

تغذية الرضع وصغار الأطفال أثناء فاشية كوفيد - 19

تُعد التغذية السليمة أمرًا حيويًا خلال العامين الأولين من حياة الطفل. فهي تضمن نموه الصحي، وتعزز جهازه المناعي وتحسّن نموه المعرفي. كما تقلل من خطر إصابته بفرط الوزن أو السمنة أو بالأمراض المعدية أو بأمراض مزمنة لاحقًا في حياته.

لذا، امنحوا أطفالكم أفضل بداية ممكنة في التغذية. حافظوا على إرضاع الطفل حصريًا من الثدي خلال الأشهر الستة الأولى من حياته، ثم أكملوا حليب الأم بمجموعة متنوعة من الأطعمة الطازجة وغير المصنعة يوميًا لإمداد الطفل بجميع الفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية والبروتين ومضادات الأكسدة التي يحتاجها. إن اتباع نظام غذائي متنوع يحتوي على مزيج ملوّّن من الفواكه والخضروات والحبوب والبروتينات (كالفاصوليا والمكسرات والبذور واللحوم والدجاج والأسماك والبيض) سيحافظ على قوة الجهاز المناعي للطفل. وتُعدّ الخضروات الورقية الخضراء الداكنة، والفواكه، والخضروات ذات اللون البرتقالي أو الأصفر، جيدة لا سيّما للمناعة. تأكدوا من أن أطفالكم يشربون كمية كافية من الماء، ولا تعطوهم السكر والدهون والملح لتقليل خطر إصابتهم بفرط الوزن والسمنة وأمراض القلب والسكري وأنواع معينة من السرطان.

إذا شككتكم بإصابتكم أنتم أو أطفالكم الرضع أو الصغار بفيروس كوفيد-19 أو تأكدتم من ذلك، فاتبعوا إجراءات الحماية الأساسية الموضحة أدناه للوقاية من هذا الفيروس وغيره من الفيروسات المسببة للبرد والإنفلونزا.

ارضعوا أطفالكم حصريًا من الثدي

- « يجب أن تبدأ الأم في إرضاع طفلها في غضون ساعة واحدة من الولادة، وتواصل إرضاعه حصريًا من الثدي خلال الأشهر الستة الأولى من عمره. على الأم أن تواصل إرضاع طفلها من الثدي حتى يبلغ عمر سنتين على الأقل.
- « بدءًا من عمر 6 أشهر، يبدأ تكميل حليب الثدي بأطعمة متنوعة تكون كافية وآمنة وكثيفة بالمغذيات. تأكدوا من عدم إضافة الملح والسكر لهذه الأطعمة التكميلية.
- « إذا تأكدتم أو اشتبهتم في الإصابة بفيروس كوفيد-19، فاستخدموا القناع الطبي عند الاقتراب من الطفل، واغسلوا اليدين جيدًا بالصابون أو بالمطهر قبل ملامسة الطفل وبعدها، ونظفوا وعقموا أي سطح تلمسونه روتينيًا.
- « إذا كانت الأم مريضة مرضًا شديدًا بكوفيد-19 أو تعاني من مضاعفات أخرى تمنعها من رعاية الطفل أو الاستمرار في إرضاعه مباشرة من الثدي، فعليها أن تعصر الحليب من الثدي لتقدمه للطفل بأمان.
- « إذا كانت حالة الأم سيئة للغاية وغير قادرة على الإرضاع من الثدي أو عصر الحليب من الثدي، فلنستكشف إمكانية إعادة إدرار حليب الثدي (إعادة الإرضاع من الثدي بعد التوقف عن الإرضاع لفترة)، أو اللجوء إلى الأم المرضعة (امرأة أخرى لترضع أو ترعى الطفل)، أو استخدام الحليب البشري المتبرع به. وسيتمتع النهج المستخدم على السياق الثقافي والتفضيلات الشخصية والخدمات المتاحة.

اعطوا أطفالكم طعامًا طازجًا وغير مصنع

- « اعطوا أطفالكم الفواكه، والخضروات، والبقوليات (مثل العدس والفاصوليا)، والمكسرات، والحبوب الكاملة (مثل الذرة غير المعالجة، والدخن، والشوفان، والقمح، والأرز البني، أو الدرنات النشوية، أو الجذور مثل البطاطا) والأطعمة حيوانية المصدر (مثل اللحوم، والأسماك، والبيض، والحليب).
- « بالنسبة للفاكهة، يحتاج الأطفال في عمر بين 2 و3 سنوات إلى كوب واحد من الفاكهة يوميًا. ويحتاج الأطفال في عمر بين 4 و13 سنة إلى كوب ونصف من الفاكهة يوميًا. وتحتاج الفتيات في عمر بين 14 و18 سنة إلى كوب ونصف من الفاكهة يوميًا، بينما يحتاج الأولاد في العمر نفسه إلى كوبين.
- « وبالنسبة للخضروات، يحتاج الأطفال في عمر بين 2 و3 سنوات إلى حوالي كوب من الخضروات النيئة أو المطبوخة يوميًا. ويحتاج الأطفال في عمر بين 4 و8 سنوات إلى كوب ونصف من الخضار يوميًا. وتحتاج الفتيات في عمر بين 9 و13 سنة إلى كوبين من الخضروات يوميًا، بينما يحتاج الأولاد إلى كوبين ونصف. وتحتاج الفتيات في عمر بين 14 و18 عامًا إلى كوبين ونصف من الخضار يوميًا، بينما يحتاج الأولاد إلى 3 أكواب. نُوّعا في تناول الخضروات لتشمل الخضروات الورقية الخضراء والخضروات ذات الألوان الزاهية الحمراء والبرتقالية والبقوليات.
- « بالنسبة للبروتين، قدموا حصتين إلى ثلاث حصص يومية (ثلاث حصص للطفل النباتي). وينبغي تقديم الأسماك مرتين على الأقل في الأسبوع، على أن تكون إحداها الأسماك الدهنية (مثل السلمون أو السردين أو الماكريل أو السلمون المرقط). وتعتبر المكسرات بروتينات، ويوصى بها للأطفال الذين تجاوزوا عمر 5 سنوات.
- « بالنسبة للحليب، قدموا ثلاث حصص يوميًا. والأطفال تحت عمر سنتين يجب أن يتناولوا حليبًا كاملًا أو زبادي كاملًا. والأطفال الذين يتناولون الطعام جيدًا يمكن إعطاؤهم بعد عمر عامين الحليب نصف منزوع الدسم. أما الحليب منزوع الدسم أو بنسبة دسم 1% فهو غير مناسب كمشروب للأطفال أقل من عمر 5 سنوات. ويمكن للمنتجات المدعمة بفيتامين (د) أن تساهم مساهمة مفيدة في ما يتناوله الطفل.
- « بالنسبة لعصير الفاكهة والمجففة، يجب ألا يحصل الأطفال دون عمر 6 سنوات على أكثر من نصف كوب من العصير يوميًا - وتأكدوا أنها عصائر فاكهة 100%، وليست مشروبات لعصائر مضاف إليها السكر. بعد عمر 7 سنوات، يجب إبقاء استهلاك العصير أقل من 355 مليلتر يوميًا. إن نصف كوب من الفاكهة المجففة يعادل كوبًا كاملًا من الفاكهة العادية. والفاكهة الطازجة هي أفضل خيار.
- « وبالنسبة للوجبات الخفيفة، اعطوا الطفل الخضروات النيئة والفواكه الطازجة، بدلًا من الأغذية المكنزة بالسكريات أو الدهون أو الملح.
- « تأكدوا من عدم الإفراط في طهي الخضروات والفواكه، فهذا يفقدها الفيتامينات المهمة.
- « عند استخدام الخضروات والفواكه المعلبة أو المجففة، اختاروا الأنواع التي لا تحتوي على ملح أو سكر.

الحرص على أن يشرب الطفل ماءً كافيًا كل يوم

- « الماء ضروري للحياة. فهو ينقل المواد الغذائية والركبات في الدم، وينظم درجة حرارة الجسم، ويتخلص من النفايات، ويخفف ويسهل حركة المفاصل.
- « احرصوا على أن يشرب الطفل 8-10 أكواب من الماء يوميًا وهذا يشمل الماء من جميع المصادر مثل المشروبات والأطعمة الأخرى.
- « الماء هو أفضل خيار، ولكن يمكنكم أيضًا إعطاء الطفل مشروبات أخرى (مثل الحليب غير المحلى)، والفواكه والخضروات التي تحتوي على الماء (مثل الخبز، والطماطم، والسبانخ، والفطر، والبطيخ، والبروكولي، وكربن بروكسل، والبرتقال، والتفاح، والتوت الأزرق)، لكن تجنبوا إعطائهم عصائر الفاكهة المحلاة، والشرابات، ومركزات عصير الفاكهة، والمشروبات الغازية والمشروبات بنكهة الفواكه لأنها تحتوي على السكر.



الحد من تناول الطفل للملح والسكر

- « عند الطهي وتحضير الطعام للطفل ، قللوا كمية الملح والتوابل الغنية بالصوديوم (مثل صلصة الصويا وصلصة السمك) .
- « قللوا كمية الملح التي يتناولها كل فرد يوميًا لأقل من 5 جرامات (حوالي ملعقة واحدة صغيرة) ، وتناولوا الملح المعالج باليود .
- « لا تعطوا الطفل طعامًا يحتوي على كمية كبيرة من الملح والسكر (مثل الوجبات الخفيفة) .
- « لا تعطوا الطفل المشروبات الغازية أو الصودا والمشروبات الأخرى الغنية بالسكريات (مثل عصائر الفاكهة والعصائر المركزة ، والشراب المركز ، والحليب المُكثف ، ومشروبات لبن الزبادي) .
- « تذكروا: الفاكهة الطازجة أفضل خيار للطفل ، وليست الوجبات الخفيفة المحلاة مثل البسكويت ، والكعك ، والشوكولاته .



تأكد أن طفلك يتناول دهونا صحية

- « تأكدوا من تناول الطفل للدهون غير المشبعة (مثل الموجودة في الأسماك ، والأفوكادو ، والمكسرات ، وزيت الزيتون ، وفول الصويا ، والكانولا ، وعباد الشمس ، وزيت الذرة) بدلاً من الدهون المشبعة (مثل الموجودة في اللحوم الدهنية ، والزبدة ، وزيت جوز الهند ، والقشدة ، والجبن ، والسمن ، والشحم) .
- « اعطوا الطفل اللحوم البيضاء (مثل الدواجن) والأسماك ، فهي عادة منخفضة الدهون مقارنة باللحوم الحمراء .
- « تجنبوا إعطاء اللحوم المصنعة لأنها غنية بالدهون والملح .
- « لا تعطوهم الدهون المتحولة المُنْتَجَة صناعيًا (الموجودة في الأغذية المصنعة ، والوجبات السريعة ، والأطعمة الخفيفة ، والأطعمة المقلية ، والبيتزا المجمدة ، والفطائر ، والكوكيز ، والسَّمْن النباتي ، والمعجون الغذائي القابل للفرد) .



طهي الطعام بالمنزل

- « اطبخوا وجباتكم في المنزل لتحسنوا جودة النظام الغذائي لأسرکم . الطعام المطبوخ في المنزل أصح وأكثر تغذية لنمو الأطفال من الطعام المكتظ بالسرعات الحرارية المطبوخ خارج المنزل لأنكم تعرفون مكوناته بالضبط . وهناك الكثير من المواد الغذائية المنتجة خارج المنزل تحتوي على نسبة عالية من السرعات الحرارية والملح والدهون والسكر ، مما يزيد خطر إصابة الطفل بفرط الوزن أو السمنة بالإضافة إلى الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب ، والسكتة ، والسكري ، وبعض أنواع السرطان في مرحلة لاحقة من حياته .
- « كما أن اصطحاب الأطفال لتناول الطعام في الخارج أثناء فاشية كوفيد-19 يزيد من مخالطتهم للآخرين ويزيد فرصة تعرضهم للفيروس . إذا تناولتم الطعام في الخارج ، فعلى كل فرد أن يحافظ على مسافة لا تقل عن متر واحد بينه وبين أي شخص يسعل أو يعطس . وهذا الأمر ليس ممكنًا دائمًا في الأماكن الاجتماعية المزدحمة مثل المطاعم والمقاهي . فقد تسقط قطرات من رذاذ المصابين على الأسطح وعلى أيدي الأشخاص (مثل العملاء والموظفين) ، ونظرًا لكثرة القادمين والمغادرين ، فلن يُعرف إذا كانت الأيدي تُغسل بانتظام ولمدة كافية ، ولن يعرف إذا كانت الأسطح تنظف وتعقم بالسرعة الكافية .
- « لذا فإن الطعام المطبوخ في المنزل خلال هذه الفاشية وما بعدها هو أفضل خيار لكم ولأطفالكم . اجعلوا الطهي في المنزل ممتعًا لهم حتى يأكلوا غذاءً صحيًا ومغذيًا غنيًا بالفواكه والخضروات والحبوب الكاملة . اجعلوهم يختارون طعامهم الخاص ، ويساعدون في اختيار المكونات ، ويكونون جزءًا من عملية صنع القرار .

تدابير الحماية الأساسية

- « إذا اشتبهتم أو تأكدتم من إصابتكم أو إصابة الطفل الرضيع أو الصغير بفيروس كوفيد-19 ، فاتبعوا هذه الإجراءات الوقائية الأساسية . من المهم أن يتبع كل فرد منكم هذه الإجراءات قبل الاتصال ببعضكم البعض وبعده .
- « اغسلوا اليدين بانتظام غسلًا شاملاً بالصابون والماء أو نظفوهما بمطهر كحولي .
- « غطوا الفم والأنف بالمرق المعقوف أو بمناديل ورقية عند السعال أو العطس ، ثم تخلصوا من المناديل المستعملة على الفور . علموا أطفالكم أن يفعلوا الشيء نفسه .
- « تجنبوا لمس العين والأنف والفم (لأن اليدين تلمسان أسطحًا كثيرة وقد تلتقط منها الفيروسات) .
- « إذا ظهرت لديكم أو لدى أطفالكم أعراض تنفسية مثل ضيق التنفس ، فيجب أن يرتدي المصاب قناعًا طبيًا .
- « إذا ساءت حالتكم أو حالة أطفالكم الصحية فابقوا في المنزل حتى تتعافوا بالكامل ، حتى إذا كانت الأعراض خفيفة مثل الصداع وسيلان الأنف الطفيف .
- « إذا ظهرت الحمى والسعال وصعوبة التنفس ، فالتمسوا المشورة الطبية فورًا فقد تكون بسبب عدوى الجهاز التنفسي أو غيرها من الحالات الخطيرة . اتصلوا بالعيادة أو المستشفى مسبقًا - ولا تزوروا العيادة أو المستشفى دون اتصال مسبق .
- « على كل فرد أن يتعد مسافة متر واحد على الأقل عن أي شخص يسعل أو يعطس .
- « استمروا في الاطلاع على آخر تطورات فيروس كوفيد-19 واتبعوا نصائح مقدمي الرعاية الصحية لحماية أنفسكم والآخرين من الفيروس .

تقديم المشورة والدعم النفسي والاجتماعي

- « أثناء فاشية كوفيد-19 قد يصعب الحصول على طعام مغذٍ في المنزل بسبب حظر الخروج ، وقد تزداد الطلبات للآباء ومقدمي الرعاية . إذا تعسر عليكم الأمر تجاه الأطفال ومسؤوليات التغذية ، فالتمس المشورة والدعم النفسي الأساسي أو الدعم الغذائي العملي . يمكنك الحصول على الدعم من متخصصي الرعاية الصحية المدربين تدريبًا مناسبًا ، وأيضًا من المستشارين والأقران في المجتمع . كما يمكنك الحصول على الدعم بشأن إطعام الرضع والأطفال في المنزل خلال فاشية كوفيد-19 من خلال منصات الإعلام الرقمي والإذاعي والاجتماعي الموثوق بها .

