازيّة أو العصائر المعلّبة أو الحلويات.
- إعطاء الطفل الماء بحسب الحاجة.



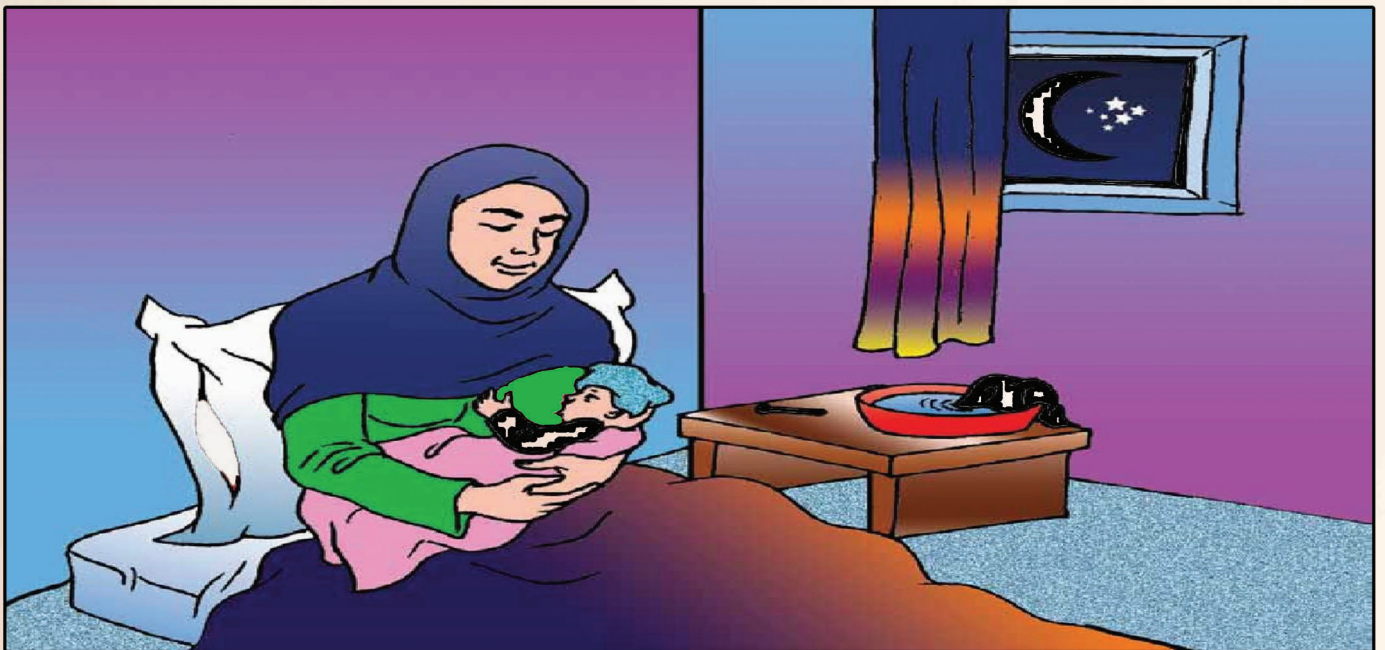


إطعام الطفل المريض الذي يبلغ من العمر أقل من (٦) أشهر:

- عندما يكون طفلك مريضاً، احرص على إرضاعه منك بشكل أكثر من المعتاد، لمساعدته على محاربة المرض، وللحد من فقدان الوزن، ولسرعة التعافي، كما أن الرضاعة الطبيعية توفر الراحة لطفلك المريض.
- إذا رفض طفلك الرضاعة، شجّعه حتى يرضع منك مرّة أخرى.
- احرص على عدم إعطاء الطفل أي أطعمة أو سوائل غير لبن الأم والأدوية الموصى بها من قبل الطبيب أو العامل الصحي.
- إذا كان الطفل ضعيفاً جداً وغير قادر على الرضاعة، يتوجب عليك اعتصار اللبن وإعطائه للطفل بالكوب. هذا سوف يُساعدك على الحفاظ على وفرة اللبن ومنع المشاكل التي تحدث للثدي.
- بعد كل إصابة بالمرض، يتوجب عليك زيادة عدد مرّات الرضاعة الطبيعية لمساعدة طفلك على استعادة صحته ووزنه.
- عند إصابتك بالمرض، يُمكنك الاستمرار بإرضاع طفلك، وقد تحتاجين إلى المزيد من الطعام والدعم خلال ذلك.

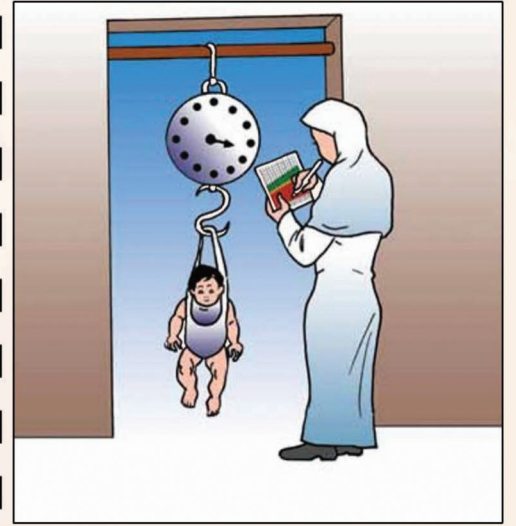
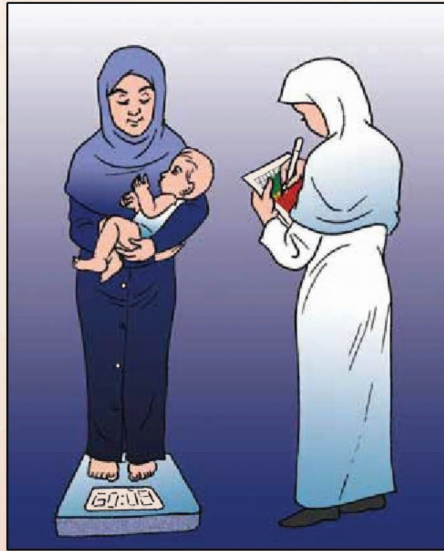
إطعام الطفل المريض الذي يبلغ عُمره أكثر من (٦) أشهر:

- عندما يكون طفلك مريضاً، احرص على إرضاعه منك بشكل أكثر من المعتاد، لمساعدته على محاربة المرض، ولسرعة التعافي.
- يحتاج طفلك إلى طعام وشراب أكثر عندما يكون مريضاً.
- إذا تراجعت شهية طفلك، يتوجب عليك تشجيعه على تناول وجبات صغيرة مُتكرّرة.
- احرص على تقديم الأطعمة البسيطة للطفل، مثل الشببسة والسوائل، حتى لو كان الطفل يعاني من الإسهال، فمن الأفضل له الاستمرار بتناول الطعام، وتجنّب الأطعمة الساخنة أو المُحتوية على التوابل.
- بعد أن يبدأ طفلك في التعافي، يتوجب عليك تشجيعه على تناول وجبة إضافية من الطعام المتناسك كل يوم خلال الأسبوعين التاليين، حيث سيساعد ذلك طفلك على استعادة الوزن الذي فقده.
- عند إصابتك بالمرض، يمكنك الاستمرار بإرضاع طفلك، وقد تحتاجين إلى المزيد من الطعام والدعم خلال ذلك.



تعزير ومراقبة النمو

- احرصي على مُتابعة نموّ طفلكِ، من خلال زيارة المرفق الصحي أو المتطوعة المُجتمعية في قريتك إذا توفرت، للتأكد من أنه ينمو بشكل سليم.
- يُمكن مُراقبة النمو بشكل مُنتظم (شهرياً) خلال العامين الأولين من عُمر الطفل.
- من الطبيعي أن يزيد وزن طفلك كُل شهر. وإذا لم يكتسب وزناً إضافياً أو فقد وزناً فهُنالك ما يستدعي زيارة المرفق الصحي.
- مُراقبة النمو تساعد على تحديد مشاكل التغذية التي قد يتعرض لها طفلك، مثل النحافة الشديدة أو التورّم. وقد تحتاج مشاكل التغذية إلى علاج عاجل بأغذية علاجية متخصصة.
- يتم تحديد النحافة الشديدة عن طريق قياس مُحيط منتصف العُضد للأطفال أكبر من 6 أشهر.
- خلال جلسات مُراقبة النمو، بإمكانك طرح أسئلة حول نمو وصحة وتغذية طفلك.
- من المهم مُعالجة النمو الضعيف وغيره من علامات سوء التغذية بسرعة، فور تحديدها. إذا كانت المشكلة خطيرة، يتوجب عليك أخذ طفلك على الفور إلى أقرب مرفق صحي.
- يتوجب عليك أيضاً طرح أسئلة حول الجدول الزمني لتحصين طفلك، حيث أن تحصين الأطفال يحمي من العديد من الأمراض.



سوء التغذية الحاد

- سوء التغذية مُشكلة تحصل عند الأطفال، خصوصاً عندما لا يحصل الجسم على كفايته من الغذاء أو بسبب الأمراض والممارسات غير الصحية.
- عادةً يظهر سوء التغذية الحاد على شكل هزال (يكون جسم الطفل ضعيفاً) ولكن أحياناً لا تُلاحظ الأم بأن الطفل مُنخفض الوزن، لذا من المهم التأكد من عدم إصابة الطفل بسوء التغذية وذلك من خلال أخذ قياسات الطفل كالوزن والطول سواء في مرفق صحي أو مُتطوّعة صحة وتغذية المجتمع.
- من أسباب سوء التغذية عند الأطفال: الأمراض المتكرّرة مثل الإسهال والالتهابات الصدرية. عدم الاهتمام بالنظافة وعدم التنوع الغذائي للأطفال. قلة كميات الغذاء المقدم للأطفال. وعدم حصول الطفل على الرضاعة الطبيعية الكاملة لمدة عامين كاملين.
- سوء التغذية الحاد يهدّد حياة ومُستقبل الأطفال، لذا من الضروري أخذ الطفل للمرفق الصحي لأخذ العلاج اللازم ومتابعة المواعيد أسبوعياً، حتى يُشفى الطفل تماماً.

• من مخاطر سوء التغذية:

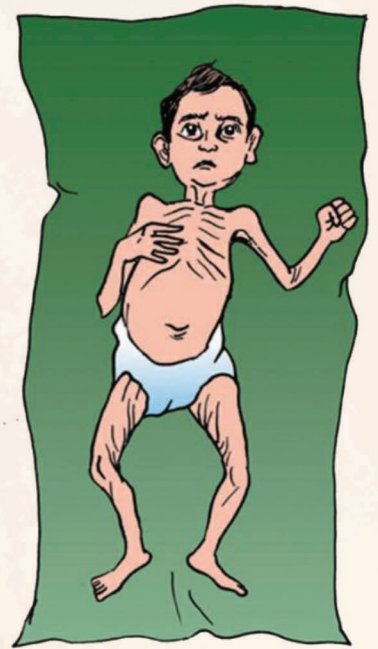
- تأخّر النمو وضعف المناعة وضعف التحصيل العلمي مُستقبلاً، كما أن سوء التغذية الحاد إذا لم يتم علاجه فسوف ينشأ الطفل وهو قصير القامة.
- من خلال الرضاعة الطبيعية الكاملة والتغذية التكميلية السليمة والنظافة الشخصية، يمكن حماية الأطفال من أخطار مرض سوء التغذية.
- الحرص على أخذ جميع الأطفال دون سن الخامسة إلى أقرب مرفق صحي من أجل التأكد من عدم إصابتهم بسوء التغذية.

الطفل المصاب
بسوء التغذية

الحاد يمكن ان
يتحسن بسرعة إذا
تمت إحالته إلى
المرفق الصحي في
الوقت المناسب



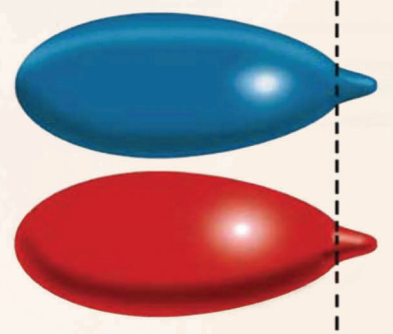
بعد المعالجة



قبل المعالجة

فيتامين (أ)

- فيتامين (أ) يُعتبر أحد العناصر الغذائية المهمة لجسم الإنسان وخصوصاً للأطفال، من أجل رفع مناعة الأطفال لمقاومة الأمراض، وكذلك لحماية العين.
- إذا لم يحصل الطفل على الكميات الكافية من فيتامين (أ) فإن هذا يسبب ضرراً للعينين وقد يسبب العمى، كما يزيد من خطر الإصابة بالأمراض.
- للوقاية من نقص فيتامين (أ)، يتوجب على الأم إعطاء طفلها الأغذية الغنية بهذا الفيتامين الموجود في بعض الأطعمة مثل: الكبد والألبان كاملة الدسم والزبدة والبيض والبرتقال، والخضروات والفواكه (الجزر دُبَّ القرع " اليقطين " العنب المانجو) والخضروات ذات الأوراق الخضراء (السبانخ- الجرجير- أوراق الفجل- الخس- البقدونس).
- تناول الأغذية الغنية بفيتامين (أ) مع الزيت يزيد من امتصاص فيتامين (أ) مثل الخضار أو السلطة المُعدة مع الزيت.
- استمري في إرضاع طفلك حتى يُكمل السنة الثانية من عُمره.
- تناول الأغذية المُدعمة بفيتامين (أ)، مثل الزيوت النباتية والسمن والزبدة البلدي.
- من المهم أن يحصل جميع الأطفال من عُمر سنَّة أشهر إلى عُمر خمسة أعوام على جُرعة وقائية من فيتامين (أ) مرَّة كل ستة أشهر.
- هذه الجُرعة تُعطى عادةً مع حملات التطعيم، أو يُمكن الحصول عليها من أي مرفق صحي.



المُغذيات الدقيقة (مسحوق الفيتامينات والمعادن)

• يحتاج جسم الإنسان إلى الفيتامينات والمعادن بشكل يومي، وعادة ما يتم الحصول عليها من الخضروات والفواكه والبذور الدهنية والحليب واللبن والعسل.

• مصادر الفيتامينات والمعادن في الخضروات والفواكه والبذور الدهنية (السّمسم واللوز وحب العزيز والجزر)

- البرتقال والطماطم غنية بفيتامين ج (سي)، كما أن الطماطم غنية بالكالسيوم.
- الخضروات الورقية الخضراء الداكنة والجزر والمانجو وعنب الفلفل غنية بفيتامين (أ).
- الخضروات الورقية الداكنة والتّمر غنية أيضاً بالحديد.
- كُّل الخضروات والفواكه تحتوي على مجموعة فيتامينات (ب).
- السّمسم (الجلجلان) والمُكسرات (اللوز- الجوز- الفستق- ... إلخ).

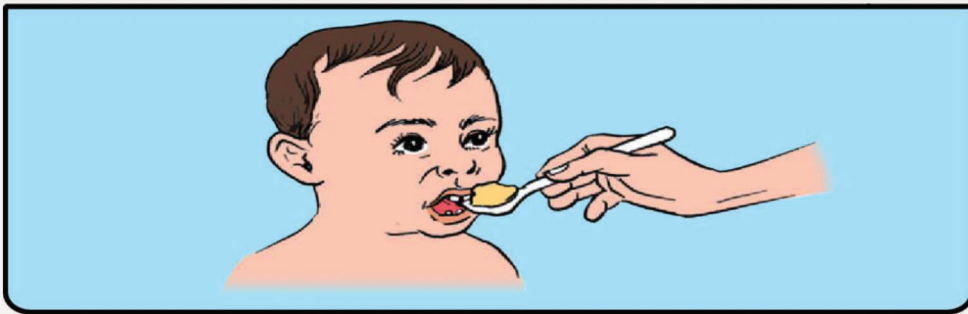
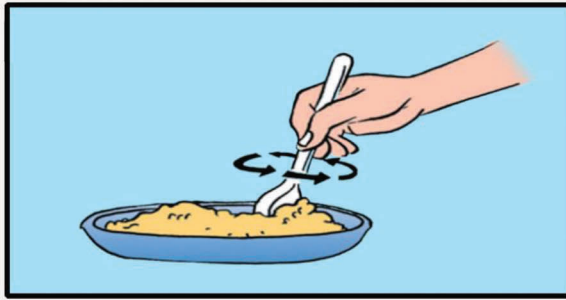
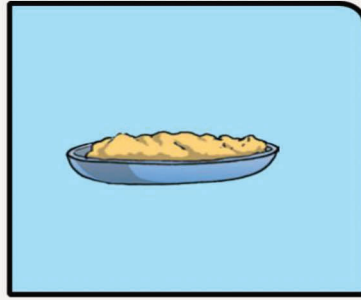
• لضمان صحة جيدة للأطفال والأمهات ووقايتهم من المُضاعفات المُختلفة التي يُمكن أن يسببها نقص الفيتامينات فإنه ينصح باستخدام مسحوق الفيتامينات والمعادن، المتوافر مجاناً في المرافق الصحية ومع متطوّعات صحة وتغذية المجتمع على شكل مُغلفات صغيرة تحتوي على تشكيلة واسعة ومتوازنة من الفيتامينات والمعادن، مثل الحديد والزنك والكالسيوم واليود، وفيتامينات (أ، ب، ج، د).

• المستهدف بهذا المسحوق هُم الأطفال من عُمر ٦ أشهر حتى خمس سنوات، ويُعطى الطفل مُغلفاً واحداً كُل ثاني يوم لمدة شهرين، ثم فترة استراحة لمدة شهر، وتكرّر الدورة كُل ٣ أشهر حتى يستكمل الطفل عامه الخامس.

• طريقة الاستخدام:

- يُفرغ المسحوق من المُغلف في الغذاء الصلب (الرز والخضار) ويُخلط به جيداً.
- ينبغي ألا يُضاف المسحوق للوجبات السائلة.
- لا تقلقي إذا حدث تغيّر في لون الطعام بعد ٣٠ دقيقة من إضافة المسحوق.
- لا ينبغي أن يُشارك بقية أفراد الأسرة الطفل الوجبات التي أُضيف إليها المسحوق.
- ينبغي حفظ المُغلفات بعيداً عن الرطوبة والشمس.





استخدام الملح المُضاف إليه اليود (الوقاية من نقص اليود)

- يُعتبر اليود أحد أهم المُغذيات الدقيقة المهمّة لنمو وصحة الأطفال والكبار.
- نقص اليود يؤدي إلى مخاطر صحية كبيرة، منها الإجهادات والتشوّهات الجنينية والتخلف العقلي وتأخّر نمو الطفل، وقصر القامة.
- أهم أسباب نقص اليود هو عدم تناول الأغذية الغنية باليود مثل المأكولات البحرية الطازجة (الأسماك) وعدم استخدام الأسرة للملح المُضاف إليه اليود.
- للوقاية من مخاطر نقص اليود يجب تناول الأغذية الغنية باليود مثل المأكولات البحرية الطازجة (الأسماك) مرّتين على الأقل في الأسبوع، ويتوجّب على الأم استخدام الملح المُضاف إليه اليود بشكل دائم، وعدم استخدام أي ملح لا توجد به مادة اليود.
- توجد علامة مُميزة لأنواع الملح المُضاف إليه اليود (كما في الصورة)، لكن هذا لا يعني بأن جميع الأنواع التي عليها هذه العلامة توجد بها كميات كافية من اليود.
- يُمكن للمتطوعة مساعدة الأسرة في الكشف عن اليود في الملح الذي تستخدمه الأسرة.
- للحفاظ على كمية اليود الكافية في الملح، يُفضّل إضافة الملح على الطعام بعد نضجه.
- حافظي على علبة الملح مُغلقة بإحكام لتجنّب تبخّر اليود، وضعيها بعيداً عن ضوء الشمس المُباشر.

ملاحظات:

إضافة الملح المحتوي على اليود إلى الطعام في مراحل الطبخ الأخيرة.
إضافة الملح الميؤد بنفس الكمية المعتادة "لا تزد من استخدام كمية الملح الميود".





تم إعداد هذا الدليل من قبل وزارة الصحة العامة والسكان، وبالاعتماد على الأدلة العلمية ذات الموثوقية البحثية، والاعتمادية الأكاديمية، والخبرة المهنية.

إعداد:

د. إبراهيم القديهي

مدير السلامة الغذائية والتغذية الصحية.

إشراف:

أ.د. طه أحمد المتوكل، وزير الصحة العامة والسكان

د. محمد محمد المنصور، وكيل الوزارة لقطاع الرعاية الصحية الأولية

د. حمود المنتصر، مدير عام التغذية الوقائية والعلاجية

مراجعة لغوية:

أ. أحمد المضواحي

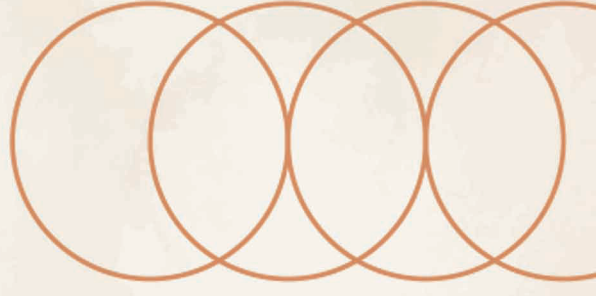
تصميم وإخراج

علي لقمان



- ١ • تغذية الأم الحامل المرضع
- ٣ • تهيئة الحامل لرضاعة طبيعية ناجحة
- ٤ • البدء بالرضاعة الطبيعية بعد الولادة مباشرةً
- ٥ • الرضاعة الطبيعية الخالصة خلال الأشهر الستة الأولى من عُمر الطفل
- ٧ • ارضاع الطفل ليلاً ونهاراً، وحسب طلب الطفل
- ٩ • أهمية تفريغ الثدي
- ١٠ • النظافة الشخصية الجيدة تقي من الأمراض
- ١١ • بدء التغذية التكميلية عند إكمال الطفل الشهر السادس من عُمره (من أوّل يوم في الشهر السابع)
- ١٣ • مُكوّنات وطريقة إعداد الشببسة
- ١٣ • الأطعمة التكميلية للطفل خلال الشهر الثامن
- ١٥ • التغذية التكميلية للطفل من بداية الشهر التاسع وحتى نهاية الشهر الحادي عشر
- ١٧ • الأطعمة التكميلية خلال السنة الثانية من عمر الطفل
- ١٩ • تنوُّع الطعام
- ٢١ • إطعام الطفل المريض
- ٢٢ • تعزيز ومُراقبة النمو
- ٢٣ • سوء التغذية الحاد
- ٢٤ • فيتامين (أ)
- ٢٥ • المُغذيات الدقيقة (مسحوق الفيتامينات والمعادن)
- ٢٧ • استخدام الملح المُضاف إليه اليود (الوقاية من نقص اليود)





نحو رفع المناعة وتعزيز الصحة