

Arabic

الرضاعة الطبيعية وتغذية الأطفال الصغار للأمهات أثناء الترحال



STRENGTHENING REFUGEE AND MIGRANT CHILDREN'S HEALTH STATUS

IN SOUTHERN AND SOUTH-EASTERN EUROPE

unicef 
for every child



Co-funded by
the Health Programme
of the European Union



الرضاعة الطبيعية في حالات الطوارئ تنقذ الأرواح.
يحتوي لبن الأم على أجسام مضادة ومكونات أخرى تحمي الأطفال من
العدوى المميتة؛ بصرف النظر عن المكان الذي تعيش فيه.
كما ينشئ رابطة خاصة بين الأم والطفل.

تتمتع الرضاعة الطبيعية أطفالك أكثر بدايةً صحية في الحياة.
يعزز لبن الأم من النمو الإدراكي، ويعد بمثابة أول تطعيم للطفل.
تقلل الرضاعة الطبيعية كذلك من عبء الطفولة وأمراض الأمومة.
في حالات الطوارئ، تظل الرضاعة الطبيعية المصدر الغذائي الأكثر أمانًا، وفائدة غذائية،
وموثوقية لطفلك باعتباره غذاءً شاملاً حتى عمر ستة شهور، والاستمرار حتى عامين وأكثر.

درجة حرارة الرضاعة الطبيعية مناسبة دائمًا، ولا تتطلب تحضيرًا، ومتاحة بسهولة
حتى في الأوضاع التي يكون فيها الوصول إلى الماء النظيف والنظافة الصحية محدودًا.
تستمر الرضاعة الطبيعية في تقديم هذه الفوائد، حتى عندما يبدأ الأطفال
في أكل الأطعمة الصلبة الأولى.

الرضاعة أثناء الترحال

لا يحتاج طفلك إلى الطعام أو السوائل، ما عدا لبن الأم في أثناء الشهر الستة الأولى.

يحتوي لبن الأم على الكمية المناسبة من الماء التي يحتاجها الطفل.

لا توجد حاجة لإعطاء الماء، أو الشاي، أو أي سوائل أو أطعمة صلبة أخرى في هذه الفترة.

تستطيع جميع الأمهات تقريبًا القيام بالرضاعة الطبيعية بنجاح.

تؤدي الرضاعة الطبيعية للطفل بتكرار إلى إنتاج مزيد من اللبن.

يجب أن يحصل طفلك على الرضاعة الطبيعية ثمان مرات يوميًا على الأقل، في النهار والليل، وعند الطلب.

بعد ستة شهور من العمر، عندما يبدأ الأطفال بأكل الأطعمة الصلبة، تجب مواصلة الرضاعة الطبيعية لما يصل إلى
عامين وأكثر؛ لأنه يُعد مصدرًا مهمًا للتغذية، والطاقة، والوقاية من الأمراض.

يُسمح بالرضاعة الطبيعية في الأماكن العامة في جميع أنحاء أوروبا.

إذا أردت خصوصية، توجد عدة أماكن يستطيع فيها المهاجرون الحصول على خصوصية للرضاعة الطبيعية.

يمكنك أن تبدي الرضاعة الطبيعية مرة أخرى، إذا كنت قد توقفت مؤخرًا عن الرضاعة الطبيعية

من خلال المساعدة المناسبة في أغلب الحالات.

ومع ذلك، على الرغم من جميع المساعدات، فإن نسبة صغيرة جدًا من الأمهات قد تكون لديهم

مشكلات في الرضاعة الطبيعية لأطفالهم، ويجب توفير أشكال أخرى من التغذية.

مسحوق حليب الأطفال الصناعي



يمكن أن تكون تغذية الطفل بمسحوق حليب الأطفال الصناعي خطيرة على الطفل لأنها صعبة التحضير والاستخدام بأمان أثناء الترحال. مسحوق لبن الأطفال الصناعي غير معقم، وقد يكون ملوثاً، ويتطلب التحضير بعناية. الأطفال الذين تتم تغذيتهم باللبن الصناعي أكثر عرضة للإصابة بالأمراض الخطيرة؛ مثل الإسهال، وحالات عدوى الجهاز التنفسي. لا تستخدم مسحوق لبن الأطفال الصناعي إلا إذا لم تكن الرضاعة الطبيعية ممكنة فقط.

- ◀ يجب غسل الأكواب (يوصى بها) أو الزجاجات في الماء الساخن والصابون قبل تعقيمها.
- ◀ يجب تحضير مسحوق اللبن الصناعي باستخدام ماء مغلي يزيد على ٧٠ درجة مئوية؛ لقتل البكتيريا التي قد تكون موجودة في الماء أو المسحوق.
- ◀ يجب عدم تحضير اللبن الصناعي مقدماً. تخلصي من اللبن الصناعي غير المستخدم. تنمو البكتيريا بسرعة على اللبن الصناعي بمجرد تحضيره، ويمكن أن يجعل الطفل مريضاً.
- ◀ لتحضير اللبن الصناعي، يُرجى ملاحظة التعليمات الموجودة على وعاء اللبن الصناعي.

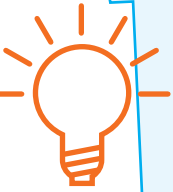
بعد ستة شهور، للحد من الخطر المرتبط بمسحوق لبن الأطفال الصناعي، يمكن لطفلك الحصول على أشكال اللبن الأخرى الجاهزة للاستخدام عوضاً عنه (اللبن الحيواني). هذا اللبن يُعتبر أسهل من حيث الحصول عليه، وأكثر أماناً للاستخدام من مسحوق لبن الأطفال الصناعي.

استخدام الأكواب بدلاً من زجاجات الرضاعة

الأكواب المفتوحة سهلة التنظيف جداً مقارنة بالحلمات الصناعية، أو الزجاجات، أو الأنابيب. حولي استخدام أكواب صغيرة، وتنظيفها بماء دافئ وصابون بعد كل استخدام، أو جففيها بالورق إذا لم يكن مورد الماء متاحاً.

يجب أن يكون وضع الطفل مستقيماً، أو مستقيماً تقريباً على حجرك. احملي كوب اللبن إلى فم الطفل. أميلي الكوب حتى يصل اللبن إلى شفتي الطفل. اسندي الكوب بخفة على شفاه الطفل السفلى. لا تصبي اللبن في فم الطفل. اسمحي للطفل بأن يحصل على اللبن من الكوب إلى فمه.

يستطيع جميع الأطفال الرضاعة من الكوب، لكن قد لا يعتادون على ذلك، ويجب أن تكوني صابرة أثناء فترة التمهيد للرضاعة بالكوب.



التغذية التكميلية

- ◀ بدءاً من ٦ شهور، يحتاج طفلك إلى الأغذية الأخرى، بالإضافة إلى لبن الأم من أجل النمو الصحي.
- ◀ لا زالت مواصلة الرضاعة الطبيعية مهمة لطفلك حسب الطلب أثناء النهار والليل.
- ◀ سيظل لبن الأم أهم جزء في نظام طفلك الغذائي.
- ◀ لا توجد حاجة إلى إعطاء لبن الأطفال الصناعي، أو الألبان الصناعية التكميلية (التي تُعتبر ألباناً مُعدّة خصوصاً للأطفال الأكبر من عمر ستة شهور)؛ لأن لبن الأم مع نظام غذائي متنوع يوفر جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها طفلك. تذكري أن تقومي بالرضاعة الطبيعية أو لا قبل إعطاء أي أغذية أخرى.
- ◀ عند إعطاء الأغذية التكميلية، إليك بعض المبادئ التي يجب وضعها في الاعتبار: التكرار، والكمية، والكثافة، والتنوع، والرضاعة النشطة/ المتجاوبة، والنظافة الصحية:

النظافة الصحية

- ◀ تُعتبر النظافة الصحية الجيدة (النظافة) مهمة لتجنب الإسهال والأمراض الأخرى.
- ◀ استخدمي ملعقة نظيفة أو كوباً لإعطاء الطعام أو السوائل إلى طفلك.
- ◀ خزني الأغذية التي ستقدمينها لطفلك في مكان آمن نظيف صحياً.
- ◀ اغسلي يديك بالماء والصابون قبل تحضير الطعام ورضاعة الطفل.
- ◀ اغسلي يديك ويدي الطفل قبل الأكل.
- ◀ اغسلي يديك بالماء والصابون بعد استخدام دورة المياه وغسل أو تنظيف مؤخرة الطفل.

الأغذية التكميلية عندما يصل طفلك إلى ٦ شهور

- ◀ التكرار: غذي طفلك بالأغذية التكميلية مرتين ٢ يومياً.
- ◀ الكمية: أعطي الطفل ٢ إلى ٣ من ملاعق الطعام المملوءة (مذاقات) في كل وجبة.
- ◀ الكثافة: يجب أن تكون سميكة بما يكفي ليتم إطعامها باليد.
- ◀ التنوع: ابدئي بالأغذية الأساسية؛ مثل العصيدة (الذرة، أو القمح، أو الأرز، أو الذرة البيضاء، أو البطاطس، أو الذرة الرفيعة)، أو الموز المهروس، أو البطاطس المهروسة.

الرضاعة النشطة/ المتجاوبة

- ◀ قد يحتاج الطفل إلى وقت ليعتاد على أكل الطعام عوضاً عن لبن الأم.
- ◀ كوني صبورة، وشجعي طفلك بنشاط على الأكل.
- ◀ لا تجبري طفلك على الأكل.

التغذية التكميلية من ٦ وحتى ٩ شهور

- التكرار: غذي طفلك بالأغذية التكميلية ٣ مرات يوميًا.
- الكمية: زيادة الكمية تدريجيًا إلى نصف كوب (½) ٢٥٠ مل.
- الكثافة: أعطي الطفل أطعمة الأسرة المهروسة/ المفرومة.
- عند ٨ شهور يستطيع طفلك أن يبدأ في أكل طعام يؤكل باليد.

التغذية التكميلية من ٩ شهور وحتى ٢١ شهرًا

- التكرار: غذي طفلك بالأغذية التكميلية ٤ مرات يوميًا.
- الكمية: زيادة الكمية إلى نصف كوب (½) ٢٥٠ مل.
- الكثافة: أعطي الطفل طعام الأسرة مفرومًا بشكل ناعم، وطعامًا يؤكل باليد، وشرائح الطعام.

التغذية التكميلية من ٢١ شهر وحتى ٤٢ شهرًا

- التكرار: غذي طفلك الصغير بالأغذية التكميلية ٥ مرات يوميًا.
- الكمية: زيادة الكمية إلى ثلاثة أرباع (¾) كوب ٢٥٠ مل.
- الكثافة: أعطي الطفل طعام الأسرة مقطّعًا لقطع صغيرة، وطعامًا يؤكل باليد، وشرائح الطعام.



يُعتبر تنوع الطعام مهمًا جدًا. جربي تغذية الطفل بأطعمة متنوعة عند كل وجبة. أثناء رحلتك، ستكون الأغذية التكميلية الجاهزة للاستخدام (عبوات طعام الأطفال المألحة والحلوة) في أغلب مراكز استقبال اللاجئين والمهاجرين. يُرجى الاطلاع على التوصيات من أجل الاستخدام على عبوة الطفل. يجب أن ينمو الطفل الصغير ويزداد وزنه بسرعة. من الولادة إلى عمر عامين ٢، يجب وزن الأطفال بصورة منتظمة لتقييم النمو.

إذا أظهر الوزن المنتظم أن الطفل لا يزيد وزنه، أو رأى الأيوان أو مقدمو الرعاية الآخرون أن الطفل لا ينمو، فيوجد شيء خاطئ. يحتاج الطفل إلى الفحص بمعرفة موظف صحة مدرّب. أوقات التغذية عبارة عن فترات من التعلم، والحب والتفاعل، والتي تحفّز التطور والنمو البدني، والاجتماعي، والعاطفي. يجب أن تتكلمي مع الأطفال أثناء التغذية، ومداعبة وتغذية البنات والأولاد بمساواة وصبر.

يمثل محتوى هذه النشرة وجهات نظر المؤلف (المؤلفين) فقط وبتحمل/ تتحمل مسؤوليته؛ لا يمكن اعتباره عاكسًا لوجهات نظر المفوضية الأوروبية و/ أو الوكالة التنفيذية للمستهلكين، أو الصحة، أو الزراعة والغذاء أو أي هيئة من الاتحاد الأوروبي. لا تتحمل المفوضية الأوروبية والوكالة أي مسؤولية عن استخدام النشرة الناتج عن المعلومات التي تحتويها.

إذا كنت تواجهين أي

مشاكل مع

الرضاعة الطبيعية، أو أنك

غير قادرة على الرضاعة الطبيعية؛ فيرجى

طلب المساعدة من موظفي الصحة في مراكز

الاستقبال، أو المجتمع المحلي

أو المنظمات غير الحكومية

التي تقدم الخدمات للأمهات مع

الرضع والأطفال

الصغار.

الرضاعة الطبيعية
وتغذية
الأطفال
الصغار
للأمهات
أثناء الترحال