بسم الله الرحمن الرحيم

وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا

" بسم الله الرحمن الرحيم "

" تأثير طرق تغذيه الطفل على صحته "

يهدف هذا البحث الى دراسه طرق تغذيه الطفل المختلفه ومدى تأثيرها على صحته مع دراسة كافة العوامل المؤثرة والمتداخله مع التغذيه فى هذا الصدد اختيرت عينه البحث بطريقه (العشوائيه الطبقيه)

وشملت دراسة الاطفال المترددين على ثلاثه من مراكز رعاية الأموه والطفوله بالقاهره وهذه المراكز هى مركز عين الصيره ويمثل منطقة جنوب القاهره ٠

مركز الدرب الاحمر ويمثل منطقة وسط القاهره ٠

مركز رعايه الأموه والطفوله بصلاح الدين ممثلا

منطقة مصر الجديده ٠

وشملت عينه البحث عدد ١٠٣٣ طفل من المترددين على هذه المراكز الثلاثه ودراسة عدد ٢٤٤ طفل دراسه طوليه لمده سنه مع فحص دورى كل ثلاثة شهور ٠

اشتمل البحث على استماره محتويه اسئله عن الطفل وطرق تغذيته من الولاده حتى سن الفحص وكذلك الحاله التعليميه والاقتصاديه للأسره وموقف الام من تغذيه طفلها ومصدر معلوماتها فى ذلك الصدد وفن استفادتها من الخدمه الطبيه المتاحه فى مركز رعايه الاموه والطفوله ثم اجرى فحص اكلينيكى شامل لكل طفل مع تقييم حالته الصحيه والغذائيه وكذلك معدلات نموه الجسمى والحركى والعقلى ومدى ملائمتها لسن الطفل ٠

وقد دلت نتائج هذا البحث ان البيئه المثلى لنمو الطفل صحيا ونفسيا وعقليا ان تكون الام واعيه بدورها فى توفير الغذاء المناسب المتمثل فى الرضاعه الطبيعيه لأطول فتره ممكنه حتى تقارب السنتين وفى حاله تعذر ذلك لاسباب طارئه ان توفر له الاغذيه البديله المناسبه لسنه ومقدرته على هضم وامتصاص الغذاء فى نفس الوقت تحتوى على جميع احتياجات جسمه من العناصر الغذائيه المختلفه بجرعات مناسبه ٠

وحتى يمكن ان تلعب الام هذا الدور بحيث ان يكون مزودا بثقافه غذائيه وصحيه مناسبه ومتوفر لها المقدره الاقتصاديه لتوفير الغذاء المناسب ٠ هذا بالاضافه

الى تعزيز علاقه سليمه بين الام والطفل مع توفير جو أسرى طيب يساعد الام فى هـــذا الخصوص والحاله الصحيه للطفل هى المحصله النهائيه لتفاعل عده عوامل من التغذيـــه الامراض المعديه / امراض سوء التغذيه وعوامل البيئه التى يعيش فيها وقد اتضح من هذا البحث ان الامهات فى هذه الدراسه واحده من ثلاثة مجموعات ..

المجموعه الاولى تنتمى الى عائلات ذات دخل اقتصادى مرتفع وتقوم هذه الامهـــات برضاعه اطفالهن رضاعه طبيعيه لمدة تتراوح بين ٦ــ١٢ شهر تبدأ هذه الامهـــات اضافه اغذيه للطفل من الشهر الرابع على شكل لبن زبادى أو شوربه خضار أو اغذيـــه فطام مصنعه ذات قيمه غذائيه عاليه وغالبا غاليه الثمن .

تقدم هذه الرضعات بصوره سليمه تحت رعايه اخصائى اطفال فى الغالب وفـــى حاله تعذر الرضاعه الطبيعيه لقله لبن الثدى او لعمل الام تقدم الالبان الجافـــه بصوره سليمه وبطريقه صحيه وغالبا ماتكون هذه الامهات فى صحة جيدة ويتناولن اغذيـــه اضافيه لمساعدتهن على الرضاعه .

صفة الاطفال فى هذه المجموعه تمثل اعلى معدلات من السمنه وزياده فى مقيـاس النمو عن المعدل الطبيعى كما ان بها اقل نسبه من حالات سوء التغذيه وتمثـــل الامهات من مركز رعايه طفل مصر الجديده الغالبيه العظمى من هذه المجموعـــه المجموعه الثانيه تنتمى الى عائلات ذات دخل متوسط او اقل من المتوسط وتمثل هـــذه المجموعه الامهات من مركز رعايه طفل عين الصيره والدرب الاحمر على التوالى وتقـــوم هذه الامهات بالرضاعه الطبيعيه لمده طويله وغالبا ماتكون هذه الرضاعه من الثـــدى بمفردها واذا كان هناك اى اضافه تكون على شكل اغذيه بسيطه مثل البسكويـــت وبعض الاغذيه المصنعه ذات القيم الغذائيه القليله مثل ريرى ولا تتناول الامهـــات هذه المجموعه اى اغذيه اضافيه فى الغالب وذلك تكون الرضاعه من الثدى غير كافيـــه للطفل وفى حالة استخدام الالبان الجافه ان الالبان الحيوانيه وغالبا ماتكـــون الكميه غير كافيه وغير منتظمه وقد انعكست كل هذه العوامل عن صحة اطفـــال هـــذه المجموعه حيث كانت بينهم اعلى نسبـــه مـــن حـالات التأخـــر فـــى

النمو واعلى نسبه من حالات الهزال وسوء التغذيه خصوصا من الدرجات المتقدمه وكذلك اعلى نسبه من النزلات المعويه والامراض المعديه الاخرى واقل نسبه من حالات السمنه وحالات تقدم النمو ونخلص من هذا البحث بالتوصيات التاليه ..

يمكن تحسين الحاله الغذائيه للاطفال من الناحيه الوقائيه بتوفير مايأتى ..

١ ـ توصيل المياه الصالحة للشرب

٢ ـ اتباع نظام تطعيم سليم وشامل

٣ ـ التاكيد على اهميه الرضاعه من الثدى والرعايه الصحيه للامهات قبل وبعد الولاده لتوفير المناخ المناسب للرضاعه الطبيعيه ويتاتى ذلك ..

بتقديم خدمات مثاليه لمركز رعايه الامومه والطفوله وكذلك وحدات الرعايه الصحيه الاساسيه فى الريف والحضر ويجب ان تدعم هذه الخدمات بواسطه نظام ادارى كفء ولكى نصل لهذا الغرض يجب ان نتبع مايأتى ..

١) يجب استعمال منحنى النمو لتسجيل الوزن عند الولاده ومتابعه النمو الجسمانى والحركى والعقلى للطفل عند زيارات المتابعه لتسجيلها للاكتشاف المبكر لاى انحراف فى هذه المعدلات عن الارقام الطبيعيه .

٢) للتشجيع المنتظم والمستمر للرضاعه الطبيعيه لمده كافيه واستخدامها كمدخل طبيعى لتنظيم الاسره والمحافظه على صحة الام والطفل .

٣) النصح باستخدام اكلات اضافيه للطفل مع مراعاه سهوله التحضير ومناسبتها لسن الطفل والحاله والاقتصاديه للاسره مع النصح بطريقه تحضيرها بطريقه صحيه مع استخدام ارشادات المطبخ التعليمى فى مراكز رعايه الامومه والطفوله لذلك الغرض ذلك بالاضافه الى ..

ـ الاكتشاف المبكر لاى مرض معدى او امراض سوء التغذيه مع علاجه بالعلاج المناسب .

- المتابعه الميدانيه للاطفال ذوى الوضع الخاص وليكن ذلك كل ثلاثه شهور فى خـــلال السنه الاولى وكل سته شهور فى السنه الثانيه وسنويا حتى سن المدرسه مع ربط هـــذه الزياره الميدانيه بنظام علاجى وغذائى خاص .

التثقـــيف الصحـــى

- يجب ان يتعلم الطلبه من الجنسين المبادئ العامه للتغذيه السليمه وكيفيه الحصـول على افضل العناصر الغذائيه بأقل التكاليف وكذلك يجب ان يكون ذلك ضمن برامـــج التدريب للقائمين بالعمل فى هذا المجال .
- وكذلك يجب ان يشمل التدريب على الاغذيه المحليه المتاحه وافضل الطرق لتحضيرها .
- يجب التأكيد على دور الامهات فى تغذيه اطفالهن وتعليمهن كيفيه توقى اسبـــاب سوء التغذيه من هزال وسمنه .
- يجب ان تحتوى برامج الاعلام المسموعه والمرئيه مناسبه من التثقيف الصحى والغذائـــى للام والاسره .
- يجب متابعه الاعلانات الخاصه بأغذيه الاطفال ومحاربه الضار فيها والتأكيد مرارا علـــى اهميه الرضاعه الطبيعيه اولا ويجب استصدار التشريعات اللازمه فى هذا الصـــدد لحمايه الطفل والام من التأثير الضار لبعض هذه الاعلانات .