

الفطام وسوء التغذية



الأستاذ الدكتور / أحمد فتحي النحاس
أستاذ ورئيس قسم الصحة العامة – كلية الطب – جامعة سوهاج

القطام لفس منق الطفل عن الرضاعة تماماً كما هو شائع
لكنه إدخال طعام خارجي للطفل مع لبن الأم، والعمر
المناسب لبدايته ما بين أربعة وستة أشهر.



- 45 % من وفيات الأطفال نتيجة سوء تغذية.
- عالمياً في عام 2013، 161,5 مليون طفل دون سن الخامسة يعانون من التقزّم بينما يعاني 41,7 مليون طفل من تلك الفئة من فرط الوزن.
- لا يتلقى إلا القليل من الأطفال الأغذية التكميلية المأمونة والمناسبة من الناحية التغذوية؛ وفي كثير من البلدان لا يستوفي إلا أقل من ربع الأطفال من الفئة العمرية 6-32 شهراً ممّن يرضعون لبن أمهاتهم المعايير الخاصة بتنويع النظام الغذائي وتواتر التغذية المناسبة لأعمارهم.

- تغذية الرضع وصغار الأطفال من المجالات الرئيسية لتحسين بقاء الأطفال وتعزيز نمو الأطفال ونمائهم بشكل صحي.

- يشكل العمان الأولان من حياة الطفل أهمية خاصة، حيث تمكن التغذية المثالية أثناء تلك الفترة من خفض معدلات المرض والوفاة، والحدّ من مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة، وتحسين نمو الطفل عموماً.

- والواقع أنّ الممارسات المثلى في مجالي الرضاعة الطبيعية والتغذية التكميلية تكتسي أهمية بدرجة تمنحها القدرة على إنقاذ أرواح 800,000 طفل دون سن الخامسة كل عام.

توصيات منظمة الصحة العالمية واليونيسيف:

- التبكير بتوفير الرضاعة الطبيعية، أي في غضون الساعة الأولى بعد الميلاد.
- الاقتصار على الرضاعة الطبيعية طيلة الأشهر الستة الأولى من عمر الطفل.
- الشروع اعتباراً من الشهر السادس، في إعطاء الطفل أغذية تكميلية مأمونة ومناسبة من الناحية التغذوية، مع الاستمرار في إرضاعه طبيعياً حتى بلوغه عامين من العمر أو أكثر من ذلك.

التغذية التكميلية:

- عند بلوغ الرضيع ستة أشهر من العمر تقريباً تبدأ احتياجاته من الطاقة والعناصر المغذية تتجاوز ما يوفره لبن الأم من تلك الطاقة.
- وعند بلوغ تلك السن يصبح الرضيع مستعداً من الناحية النمائية لتناول أغذية أخرى.
- وقد يتعثر نمو الطفل إذا لم يُعط أغذية تكميلية عندما يقارب عمر الستة أشهر، أو إذا أعطيت له تلك الأغذية بشكل غير ملائم.

المبادئ التوجيهية للطفام وتغذية الرضع:



- الاستمرار في توفير الرضاعة الطبيعية بشكل متكرّر وبناء على طلب الرضيع حتى بلوغه عامين من العمر أو أكثر من ذلك.

- ممارسة التغذية التي تلبي الاحتياجات (أي تغذية الرضع بشكل مباشر وإعانة الأطفال الأكبر سناً. والحرص على تغذيتهم ببطء وتأن، وتشجيعهم على الأكل دون إجبارهم على ذلك، والحديث إليهم ومواصلة التواصل معهم عن طريق العينين).

- الحفاظ على النظافة الشخصية ومناولة الأغذية بطرق سليمة.

- البدء، في الشهر السادس، بإعطاء كميات قليلة من الأغذية وزيادتها بشكل تدريجي مع تقدم الطفل في السنّ.

- القيام تدريجياً بزيادة سمك قوام الأغذية وزيادة تنوّعها.

- زيادة عدد الوجبات، أي توفير 2-3 وجبات في اليوم للرضع من الفئة العمرية 6-8 أشهر، و3-4 وجبات في اليوم للرضع من الفئة العمرية 9-23 شهراً، مع إعطاء وجبة إلى وجبتين خفيفتين إضافيتين، حسب الاقتضاء.

- إعطاء مجموعة متنوعة من الأغذية الغنية بالعناصر الغذائية استخدام الأغذية التكميلية المعززة أو مكملات الفيتامين-المعادن عند اللزوم.

- زيادة مدخول السوائل أثناء المرض، بما في ذلك زيادة الرضاعة الطبيعية وإعطاء الأغذية الرطبة المفضلة.



شكرا جزىلا لحسن انصاتكم