

(BIBLIOGRAFIA) مراجع و مصادر 7

Instituto Nacional de la Salud en Baleares.
Gerencia de Atención Primaria de Mallorca,
Programa del niño sano. Palma de Mallorca:
Gerencia de Atención Primaria; 1998.

Generalitat de Catalunya. Departament de Sanitat
i Seguretat Social, *Protocols de Medicina preventiva a
l'edat pediàtrica*. Programa de Seguiment del nen
sa. 1ª ed. Barcelona: Generalitat de Catalunya;
1993.

Govern Balear, Conselleria de la Presidència.
Direcció General de Joventut i Família. *En família.
Projecte educatiu. La família a les Balears. Programa
Criar*. Palma de Mallorca: Conselleria de la
Presidència; 1998.

Eiger MS, Wendkos S. *El gran libro de la lactancia*.
Barcelona: ediciones Medici; 1989.

Royal College of Midwives. Manual per a un bon
alletament matern. 2ª ed. Barcelona: Associació
Catalana de Llevadores; 1992.

Lluis Salleras. Vacunaciones preventivas.
Principios y aplicaciones Masson, S.A. 1998.

Juan J. Picazo. *Guia Práctica de vacunaciones. Centros
de estudios de Centros de la salud*. 1998

MI Medico Internacional. *Guía Terapéutica para la
Atención Primaria*. Ministerio de salud de la RASD
2.002

M Bueno A. *Nutrición en pediatría*, 2ª edición .
Sarriá. Ergon 2.003.

Associació Amics del Poble Saharai Illes Balears.
2.001. *Cartilla de Salud infantil saharai*.

نتبع باستمرار الخطوات التالية:

- ضرورة وضع اللقاح في منطقة سليمة من الجلد.
- تنظيف المنطقة بالمصل الفيسيولوجي أو كلوراكسيدينا.
- يتم إدخال الإبرة مع سحب نحو الخلف مكبس الحقنة بشكل كيس.
- في حالة عدم خروج الدم تتم عملية التلقيح بشكل بطئ.
- وفي حالة خروج الدم يتم إخراج الإبرة و نحول التلقيح لمنطقة أخرى.
- في نهاية العملية يتم نزع الإبرة مع حك المنطقة بالقطن.

ملحق 11

الوقاية من الأمراض المتنقلة عبر الإبر الملوثة

الأمراض الفيروسية مثل التهاب الكبد ب hepatitis B، التهاب الكبد ج hepatitis C و فيروس فقدان المناعة المكتسبة VIH قد تنتقل عبر الإبر الملوثة .

- في حالة التعامل مع الإبر أو الأدوات الحادة (صفحات المشروط) يجب اتباع الإرشادات التالية:
- الإبر و غيرها من الأجسام يتم التعامل معها بحذر و يقظة خلال توظيفها أو التخلص منها.
 - مباشرة بعد استخدام الإبر يتوجب عدم تركها في المتناول و لا توظف بأي شكل من الأشكال. بل يجب التخلص منها مباشرة و عدم تركها على الأرض.
 - للتخلص منها يتم وضعها في الحاويات التي تحرق بعد ذلك (حاويات مقفلة).

يمنع استعمال الإبر و الحقن مرة ثانية.

التلقيح : تقنيات

باستثناء لقاح السل الرئوي، فإن جميع اللقاحات الأخرى يجب أن تتم عن طريق العضلة، حيث أن الأعراض الجانبية تكون أكثر في حالة حقنها تحت الجلد .

المنطقة المناسبة لحقن اللقاح تعتمد على عمر و حجم الطفل.

الجهة الأمامية الجانبية من الفخذ تحتوي على كتلة عضلية كبيرة نسبياً، مما يجعلها تستعمل كمنطقة مناسبة لحقن اللقاح. في أكثر الأحيان تستخدم الجهة الأمامية الخارجية وسط الثلث العلوي من الفخذ .

العضلة الدالية هي المنطقة المخصصة لتطعيم الطفل بدء من الشهر الثامن عشر. سهولة التوصل إلى الكتلة العضلية تكون كافية في حالة استعمال التقنية المناسبة.

منطقة الورك في حالة استخدامها مرات عدة لحقن اللقاح ، أمراً لا يناسب الأطفال الذين لم تتضج عضلاتهم ، ثم إن الأنسجة تحت الجلدية تظل كثيفة حتى بلوغ الطفل سنتين حيث تصل الطبقة سمكها المناسب.

وهنا نبين تقنيتين تستخدمان لحقن اللقاح:

١- الخرز: و هو الأكثر استعمالاً ، و يتم ذلك باستعمال أصبعي الخنصر و الإبهام لتحديد المنطقة التي سيتم حقن اللقاح فيها مع تحجيم الكتلة العضلية و نقص إصابة العظام. في حالة كبر حجم الكتلة الخارجية للجلد يحتمل خطر إن اللقاح يتم في الكتلة الخارجية فقط بدلا من الكتلة العضلية.

٢- بتمديد الجلد: تسطح منطقة حقن اللقاح بواسطة الخنصر و الإبهام ثم إدخال الإبرة بزاوية قدرها 90 درجة داخل الجلد .

بالنسبة للرضع من الأفضل أن تكون الحقنة في الجزء الخارجي (المنطقة الامامية الجانبية الخارجية للفخذ).

استعمال لقاح السل يتم من خلال حقنه تحت الجلد ، منطقة الحقن تتم في الثلث العلوي من العضلة الدالية. يمدد الجلد بين أصبعي الإبهام و الخنصر ، ثم تدخل الإبرة ذات 16 مم شريطة ان يظل رأسها الحاد للأسفل بزاوية قدرها 15 درجة حتى تختفي تحت الجلد. الحقن يتم ببطء حتى نحصل على الانتفاخ و الذي يختفي في 10 دقائق إلى 30 دقيقة.

عند استعمال لقاحين مختلفين في نفس اليوم يجب أن نضع كل منهما في طرف دائما .

الأدوات الضرورية للاستعمال الصحيح للقاح:

- القطن أو الضمادات (البندقات)
- محلول معقم أو مطهرات (مصل فيسيولوجي، كلوراكسيدينا)
- حقن ذات الاستعمال الواحد
- ابر 16 مم و 25مم

DT (الاطفال) + تو كسيد الكزاز + تو كسيد الدفتيري (الاطفال)

نواحي (مضادات الاستعمال)	أعراض الاستعمال	تعريف
عوميات التلقيح (الملحق 7)	مناعة فاعلة للأطفال من سن 2 إلى 6 و كبدل للتفاح DTP في حالة وجود موانع الاستعمال.	التوكسيد الدفتيري + التوكسيد الكزازي + ممتصين في وسط معدني غالبا يكون هيدروكسيد الأليومنيوم
طرق الحفاظ	طريقة الاستعمال	الأعراض الجانبية
بين الدرجة 2-8	أنظر الرسم	يمكن ظهور تأثيرات جانبية خفيفة: احمرار، تورم و ألم بمنطقة الحقن. يمكن ظهور ورم صغير يجفني بدون علاج.

TB (الكبار) و التوكسيد الكزازي (الكبار)

نواحي (مضادات الاستعمال)	أعراض الاستعمال	تعريف
عوميات التلقيح (ملحق 7) لا تحقق للتساء الوامل (فقط التوكسيد الكزازي)	مناعة فاعلة للأطفال ابتداء من السن 6 و لل كبار	التوكسيد الدفتيري + التوكسيد الكزازي ممتص في وسط معدني غالبا يكون هيدروكسيد الأليومنيوم. يحتوي على ما يساوي خمس التوكسين الدفتيري
طرق الحفاظ	طريقة الاستعمال	الأعراض الجانبية
بين الدرجة 2-8	تحقق في المضخة الدالية	يمكن ظهور ألم، التهاب و حكة في منطقة الحقنة. نادرا ما تظهر حمى .

لقاح الثلاثي الفيروسي (الحصبة، الحصبة الألمانية، التهاب الغدة التوتية) SARAMPIÓN, RUBEOLA, PAROTIDITIS

تعريف	أعراض الاستعمال	نواحي (مضادات الاستعمال)
لقاح جلف من فيروسات أعضاء مضطمة من الحصبة، الحصبة الألمانية و الغدة التوتية .	الوقاية فاعلة ضد الحصبة ، الحصبة الألمانية و التهاب الغدة التوتية	عصيمات التلقيح (ملحق 7) بالإضافة إلى: - الأطفال المصابين بالسل غير المعالج بعد شهرين من بداية العلاج يمكن تلقيحهم. - عدم استعماله بالنسبة للحوامل .. و اللذين لهم حساسية من البيض و حساسية لمضاد حيوي (Neumocina).
الأعراض الجانبية	طريقة الاستعمال	طرق الحفظ
مكونات المضاد للحصبة : ما بين 5 إلى 12 يوم من بعد اللقاح قد تنتج حمى، و قد تظهر طفح جلدي و زكام خفيف . مكونات المضاد للحصبة الألمانية بعد 15 يوم يمكن ظهور ألم المفاصل (خاصة لدى الكبار و المراهقين)، داء الغدة التوتية و طفح جلدي. مكونات المضاد للغدة التوتية: أحياناً ظهور حمى	تحت الجلد لدى الأطفال الكبار تتم في عضلة الذراع. و للرضع في المنطقة الجانبية الأمامية لمضلة اللقح.	بين الدرجة 2-8 . يتم حفظه بعيداً عن الضوء اللقاح المحضر يجب إعتارة مباشرة قبل مرور 30 دقيقة و إلا فقد فعاليتيه.

لقاح الحصبة

تعريف	أعراض الاستعمال	نواحي (مضادات الاستعمال)
لقاح محضر من أجنة الدجاج مضطمة من نوع المستون Cepa Edmonston. الأعراض الجانبية	الوقاية فاعلة ضد الحصبة . طريقة الاستعمال	- الحوامل ، أمراض الحمى التوتية .نقص المناعة طرق الحفظ
خفيفة: حمى ، قد يظهر طفح جلدي ما بين 5 و 12 يوماً بعد اللقاح و يوم من يوم إلى يومين .	تحت الجلد	بين الدرجة 2-8 .

ANTIPOLIOMIELITICA ORAL TRIVALENTE (TIPO SABIN)

لقاح مضاد للشلل

تعريف	أعراض الاستعمال	نواحي (مضاد الاستعمال)
<p>محلول غير شفاف للفيروسات مضطمة من النوع I, II, III:</p>	<p>الوقائية من مرض الشلل في الأطفال بدء من بلوغ الطفل 3 شهور. تساهم في خلق المناعة عامة و على مستوى الجهاز الهضمي.</p>	<p>عصبيات التلقيح (ملحق 7) - إسهال أو اضطرابات هضمية تعيق امتصاص اللقاح . يجب تأخير اللقاح حتى الشفاء - فقدان المناعة الطبيعية أو المكتسبة ، يولد خطر الإصابة بشلل الإعاقة الناتج عن فيروس اللقاح. عدم تلقيح الأطفال الذين يعيشون مع المصابين بنقص المناعة. - في حالة ظهور التيء يجب إعادة التلقيح. - في حالة ظهور التهابات معوية حادة خلال 24 ساعة يعاد التلقيح.</p>
الأعراض الجانبية	طريقة الاستعمال	طرق الحفظ
<p>الشلل المصاحب للقاح نادرًا ما يحدث و أكثر الحالات التي يحدث فيها مرضى بنقص المناعة. - في بعض الأحيان قد تظهر الحمى .</p>	<p>عن طريق الفم</p>	<p>بين الدرجة 2-8 شديداً الحساسية للضوء.</p>

دفتيريا ، الكزاز و السعال الديكي DTP

نواحي (مضادات الاستعمال)	أعراض الاستعمال	تعريف
<p>- لا تستخدم لمن هو فوق السن الثانية لسبب احتوائه على شق الثالث من اللقاح (برتوسيس) - لا يعطى للأطفال المصابين بأمراض عصبية أو الذين تسبب لهم الجرعات الأولى الإصابة بالحمى (فوق 40) ، البكاء المستمر و الدوسمة.</p>	<p>مناعه فاعلة و منتظمة للرضع حتى السن الثانية من العمر</p>	<p>التوكسيد الدفتيري + التوكسيد الكزازي + محلول من هليروكسيد الأومنيوم يحتوي على بكتيريا بورديتيلا بيرتوسيس (Bordetella pertussis) مبيئة</p>
طرق الحفظ	طريقة الاستعمال	الأعراض الجانبية
<p>بين الدرجة 2-8</p>	<p>تحقن في العضلة (الوجه الأمامي الخارجي للطنن) متسع خارجي حتى يبدأ الطفل في المشي</p>	<p>عادة بعد 48 ساعة على الأكثر من التطعيم: حمى ، الإحساس بالألم في موضع الحقنة و تورم بمنطقة الحقن.</p>

لقاح السل BCG

تعريف	أعراض الاستعمال	نواحي (مضادات الاستعمال)
عصبية حية من نوع كالمتي_ كيرين.	جميع الأطفال في الدول الموصلة لتلقي المرض. الرضع و الأطفال المرضين لمحيط عالي او اجتماعي لمصدر المرض.	- المزدادون المصابون بسوء التغذية الضعيف او الذين يقل وزنهم عن 2000 غ . - امراض عامة ، السل الكليتي.
الأعراض الجانبية	طريقة الاستعمال	طرق الحفظ
القرحة الجلدية، تورم الغدد الليمفاوية جزئي، تقيح تحت الجلدي، التهاب العظام .	تحت الأدمة الوجه الخارجي من الجزء العلوي من الذراع أقل من 0.1 مل أكثر من سنة 0.05مل	بين الدرجة 2-8 . يتم حفظه من الضوء تتم عملية التلقيح مباشرة بعد تحضيره.

لقاح التهاب الكبد ب HEPATITIS B

تعريف	أعراض الاستعمال	نواحي (مضادات الاستعمال)
لقاح خامل ، مأخوذ و محضر من الهندسة الوراثية .	أعراض الاستعمال عند مرضى نقص المناعة يجب مضاعفة الجرعات.	نواحي (مضادات الاستعمال) - عصبية التلقيح - الأطفال الأقل وزن من 2 كلغ
الأعراض الجانبية	طريقة الاستعمال	طرق الحفظ
الحم، طفح جلدي و التهاب بعد الأيام الأولى من عملية اللقاح ، و عادة تكون خفيفة و مؤقتة.	في العضلة بالنسبة للرضع يتم تلقيحهم في الوجه الأمامي الخارجي من عضلة الفخذ أما بالنسبة للأطفال الكبار فيتم في العضلة الدالية.	بين الدرجة 2-8 .

البرنامج الرسمية للتلقيح في الجمهورية العربية الصحراوية الديمقراطية 2003

التلقيح	1 - 0 شهر	شهران	4 أشهر	6 أشهر	9 أشهر	18 شهرا	6 سنوات	14 سنة
BCG لقاح السل	BCG							
HB التهاب الكبد ب	HB		HB					
DTP دفتيريا ، الكزاز ، السعال الديكي		DTP	DTP	DTP	DTP	DTP		
VP0 لقاح مضاد للشلل	VP0	VP0	VP0	VP0	VP0	VP0	VP0	VP0
S/TV الحصبة أو الثلاثي الفيروسي (الحصبة ، الحصبة الألمانية، التهاب الغدة النكفية)					S	TV أو S	TV أو S	
DT الدفتيريا ، الكزاز							DT	
Td الدفتيريا ، الكزاز (للبالغين)								Td

ملحق : 8

التلقيح : عموميات

التلقيح تقنية صحية تستخدم للسكان الأصحاء القابلين للتأثر بمختلف أشكال العدوى. إنها تقنية جد فعالة و كافية في الصحة العمومية.

التطبيق المنتظم للتطعيم يؤدي إلى تقلص حوادث الأمراض الملقحة.

تحضر اللقاحات بمضادات مأخوذة من بكتيريا ، فيروسات أو من العامل المسبب أو أجزاء أخرى.

بعد إدخال التطعيم في الجسم هذا الأخير يميزه كجسم غريب، ثم يبدأ في التجاوب مع المناعة الدقيقة التي يطلق عليها المناعة المكتسبة لحمايته من المرض.

الأعراض الجانبية للقاحات:

إنها الأعراض التي تظهر بعد التلقيح ، و هي عبارة عن ردة فعل للجسم تجاه اللقاح. و تنقسم إلى أعراض موضعية و أعراض عامة.

الأعراض الموضعية (ردود الفعل):

وهي الأكثر و التي غالبا ما تكون في شكل تورم ، احمرار جزئي لا يحتاج للعلاج. يمكن استعمال منشفات مبللة بالماء البارد على المنطقة المصابة.

الأعراض العامة (ردود الفعل العامة):

حمى، قلق، ألم ، نقص الشهية، ضعف ، نعاس طيلة 24 ساعة أو 48 بعد التطعيم.

ملحق 9

رزمة التلقيح

مميزات كل لقاح

اللقاحات المدرجة ضمن الرزمة الوطنية لتلقيح الأطفال هي:

لقاح مضاد للسيل	BCG
لقاح مضاد لالتهاب الكبد	HP
لقاح عن طريق الفم الثلاثية ضد الشلل	VPO
لقاح مضاد للدفتيريا، الكزاز و السعال الديكي	DTP
لقاح مضاد للحصبة	S
لقاح الثلاثي الفيروسي (الحصبة ، الحصبة الألمانية ، التهاب الغدة النكفية)	TV
لقاح مضاد للدفتيريا و الكزاز	DT
لقاح مضاد للدفتيريا و الكزاز (للبالغين)	Td

3 - إذا كان الطفل كبيراً يمكن تقديم له عجينة الأرز و الجزر ويجب أن يطبخ الأرز بشكل جيد. الماء الذي حضر به الأرز يمكن تقديمه للرضيع كذلك .

4 - يجب أن لا نخلط بين القيء الناتج عن المرض والقيء بسبب رفض التغذية الصلبة. وفي بعض الأحيان ينتج القيء عن إعطاء الطفل مواد تختلف عن حليب الأم وخاصة إذا تم تقديم هذه التغذية متأخرة

علامات التجفاف:

- الجلد جاف (عند رفع الجلد يعود إلى حالته ببطء)
- الفم جاف (نشفان)
- البول مركز و قليل
- بالنسبة للرضع: الياقوخ (الرداحة) هابطة الى الاسفل.
- البكاء ضعيف و بدون دموع

انظر الإرشادات من دليل العلاج الطبي للرعاية الأولية
وزارة الصحة العمومية في الجمهورية العربية الصحراوية الديمقراطية 2002
7.06 الإسهال الحاد في الأطفال صفحة 92 - 94

التعامل إزاء الإصابة بالقيء أو بالإسهال

القيء: هو خروج لبعض محتويات المعدة بسرعة وبشدة عن طريق الفم نتيجة تقلصاتها القوية.

القيء أحد الأعراض الأكثر انتشارا بين الرضع. إذا كان القيء مستمرا أو كثيرا يمكنه أن يؤدي إلى تجفاف الرضيع و ينجر عنه فقدان كبير للسوائل.

الإسهال: انه التزايد المتكرر للتبرزات التي قد تكون سائلة أو شبه سائلة.

الرضع الذين يتغذون على الرضاعة الطبيعية يتبرزون يوميا عدة مرات بشكل شبه سائل. السبب الأكثر شيوعا للإسهال هو التهاب في الأمعاء ، الوجبات غير المناسبة و مواد غذائية غير مناسبة.

إذا كان الإسهال متكررا فقد يؤدي لتجفاف الطفل الناتج عن فقدان كبير للسوائل.

ماذا نعمل إذا أصيب طفل أو رضيع بالقيء أو بالإسهال.

- 1 - إذا كان الطفل يتغذى على الرضاعة الطبيعية ، يجب أن لا نوقف الرضاعة.
- 2 - تقديم ملاعق من 5 ملل من المصل المضاد للتجفاف (SRO) للرضيع المصاب بالقيء كل 5 دقائق لمدة ساعتين أو ثلاثة متتابة وبعد ذلك تقدم طبقا للطلب مع إدراج التغذية العادية. وفي حالة الإسهال يعطى له المصل المضاد للتجفاف (SRO) المعلب في أظرفة صغيرة طبقا لطلبه (على الأقل مقدار كأس من الشاي) عند كل تبرز .

في حالة عدم توفر الأملاح المعدنية (SRO) تحضر حسب الطرق التالية:

حلول منزلية لإعداد محلول السكر والملح في لتر من الماء

- ربع ملعقة صغيرة من ملح الطعام مع أي نوع من أنواع المياه ،ونصفها مع المياه المعدنية .
- نصف ملعقة صغيرة من البيكاربونات إذا أمكن ذلك
- عصير الليمون أو البرتقال .
- 8 ملاعق صغيرة من السكر .
- إذابة كل هذه المواد في لتر من الماء المغلي وتركه يبرد .

لتر من الماء الساخن + نصف ملعقة صغيرة من الملح + 8 ملاعق صغيرة من السكر.

كيفية التعامل إزاء الإصابة بالحمى

الحمى:

حرارة الجسد الناتجة عن التوازن ما بين الحرارة الناتجة عن الميتابوليسم و فقدان الحرارة نحو المحيط الخارجي.

إن التنظيم الحراري عند الأطفال حديثي الولادة والطفل الصغير حساس على أي تغيير نتيجة لعدم نضج مركز تنظيم الحرارة في الدماغ .
الحرارة الجسدية تتراوح ما بين 36.1 و 37.8 ، و تتأثر بشكل كبير بحرارة المحيط.

الحرارة الجسدية تختلف حسب ساعات اليوم، و إيقاع الحرارة الأكثر انخفاضا يصل أثناء النوم (بين الساعة 4 و 6 فجرا) و النقطة الأعلى ما بين الساعة (20 و 23) و قد يصل الاختلاف إلى 1.5 درجة مئوية .

إن الحمى عرض يشير باستمرار لوجود عامل التهاب.

كيف يتم قياس الحمى :

إن قياس الحرارة يتم بالترمومتر الزئبقي في الإبط (الباط) أو الفم أو الشرج.

بالنسبة للأطفال و المواليد الصغار من الأفضل اخذ الحرارة من الشرج أو من الإبط و لا تقاس بتاتا درجة الحرارة عن طريق الفم.

درجة الحرارة التي تسجل من الشرج تبقى دائما اكثر ارتفاعا من تلك المأخوذة من الإبط (في حدود 0.5 درجة).

يتم قياس درجة الحرارة من فتحة الشرج بإدخال مقياس الزئبق في الفتحة، لا يتوجب إدخاله أكثر من 2 سم. يجب إدخال الترمومتر لمدة 3- 4 دقائق.
و بشكل عام عند ما نرى أن الزئبق لا يرتفع بشكل كاف بعد اخذ درجة الحرارة يجب تنظيف جهاز القياس بالماء و الصابون أو بالكحول.

ولأجل قياس درجة الحرارة من الإبط ينبغي ترك الترمومتر ما بين 5- 10 دقائق في الإبط.

في حالة عدم توفرنا على جهاز قياس الحرارة ، فيجب ان نلاحظ الارتعاشات (الرعدة) و احمرار الوجه. و بشكل عام إذا ظهر العرق فان الحمى تبدأ في الانخفاض.
و يمكن قياس الحرارة بوضع ظهر اليد على جبهة الطفل و مقارنتها بجبهتنا. و توجد أشكال أخرى مثل كف اليد على الجبهة او ملاحظة سخونة شوارب الطفل.

يعتبر الطفل مصابا بالحمى إذا تعدت درجة حرارته 38 درجة

الحمى المرتفعة لدى الطفل أو المولود هي علامة للحذر و الحاجة لليقظة.

النظافة

من الضروري العناية بنظافة الرضيع و الطفل الصغير لأنها تساهم في وقايتة من الأمراض، و من بين هذه الأمراض الإسهال الذي قد يظهر مبكرا و متكررا و قد يتحول في بعض الأحيان لمشكلة صحية خطيرة.

يجب التقيد بالنصائح التالية:

نظافة الأطعمة \ الماء

- غسل اليدين قبل التعامل مع التغذية. دائما بعد البراز أو البول أو بعيد ملامسة الحيوانات أو التعامل مع بقاياها.
- يجب أن تبقى الأطعمة مغطاة و محمية من الذباب.
- رمي جميع الفضلات بعيدا عن المنزل.
- يتوجب استعمال فقط المياه المعقمة. المياه الملوثة تنقل العدوى الخطيرة للأحشاء و التي بدورها تؤدي للإسهال و التجفاف مما قد يؤدي إلى الوفاة.
- المياه الشفافة ليست هي المياه المعقمة ، وقد تكون ملوثة.
- تفادي أن يتناول الطفل التراب أو الرمل .

النظافة الجسدية (انظر الرسومات في الصفحات الوسطى)

- الحث على النظافة الجسدية للطفل الصغير بطريقة عادية و العمل على أن تكون يوميا بما فيها الرضع.
- استخدام المناشف النظيفة لنظافة وجه الرضيع.
- يجب أن يبقى جلد الطفل جافا ، مع إعطاء عناية خاصة للمناطق المطوية من الجلد (الاطراف، الرقبة ، خلف الأذنين ... الخ) .
- نظافة الجهاز التناسلي لدى الإناث و تتم العملية من الأمام إلى الخلف لتجنب التهابات الجهاز التناسلي و المسالك البولية.
- الحث على نظافة الملابس، خاصة الملابس الداخلية للطفل

الكسكس مع الخضر و الحبوب و البيض *

المواد القاعدية : خضر ، حبوب ، البيض ، الكسكس	طريقة التحضير :
عمر الطفل : ابتداء من 10 إلى 12 شهرا	وضع اللوبيا أو العدس في الماء الليلة السابقة ليبتل
مدة التحضير : 45 دقيقة	غسل وتنظيف الخضر بصورة جيدة ، وتقطيعها إلى أجزاء كبيرة نسبيا ووضعها مع الماء في طنجرة وتركها تغلي حتى تتضج تماما ، نزع الخضر وحفظها ، وفي مرقها يتم طهي العدس لمدة 40 دقيقة ثم وضعه عن النار . طحن الخضر والحبوب بالمطحنة ، وإضافة إليها المرق والكسكس المطهو بالبخار . طهي بيضة في الماء المغلي وأخذ صفرتها وتفتيتها فوق العصيدة (نزيد في كل مرة قليلا قليلا من كمية البيض حتى نصل إلى إعطاء بيضة تامة) وفي النهاية نضيف الزيت .
رتبة الوصفة: الطبق الأول ، غداء	
المكونات :	
نصف لتر من الماء = 8 كؤوس شاي ، بطاطا واحدة ، جزرة واحدة ، الطماطم واحدة ، ملعقة واحدة من البقول الجافة اللوبيا أو العدس ، قطعة من الكوسا أو القرعة ، صفرة بيضة واحدة ، ملعقتان أو ثلاثة من الكسكس	

الأرز بلحم الدجاج أو الإبل *

المواد القاعدية : الحبوب ، اللحم	طريقة التحضير :
عمر الطفل : من 8 إلى 9 أشهر	يتم طهي لحم الدجاج أو الإبل في 8 كؤوس شاي من الماء أو استغلال مرق الذي أعدت به وجبة العائلة ، تفصل قطعة من اللحم وتكون الأكثر ليونة وتذق إلى أن تصبح جد رقيقة ونفس الشيء بالنسبة للخضر الموجودة في الوجبة ويضاف إليها كأس صغيرة من الأرز ويترك على النار لمدة 15 دقيقة . وتضاف إليه ملعقة من الزيت .
مدة التحضير : 60 دقيقة	
رتبة الوصفة : الطبق الأول	
المكونات :	
كأس شاي من الأرز مع مرق لحم الدجاج أو الإبل + من 40 إلى 50 غرام من اللحم المستعملة للمرق	

عصيدة الحمص مع الشعيرية

<p>طريقة التحضير :</p> <p>يوضع الحمص في الماء في الليلة السابقة ليبتل ،</p> <p>يوضع الماء على النار ليغلي ويضاف إليه الحمص ويترك حتى يصبح ليئا ويطحن بالمطحنة ويوضع على النار من جديد ويضاف إليه الماء إذا كان ذلك ضروريا بعد ذلك نضيف الملعقتين أو الثلاثة ملاعق من الشعيرية إلى العصيدة وتترك تغلي لمدة 10 دقائق وتوضع عن النار ويضاف إليها الزيت</p> <p>للتحضيرات السابقة يمكن إضافة حبة من البطاطا ، نصف بصل ، حبة من الطماطم ، قطعة من القرعة (لخشاش) أو الكوسا أو جزرة</p>	<p>المواد القاعدية : الحبوب</p> <p>عمر الطفل : من 9 إلى 10 أشهر</p> <p>مدة التحضير : 45 دقيقة</p> <p>رتبة الوصفة : الطبق الأول</p> <p>المكونات :</p> <p>7 كؤوس شاي من الماء ، كأس واحدة من الحمص ، 3 ملاعق شربة من الشعيرية ، ملعقة واحدة من الزيت</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

عصائد تحتوي على بروتينات من مصدر حيواني

عصيدة كوفية أو تابيوكا *

<p>كوفية أو تابيوكا ، 50 غرام من لحم صدر الدجاج ، ملعقة من الزيت</p> <p>طريقة التحضير :</p> <p>تحضير مرق الخضر بعد غسلها وتقطيعها ، إخراج الخضر عن المرق والاحتفاظ بها . استعمال ثلث المرق لإذابة الكوفية بواسطة شوكة أكل والتي نضيفها بتأن لتفادي تكوين حثر ثم نطهو لحم الدجاج في مرق الخضر ، وعندما ينضج نطحنه مع الخضر ونضيف الكوفية وزيادة المرق إذا كان ذلك ضروريا وأخيرا نضيف الزيت</p>	<p>المواد القاعدية : حبوب لا تحتوي على الغلوتين ، الدجاج</p> <p>عمر الطفل : 6 أشهر</p> <p>مدة التحضير : 45 دقيقة</p> <p>رتبة الوصفة : عصيدة</p> <p>المكونات :</p> <p>7 كؤوس شاي من الماء ، 300 غرام من الخضر المختلفة (البطاطا ، الجزر ، الكوسا ، القرعة) ، ملعقة شربة من دقيق</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

دقيق يحتوي على نسبة عالية من البروتينات (إعداد منزلي)

طريقة التحضير :

وضع كاس ونصف (7 كؤوس شاي) من الماء على النار حتى درجة الغليان ، إذابة من 3 إلى 4 ملاعق أكل من الخليط السابق

وضع الخليط في الماء الساخن دون التوقف عن التحريك على نار خفيفة وجعله يغلي لمدة 20 دقيقة لأطفال 7 أشهر ولمدة 15 دقيقة للأطفال أكثر من 8 أشهر .

يضاف إليه القليل من الملح

يضاف إليه الحليب إذا كان ذلك ممكنا

تضاف إليه ملعقة من الزيت

هذا الدقيق غني مثل المواد البروتينية : اللحوم ، الدجاج ، السمك ، البيض
عمر الطفل : من 7 إلى 10 أشهر

المكونات :

كاسان (2) من العدس

كأس واحد من القمح الصلب

كأس واحد من الحمص

طحن وغريلة هذه المواد : هذا الخليط يصلح لتحضير الكثير من الوجبات .

عصائد تحتوي على بروتينات من مصدر نباتي

عصيدة العدس مع الأرز *

طريقة التحضير :

وضع العدس في الماء في الليلة السابقة ليبتل

وضع الماء يغلي في طنجرة ويضاف إليه العدس ويترك فوق النار حتى ينضج ويمكن إضافة قطع من البصل والطماطم إذا كانت متوفرة . ثم طحنه بواسطة المطحنة ويضاف إليه الأرز ويترك على النار مدة 15 دقيقة أخرى ويضاف إليه الزيت النيء

بنفس الطريقة يمكن تحضيره معوضا الأرز بكأس من الكسكس

المواد القاعدية : الحبوب ، البقول الجافة

عمر الطفل : من 9 إلى 10 أشهر

مدة التحضير : 60 دقيقة

رتبة الوصفة : الطبق الأول

المكونات

7 كؤوس شاي من الماء ، كأس صغير من العدس ، كأس شاي من الأرز ، ملعقة واحدة من الزيت

عصيدة القرعة (الخشاش) *

طريقة التحضير :

غسل القرعة وتقطيعها على شكل مكعبات صغيرة ، وطهيها مع الزبدة على نار خفيفة حتى تلين وإذا كان ضروريا إضافة المرق إليها أو الماء الساخن ثم يتم طحنها بالمطحنة . ثم وضعها في وعاء وإضافة الحليب لها وخلط كل ذلك جيدا ، وتركه ينضج على النار لمدة دقائق قليلة ودون التوقف عن تحريكه . ويتم تقديم العصيدة مغطاة بالجبن .
يمكن إضافة الجزر المطهو والمطحون . إذا كان مرق العصيدة كثير يمكن إضافة حفنة من الكسكس إليه .

المواد القاعدية : خضر

عمر الطفل : من 9 إلى 10 أشهر

مدة التحضير : 20 دقيقة

رتبة الوصفة : عشاء

المكونات :

قطعة من القرعة (100 غرام) ، قطعة من الزبدة (ثومة أصبع) ، ملعقة من الجبن مفتتة أو مثلث من الجبن الصغير ، نصف كأس من الحليب

معجون الشعير

طريقة التحضير :

غسل التفاحات وتقسيرها ونزع البذور عنها وتقطيعها إلى أجزاء صغيرة وعجنها بواسطة شوكة أكل ، ويضاف إليها الموز المقطع واليوغورت وتخلط المكونات حتى الحصول على عجينة متجانسة ، ذلك التمر ويوضع العجين في وعاء ويضاف إليه دقيق الشعير المطهو سابقا والسكر ويحرك بقوة ، ويقدم باردا أو في درجة حرارة تلائم البيئة .

المواد القاعدية : حبوب

عمر الطفل : ابتداء من 9 إلى 10 أشهر

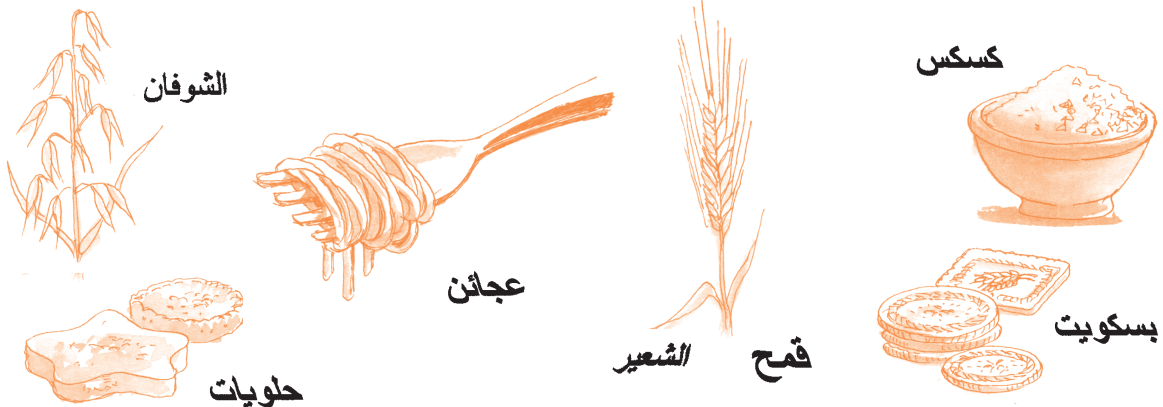
مدة التحضير : 40 دقيقة

رتبة الوصفة : بعد الطعام (postre)

المكونات :

تفاحة واحدة ، موزة واحدة ، 3 كؤوس من اليوغورت ، 3 كؤوس من الشعير المسخن ، 60 غرام من التمر ملعقة واحدة من السكر

مواد غير ملائمة للمصابين بالحساسية للغلوتين



الأرز و المرق بالكوسة (calabacin) *

طريقة التحضير :

غسل الكوسة وتقسيرها وتقطيعها وغليها في مرق اللحم الذي تم تحضيره قبل ذلك ، ثم إضافة الأرز إلى الخليط وتركه ينضج ، وتحريره من فترة لأخرى . إضافة المرق إذا كان ذلك ضروريا . قبل تقديمه يضاف إليه زيت الزيتون .

المواد القاعدية : الأرز ، حبوب لا تحتوي على الغلوتين ، الكوسة .

عمر الطفل : 6 أشهر

مدة التحضير : 35 دقيقة

رتبة الوصفة : غداء ، الطبق الأول

المكونات :

6 إلى 7 كؤوس شاي من مرق اللحم بدون شحم ، كأس شاي من الأرز ، كوسة واحدة ، ملعقة واحدة من الزيت ،

معجون الخضر بالتن

طريقة التحضير :

يتم طهي البطاطا والجزر في قليل من الماء لمدة 15 دقيقة ويطحن ويضاف إليه التن ثم يخلط بواسطة شوكة أكل ويضاف إليه الزيت . ويقدم للطفل .

المواد القاعدية : السمك

عمر الطفل : من 7 إلى 8 أشهر

مدة التحضير : 20 دقيقة

رتبة الوصفة : صحن وحيد ، عشاء

المكونات :

1- بطاطا ، جزرة واحدة ، نصف علبة من التن معلبة طبيعيا ، ملعقة واحدة من زيت الزيتون .

عجين بالسمك

حفنة من العجين ، النوع معكرونة ، شريحة من السمك ملعقتان من صلصة الطماطم ، ملعقة من زيت الزيتون

طريقة التحضير

طهي المعكرونة ، وخلال ذلك يتم تسخين صلصة الطماطم مع السمك حتى تتضج ويفتت السمك فوقها وتضاف إلى المعكرونة وإضافة الزيت له وتقديمه .

المواد القاعدية : عجائن ، سمك .

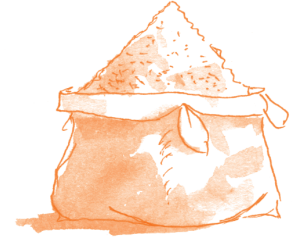
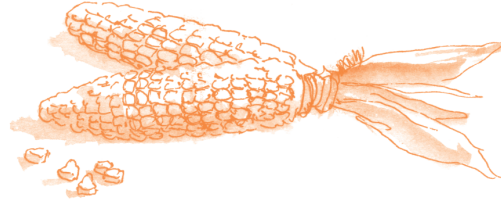
عمر الطفل : من 7 إلى 9 أشهر

مدة التحضير : 20 دقيقة

رتبة الوصفة : طبق وحيد ، عشاء

المكونات :

مواد ملائمة للمصابين بالحساسية للخلوتين



الذرة

كوفيو

عصيدة الذرة (كوفية) *

واحدة من الطماطم ، نصف بصلة ، ملعقة واحدة من الزيت .

طريقة التحضير :

طهي الخضر المقطعة مغطاة بالماء ، وعندما يبدأ الغليان تضاف كوفية وبعد مرور 20 دقيقة تفتت فوقه صفرة البيض وتصب عليه ملعقة من الزيت النقي .

المواد القاعدية : ذرة ، حبوب لا تحتوي على الغلوتين ، صفرة البيض

عمر الطفل : ابتداء من الشهر السادس

مدة التحضير : 30 دقيقة

رتبة الوصفة : الغداء أو العشاء

المكونات :

7 كؤوس شاي من الماء ، كأس شاي واحدة من كوفية ، نصف صفرة بيضة ، حبة

الخبز الأحمر وصفرة البيض

طريقة التحضير :

يتم غلي 7 كؤوس شاي من الماء ، وتضاف إليها الطماطم المقطعة (بدون قشور ولا بذور) ويترك يغلي لمدة 10 دقائق ويضاف إليه الخبز أو الكسكس ويحرك جيدا حتى لا تتكون حثرات وتضاف إليه صفرة البيض ويترك على النار لمدة دقيقتين أو ثلاثة حتى ينضج ، وتضاف إليه ملعقة من الزيت .

ابتداء من الشهر التاسع إلى العاشر يمكن إضافة بيضة كاملة .

المواد القاعدية : الخبز (حبوب تحتوي على الغلوتين) ، صفرة البيض

عمر الطفل : ابتداء من 6 إلى 7 أشهر

مدة التحضير : 10 دقائق

رتبة الوصفة : عشاء

المكونات :

7 كؤوس شاي من الماء ، حبة صغيرة من الطماطم أو نصف واحدة متوسطة ، 3 ملاعق أكل من فتات الخبز أو الكسكس ، صفرة بيضة واحدة ، ملعقة من الزيت

وصفات غذائية ملائمة لمختلف الأعمار

الوصفات التي تحمل * (نجمة) تناسب المصابين بالحساسية للغلوتين

وجبة من الأرز *

طريقة التحضير :	المواد القاعدية : الأرز ، حبوب لا تحتوي على الغلوتين
تقطع الطماطم و الجزر والبصل و الكوسة و تغلى في قليل من الماء ويضاف إليها الأرز ويحرك مع بقية المواد ويضاف بقية الماء ساخنا ويترك على النار مدة 15 دقيقة ، بعد ذلك يتم دلكه أو طحنه بآلة الطحن ، وتضاف إليه ملعقة من الزيت ، وقبل وضعه في الصحن يتم تحريكه جيدا .	عمر الطفل : من 5 إلى 6 أشهر
يمكن إعداد هذه الوصفة بالطماطم و البصل والزيت والأرز فقط .	مدة التحضير : 30 دقيقة
	رتبة الوصفة : الطبق الأول
	المكونات :
	6 كؤوس شاي من الماء ، كأس شاي من الأرز ، حبة واحدة من الطماطم ، نصف بصلة صغيرة ، نصف كوسة (calabacín) ، نصف جزرة ، ملعقة واحدة من الزيت.

حساء الخضار *

(لخشاش) ، أو الكوسة ، ربع بصلة صغيرة ، ملعقة واحدة من الزيت .	المواد القاعدية : خضر
طريقة التحضير :	عمر الطفل : ابتداء من 5 إلى 6 أشهر
تقطع الخضار دون أن تكون القطع صغيرة جدا ، وتطبخ في الماء لمدة 20 دقيقة ويتم عجنها بواسطة شوكة أكل أو مطحنة ، وفي الأخير تضاف إليها ملعقة من الزيت .	مدة التحضير : 20 دقيقة
	رتبة الوصفة : الطبق الأول
	المكونات :
	جزرة واحدة ، حبة واحدة من الطماطم بدون قشور ولا بذور ، 1- بطاطا ، قطعة من القرعة

وتبعاً لذلك نقدم مثالا عما يجب أن تكون عليه تغذية الأطفال من شهر واحد إلى أربعة وعشرين شهرا .

تغذية الطفل من شهر إلى 24 شهرا

من 8 إلى 12 رضعة بما في ذلك رضعات الليل	من شهر إلى ثلاثة أشهر
من 8 إلى 12 رضعة بما في ذلك رضعات الليل من 5 إلى 6 رضعات بما في ذلك الليل على الساعة 12 : شربة من الخضر (بطاطا ، جزر ، بصل ، طماطم، كوسة CALABACIN) + ملعقة واحدة من الزيت على الساعة الخامسة مساء : عصيدة من الفواكه (الموز ، التفاح ، البرتقال ، الإجاص ، التمر)	من 4 إلى 5 أشهر
حليب الأم لا يمكن تعويضه فهو يقي الطفل و اقتصادي ويقوي الروابط الموجودة بين الأم و الطفل : إنه مثالي	
من 3 إلى 4 رضعات على الأقل بما في ذلك الليل الساعة العاشرة : عصير من الفواكه وبسكويت أو خبز الساعة 12 زوالا : أحد الأطباق التالية : شربة من العدس مع الخضر والأرز أو الكسكس مع ملعقة واحدة من زيت الزيتون ، أو شربة الخضر مع اللحم أو السمك أو صفرة بيضة واحدة أو بيضة واحدة مسلوقة الساعة الخامسة مساء : يوغورت أو عصيدة من الفواكه أو عصيدة من الحبوب مع الحليب (الخبز مع الحليب ،الكسكس مع الحليب)	من 6 إلى 12 شهرا
رضعة واحدة في الصباح الساعة العاشرة صباحا :عصير فاكهة خبز أو بسكويت الساعة 12 زوالا : الغداء مع العائلة يجب أن تحتوي على البروتينات التي توجد في الحبوب العدس ، اللوبياء ، الحمص وفي اللحم وفي الأسماك وفي البيض الكامل المسلوق يجب عدم وضع التوابل في تغذية الأطفال الرابعة مساء : رضعة أو كأس من الحليب مع البسكويت أو الخبز السابعة مساء : العشاء مع العائلة عصيدة من الخضر أو شربة من الطماطم والبيض خضر مع التن أو فطيرة من البطاطا tortilla العاشرة ليلا : رضعة أو كأس من الحليب مع البسكويت أو الخبز	من 15 شهرا إلى 24 شهرا

الجدول التالي يبين العمر المناسب لإعطاء مختلف المواد الغذائية للطفل

إدخال المواد المكملّة في تغذية الأطفال

المواد	فترة إدخال المادة
الخضّر	ابتداء من الشهر الخامس
الفواكه	ابتداء من الشهر الخامس
زيت الزيتون أو عباد الشمس	ابتداء من الشهر السادس
لحم الإبل أو الغنم	ابتداء من الشهر السادس
دقيق بالغلوتين: القمح ، الشعير (الكسكس ، الخبز، البسكويت ، بسكوته)	ابتداء من الشهر السادس إلى السابع *
صفرة البيض المسلوق	ابتداء من الشهر السادس إلى السابع **
السّمك	ابتداء من الشهر السابع إلى الثامن ***
البيض التام المخلوط والمطهو في الشربة	ابتداء من الشهر التاسع إلى العاشر ****
الحبوب (العدس ، الحمص ، اللوبيا) مخلوطة بالأرز والخضّر	ابتداء من الشهر التاسع إلى العاشر إذا لم تحتوي على بروتينات من مصدر حيواني *****

* الغلوتين يوجد في الحبوب التالية : القمح ، الشعير ، الشوفان ، ولا ينصح بإدخاله في تغذية الطفل قبل بلوغه ستة أشهر وخاصة الذين قد عانى أحد أفراد عائلاتهم من سوابق مرضية بسبب الغلوتين. ويتم تقديمها فقط عندما لا توجد أية مواد أخرى غيرها .

** صفرة البيض تحتوي على الدهون و البروتينات بقيمة بيولوجية عالية إضافة إلى ذلك فهو مصدر لكل الفيتامينات (عدا فيتامين س) وكميات معتبرة من الحديد والفسفور .

*** يعطى السمك مؤقتا فقط إذا لم توجد بروتينات أخرى من مصدر حيواني وتعطى بصورة تدريجية لاكتشاف مدى قبول الجسم لها.

**** البيض مصدر البروتينات ، الكالسيوم والفيتامينات للذين لم يعان أحد أفراد عائلاتهم من سوابق في الحساسية للبيض إذا لم تتوفر أية بروتينات من مصدر حيواني ننصح بإدخالها في الشهر العاشر بدل الشهر الثاني عشر كما هو منصوص به في محيط لا يعاني من قلة المواد البروتينية .

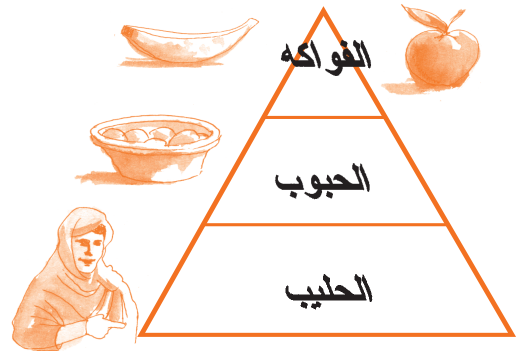
***** الحبوب تحتوي على قيمة بروتينية عالية ، تتم عملية هضمها وامتصاصها بصورة جيدة إذا طبخت مع الخضّر. ولا تدخل في تغذية الطفل في محيط تكثر فيه مواد تحتوي على بروتينات مصدرها اللحم حتى السن الثانية عشر من العمر .

هرم التغذية حسب العمر

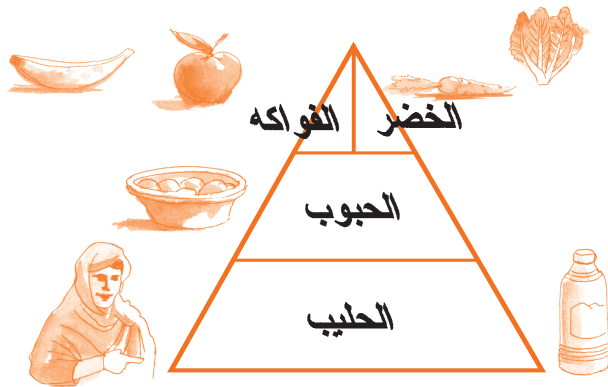
الرضيع من 0 إلى 4 أشهر



رضيع من 4 إلى 5 أشهر



رضيع من 6 إلى 8 أشهر



رضيع من 9 إلى 12 شهرا



1 - 3 نصائح حول التغذية خلال السنة الأولى من العمر

- من الأفضل تأخير البدء في إعطاء التغذية المكملة حتى الشهر السادس من العمر .
- إدخال المواد الغذائية الجديدة بكميات قليلة في تغذية الطفل .
- ترك مرور ما بين 10 إلى 15 يوما بين إدخال مادة وأخرى لاكتشاف الضرر الذي قد تسببه الأولى.
- منذ البدء في إعطاء المواد المكملة للرضيع يجب استعمال الملعقة ، ويمكن إعطاء الرضيع ملعقة لكي يجرب بنفسه عملية الأكل بها .
- لا يفرض على الرضيع تناول المواد بل يجب تجريب مختلف الطرق لتقبلها مثلا مزجها مع مادة تعود على تناولها ، البدء بكميات قليلة .
- من الأفضل أن تتوافق مواعيد إعطاء الوجبة للطفل مع بقية أفراد العائلة ، لأن الطفل يتعلم من التقليد
- تبدأ التغذية المكملة بالحبوب الخالية من مادة غلوتين (الأرز ، الذرة ، متري الخ) ، على أن تحضر مع حليب الأم (ويتم استخراج حليب الأم بضغط خفيف انطلاقا من قاعدة الثدي في اتجاه الحلمة) أو بالماء الساخن و تطحن حتى تتناسب العجينة.
- عدم البدء بإعطاء الطفل مواد تحتوي على الغلوتين (الخبز ، الكسكس ، البسكويت ، البسكوطة)

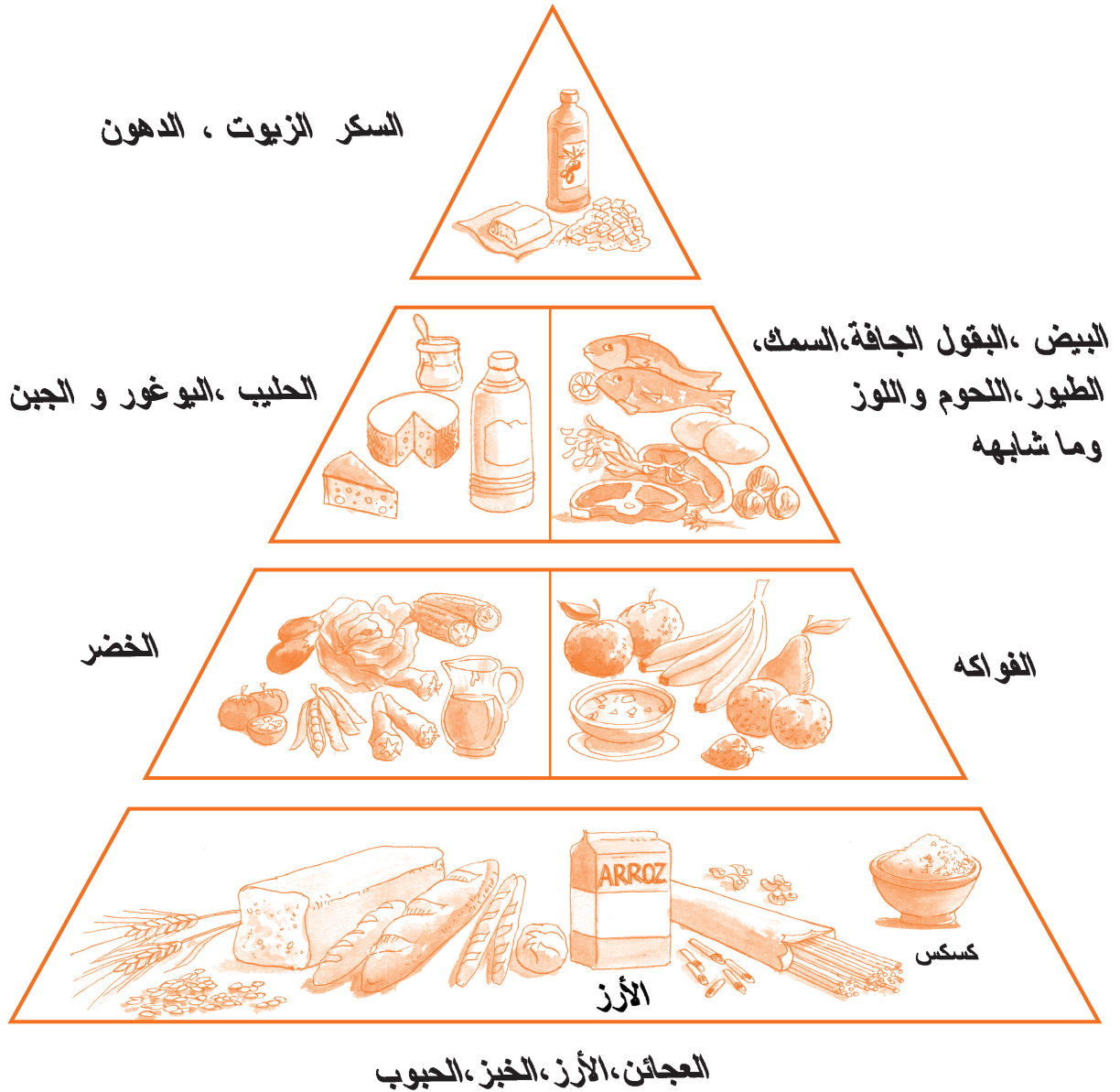
1 - 4 نصائح حول تغذية الأطفال أكثر من سنة من العمر

- من المفضل أن يتناول الأطفال خمس وجبات يوميا ابتداء من إتمامهم السنة الأولى من العمر : الفطور ، وجبة في منتصف الصباح ، الغداء ، وجبة مسائية ، العشاء ، المكونات أو الوصفات الغذائية يجب أن تحضر انطلاقا من عمر الطفل وكذلك نوع المواد التي نقوم بإدخالها و كميتها و صلابتها أما طحنها فيجب إعطاؤه قطعا ليتعلم المضغ .
- يجب أن تقدم له الوجبات الرئيسية (الفطور ، الغداء ، العشاء) أثناء تناول الكبار لوجباتهم ، ليأكل الجميع في وقت واحد ، لأن الأطفال يتعلمون عن طريق التقليد ، والأكل معهم يشكل جزءا من هذا التعلم .
- تقادي إعطاء الطفل بقايا الطعام (الفضلة) بعد أكل الكبار أو الضيوف .
- تقادي إعطاء الطفل قطعا من الخبز ، البسكويت ، الحلوى أو الشاي بين الوجبات .

1 - 5 البدء بإعطاء مختلف المواد الغذائية طبقا للأعمار

تم إعداد الاقتراح التالي حول إدخال المواد في تغذية الأطفال انطلاقا من المواد الغذائية المتوفرة عادة عند أغلب سكان مخيمات اللاجئين الصحراويين في التوزيع وكذلك واقع ندرة مواد معينة.

هرم التغذية



1-2- ما هي الوجبة الصحية ؟ أهرام خاصة بالتغذية

أهرام التغذية تساعدنا على تناسب القياسات وتنوع المواد الغذائية ، وكل منها مقسم إلى خمسة أقسام ، يحتوي كل قسم منها على واحد من المجموعات الغذائية التالية :

1- مجموعة النشويات: الخبز ، الكسكس ، العجائن الغذائية و الحبوب بصفة عامة تحتوي على هيدرات الكربون و فيتامين ب.

2- مجموعة الفواكه والخضر الني تحتوي على فيتامين س وألف إضافة إلى الألياف وهي فقيرة في الدهون.

3- مجموعة الألبان ، الجبن ، يوغورت ...الخ ، وهي تحتوي على الكثير من الكالسيوم والبروتينات. ونسبة الدهون الموجودة في الألبان تختلف باختلاف الحيوانات التي أخذت منها .

4- مجموعة اللحوم ، الطيور ، الأسماك ، البيض ، الحبوب ، البقول الجافة والتي تحتوي على الحديد ، البروتينات والزنك.

5- مجموعة الدهون والسكر مواد تحسن من طعم الوجبات وتعطيها نكهة جيدة والتي يجب تناولها بصورة معتدلة.

الوجبة الصحية هي الوجبة التي نعرف كيف نركبها من كل المجموعات الغذائية ، مكيفين نسبة كل مجموعة حسب حاجة كل شخص آخذين بعين الاعتبار العمر ، الجنس ، والنشاط الجسدي الذي يؤديه .

يناسب الرضع أهرام موزعة إلى مجموعات غذائية قليلة ولهذا يوجد في فترة الرضاعة المكثفة مجموعة واحدة فقط هي مجموعة الحليب ، ولا يتم الوصول إلى هرم من خمسة مجموعات حتى يصل الطفل إلى ما بين 9 و12 شهرا من العمر، والتي يتم فيها إدخال المواد الغذائية من خمسة مجموعات .

ملحق 4

التغذية المكملة

- 1-1- ما هي التغذية المكملة ؟
- 2-1- ما هي الوجبة الصحية ؟ أهرام التغذية
- 3-1- نصائح حول التغذية خلال السنة الأولى من العمر
- 4-1- نصائح حول تغذية الأطفال أكثر من سنة من العمر
- 5-1- إدخال مختلف المواد الغذائية حسب العمر
- 6-1- وصفات غذائية

1_1- ما هي التغذية المكملة ؟

التغذية المكملة هي المأكولات الصلبة التي تختلف عن حليب الأم و الألبان الاصطناعية الأخرى، و يستغلها الرضيع بدءاً من الشهر الخامس أو السادس. باستثناء حالات خاصة تقرض إعطاء التغذية ابتداءً من الشهر الرابع.

هناك مبرران للجوء لهذا النوع من التغذية:

- مبررات غذائية: تبدأ من الشهر الرابع إلى غاية الشهر السادس من العمر، حيث تصبح الرضاعة غير كافية لسد احتياجات الطفل من الفيتامينات و المعادن و المواد الأخرى التي يتطلبها تطور و نمو المولود .

- مبررات تربوية: من الضروري تعليم الرضيع كيفية ابتلاع و هضم مواد التغذية الصلبة . و لهذا يتوجب البدء بطحن كل المواد الغذائية ذات المواد الصلبة، مع اتخاذ خطوات تدريجية حتى تصبح تغذية عادية.

التغذية المكملة يجب أن تتكون من إحدى المواد التالية ؛ الحبوب ، الفواكه ، البيض ، الخضر، الأسماك واللحوم . ويجب أن تتلاءم مع الظروف الاجتماعية والثقافية للمجتمع . وفي مخيمات اللاجئين يتم التركيز على المواد المتوفرة . كما يجب على المختصين في الصحة أن يكونوا على دراية تامة بالموضوع وقادرين على إعطاء توجيهات حول كيفية إعداد مختلف الوصفات الغذائية انطلاقاً من المواد المتوفرة .

ويجب أخذ بعين الاعتبار أن قطاعات واسعة من السكان تتوفر فقط على المواد التي يتم توزيعها : دقيق القمح أو الشعير ، الحبوب ، الأرز ، السكر ، الحليب المسحوق ، الشاي ، وفي مناسبات قليلة البيض ، اللحم ، أو السمك المعلب . بينما البعض الآخر يمكنه الحصول من المتاجر الصغيرة على لحم الإبل أو الغنم ، أو بعض الخضر والفواكه ، و الحليب المعقم و مواد أخرى .

ومن أجل تغذية ملائمة من المهم أن تكون المادة كافية من حيث الكمية ، وأن تستهلك مختلف أنواع المواد الغذائية . وعليه فمن الضروري معرفة تناسب مختلف المواد في الوصفة ، وبهذه المواد يمكننا إعداد وجبات مختلفة وبذلك نحصل على أطباق متنوعة مما يجعل الأكل شهياً ، دون أن ننسى تناسبه مع عمر الطفل .

الرضاعة المختلطة:

الرضاعة المختلطة هي خليط بين الطبيعية و الاصطناعية .

يشرع في الرضاعة الاصطناعية عند ما نلاحظ نقص في الوزن ، والمهم أن نقدم الرضاعة الاصطناعية (biberón) مباشرة بعد نفاذ حليب الأم (البزولة) وليس كتعويض عن الرضاعة الطبيعية.

و بهذه الطريقة تتواصل الرضاعة الطبيعية بحيث أن الطفل يواصل امتصاص الحليب باستمرار ليحفز على إنتاجه.

وعندما نرغب في توقيف الرضاعة الطبيعية يجب أن يتم ذلك تدريجيا ، حيث نعوض وجبة طبيعية بأخرى اصطناعية أو بتغذية الأطفال (حسب الأعمار).

نصائح:

- عند إعطاء الرضاعة للطفل يجب أخذه بين الذراعين وأن يكون في وضعية شبه جلوس .
- المصاصة (رأس الرضاعة) يجب أن تكون مملوءة عند تقديم الرضاعة (biberón) .
- خلال الوجبة الأولى توضع الرضاعة في الفم ، مع وضع الرضيع على الكتف و إيقائه في وضعية شبه جلوس .
- لا يترك الرضيع وحده مع الرضاعة (biberón) لان ذلك قد يسبب له الغص أو الشرقة .
- بعد نهاية الرضاعة (biberón) يتم تنظيفها بالماء والصابون وتجفيفها وتغطيتها بقماش نظيف .

ملحق 2

الرضاعة الاصطناعية:

تعطى الرضاعة الاصطناعية فقط في حالة أن تكون الأم غير قادرة على الرضاعة الطبيعية أو أن الطفل لا ينمو جسدياً بشكل كافٍ، وفي هذه الحالة ينصح أحياناً بالرضاعة المختلطة (رضاعة طبيعية + رضاعة اصطناعية).

أنواع الحليب:

- 1 - الحليب الأولي (أكثر ملاءمة خلال الأشهر الأولى)
- 2 - الحليب الثانوي (من الأفضل ابتداء من الشهر 6)

تحضير الرضاعة (biberones):

قبل استعمال الرضاعة يجب غليها في الماء لمدة 5 دقائق. في حالة عدم الاستعمال المباشر تسدد بمنشفة نظيفة. يجب استعمال الماء المعقم فقط. تسخين الماء لمدة 10 دقائق و يترك حتى يبرد.
المياه الملوثة تسبب عدوى الأمعاء التي بدورها تؤدي للإسهال و التجفاف، وفي بعض الأحيان تؤدي للوفاة. المياه الشفافة قد تخدعنا في حالة عدم خضوعها للتعقيم فإنها قد تكون ملوثة.

غسل اليدين دائماً قبل تحضير الرضاعة.

يجب اخذ مقياس الماء أولاً، ثم إضافة مسحوق الحليب .

سعة كأس شاي 60 مل من الماء

سعة ملعقة مقياس الحليب 5 غ من مسحوق الحليب

في كأس شاي مملوءة بالماء نضع مقياسين من مسحوق الحليب

- التهاب الثدي أو التورم (Mastitis) :**
- إن تورم الثدي يسبب ألما شديداً، تصلباً، احمراراً، سخونة أو تورماً للثدي. وتصاب الأم بحمى درجة حرارتها بين 38-39 درجة تقدم للأم النصائح التالية:
- عدم التوقف عن الرضاعة الطبيعية
 - مضاعفة شرب السوائل
 - المزوجة بين استعمال كمادات ملىئة من الماء الساخن و البارد، من الأفضل أن نستعمل كمادات الماء البارد بعد الرضاعة أما الأخرى فتستعمل أثناء الرضاعة.
 - تقديم البزولة المصابة للطفل حتى تفرغ بشكل كامل.
 - من الضروري عادة أخذ مضادات حيوية (استشارة الطبيب).
 - عادة نستعمل مضادات حيوية (استشارة الطبيب). العلاج الطبي الذي يوصى بأخذه هو

المضادات الحيوية

- 1 - كلوكساسيكلين ، عن طريق الفم ، (الاختيار الأول)
400 مع كل 6 ساعات ، بين الوجبات . (4 مرات في اليوم)
- 2 - أموكسي - كلابولاتيكو عن طريق الفم (الاختيار الثاني)
500 مع كل 8 ساعات . (3)
مدة العلاج : 10 أيام.

ANALGÉSICO ANTITÉRMICO

مهدئات

باراسيتامول 500 مع كل 6 ساعات

تغذية الأم خلال فترة الرضاعة:

المرضعة تستطيع تناول جميع أنواع الأطعمة مع الابتعاد عن المنبهات (الشاي , القهوة , التدخين ...). و من الضروري زيادة استهلاك السوائل .
يجب أن تتغذى الأم جيدا و أن تكون التغذية متنوعة و بالكميات العادية .

تشققات الثدي:

إن الأسباب التي تؤدي إلى تشققات الثدي تتمثل في تعاقب النظافة المبالغ فيها و تنالي الرضاعة الشاقة و نزع الثدي بقوة من فم الطفل قبل إتمام الامتصاص .
مما قد يؤدي إلى التهابات و تورم .

انظر دليل العلاج الطبي للرعاية الأولية وزارة الصحة العمومية في الجمهورية العربية
الصحراوية الديمقراطية 2002
8.04 تشققات الحلمة خلال الرضاعة ص 106

ننصح الأم بـ:

- المحافظة على الحلمة (رأس البزولة) جافا. و ينصح بتعريضهما للهواء أطول وقت ممكن و اجتناب الملابس الضيقة (استيهات ...).
- يمنع غسل الحلمة أو رأس البزولة بالصابون و تقادي استعمال المراهم الجلدية .
- تترك الحلمة أو رأس البزولة تجف بشكلها الطبيعي في الهواء بعد كل رضعة ، دون استعمال ملابس تضيق على الثديين.
- تنويع وضعية المولود في كل رضعة. يجب استعمال الوضعية الصحيحة.
- عدم فصل الرضيع عن الثدي قبل إتمام الرضاعة .
- عدم ترك الرضاعة رغم الألم ، فهذه الطريقة تصلب رأس البزولة. وفي حالة تزايد الألم يمكن مواصلة الرضاعة بوتيرة اكثر لكن خلال فترات زمنية أقصر.

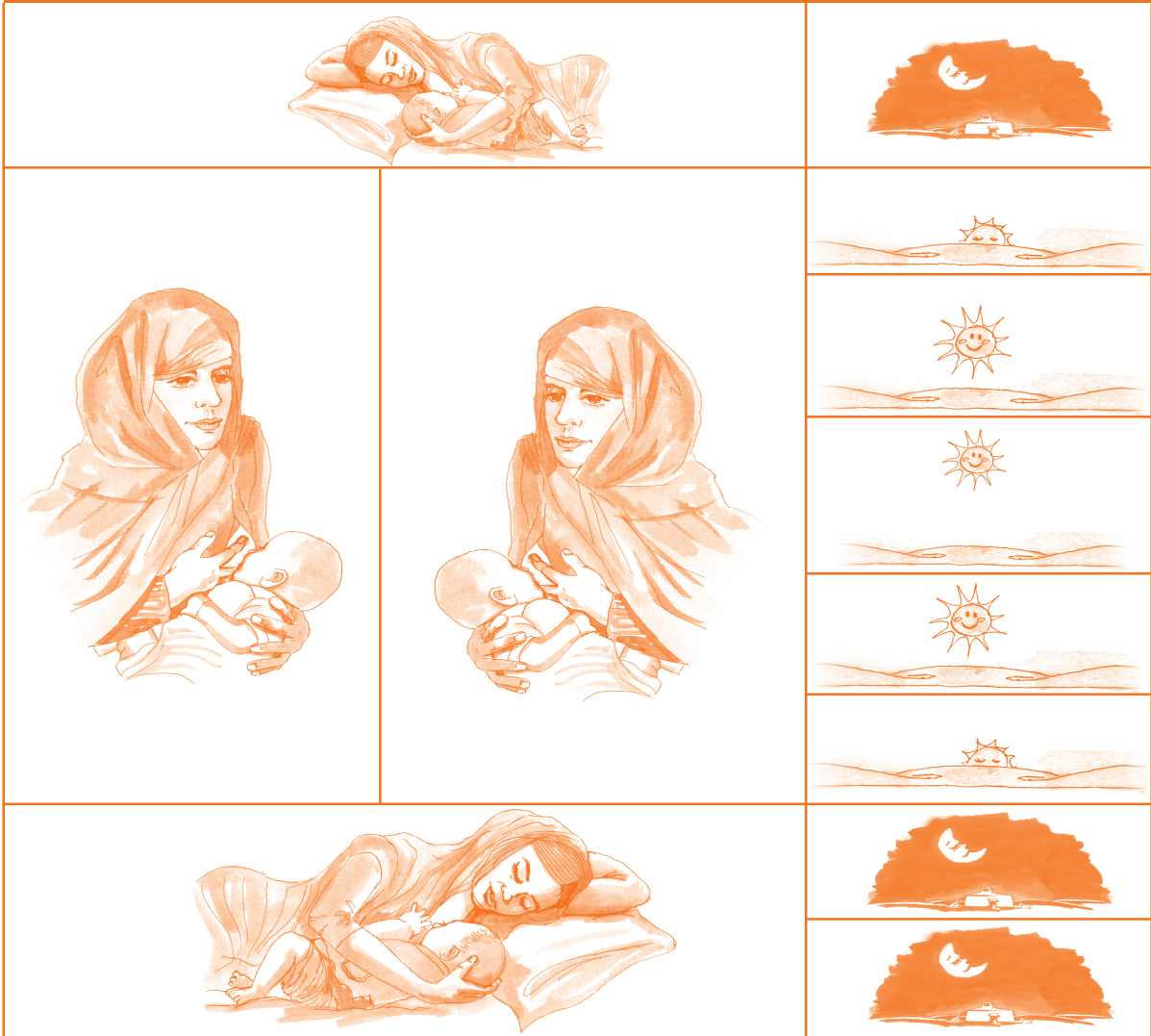
انسداد مجاري الحليب في الثدي:

- عندما يصاب مجرى من مجاري اللبن بالانسداد فان اللبن يتراكم و يؤدي إلى تورم الثدي الذي يؤدي إلى التصلب و الاحمرار و الألم. لذلك من المهم نزع الانسداد حتى لا يؤدي إلى التهاب جرثومي (تورم الثدي). و هنا ننصح الأم باتباع الإرشادات التالية:
- أن تقدم البزولة المصابة أولا إلى غاية تحرير مسار اللبن، مع محاولة تفرغها إلى أقصى حد. إن لم تستطع إفراغها بشكل كامل تحاول بالطريقة اليدوية.
 - أثناء رضاعة الطفل للبزولة تقوم بتدليك خفيف على المنطقة المتصلبة، بدءا من المنطقة المسدودة حتى رأس البزولة.
 - تغيير وضعية الرضيع في كل حالة (انظر الرسوم في الصفحات الوسطى).
 - يجب عدم ارتداء الملابس الضيقة.
 - في حالة الشعور بالألم الشديد نأخذ كمادات نبللها بالماء البارد أو الساخن، حسب ما يخفف الألم. و يمكن المزوجة بينهما.

- التأكد من أن الحلمة أو رأس البزول يوجد بداخل فم الرضيع. فذلك له أهميته لإنتاج الحليب و تقادي الألم أو الإصابة بشقوقات في الثديين.
- الانتباه إلى عدم التصاق انف الرضيع بالبزولة ولتسهيل عملية التنفس يمكن عزل أنف الرضيع عن الثدي بواسطة أحد الأصابع.
- لفصل الرضيع عن البزولة يتم الضغط على لحيته إلى الأسفل للسماح بدخول الهواء أو التنفس.

من الضروري أن تكون الأم في وضعية مريحة لها (انظر الرسوم في الصفحات الوسطى).

إن حليب الأم هو أحسن غذاء للطفل حتى السن السادسة من العمر . ويجب إعطاؤه الثدي دائما عندما يطلب ذلك على أن لا يقل عن 6 إلى 8 مرات في اليوم . وفي كل مرة يرضع فيها يجب أن يفرغ الثدي من الحليب بصورة كاملة



5 الملاحق:

الملحق 1.

الرضاعة الطبيعية

فوائد الرضاعة الطبيعية:

تعتبر الرضاعة الطبيعية أحسن تغذية للرضيع ويتوجب البدء بها مباشرة بعد ولادة المولود حتى بلوغه 6 شهور، ومن الأفضل أن تصل 12 أو 18 شهرا. شريطة أن تضاف عليها مواد أخرى على أن تكون خالية من مادة غلوتين.

لبن الأم يحتوي على مواد أساسية (الماء، مغذيات، فيتامينات... الخ) تمكن من تطور و نمو الرضيع. ولهذا فهو ليس بحاجة إلى مواد أخرى (الماء، الماء المحلى، لودك وغيرها لأنها تؤدي إلى التقليل من شهية الطفل وقد تسبب عسرا في الهضم.

و يحتوي أيضا لبن الأم على خصوصيات تحمي الرضيع من الأمراض المعدية و من الإصابة بالحساسية (السرة و الإسهال).

إنه معقم و خال من المكروبات.

الرضاعة الطبيعية تخلق العلاقة بين الأم و المولود، و تساهم في راحة الأم، و منع النزيف من الرحم و التخفيف من ألم تقلصات الرحم بعد الولادة كما تساعد في استعادة الوزن السابق.

الرضاعة الطبيعية مريحة و تمكن من التنقل في كل مكان. و يوجد حليب الأم دائما على درجة الحرارة المناسبة.

البدء و الحفاظ على الرضاعة الطبيعية:

تعطى البزولة للمولود مباشرة بعد الولادة.

مص الحلمة أو رأس البزولة باستمرار لتفريغ الثديين هي القاعدة الأولى في إنتاج الحليب.

الصرية أو الحليب الأول يستمر ثلاثة أو أربعة أيام وتبدأ مكوناته في التغير حتى الأسبوع الثالث تقريبا يصل إلى الحليب الكامل.

و من الأفضل أن يرضع المولود الثديين في كل رضاعة، بإفراغ الثدي بعد آخر. على أن يبدأ الرضاعة الموالية بآخر بزولة في الرضاعة السابقة.

و في نهاية رضاعته يوضع المولود على الكتف أو في وضعية شبه جلوس.

من الأهمية البالغة لكل رضاعة فاعلة دون ما مشاكل للثديين الوضعية الصحيحة للرضيع (انظر الرسوم في الصفحات الوسطى).

5 - 6 سنوات (تلوح)

النتائج	المسجل	إرشادات	
		<p>يكل كل المواد ، لا يجبر على الأكل ، لا يكل الطوى أو السمكوت... الخ بين الوجبات الرئيسية .</p> <p>إنهم جد مستقلين ، والمرئية واجبة لوقفتهم من الصوابت .</p> <p>يلعب في فرق مع الأطفال الآخرين ويجب تشجيعه على المشاركة في الأنشطة اليومية ، مثلا : وضع الطاولة ، تنظيم الملابس . إنه يملك التجر المحيطين به .</p> <p>التكلم معه عن بعض الأشياء ، و طرح عليه أسئلة ، تعلمه إتخاذ قصصا ، كذا ... والاستماع إليه .إظهار له الحنان من خلال مراحته ، أخذه بين الذراعين في بعض المناسبات .</p> <p>تشجيعه على الاستقلالية في النظافة</p>	<p>التغذية</p> <p>الوقاية من الصوابت</p> <p>التمس الطوى والحركي</p> <p>النظافة</p>

5 - 6 سنوات

النتائج	المسجل	الأدوات المستخدمة	الأسلوب	التمثيل
في حالة وقوعه تحت خذنة P3 أو فوق خذنة P 97 ← يحال لطبيب الدائرة أو المستشفى الجهوي .	البطاقة الصحية للتفط من 10 (البن) و 11 من	الميزان	جهاز قياس القائمة	الوزن
في حالة وقوعه تحت خذنة P3 أو فوق خذنة P 97 ← يحال لطبيب الدائرة أو المستشفى الجهوي .	البطاقة الصحية للطفل من 12 (أنت) من من 13 (تفرد) البطاقة الصحية للطفل	جهاز قياس القائمة	القائمة	القائمة
إذا تم اكتشاف أية عيوب ← يحال لطبيب الدائرة أو المستشفى الجهوي .	البطاقة الصحية للطفل	الملاحظة	الملاحظة	فحص الجهاز الحركي لاكتشاف أحزاقات العمود الفقري و تنظير التنظيف الجليدي
إذا لم تلمس الضميتين في كيسهما يحال إلى الطبيب . يتخذف منطقة الجهاز التناسلي يحال على الطبيب إذا اشتبه في وجود التهابات بولية ، إجراء تحاليل على البول بالشرط الكاشف و يحال للطبيب		الموضوع 14 من 164 من دليل العلاج الطبي	الفحص : لمس الضميتين في عجزتهما والتأكد من عدم تفتح الضميب و عدم وجود عسر في التبول أو التبول اللاإرادي	الجهاز التناسلي و البولي: التأكد من عدم ضمور الضميتين أو ضيق أو تسداد المسالك البولية أو التهابات في الجهاز البولي
			فحص حالة الفم مع مراعاة وجود	صحة الفم و الألسنان
رسمات للقياس حدة البصر				
		التفريغ في بطاقة الطفل الصحية من 18 .	مقايمة الأم	يجب أن يتعلم أبناء جنوده
		19 إذا لم تحفظ الأبناء غير طبية		
ضف حدة البصر				

4 سنوات (تابع)

النتائج	المسجل	إرشادات	
		<p>يأكل كل المواد ، لا يجبر على الأكل ، لا يأكل الحلوى أو البسكويت...الخ بين الوجبات .</p> <p>إنهم جد مستقنين ، والمراقبة واجبة لوقائهم من الحوادث .</p> <p>يلعب في فرق مع الأطفال الآخرين ويجب تشجيعه على المشاركة في الأنشطة اليومية ، مثلا : وضع المائدة ، تنظيم الملابس . إنه يملك الفكر المحيطين به .</p> <p>الكلام معه عن بعضه الأشياء والاستماع إليه .</p> <p>إظهار له الحنان من خلال مداعبته ، أفدة بين الزراعين في بعض المناسبات .</p>	<p>التغذية</p> <p>الوقائية من الحوادث</p> <p>النمو العقلي و الحركي</p>
		<p>تشجيعه على الاستقلالية في النظافة</p>	<p>النظافة</p>

4 سنوات

النتائج	المجال	الأدوات المستخدمة	الأسلوب	التحضير
في حالة وقوعه تحت خذنة P3 أو فرق خذنة P 97 ← بحال لطبيب الدائرة أو المستشفى الجهوي . في حالة وقوعه تحت خذنة P3 أو فرق خذنة P 97 ← بحال لطبيب الدائرة أو المستشفى الجهوي . إذا تم اكتشاف أية عيوب ← بحال لطبيب الدائرة أو المستشفى الجهوي .	البطاقة الصحية للطفل من 10 (البيان) و 11 ص البطاقة الصحية للطفل ص 12 (إثبات) ص 13 (تغذية) البطاقة الصحية للطفل	جهاز قياس القامة	الوزن القامة الملاحظة	فحص الجهاز الحركي واختلاف الحركات السود القوي تتأخر التنكف الجدي فحص حالة القدم
إذا لم تفسس القصوتين في كيسهما بحال إلى الطبيب . تنظيف منطقة الجهاز التناسلي بحال على الطبيب إذا اشبهه في وجود التهابات بولية		الموضوع 14 ص 164 من دليل المعالج الطبي	القصص : لمس القصيتين في ضميرها والتأكد من عدم إنتاج القصيد وحم وجود عسر في التبول	فحص القدم والأضراس النمو العقلي و الحركي
				يؤكد الآباء والأخوة ... الخ يجوزن المساعدة في الأنشطة اليومية : تقديم المساعدة ، المساعدة في الطهي

3 سنوات (تابع)

النتائج	المجال	إرشادات	
		يأكل كل المواد ، لا يجبر على الأكل ، لا يأكل الحلوى أو البسكويت...الخ بين الوجبات .	التغذية
		إتهم جد مستقلين ، والمرافقة واجبة لوقايتهم من الحوادث . الحديث مع الطفل وتسمية له الأشياء المحيطة به والقيام معه عن بعض الأشياء ، الاستماع إليه .إظهار العطف من خلال ملاحظته و أخذة بين الأضلاع في بعض الأحيان ، تشجيعه على المشي والجري و القفز	النمو العقلي و الحركي
		تعليمه غسل اليدين قبل و بعد الأكل ، التنظيف بعد الذهاب إلى المرحاض . مساعدته إذا كان في حاجة للمساعدة ومكافأته بالثناء ، ملاحظة أو بالقول: صلك جيد، إتني أفرح عندما تقوم بأفضل جيدة كهذه وبهذا يتعلم أنشطة من الحياة اليومية . إصطاره أقلاما وأوراقا لكي يكتب ويرسم .	النظافة

3 سنوات

التدخل	الأمبوب	الأدوات المستخدمة	المسجل	النتائج
التسم الجسدي				
فحص الجهاز الحركي واختبار احترافات العمود الفقري تتلخص التقييم الخطي	الملاحظة	الميزان	البطاقة الصحية للطفل من 10 (البن) و 11 من البطاقة الصحية للطفل من 12 (البن) من 13 (نكر) البطاقة الصحية للطفل	في حالة وقوعه تحت خزانة P3 أو فوق خزانة P 97 ← بحال طبيب الآثره أو المستشفى الجهوي . في حالة وقوعه تحت خزانة P3 أو فوق خزانة P 97 ← بحال طبيب الآثره أو المستشفى الجهوي . إذا تم اكتشاف أية صوب ← بحال لطبيب الآثره أو المستشفى الجهوي .
فحص حالة الدم	الفحص : لمس القصبين في عضلاتهما والتأكد من عدم تفتح القصب و عدم وجود عسر في التبول	الموضوع 14 من 164 من دليل العلاج الطبي		إذا لم تلمس القصبين في كسبهما بحال إلى الطبيب . تنظيف منطقة الجهاز التنفسي بحال على الطبيب إذا اقتضيه في وجود التهابات بولية
صحة اللبم والأستمان				
التسم الحركي و الحركي				
يؤكد الآباء والأخوة التسم اللغوي يتطوون أنشطة يومية : الأكل ، الأناطيل إلى المرحاض ، غسل اليدين ووصول القيام به لوحدهم يتكسبون في التبول والتبرز ويتطورون عندما يتبولون القيام به				

من 18 إلى 24 شهرا (أربع)

التتبع	المسجل	إرشادات	التغذية
		<p>التركيز على الوجبات الحرة ، ويجب أن يتناول أربع وجبات يوميا وأن يأكل المواد المتوفرة مع العائلة</p> <p>تغذي تناول الشاي أو الخبز الجاف أو المبلل بالشاي لأنه لا يعوض الوجبات الغذائية</p> <p>يمشي، يمكنه أن يصل لأي مكان،</p> <p>تغذي وضع أشياء خطيرة بالقرب، أوعية، مواد سامة، حذاري من مواد قابلة للاشتعال... رقابية دائمة للمحيط . تقوية الرقابة لتغذي تناول الطفل للتراب أو الرمال .</p> <p>التنكير بأن هذه المرحلة تعتبر مرحلة إثبات الذات و تتميز بفضول الطفل من أجل اكتشاف محيطه .</p>	<p>الوقاية من الصدمات</p>

من 18 إلى 24 شهرا

النشاط	الأدوات المستخدمة	المسجل	النتائج
النمو الجسدي	الميزان جهاز قياس القامة أفقيا الحزام المعشري قياس محيط الرأس	البطاقة الصحية للطفل ص 10 (البيان) و ص 11 البطاقة الصحية للطفل ص 12 (إناث) ص 13 (ذكور) البطاقة الصحية للطفل ص 14 (إناث) ص 15 (ذكور)	التأخر بالخطـ تأكد من حسن طريقة إدخال التغذية المعكولة وزيادته شهريا لمرافقة زيادة الوزن . الخطـ الأخطاء لطبيب الدائرة أو المستشفى الجهوي في حالة وقوعه تحت خاتمة P 3 أو فوق خاتمة P 97 لطبيب الدائرة أو المستشفى الجهوي . في حالة وقوعه تحت خاتمة P 97 أو فوق خاتمة P 97 لطبيب الدائرة أو المستشفى الجهوي .
النمو العقلي و الحركي	ملاحظة الطفل. مقابلة الأم يقعد الجدار يحدد أجزاء من الجسم تزايد في لفظ الكلمات	ملاحظة شيء غير طبيعي.	التأخر في الإطاقة الصحية للطفل (ص 18-19) في حالة ملاحظة شيء غير طبيعي.

السجل	إرشادات	
التغذية الطبيعية للطفل التدوين في البطاقة الصحية للطفل (ص 18-19) في حالة ملاحظة شيء غير طبيعي	متابعة الرضاعة الطبيعية لا تستعمل في التغذية المكملة اللبن و مشتقاته حتى بلوغه السنة.	التغذية
	التطهير اليومي، التجهيف الجيد إبقاء المنطقة نظيفة و جافة. بالنسبة لإلحاث يتم تنظيف الجهاز التناسلي من الأمام إلى الخلف. تذكير الأم بأن أكل الطفل للتراب أو الرمل يسبب أمراضا مثل الإسهال أو الطفيليات	التنظف
	يوضع الرضيع في وضعية النوم على الجانب أو يجلس ظهره للأرض. بإستعمال التغذية المكملة لإلحاث تغيير في البراز.	النوم
	الطفل يزحف و أحيانا يمشي ويمكنه الوصول إلى حيث يريد و يجب إبعاد الموقف (الفرقة) والأشياء الخطيرة عنه مما يتطلب رقابة دائمة للمحيط.	المخاطبات
	تحفيز الطفل على الجبو و محاربة المشي مدعما من طرف شخص آخر أو الحائط أو بعض الأثاث .	الوقاية من الحوادث النمو العقلي و الحركي

12 - 9 شهور

التنميط	الأنشطة	الأمسويب	الأوقات المستعملة	المسجل	النتائج
النمو الجسدي	الوزن	الميزان	جهاز قياس القلعة ألقيا	البطاقة الصحية للطفل من 10) البيان) و ص 11	التأخر بالخطر ← مراجعة طريقة إدخال التغذية المعكولة عدد الوجبات في اليوم وزيارة شهرية لمرقبة زيادة الوزن. الخطر ← الإحالة لطبيب الأذنة أو المستشفى الجهوي في حالة وقوعه تحت خلية P 3 أو فوق خلية P 97 بحال طبيب الأذنة أو المستشفى الجهوي .
	القلعة	قياس محيط الرأس	الحزام المعزري	البطاقة الصحية للطفل من 12 (إناث) من 13 (ذكور)	في حالة وقوعه تحت خلية P 3 أو فوق خلية P 97 بحال طبيب الأذنة أو المستشفى الجهوي .
النمو العقلي و الحركي	ملاحظة مقابلة الأم	ملاحظة مقابلة الأم	ملاحظة مقابلة الأم	التكوين في البطاقة الصحية للطفل (ص 18-19) في حالة ملاحظة شيء غير طبيعي.	

السجل	إرشادات	
التدوين في البطاقة الصحية للطفل (ص 18-19) في حالة ملاحظة شيء غير طبيعي.	الرضاعة الطبيعية (ملحق 1) الرضاعة الاصطناعية (ملحق 2 و 3) تخرج التغذية المكتملة (لا تستعمل مكملات تحتوي على مادة غوتين. (ملحق 4). التطهير اليومي، التجفيف الجيد إبقاء المنطقة نظيفة و جافة. بالنسبة لإحداث يتم تنظيف الجهاز التناسلي من الأمام إلى الخلف.	التغذية
التدوين في البطاقة الصحية للطفل (ص 18-19) في حالة ملاحظة شيء غير طبيعي.	يوضع الرضيع في وضعية النوم على الجانب أو يجعل ظهره للأرض.	النوم
التدوين في البطاقة الصحية للطفل (ص 18-19) في حالة ملاحظة شيء غير طبيعي.	باستعمال التغذية المكتملة تلاحظ تغيير في البراز من حيث عدد المرات، الصلابة ، اللون و الرائحة . الحذر من الأشياء الصخرة ، ياخذ كل شيء و يضعه في فمه . لا توضع أشياء أخرى خطيرة بالقرب منه (كبير بيت،ميتشورات ..الخ) تحفيز الطفل : بالتلامس معه ، مداعبته ، بطحه فوق الفراش ليبور حول نفسه ويتعلم الزحف من خلال وضع ألعاب أمامه	الفضلات الوقاية من الحوادث النمو العقلي و الحركي

6 - 5 شهور

النشاط	الأسلوب	الأدوات المستخدمة	السجل	النتائج
النمو الجسدي				
	الوزن	الميزان	البطاقة الصحية للطفل ص 10 (البيان) و ص 11 البطاقة الصحية للطفل ص 12 (إناث) ص 13 (ذكور)	إتزاز بالخطر ← تحديد موعد أسبوعي لمراقبة زيادة الوزن. الخطر ← الإحالة لطبيب الدائرة أو المستشفى الجهوي في حالة وقوعه تحت خاتمة P 3 أو فوق خاتمة P 97 ← بحال لطبيب الدائرة أو المستشفى الجهوي.
	قياس محيط الرأس	العزام المترية	البطاقة الصحية للطفل ص 14 (إناث) ص 15 (ذكور)	في حالة وقوعه تحت خاتمة P 3 أو فوق خاتمة P 97 ← بحال لطبيب الدائرة أو المستشفى الجهوي.
	ملاحظة		التوربين في البطاقة الصحية للطفل (ص 18-19) في حالة ملاحظة شيء غير طبيعي.	
	يبقى جالسا لمدة قليلة يبدأ يتكلم بمقاطع كلمات يا...قا...ما...			
النمو العقلي والحركي				

الشهر الرابع (إثني)

السجل	أرشادات	
التدوين في البطاقة الصحية للطفل (ص 18-19) في حالة ملاحظة شيء غير طبيعي	الرضاعة الطبيعية (ملحق 1) الرضاعة الاصطناعية (ملحق 3) في الشهر الخامس تدرج التغذية الكاملة (تبدأ بحبوب خالية من غلوتين: الأرز، ذرة (البشنة) ، بطاطس ، موزي . (ملحق 4).	التغذية
التدوين في البطاقة الصحية للطفل (ص 18-19) في حالة ملاحظة شيء غير طبيعي	التطهير اليومي ، التعقيم الجيد إبقاء المنظمة نظيفة و جافة. بالنسبة لإحداث يتم تنظيف الجهاز التناسلي من الأمام إلى الخلف.	التطافة
التدوين في البطاقة الصحية للطفل (ص 18-19) في حالة ملاحظة شيء غير طبيعي	يوضع الرضيع في وضعية النوم على الجانب او بجل ظهره للأرض.	النوم
التدوين في البطاقة الصحية للطفل (ص 18-19) في حالة ملاحظة شيء غير طبيعي	التبرز في الساعات و الأيام الأولى يسمى مخاطا و يظهر بلون اسود. في حالة تغذية بالرضاعة الطبيعية فالبراز غالبا يظهر بلون اصفر خلال الأيام 5-6 الأولى. و في حالة استمرار الرضاعة الطبيعية فان عدم التبرز لمدة 5 إلى 6 أيام يعتبر حالة طبيعية. يبدأ التفر في صلابة البراز بسبب استمصال التغذية الكاملة. الحذر من الأثنياء الصغيره، يأخذ كل شيء لفمه. لا توضع أشياء خطيرة بالقرب منه (كبريت، ميتشروبات. ريشه الخ) عدم إطعامه من قبل أشخاص غير مؤهلين.	الفضلات
التدوين في البطاقة الصحية للطفل (ص 18-19) في حالة ملاحظة شيء غير طبيعي		الوقاية من العدوى

الشهر الرابع

النتائج	السجل	الأدوات المستخدمة	الأسلوب	النشاط
				النمو الجسدي
إلتناز بالخطر ← مراجعة الأم حول ملامحة التعنقية . لزبارة كل أسبوعين لمرقبة زيادة الوزن . الخطر ← الإحالة لطبيب الدائرة أو المستشفى الجهوي	البطاقة الصحية للطفل ص 10 (البيان) و ص 11	الميزان	الوزن	
في حالة وقوعه تحت خاتمة P3 أو فوق خاتمة P97 -> يحال لطبيب الدائرة أو المستشفى الجهوي .	البطاقة الصحية للطفل ص 12 (إناث) ص 13 (ذكور)	جهاز قياس القائمة أفقيا	القائمة	
في حالة وقوعه تحت خاتمة P3 أو فوق خاتمة P97 -> يحال لطبيب الدائرة أو المستشفى الجهوي .	البطاقة الصحية للطفل ص 14 (إناث) ص 15 (ذكور)	الحزام المثري	قياس محيط الرأس	
النمو العقلي والحركي				
	التدوين في البطاقة الصحية للطفل (ص 18-19) في حالة ملاحظة شيء غير طبيعي		ملاحظة الرضيع. مقابلة الأم	البيان مقنوحتان ، يرفع رأسه و صدره عن السرير (الفراش). يثبت النظرة ، ينظر إلى الوجه ، يتابع الأشياء . يضمك و ينظر ليديه.

شهران (تابع)

السجل	إرشادات	
التكوين في البطاقة الصحية للطفل (ص 18-19) في حالة ملاحظة شيء غير طبيعى	حليب الأم كاف لكل احتياجات الطفل الغذائية ولا يصبح بإعطائه الماء المحلى أو الشاي	التغذية
التكوين في البطاقة الصحية للطفل (ص 18-19) في حالة ملاحظة شيء غير طبيعى	التطهير اليومي، التجفيف الجيد إبقاء المنطقة نظيفة و جافة. بالنسبة لإلحاحات يتم تنظيف الجهاز التناسلي من الإمام إلى الخلف.	النظافة
التكوين في البطاقة الصحية للطفل (ص 18-19) في حالة ملاحظة شيء غير طبيعى	يوضع الرضيع في وضعية النوم على الجانب أو بوجه ظهره للأرض.	النوم
التكوين في البطاقة الصحية للطفل (ص 18-19) في حالة ملاحظة شيء غير طبيعى	في حالة تغنيته بالرضاعة الطبيعية فالبراز غالباً يظهر بلون اصفر خلال الأيام 5 إلى 6 الأولى . و في حالة استمرار الرضاعة الطبيعية فأن عدم التبرز لمدة ه إلى 6 أيام يعتبر حالة طبيعية . إذا كانت التغنيّة مختلطة أو اصطناعية التبرز لن يكون متكررا ويكون لونه غامقا وإذ لم يتبرز لأكثر من ثلاثة أيام يجب مراجعة الأم حول الطريقة الصحيحة لتحصير الرضاعة وإعطائه ملاحظ صفوة من الماء بين الرضعات	الفضلات
التكوين في البطاقة الصحية للطفل (ص 18-19) في حالة ملاحظة شيء غير طبيعى	تقادي تعرض الطفل للشمس	الوقاية من الحوادث

شهور

النتائج	السجل	الأوقات المستعملة	الأدوات	الأنبوب	النشاط
انذار بالخطر- التأكد من أن حليب الأم يعضى وحده ومدى معرفة الأم للتفتيات والمواقف و تحديد موعد أسبوعي لمرافقة زيادة الوزن. الخطر- الإحالة لطبيب الدائرة أو المستشفى الجهوي	البطاقة الصحية للطفل ص 10 (البنات) و ص 11	الميزان	الوزن		النمو الجسدي
في حالة وقوعه تحت ختاة P 3 أو فوق ختاة P 97 ← مجال لطبيب الدائرة أو المستشفى الجهوي .	البطاقة الصحية للطفل ص 12 (إناث) ص 13 (ذكور)	جهاز قياس القدمة أفقيا	القدمة		
في حالة وقوعه تحت ختاة P 3 أو فوق ختاة P 97 ← مجال لطبيب الدائرة أو المستشفى الجهوي .	البطاقة الصحية للطفل ص 14 (إناث) ص 15 (ذكور)	الحزام المترى	قياس محيط الرأس		
النمو العقلي والحركي					
	التدوين في البطاقة الصحية للطفل ص (18-19) في حالة ملاحظة شيء غير طبيعي		ملاحظة الرضيع مقابلبة الأم	يشعر بالصوت. يضحك لأمله يبث النظر و يرفع رأسه قليلا عن السرير (الفرأش).	

السجل	إرشادات	
التدوين في البطاقة الصحية للطفل (ص 18-19) في حالة ملاحظة شيء غير طبيعي	الرضاعة الطبيعية (ملحق 1) الرضاعة الاصطناعية (ملحق 3)	
التدوين في البطاقة الصحية للطفل (ص 18-19) في حالة ملاحظة شيء غير طبيعي	التطهر اليومي، التحفيف الجيد إبقاء المنطقة نظيفة و جافة.	النظافة
التدوين في البطاقة الصحية للطفل (ص 18-19) في حالة ملاحظة شيء غير طبيعي	يوضع الرضيع في وضعية النوم على الجانب او بجل ظهره للأرض.	النوم
التدوين في البطاقة الصحية للطفل (ص 18-19) في حالة ملاحظة شيء غير طبيعي	التبرز في الساعات و الأيام الأولى يسمى مخاط و يظهر بولون اسود. في حالة تغذيته بالرضاعة الطبيعية فالبراز غالبا ما يظهر بولون اصفر خلال الأيام 5-6 الأولى و في حالة استمرار الرضاعة الطبيعية فان عدم التبرز لمدة 5 إلى 6 أيام يعتبر حالة طبيعية . و إذا كانت التغذية مختلطة أو اصطناعية فالبراز لا يكون متكررا كثيرا و يكون لونه غامقا . وإذا لم يتبرز لأكثر من ثلاثة أيام يجب مراجعة الأم حول الطريقة الصحيحة لتحضير الرضاعة وإعطاء ملاحظ صغيره من الماء بين الرضعات البول: من الطبيعي أن يظهر البول بولون وردي .	الفضلات
التدوين في البطاقة الصحية للطفل (ص 18-19) في حالة ملاحظة شيء غير طبيعي	تقادي تعرض الرضيع المستمر للشمس	الوقاية من الحوادث

شهر

النتائج	السجل	الأدوات المستخدمة	الأدلوب	النشاط
إنذار بالخطر ← مراجعة مو أقت وتقنيات الرضاعة و تحديد مو عد أسبوعي لمراقبة زيادة الوزن. الخطر ← الإحالة لطبيب الدائرة أو للمستشفى الجهوي	البطاقة الصحية للطفل ص 10 (البيان) و ص 11	الميزان	الوزن	النمو الجسدي
في حالة وقوعه تحت خدمة P 3 أو فوق خدمة P 97 ← مجال طبيب الدائرة أو للمستشفى الجهوي.	البطاقة الصحية للطفل ص 12 (إناث) ص 13 (ذكور)	جهاز قياس القلعة أفقيا	القائمة	
في حالة وقوعه تحت خدمة P 3 أو فوق خدمة P 97 ← مجال طبيب الدائرة أو المستشفى الجهوي .	البطاقة الصحية للطفل ص 14 (إناث) ص 15 (ذكور)	الحزام المعري	قياس محيط الرأس	
النمو الحركي و العقلي				
	التنين في البطاقة الصحية للطفل ص (18-19) في حالة ملاحظة وجود شيء غير طبيعي		ملاحظة الرضيع مقابلة الأم	التوء معظم الوقت، فقط يستيقظ لبعض اللحظات

حديث الولادة (تابع)

السجل

إرشادات

التورين في البطاقة الصحية للطفل (ص 18-19) في حالة ظهور مشكلة.	الرضاعة الطبيعية (انظر ملحق 1) فترات الرضاعة اعدادها: حسب طلب الرضيع، إبقائه و إعطائه البرزولة في حالة مرضي اكثر من 5 ساعات دون طلبه. من المستحسن منحه التئين واحدا بعد الآخر (يجب تبرغ الذي قبل إعطائه الآخر). الرضاعة الموالية تبدأ بالبرزولة الأخيرة في الرضاعة السابقة. حليب الأم كافي للاحتياجات الغذائية للطفل ولا يصبح بإعطائه الماء المحلى أو الشاي أو أية سوائل بين الرضعات تعليمه وضعيات الجلوس على (الكعب، شبه جالس) لمساعدته للتخلص من الهواء (التكرار). الغذية بالتئين: إبقاء رأس البرزولة جافا . الرضاعة الاصطناعية 1 و المختلطة (انظر ملحق 2 و 3)	التغذية
التورين في البطاقة الصحية للطفل (ص 18-19) في حالة ظهور مشكلة.	التخاطبة بالسر: إبقاء منطقة السرة جافة ، تبقى عارية ... عدم وضع السرة في الماء حتى يسقط الجبل السري. الاستحمام: التطهير اليومي مع تجفيف تام للأطراف خاصة مناطق الطي: الرقبة الرأس و منطقة الحوض. الملابس: تناسب حرارة المحيط، و الابتعاد عن تلك الضيقة التي تحد من حركته.	النظافة
التورين في البطاقة الصحية للطفل (ص 18-19) في حالة ظهور مشكلة.	يوضع الرضيع في وضعية النوم على الجانب أو يجلس ظهره للأرض. عدم استعمال المخدات ينام غالبية الوقت	النوم
التورين في البطاقة الصحية للطفل (ص 18-19) في حالة ظهور مشكلة.	البرزخ في الساعات و الأيام الأولى يسمى مخاطا و يظهر بلون اسود. في حالة الرضاعة الطبيعية يظهر البراز غالبا بلون اصفر خلال الأيام 5-6 الأولى . و في حالة استمرار الرضاعة الطبيعية فان عدم البرز لمدة 5 إلى 6 أيام يعتبر حالة طبيعية . البول: من الطبيعي أن يظهر البول بلون وردي.	الفضلات
التورين في البطاقة الصحية للطفل (ص 18-19) في حالة ظهور مشكلة.	لا تستعمل المخذة للنوم لتقادي الاحتراق. يجب تقادي الاحتفاظ بمكان وجود الرضيع. تقادي التكفين و البخور. يمنع نوم الأم أثناء رضاع الرضيع. كما يمنع حصوله من قبل أشخاص غير مؤهلين.	الوقاية من الحوادث

4 بروتوكول الزيارات حسب الأعمار

حديث الولادة (يجب القيام بالزيارة الأولى في الساعات الأولى بعد الولادة)

النشاط	الأسلوب	الأدوات المستخدمة	السجل	النتائج
النمو الجسدي	الوزن	الميزان	البطاقة الصحية للطفل ص 10 (رسومات بيانية) ؛ ص 11	إتزاز بالخطر ← مراجعة موأقت الرضاعة وتوقيتها تحديد مواعيد كل أسبوع لمراقبة زيادة الوزن. الخطر ← الإحالة إلى طبيب الدائرة أو المستشفى الجهوي
اختيار تناسب الأطراف السفلية	القامة	جهاز قياس الطول الأفقي	البطاقة الصحية للطفل ص 12 (إناث) ص 13 (ذكور)	في حالة وقوعه تحت خاتنة P3 أو فوق خاتنة P97 ← بحال لطبيب الدائرة أو المستشفى الجهوي .
النمو العقلي و الحركي	قياس محيط الرأس	الحزام المرزي	البطاقة الصحية للطفل ص 14 (إناث) ص 15 (ذكور)	في حالة وقوعه تحت خاتنة P3 أو فوق خاتنة P97 ← بحال لطبيب الدائرة أو المستشفى الجهوي
النوم عاليبة الوقت	ملاحظة الرضيع. مقابلة الأم		التورين في البطاقة الصحية للطفل (ص 18-19) في حالة وجود خلل .	في حالة وجود خلل في صحة الرضيع يحال للطبيب

- ب- الفضلات (البراز ، البول)
- ج- النظافة (ملحق 5)
- د- النوم
- هـ- الوقاية من الحوادث
- (انظر بروتوكول الخاص بكل زيارة)

٣- في كل الزيارات تتم مراجعة حالة التلقيح لدى الطفل و الحث على إتمام التلقيحات الضرورية. قبل التلقيح يجب أن نسأل الأم لمعرفة الحالة الصحية للطفل في الأيام اللاحقة للتلقيح السابق. و السؤال عن الإصابة بالحمى ، الزكام (البرد) ، الإسهال و القيء ... الخ (انظر ملحق 8-9).

٤- في كل الزيارات يتم الاستفسار عن الشكوك التي يمكن أن توجد لدى الأم في رعاية الطفل، و سيتم مواصلة إدراج نصائح و إرشادات للتربية الصحية .

ا- الحمى (ملحق 6)

ب- القيء أو الإسهال (ملحق 7)

و في البروتوكول التالي نبين بصورة ملخصة جدول بروتوكول الزيارات حسب فئات الأعمار .

ب- تقييم النمو:

الوزن :

يتم وزن الرضيع عاريا أو بملابس داخلية في ميزان الرضع .
نسجل في الصفحة 11 و نقيده ببيانيا (ص 10 من البطاقة الصحية للطفل) تاريخ و وزن
الطفل.

إذا كان الوزن في حالة الإنذار بالخطر يجب مراجعة الأم حول عدد الرضعات أو
الوجبات و نوعيتها ، وإعطاء الأم نصائح حول التغذية المناسبة والقيام بمراقبة وزن
الطفل :

- حديث الولادة حتى شهر تتم المراقبة كل 7 أيام .
- الأطفال أكبر من شهر تتم المراقبة كل 15 يوما .

و في حالة وجوده في خانة الخطر نحيله إلى المستشفى الجهوي أو طبيب الدائرة.

القامة:

يتم قياس القامة بجهاز القياس الأفقي و من الأهمية أن يضع الطفل في وضعية صحيحة و يجب
أن يكون مستقيما مديرا ظهره ناحية الجهاز. و يقوم فردان بعملية القياس .

قياس محيط الرأس :

يتم القياس بالحزام المتري من خلال إحاطته بالنتوءات العظمية في الجبهة ومؤخرة
الرأس و البحث عن أقصى حد للقياس.

تكمن أهمية القياسات الثلاثة الوزن ، القامة ، محيط الرأس ، في إعادتها دوريا لاكتشاف أي
خلل في نمو الطفل لتفاديه لهذا يجب تدوين الملاحظات في البطاقة الصحية للطفل .

ج- النمو العقلي و الحركي :

إن حصول تقدم في الوظائف و أدائها الجيد هي الأجزاء الرئيسية لتطور الجهاز
العصبي. و عليه فان تقييم النمو العقلي والحركي يمكننا من الكشف المبكر لأي خلل.

و في بروتوكول كل زيارة يجب تحديد العناصر الرئيسية لنمو الطفل.

٢- في كل زيارة و مباشرة بعد المقابلة يتوجب أن نسأل الأمهات بخصوص القضايا الآتية
و القيام بالتربية الصحية المناسبة:

ا- التغذية:

- < الرضاعة الطبيعية (ملحق 1)
- < الرضاعة الاصطناعية (ملحق 2)
- < الرضاعة المختلطة (ملحق 3)
- < التغذية المكملة (ملحق 4)

3 بروتوكول عام للزيارات:

في كل زيارة نقوم بها للأطفال الصحراويين من 0 إلى 6 سنوات نقترح الأنشطة التالية:

فتح سجل في البطاقة الصحية للطفل CSI

البطاقة الصحية للطفل هي الوسيلة التي ندون فيها كل المعلومات الخاصة بمتابعة الأطفال .

في الزيارة الأولى التي نقوم بها نسجل المعلومات المتعلقة بالفقرات التالية:

- معلومات عن حديثي الولادة (ص 3 من البطاقة الصحية للطفل)
- السوابق العائلية (ص 4 من البطاقة الصحية للطفل)
- الولادة (ص 5 من البطاقة الصحية للطفل) .

إذا ازداد الطفل في أحد المستشفيات يمكننا استكمال بعض المعلومات السابقة و في حالة العكس نكتفي بالمعلومات التي تقدمها الأم.

في الفقرة الخاصة بالاطلاع على حديثي الولادة (ص 6 من البطاقة الصحية للطفل) تتم تعبئتها من قبل الطبيب بالمستشفى .

في كل الزيارات (لحديثي الولادة، شهر، شهران، 4 شهور، 6 شهور، 9 -12 شهرا، 12-24- شهرا، ومن 3 سنوات إلى 6 سنوات) يتم إنجاز كأدنى حد القياسات المشار إليها تاليا و تقيد المعطيات المأخوذة في البطاقة الصحية للطفل في الفقرات الخاصة بها.

1- في كل الزيارات يجب فحص جسم الطفل للاطلاع على حالته الصحية و تقييم جميع المقاييس التالية على الأقل:

1- تقييم الحالة العامة للطفل

نسال الأم عن حالة الطفل منذ آخر زيارة ، هل ظهر عليه أي طارئ تريد الإشارة إليه أو الاستفسار عنه.
يجب ملاحظة:

- حالة الجلد و الغشاء المخاطي (اللون ، علامات تجفف ، إصابات .. الخ)
- حالة السرة (نلاحظ هل توجد علامات عدوى)
- اليافوخ (الرداحة .. الخ)
- الجهاز التناسلي
- حركة الأطراف
- تناسب الأطراف السفلية
- أشياء أخرى

نقيد الظواهر التي نقف عليها في الفقرات الخاصة بظواهر و مشاكل صحية في البطاقة الصحية للطفل (ص 18-19) .

2 الشريحة المستهدفة:

هذا البرنامج موجه لمجموعة السكان من 0 إلى 6 سنوات في مخيمات اللاجئين الصحراويين .

و نقتراح القيام بسلسلة من الزيارات الدورية للأطفال من سن 0 إلى 6 سنوات مع استغلال التلقيح لإدراج أنشطة لترقية الصحة و الوقاية من الأمراض . على أن تكون هذه الزيارات بالشكل التالي:

- الزيارة الأولى لحديثي الولادة
- زيارات متابعة عند بلوغ الطفل :

- شهر
- شهران
- 4 شهور
- 6 شهور
- 9 شهور إلى 12 شهرا
- 18 شهرا إلى 24 شهر.
- 3 سنوات ، 4 سنوات ، 5 - 6 سنوات

ونهدف من خلال ذلك إلى إدراج و بصورة تدريجية أنشطة للرفع من مستوى صحة الشريحة الأقل من 6 سنوات ووقايتهم من الأمراض .

كان ذلك في فبراير 2001 عندما قدمت أول مسودة لهذا الدليل في كل ولايات المخيمات الصحراوية وبعد مناقشتها مع أغلبية المختصين النشيطين في القطاع الصحي ، التقت وجهات نظرنا أن هذا الدليل سيكون ثمرة عمل مشترك ويجب طباعته باللغتين: العربية والإسبانية . ومن هنا تضافرت الجهود وتم اعتماد مصادر متعددة لإغناء النصوص وملاءمتها مع مميزات الواقع ، وجعله أكثر سهولة لفهمه والعمل به .

على المختصين في الصحة ابتداء من الأطباء حتى مساعدي التمريض المثابرين في عملهم اليومي أن يتكفروا بالرفع من مستوى صحة كل طفل صحراوي ووقايته من الأمراض ، وتوعية العائلات و تكوينهم على الممارسات الصحية السليمة .

يتكفل هذا الفريق بإعطاء التوجيهات و الإرشادات حول التغذية و النظافة ، ويراقب النمو الجسدي و النفسي للأطفال إضافة إلى تنفيذ رزنامة التلقيح و تعلم كيفية التعامل مع المشكلات الصحية الأكثر انتشارا : الحمى ، القيء ، الإسهال ، وتطوير ما نسميه تربية الأطفال الذي نستعمل فيها اليوم طرقا جد حديثة في "برنامج الطفل الصحراوي السليم "هذا الكتيب الذي يشرح لنا مضامين هذه التربية وأساليبها إنه دليل مرجعي .

وكما نعلم فإن الفترة الأكثر خطورة لسوء التغذية هي الفترة التي يبدأ فيها الطفل التقليل من استعمال حليب الأم و تعويضه بمواد غذائية صلبة ، وذلك من 6 أو 8 شهور إلى السنتين ، ولهذا وضعنا أهمية كبرى من أجل إحداث تغييرات مهمة في الثقافة الغذائية بإعطاء إرشادات هدفها تحسين العادات الغذائية و الرفع من مستوى الطهي مدة هذه السنوات ، لذلك ضمنا هذا الكتيب مجموعة من الوصفات الغذائية التي تساعد على تحضير وجبات مغذية مختلفة اعتمادا على المواد المتوفرة في المخيمات .

عندما نتناول مواضيع موجودة في دليل العلاج الطبي للرعاية الأولية 2002 (الأطباء العالميون) نقوم بتحديد الصفحة المطابقة له في الكتاب من أجل التمكن من توظيف المعلومات أو إتمامها وفي بعض الحالات إنجازها كما جرى مع الرزنامة الرسمية لتلقيح الأطفال .

نتوجه بهذا الكتيب الى كل الزملاء المجهولين الصحراويين و المتعاونين الذين سخروا أفضل ما لديهم من أجل جعل الشعب الصحراوي يتمتع بصحة جيدة ، صديقنا خوان أنطونيو كونثاليس كارابايو وعائلته .

الفهرس :

تقديم

2	1 مقدمة
6	2 - الشريحة المستهدف
7	3 البروتوكول العام للزيارات
10	4 - ابروتوكول الزيارات حسب الأعمار
10	- حديثو الولادة
12	- شهر واحد
14	- شهران
16	- 4 شهور
18	- 6 شهور
20	- من 9 شهور إلى 12 شهرا
22	- من 18 شهرا إلى 24 شهرا
24	- 3 سنوات
26	- 4 سنوات
28	- 5 - 6 سنوات
	5 الملاحق:
30	1 الرضاعة الطبيعية
34	2 الرضاعة الاصطناعية
35	3 الرضاعة المختلطة
36	4 التغذية المكملة
50	5 النظافة
51	6 كيفية التعامل مع طفل مصاب بالحمى
52	7 كيفية التعامل مع طفل مصاب بالقيء و الإسهال .
54	8 التطعيم أو التلقيح: عموميات
54	9 رزنامة التلقيح. خصوصيات كل لقاح
61	10 التلقيح: تقنيات
62	11 الوقاية من الأمراض المنتقلة عن الإبر الملوثة.
63	6 مصادر و مراجع.
64	7 صور و رسومات

تقديم

تعتبر رعاية الأم والطفل أحد الإهتمامات الأساسية لوزارة الصحة وأحد ركائز السياسة الصحية في الجمهورية العربية الصحراوية الديمقراطية .

إن العمل المشترك في المدة الأخيرة بين مديرية الوقاية تحت إشراف السيد سيدأحمد الطيب (بيري) وفريق جمعية البليار تحت إشراف منسقتها الدكتورة جوسيب بيبيلوني قد حفزنا على رفع هذا التحدي :تطبيق برنامج الطفل السليم . ولدنا كامل الثقة بأن تطبيق هذا البرنامج يؤسس قواعد ثابتة لتطوير سياسة صحية شاملة للطفل .

لقد وضع الفونس مايوركين للتعاون والتضامن كامل ثقته في جمعية أصدقاء الشعب الصحراوي ورئيستها السيدة فيكتوريا كاتالا ، وكذلك في الدكتور جوسيب بيبيلوني مسؤول المشاريع الصحية بتمويله لهذا البرنامج ، وهنا لا بد أن نعبر عن كامل عرفاننا لمؤسسات البليار التي أكدت من جديد تضامنها معنا .

لقد بدأ هذا البرنامج في التوسع على مستوى الدوائر الصحراوية ، رغم أن البدايات لم تخل من صعوبات ناتجة عن نقص في العادات الصحية وضعف تكوين الأطقم الصحية ، وهذا ما تطلب الكثير من المثابرة من طرف المختصين ، بالإضافة إلى الرفع من مستوى وعي الأمهات .

بيد أنه بعد سنتين من انطلاق البرنامج التجريبي ،تحول هذا الأخير إلى وسيلة فعالة ومفيدة في يد المختصين في الصحة واعترفت الأمهات بالتقدم الحاصل على مستوى صحة أبنائهن ومن خلاله أصبح من الممكن تحديد أي عامل سلبي على صحتهم .

عن طريق تطبيق برنامج الطفل السليم يتم اكتشاف أخطاء تنفيذ رزنامة التلقيح ،مشاكل سوء التغذية ، فعالية الأدوية . . . الخ . وذلك ما يمكننا من تصحيح الأخطاء ، إعطاء الإرشادات الصحية الملائمة واختيار البرامج التحسيسية المناسبة للوقاية من الأمراض التي لا يمكن علاجها .

من المسلم به أن الوقاية تعتبر أحسن سلاح للصحة الجيدة ، ومن خلالها يمكن معاينة الفوائد الإيجابية الكثيرة من تقادي الأمراض و الخسائر البشرية والإنفاق المادي .

يتم نشر هذا الكتيب لمعرفة وتنفيذ برنامج الطفل السليم . إنه دليل ثمين ، بسيط وواضح للمختصين في الصحة . و على المؤسسات أن تعطي الأولوية لهذا البرنامج وعلى المختصين أن يتحملوا كامل المسؤولية من أجل القيام بعمل جدي ومستمر في إطار تربية ورعاية صحة أبنائنا .

إننا نعرف أننا بتحملنا هذا البرنامج قبلنا رفع التحدي وبمسؤولية ، لكن ذلك يستحق منا إعطاء كل الجهد والمثابرة والاستمرارية .

وسنحقق ذلك بإذن الله .

وجزاؤنا هو ضحكة طفل سليم ، ونظرة أم حنون شاكرة .

عمار منصور
وزير الصحة العمومية

المؤلفون :

ممرضة AINA MASCARÓ
ممرضة MARIA OLIVA
ممرضة M^a ANTONIA PLANAS
ممرضة MARIA POU
ممرضة CATI RODRÍGUEZ
ممرضة MARILÉN SANSÓ
ممرضة CATALINA VADELL
ممرضة BARTOLOMÉ VILLALONGA

CLARA VIDAL THOMAS
جمعية أصدقاء الشعب الصحراوي
منسقة برنامج الطفل الصحراوي السليم
PEP BIBILONI
جمعية أصدقاء الشعب الصحراوي
مسؤول البرامج الصحية
ROSA CAÑELLAS
جمعية أصدقاء الشعب الصحراوي
منسقة برنامج الطفل الصحراوي السليم في الميدان

الترجمة إلى العربية :

المختار رمضان : إداري في وزارة الصحة العمومية
السالك البشير : موظف في وزارة الإعلام
عبدي شياخ : أستاذ للغة العربية

الرسوم :

dDC

التصحيح التقني و جمع المادة :

من المخيمات الصحراوية :

سيد أحمد الطيب اليزيد (بيري)
وزارة الصحة العمومية في الجمهورية العربية الصحراوية الديمقراطية
مدير الوقاية

عبد الرحمن الميراس : طبيب أطفال ، مدير الرعاية الطبية في ولاية السمارة
الخليل لسياد : طبيب في ولاية الداخلة
محمد سالم : طبيب في ولاية الداخلة
حمودي محمد سالك : منسق برنامج الطفل الصحراوي السليم
محمد محمد بويلا : منسق برنامج الطفل الصحراوي السليم
الناجم حمدها عمار : منسق برنامج الطفل الصحراوي السليم
سلامة الشيخ أهويدي : منسق برنامج التلقيح
خديم الصالح باتي : تقنية تلقيح
محمد سالم : تقني تلقيح
اميلمين محمد : تقنية تلقيح

من جزر البليار :

طبيبة أطفال ELODIA ALEMANY
طبيبة أطفال ARTUR BOTEY
طبيب JESÚS MARTÍNEZ DE DIOS
ممرضة SILVIA BELLOSO
ممرضة AMPARO GALLARDO
ممرضة OBDULIA JAUREGUI
ممرضة VERÓNICA LLUCH

برنامج الطفل السليم