

الفطام وسوء التغذية



الأستاذ الدكتور / أحمد فتحي النحاس

أستاذ ورئيس قسم الصحة العامة - كلية الطب - جامعة سوهاج

**الفطام ليس منع 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 التقرّم 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 ممن يرضعون لين أمهاتهن المعايير الخاصة بتنوع النظام الغذائي وتواتر التغذية المناسبة لأعمارهم.

- تغذية الرضّع وصغار الأطفال من المجالات الرئيسية لتحسين بقاء الأطفال وتعزيز نمو الأطفال ونمائهم بشكل صحي.
- يشكل العامان الأوّلان من حياة الطفل أهمية خاصة، حيث تمكّن التغذية المثلالية أثناء تلك الفترة من خفض معدلات المرض والوفاة، والحدّ من مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة، وتحسين نمو الطفل عموماً.
- الواقع أنّ الممارسات المثلّى في مجال 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:

- التبشير بتوفير الرضاعة الطبيعية، أي في غضون الساعات 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 تقرباً تبدأ احتياجاتـه من الطاقة والعناصر المغذية تتجاوزـ ما يوفره لبن الأم من تلكـ الطاقة.
- وعند بلوغ تلكـ السن يصبحـ الرضيع مستعدـاً من الناحيةـ النـمائـية لتناولـ أغـذـيةـ أخـرىـ.
- وقد يتـعـثرـ نـموـ الطـفـلـ إـذـاـ لمـ يـعـطـ أـغـذـيةـ تـكـمـيـلـيـةـ عـنـدـماـ يـقـارـبـ عـمـرـ السـتـةـ أـشـهـرـ،ـ أوـ إـذـاـ أـعـطـيـتـ لـهـ تـلـكـ الـأـغـذـيةـ بـشـكـلـ غـيرـ مـلـائـمـ.

المبادئ التوجيهية للفطام وتغذية الرضع:



- الاستمرار في توفير الرضاعة الطبيعية بشكل متكرر 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 السن.
- القيام تدريجياً بزيادة سماكة قوام الأغذية وزيادة تنوعها.
- 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 شهرًا، مع إعطاء وجبة إلى وجبتين خفيفتين إضافيتين، حسب الاقتضاء.

- إعطاء مجموعة متنوعة من الأغذية الغنية بالعناصر المغذية استخدام الأغذية التكميلية المعززة أو مكملات الفيتامين-المعادن عند الزوم.
- زيادة مدخول السوائل أثناء المرض، بما في ذلك زيادة الرضاعة الطبيعية وإعطاء الأغذية الرطبة المفضلة.



شکرا جزیلا لحسن انصاتکم