

# تغذية الطفل - الأكل والشرب

**ملحوظة لمنسق الجلسات:** هذه وحدة طويلة مقسّمة على مدى جلستين إلى ثلاث. لا يُتوقع منك أن تكون خبيراً في مجال التغذية بصفتك أحد منسقي التدريب، ولكن سيكون من المفيد إذا تمكّنت من تحديد الفرص المتاحة للالتحاق بأي برنامج تغذية محلي أو إقليمي؛ ستجد برنامجاً للتغذية لدى جميع البلدان ذات الدخل المنخفض والمتوسط.

## المواد



**بالنسبة للأنشطة:** إبريق ماء، نظارات، ملاعق حلوى، زبادي، فوط للوجه. مجموعتان من الصور 6. 03، كمبيوتر محمول و/ أو جهاز عرض لعرض مقاطع فيديو. هناك مقطع فيديو قصير حول التغذية متاح لدى برنامج «هامبيسلا». لمزيد من المعلومات، انظر قسم «الموارد» في نهاية هذه الوحدة.

**بالنسبة للعروض:** دمية كبيرة من القماش، مقعد داعم مزود بأشرطة، مناشف صغيرة يمكنك لفها لإعطاء دعم إضافي للطفل، كرسي عادي، كأس كبير، ورق صغير من البلاستيك، ملعقة حلوى، ملعقة صغيرة من البلاستيك، ملعقة معدنية صغيرة سهلة التكيف.

**بالنسبة للشرح:** صور تبيّن طرق وضع الطفل.

**بالنسبة لجلسة التغذية العملية:** دوارق بلاستيكية صغيرة وملاعق صغيرة من البلاستيك (بأعداد تكفي المجموعة بأكملها).

لوحظ سوء التغذية كمشكلة في بنغلاديش بالنسبة لعدد من الأطفال خلال الدورة التدريبية. وتوفي عشرة أطفال من أصل 153 طفلاً خلال فترة 18 شهراً، وكان هؤلاء الأطفال يُعانون من سوء التغذية في معظم الحالات. ويرتبط ذلك بأدلة أخرى متاحة بشأن زيادة تعرض الأطفال المعاقين لسوء التغذية، وتهتم الدورات التدريبية كثيراً بتقليل هذا الخطر إلى أدنى حدّ [1-3].

*إن التعامل مع ممارسات التغذية المحسّنة فحسب ليس بالأمر الكافي! لقد حدد المشروع صلات محتملة ببرامج التغذية الوطنية والمحلية من أجل توضيح كيفية ربط الأطفال الأكثر ضعفاً وأسرهم بخدماته.*

## وسيلة التعارف



صُمم هذا النشاط لمساعدة مقدمي الرعاية على فهم ما يبدو عليه الأمر تجاه التغذية بواسطة شخص آخر وعدم التغذية بشكل جيد جداً. اطلب من الأمهات/ مقدمات الرعاية (لا الأطفال) العمل في أزواج، واطلب من كل زوج أن يتناوبا إطعام بعضهما بعضاً. يجب أن تُعطى الأم التي تُطعم ملاء فيها من الزبادي أو رشفة من الماء مع إمالة رأسها إلى الوراء، ثم إمالتها إلى أحد الجانبين، ثم إرجاعها إلى الأمام. وأسأل المتطوعتين: ما مدى صعوبة أو سهولة البلع في كل وضع؟ كيف يشعرن أثناء إطعامهن؟



## الشرح



اشرح نتائج الوحدة (على سبورة ورقية):  
كمقدم رعاية:

1. ستفهم مدى الصعوبات التي قد يواجهها طفل مصاب بالشلل الدماغي مع الأكل والشرب، والآثار المترتبة على ذلك.
2. ستتمكن من العمل على كيفية جعل عملية الإطعام أسهل وأكثر متعة لك ولطفلك على حد سواء.
3. ستعرف ما هي الاستراتيجيات التي عليك استخدامها للحد من مخاطر الطعام و/ أو الشراب المتجه إلى الرئتين.
4. ستكون قادرًا على تعليم طفلك تناول الطعام بشكل أكثر استقلالية، إذا كنت تمتلك المهارات الأساسية اللازمة لذلك.
5. ستعرف معنى النظام الغذائي المتوازن وسيتشكّل لديك أفكار حول كيفية الاستفادة من الكمية الغذائية التي يتناولها طفلك.

## الأكل والشرب

### المواد

ملصق 6. 01



**السؤال** اسأل المجموعة: لماذا يُعد نشاط الأكل والشرب مهمًا؟ ناقش الفوائد الرئيسية للمجموعة، وشرح لهم أن الأكل والشرب بصورة صحيحة مهم للتغذية والحصول على السوائل، وبالتالي للنمو والصحة.



**النشاط** اسأل المجموعة: ما النظام الغذائي المغذي أو المتوازن؟



اعرض الملصق 6. 01



اعرض الملصق وناقش المجموعات الغذائية مشيرًا إلى أن أي توليفة من هذه الأغذية تمنح الجسم الطاقة والفيتامينات التي تعتبر حيوية لجميع الأطفال، بما في ذلك الأطفال ذوو الإعاقة. ساعد المجموعة في إعداد قائمة بعناصر النظام الغذائي التي توفر المصادر الرئيسية للتغذية. قد تحتاج إلى استبدال هذه الصورة بصورة وجبة مغذية من بلدك أو بينتك المحلية، ثم ناقش المجموعات الغذائية المختلفة. انظر إلى المثال المقابل من دولة ملاوي الذي استخدمته منظمة «ميتس» MAITS في إرشاداتها حول التغذية والأكل والشرب.



الصورة: نُشِرت الصورة  
بإذن من منظمة "ميتس" [8]



إن العديد من الأطفال المصابين بالشلل الدماغي يعانون من صعوبات في التغذية، وهو ما يؤثر على قدرتهم على تناول الطعام والشراب بقدر كافٍ (مما يؤدي إلى إصابتهم بسوء التغذية والجفاف)، ويمكن أن يتسبب في إصابتهم بالتهابات صدرية نتيجة ذهاب الطعام والشراب في المسار الخطأ باتجاه الرئتين.

## الصعوبات المحتملة لعملية التغذية والمشاكل ذات الصلة للطفل المصاب بالشلل الدماغي

**السؤال** اطلب من المجموعة مناقشة نوع الصعوبات التي يواجهها أطفالهم مع الأكل والشرب، وما شعورهم حيال ذلك. اكتب الردود واستخدم القائمة المبينة أدناه لضمان ذكر الصعوبات التالية كلها ومناقشتها.



### صعوبة السيطرة على رأس الطفل

- يدفع الطفل رأسه إلى الوراء.
- رأسه لين ويجد مشقة في إبقائه مستقيماً.

### صعوبة التحكم في جسمه

- لا يستطيع الجلوس بنفسه ويجد مشقة في إبقاء جسمه منتصباً.
- يصعب عليه الاحتفاظ بجسمه منتصباً عند إطعامه؛ حيث يندفع إلى الخلف أو يجد مشقة في إبقاء جسمه ثابتاً.

### صعوبة التحكم في فمه/ شفثيه/ لسانه

- يجد مشقة في إغلاق فمه وينسكب منه الطعام أو الشراب.
- يجد مشقة في مضغ طعامه.
- يجد مشقة في بلع الطعام/ يستغرق وقتاً طويلاً قبل بلعه.
- يختنق/ يسعل كثيراً عند تناوله الطعام أو الشراب.
- يدفع الطعام من فمه بلسانه.
- يجد مشقة في تناول الطعام الذي يتناوله أطفال آخريين في السن نفسها، ويتناول الطعام اللين فحسب.

### صعوبة الأكل والشرب بنفسه

- يجد مشقة في حمل الأشياء بيده وتوصيلها إلى فمه.

### المزاج

- كثيراً ما يكون غير سعيد للغاية خلال أوقات الوجبات؛ فيرفض طعامه ويبكي أو يصرخ.

### مشكلات أخرى

- كثيراً ما يتقيأ أثناء أو بعد تناول الطعام.
- يعاني من الإمساك المتكرر.
- هناك صعوبة كبيرة في إطعام الطفل وهو ما يجعل والداه يشعران بالإحباط والغضب الشديدين.

# مساعدة الطفل على الأكل والشرب

## الشرح



هناك 6 جوانب رئيسية لمساعدة طفلك على تناول الطعام والشراب بطريقة صحية. وسنستكشف في هذه الجلسة بأكملها كل من القضايا الست التالية:

الصورة 6. 02



## 1. أوضاع التغذية

### المواد



البطاقات المصورة 6. 03. اطبع مجموعتين من الصور واقطعهما والصقهما على البطاقات.

### النشاط



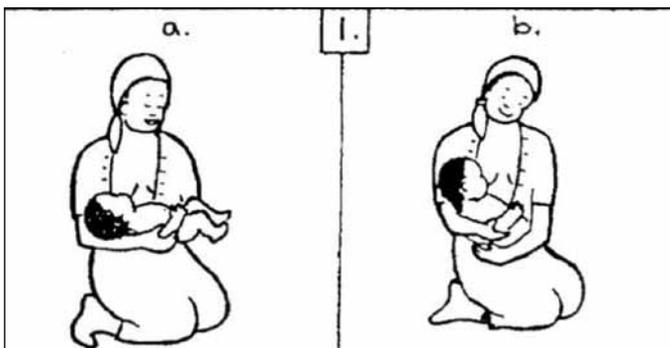
ذكَر المجموعة أنهم درسوا بالفعل وحدة تعليمية تتعلق بطريقة وضع الطفل، وراجع ما يتذكرونه منها. قَسِّم المجموعة إلى قسمين، وأعطِ كل قسم مجموعة من الصور 6. 03. واسألهم: هل يمكنكم اختيار أفضل وضع للتغذية في الصور من وجهة نظركم. هل يمكنكم ذكر الأسباب وراء تفضيلكم لوضع بدلا من آخر؟ انظر قسم «الموارد» في نهاية الوحدة التعليمية للحصول على إجابات لهذا النشاط.

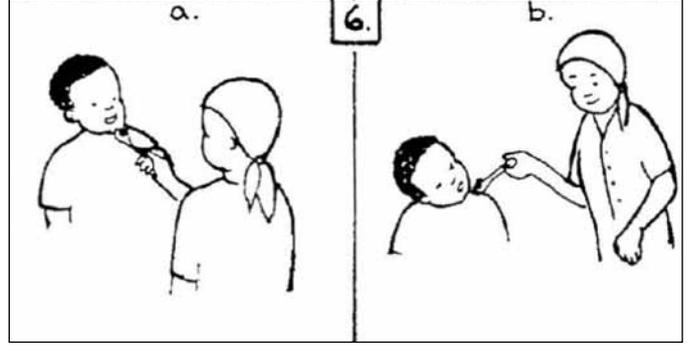
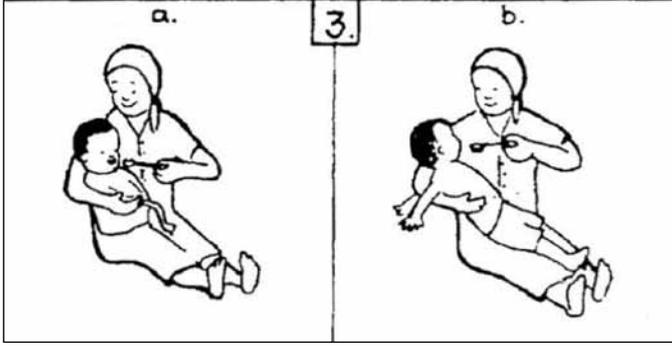
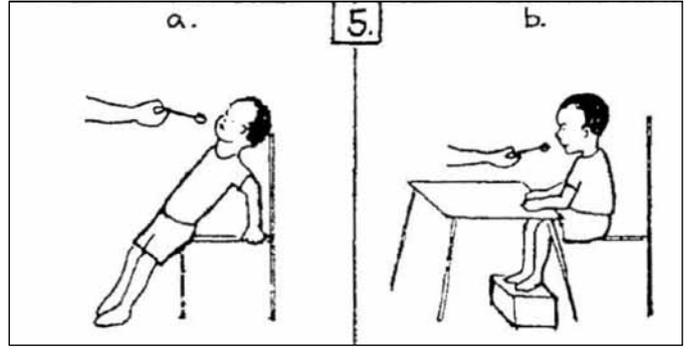
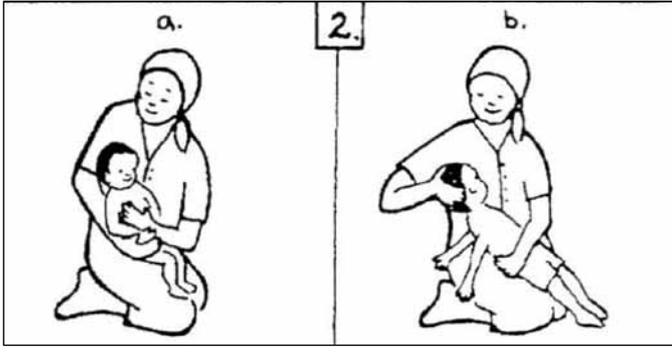
### الشرح



ذكَر المجموعة أنهم درسوا بالفعل وحدة تعليمية تتعلق بطريقة وضع الطفل، وراجع ما يتذكرونه منها. قَسِّم المجموعة إلى قسمين، وأعطِ كل قسم مجموعة من الصور 6. 03. واسألهم: هل يمكنكم اختيار أفضل وضع للتغذية في الصور من وجهة نظركم. هل يمكنكم ذكر الأسباب وراء تفضيلكم لوضع بدلا من آخر؟ انظر قسم «الموارد» في نهاية الوحدة التعليمية للحصول على إجابات لهذا النشاط.

البطاقات المصورة 6. 03أ





نَسَقٌ للمجموعة تلخيص الجوانب الرئيسية للطريقة المفيدة لجلوس الطفل/ وضعه، بمعنى أكثر تحديداً بالنسبة للرأس والجسم: عليه أن يجلس منتصباً، ويتجه برأسه للأمام وعنقه مشرئباً. بالنسبة للكفتين والذراعين: يتجهان للأمام. بالنسبة للساقين: يُثنى الوَرِكَان والركبتان عند 90 درجة.

### المواد

دُمية من قماش والصور 04.6 إلى 04.6



اشرح ووضح الطرق التالية لوضع الطفل بطريقة مفيدة لتغذيته باستخدام دُمية من القماش ومقعد داعم للتوضيح. اعرض الصورة 04.6 لتوضيح المناقشة.

الصورة 04.6

### إذا كانت الأم تجلس على كرسي أو أريكة أو سرير لتغذية طفلها:



- تأكدي من شعورك بالراحة مع وجود وسادة تحت كوعك الذي تدعمين به الطفل.
- ادعمي الجزء الخلفي من رأسه بذراعك العلوي. (تأكدي من دعم رأسه وليس عنقه). يجب أن يكون كوعك بعيداً إلى الأمام بدرجة تكفي لرؤيته.
- ثبتي مقعدة طفلك بقوة بين ساقيك حتى لا يرجع للوراء.
- ادعمي طفلك من تحت ركبتيه بإحدى ساقيك وادعمي ظهره بالساق الأخرى. ارفعي الساق التي تدعم ظهره، بوضع شيء تحت قدمك، لجعل ظهره منتصباً.
- اجعلي ذراعيه إلى الأمام حتى يكون كتفاه إلى الأمام أيضاً.

## شرح أو توضيح استراتيجيات أخرى يمكن استخدامها للمساعدة في تحقيق وضع جيد:

- إذا كانت طفلك يغوص بين ساقيك بشدة، حاولي وضع منشفة / بطانية مطوية بإحكام تحت مقعدته.
- تذكّري ضرورة أن يكون ظهره منتصبًا، وليس مستديرًا.
- إذا كان ظهره ما يزال مستديرًا جدًا، ضعي منشفة مطوية على لوح وراء ظهره لإعطائه شيئًا يستند إليه.
- قد يكون لطفلك مقعد مُعدّ خصيصًا، وهو إجراء مثالي يمكنك استخدامه عند إطعامه.

الصورة 6. 04ب



## إذا كانت الأم تجلس على الأرض:

- اجلسي مستندةً إلى جدار لإراحة ظهرك. ادعمي الجزء الخلفي من رأسه (وليس عنقه) بذراعك العلوي. يجب أن يكون كوعك بعيدًا إلى الأمام بما فيه الكفاية لرؤيته.
- ضعي وسادة تحت ركبتيك المرتفعة للحفاظ على راحة الطفل والحفاظ على ظهره.
- تأكدي من تثبيت مقعدة الطفل بأمان بين ساقيك بحيث يمكنك الحفاظ على وركيه في وضع منثنٍ.
- بالنسبة للطفل الأكبر سنًا، أو الطفل الذي يندفع للخلف بشدة، حاولي إراحة مقعدته بقوة على الأرض ثم ارفعي ساقيه نحو صدره.
- ضعي ساقك بإحكام عبر قدمي الطفل لإبقائهما مستويين على الأرض.

## الجلوس في كرسي داعم

- يستطيع مقعد كهذا أن يوفر لطفلك كل الدعم الذي يحتاجه جسمه، مما يترك لك ولطفلك المجال للتركيز على أسلوبك في التغذية.
- تأكدي من تثبيته ووضع صحیح، وذلك باستخدام المناشف أو الفوط المطوية إذا لزم الأمر لدعم طفلك جيدًا، كما هو موضح.
- من المرجح أن تكون أوضاع إطعام الطفل على حضن أمه صعبة جدًا إذا كان الطفل أكبر سنًا أو أضخم جسمًا؛ فهذه الأوضاع ملائمة أكثر للأطفال الصغار.
- بالنسبة للأطفال الأكبر أو الأضخم، قد يكون المقعد الداعم هو السبيل الوحيد لتحقيق وضع تغذية جيد. وتحتاجين إلى التأكد من أن حجم الكرسي ما يزال يناسب الطفل على مدى نموه. فلا تضغطي الطفل في كرسي يضيق عليه.



الصورة 6. 04هـ



الصورة 6. 04د



الصورة 6. 04ج

## الشرح

اشرح النقاط الموجزة التالية:



- تأكدي من أن طفلك في وضع جيد قبل أن تبدئي إطعامه!
- سيساعد الوضع الذي ستخذيته على جعل التغذية أسهل وأكثر أماناً، أو أكثر صعوبة وخطورة. وهذا هو السبب في أن الوضع الصحيح مهم جداً.
- من المهم بشكل خاص أن لا تميل الرأس إلى الوراء أو تنزلق إلى أحد الجانبين وأن يكون الذقن منثنياً قليلاً، لجعل البلع أسهل وأكثر أماناً.
- يمكنك أن تلعب مع طفلك في هذه الأوضاع أيضاً. وبهذا يعتاد على الوضع قبل أن تحاولي إطعامه، ويمكنك أيضاً الشعور بالراحة مع هذه الأوضاع وتضعي ثقتك به.



## 2. البيئة والنظافة

- تأكدي من أن طفلك يأكل في مساحة نظيفة لا تتضمن إلا أقل القليل من مصادر الإلهاء.
- تأكدي من غسل يديك وأيدي طفلك وغسل الأواني «بماء نظيف».
- اغسلي الفاكهة والخضروات جيداً قبل إعطائها لطفلك ليتناولها.

## 3. النظام الغذائي

- يحتاج طفلك المصاب بالشلل الدماغي إلى نظام غذائي متوازن. إذا كانت طفلك يعاني من مشاكل في الأكل والشرب، ويعاني من نقص الوزن، فإنه بحاجة إلى نظام غذائي يتسم بارتفاع نسبة الطاقة بوجه خاص، والتي تأتي من الدهون والزيوت. إذا اتبعت هذا النظام الغذائي، فسيصبح طفلك أقوى وأكثر صحة وأكثر سعادة وسيكون قادراً على القيام بمزيد من الأشياء.

- يتعب الأطفال المصابون بالشلل الدماغي من أقل حركة، حتى عندما يتناولون طعامهم. يعمل التعب أثناء تناول الطعام على زيادة خطر اتخاذ الطعام مسكاً خاطئاً إلى الرئتين. امنح طفلك وجبات صغيرة على مدار اليوم، على سبيل المثال 5 وجبات يومياً.
- وعندما يكون الشرب صعباً، أعط طفلك رشقات من الماء طوال اليوم، بدلاً من ملء كوب دفعةً واحدة... فيما يعادل 5 أكواب كبيرة على الأقل. سيعمل هذا على تقليل الإمساك والحد من خطر الالتهابات البولية ومنحها المزيد من الطاقة.

## 4. ملمس الغذاء

- كلما كان الطعام أكثر صلابة، زادت فائدته المغذية بصفة عامة. وبالنسبة للأطفال الذين يعانون من صعوبات في المضغ، فإننا بحاجة لجعل الطعام أكثر رطوبة وليونة حتى يتمكنوا من التعامل معه.
- تتسم السوائل الرقيقة بأنها صعبة مثل المواد الصلبة أيضاً لأنها تتحرك بسرعة كبيرة ويمكن أن تنزلق في المسار الخاطئ إلى الرئتين. ولذلك، يجب إعطاء السوائل الرقيقة بعناية فائقة (على رشقات صغيرة).
- ابدأ بطعام ذي ملمس أملس؛ أي لا يكون مائعاً جداً، ولا صلباً جداً، ولا تختلط فيه المواد الصلبة بالسوائل (على سبيل المثال الشوربة ثقيلة القوام). وعندما يبدأ طفلك في تطوير قدرته على التحكم في لسانه وفمه، يمكنك زيادة سمك الطعام. وسوف يشجعه هذا على تعلم المضغ وسيتمكن في الوقت المناسب من التعامل مع الطعام الأكثر صلابة.

## المناقشة

ناقش الأطعمة التي عادة ما يطعمها المشاركات لأطفالهن. ما القيمة الغذائية التي تحتوي عليها؟ ما ملمسها؟ كيف يمكنك تعديل النظام الغذائي لأطفالك وضمان أن يتسم الغذاء باتساق جيد. ناقش وصفات الأطعمة مثل أطعمة الفطام المعتادة، وطرق هرس الأطعمة العائلية... إلخ.



## 5. الأواني

اعرض ملعقة حلوى معدنية، وملعقة صغيرة معدنية، وملعقة بلاستيكية قوية.



**السؤال** سل المتدربات: ما أفضل الأغذية لتغذية أطفالهن ولماذا؟ تأكد من تغطية النقاط التالية:

- الملعقة الصغيرة أفضل للأطفال الصغار وأولئك الذين يعانون من صعوبات في التغذية، لأنها تضمن حصولهم على جرعات صغيرة يمكن التحكم فيها. وتمنع الملعقة البلاستيكية القوية أي ضرر ينجم عن العض عليها بشدة. (وتعتبر الملاعق البلاستيكية الهشة وسائل خطيرة. ويُفضل استخدام ملعقة معدنية في هذه الحالة).
- أفضل طريقة للتغذية باستخدام ملعقة هي إعطاء الطعام من الأمام وبشكل مستقيم. ضعي الطعام بلطف على الشفة السفلى بحيث يمكن للطفل أن يشعر به.
- لا ينبغي سحب الطعام فوق الشفة العليا عند إخراجها. يساعد الوضع الصحيح للملعقة في الفم على تطوير الطفل لقدرته على التحكم في الشفة من أجل تناول الطعام من الملعقة.
- إذا كان طفلك قادرًا على التعامل مع الطعام الصلب قليلاً، فيمكنك استخدام يدك ووضعه في جانب فمه، بين أسنانه، لتشجيعه على مضغه.

اعرض كوباً طويلاً ودورقاً قصيراً (على سبيل المثال، كوب دواء أو غطاء زجاجة رضيع).



**السؤال** سل المشاركات: ما الأطعمة الأفضل لتغذية أطفالهن ولماذا؟ وتأكد من مناقشة النقاط التالية:

- الكوب الكبير يجعل طرف رأس الطفل إلى الوراء، مما يعني عدم بلعه الشراب جيداً، وقد يصل إلى الرئتين.
- يمكن التحكم في الدورق الصغير بسهولة أكبر من حيث أخذ رشقات صغيرة ومرة أخرى يمنع الضرر في حالة قيام الطفل بعضه.
- تجنّب استخدام زجاجة الرضاعة بعد العمر الطبيعي للرضاعة؛ لأنها تمنع تطور مهارات الشرب العادية.
- تحدّث حول استخدام كوب به جزء مقتطع (كما هو مبين بالصورة 6. 05ب).
- الدوارق مزدوجة المقابض مفيدة إذا كان بإمكان الطفل رفع الكوب بنفسه، ولكنه قد يحتاج إلى دعم للتأكد من أنه لا يشرب بسرعة كبيرة.

## 6. طرق لمساعدة الأطفال على تناول الطعام والشراب

### الشرح



- قومي بإعطاء طفلك جرعات صغيرة، وامنحيه جرعة واحدة في المرة الواحدة.
- لا تتعجلي! وامنح طفلك وقتاً كافياً.
- قد يحتاج طفلك إلى التشجيع على المضغ والحصول على الدعم للحفاظ على فمه مغلقاً.
- هذا سيجعل المضغ أسهل؛ سيتسرب طعام أقل من فمه، وبالتالي سيأكل كمية أكبر.
- يمكنك مساعدته بتوفير دعم لفكه، كما هو مبين في الصور أدناه. ربما يقاوم الطفل هذا في البداية، ولذا قومي بالمحاولة واجعليه يعتاد على قيامك بلمس وجهه وشفتيه وفكه عندما تجلسين أو تلعبين معه.
- تحدثي إلى طفلك لتشجيعه على تناول الطعام والاستمتاع بأوقات الطعام. كوني لطيفة معه.
- راقبي تفاعلات طفلك وأطعميه بطريقة حساسة. راقبيه لتدركي الوقت الذي يكون فيه مستعداً للجرعة التالية. توقفي أو خذي راحة إذا لزم الأمر.

- لا تجبريه على تناول الطعام أبداً. ينطوي هذا على خطورة وستجعلين طفلك يقاوم إطعامه في المستقبل.
  - يساعد التفاعل والمرح في أوقات الوجبات على تحسين مهارات التواصل لدى الطفل والعلاقة بين مقدمة الرعاية والطفل.
  - إن عملية الإطعام التي تنطوي على النشاط وِرْقَة المشاعر تشجع الطفل على تناول طعامه. وتؤكد الأبحاث أن الأطفال الذين يُطعمون بكل هذه الطرق يأكلون أكثر ويزدادون وزناً.
  - عندما يطور طفلك مهارة المضغ على نحو أفضل، يمكنك جعل الطعام أكثر صلابة تدريجياً. وهذا يساعد بدوره على تطوير مهارات المضغ أكثر لاحقاً.
  - إن مهارات المضغ الأفضل تعني إمكانية تناول الطفل لطعام أكثر صلابة، وهو ما يتضمن عادةً المزيد من المواد المغذية.
  - وتساعد مهارات المضغ أيضاً في تعليم الطفل حركات الفم الضرورية للنطق.
- اشرح هذه الملاحظات مستخدماً الدمية، واعرِض الصور (6. 05أ، 6. 05ب).



الصورة 6. 05ب



الصورة 6. 05أ

## النشاط



1. اعرض لقطات «قبل وبعد» التي أعددتها (انظر الموارد). في كل مرة، اعرض لقطه «قبل» واطلب من المشاركين التعليق على طرق الإطعام والصعوبات التي يواجهها الطفل. اعرض لقطه «بعد» واطلب من المشاركين التعليق على الاختلافات بين اللقطتين. ناقش ما فعلته مقدمة الرعاية بشكل مختلف لتحسين عملية الإطعام وكيف كان يستجيب الطفل.

2. جلسة تغذية عملية: إذا توافر لديك وقت، اطلب من الوالدين الجلوس في دائرة وإعطاء أطفالهم شرباً أو إطعامهم بعض الزبادي، محاولين اتباع كل النصائح.

مُرِّ حول المجموعة وقدم لهم المساعدة. شجّع الوالدين على ممارسة ما تعلموه بالمنزل عملياً.

حظيت لقطات الفيديو بشعبية واسعة جداً في بنغلاديش وأثارت كثيراً من النقاش. وستحتاج إلى صنع لقطات الفيديو الخاصة بك لطفلك وأنت تشرح الممارسات الجيدة والسيئة لإطعامه؛ ولا تنس أن تأخذ إنذاراً من الوالدين لصنع اللقطات، واطرح لهم كيف ستستخدمها في تدريب مجموعات أخرى.

## الوحدة السادسة – الجزء الثاني



### المواد



الصور 06.6 إلى 07.6

بالنسبة للأنشطة: جهاز كمبيوتر محمول مع محرك أقراص DVD وجهاز عرض، وفيلم «خطأ من البداية» Wrong from the Start.

بالنسبة لجلسة التغذية العملية: ينبغي أن يُحضر الأهل الطعام الذي عادةً ما يقدمونه لأطفالهم على الغداء (مطهراً). وإحضار ملاعق صغيرة من البلاستيك (غير الرقيق أو الهش)، بعدد يكفي المجموعة بأكملها.

### النشاط



سل المجموعة كيف سارت عملية إطعامهم أطفالهم منذ الجلسة الماضية: هل كانوا قادرين على تطبيق التوصيات؟ إذا كانت إجابتهم بالنفي، فماذا كانت الصعوبات؟ ما الأشياء الإيجابية التي تمكنوا من القيام بها؟

من المهم تلخيص جميع النقاط التي تناولتها الجلسة الأخيرة. اعرض بأسلوب مثاليّ بعض مقاطع الفيديو، مثل نصائح «قبل» و«بعد» الإطعام. انظر قسم الموارد حيث يمكنك الاطلاع على مثل هذه الأفلام، أو صنّع مقاطعك الخاصة. قدّم الدعم والمشورة لمن يقولون بصعوبة تطبيق التوصيات.

## نحو تناول الطعام المستقل

### المواد



نحو تناول الطعام المستقل

### النشاط



اطلب من الوالدين العمل في مجموعات صغيرة وقراءة دراسة الحالة من بنغلاديش أدناه (استبدل دراسة الحالة هذه بأخرى إذا لم تكن مناسبة لبيئتك المحلية).

أسئلة للوالدين: ما نصيحتكم لأم/ والدي هذا الطفل؟ ما الذي يمكنهما القيام به بشكل مختلف (السماح للطفل بتناول الطعام بملعقة باليد اليسرى، تناول الطعام باستخدام اليد اليسرى قد يكون أكثر قبولا في بعض الثقافات)؟ لماذا؟ من يحتاج أيضا إلى المشاركة في إيجاد الحلول (زيادة الوعي داخل العائلة الأكبر)؟ ما شعورك حيال السماح لطفلك بمحاولة إطعام نفسه؟ ما شعورك إذا كان طفلك يُحدث فوضى عارمة أثناء تناوله الطعام؟ هل يقلقك هذا الأمر؟

### أصوات الأطفال

«أنصار» طفل عمره 9 سنوات. يذهب إلى المدرسة وهو في الصف الأول. لديه ضعف في ساقه ويده اليمنى، ويحتاج إلى مساعدة في خلع ملابسه. يشعر أنصار بالسعادة لأن والده بالتبني يحبه كثيرا. يحب أنصار السباحة في النهر واللعب مع أصدقائه والذهاب إلى المدرسة. ويعتريه الحزن عندما لا يستطيع الانضمام إلى الأطفال الآخرين واللعب معهم. يقول: «أشعر بالحزن عندما أرى أطفالاً آخرين يلعبون لأنني لا أستطيع أن أركض وألعب مثلهم». كما يشعر أنصار بالحزن لأنه كما يقول: «لا أستطيع أن أتناول الطعام بيدي اليمنى. وأبكي إذا كانت أمي لا تريد إطعامي... أبكي بغضب عندما أكون جائعا وتتاخر أمي في إطعامي».

طفل من بنغلاديش



اشرح للمشاركين مزايا أن يصبح الطفل مستقلاً. قد لا يعتقد بعض الآباء والأمهات أن هذا مناسباً، لأن ذلك سيعني أن والديه «لا يعتنيان» بطفلها بشكل صحيح أو لأنه ليس من الطبيعي أن يُطعم الأطفال الصغار أنفسهم.

أنت، كأحد الوالدين، تكون مشغولاً جداً، وربما لا يوجد لديك وقت على الدوام لإطعام الطفل. من المهم أن ندرك أن الأطفال يستمتعون بالاستقلال ويقاومون مُطعم «يتحكم فيه». نعم بكل تأكيد! ستحدث فوضى عارمة، ولكن تذكر أن جميع الأطفال يُحدثون فوضى أثناء تعلمهم تناول الطعام. وقد يُحدث الأطفال المصابون بالشلل الدماغي فوضى أكبر، ولكن يُعد هذا جزءاً من تعلمهم للمهارات وتطويرها.

**النشاط** قَسِّم المشاركات إلى ثلاث مجموعات. أعط كل مجموعة صفحة للنقاش. اسألهم كيف يُساعد الطفل على تناول الطعام بطريقة مستقلة/ كيف يمكن أن تساعده الأجهزة المساعدة. اسألهم إن كانت أي واحدة في المجموعة قد جربت هذه الطرق مع طفلها؟ اسمح لكل مجموعة بتقديم أفكارها.



الصور 6. 06أ:



دعها تريح كوعها على المائدة إذا كان ذلك يتيح لها مزيداً من التحكم

الصورة 6. 06ب

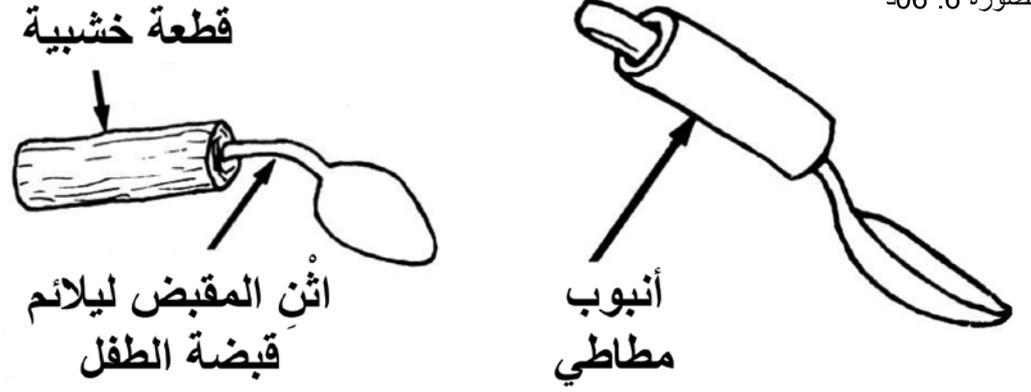


ارتفاع الطاولة يمنعها من رفع الطبق قريباً من فمها

الصورة 6. 06ج



إذا واجهت صعوبة في التحكم في الكوب بيد واحدة، حاولي استخدام كوب بمقبضين.



اشرح ووضح ما يلي باستخدام إحدى المشاركات: طرق لتشجيع الأطفال على تناول الطعام والشراب بطرق أكثر استقلالية:

- في البداية، وجّهي يد الطفل لمساعدته على تعلّم إطعام نفسه.
- ضعي قطعة من الموز أو غيرها من المواد الغذائية سهلة المضغ في يده، ووجهيها نحو فمه، وراقبي ما سيفعله بها... قد تدهشك المفاجأة بقدرته على إطعام نفسه.
- لا تتوقفي عن وضع يدها في طعامها ومحاولة إطعامها نفسها.
- ضعي قطعة من القماش المبلل تحت الطبق لمنع انزلاقه على الطاولة.
- حاولي ثني الملعقة حتى يظل الطعام في التحرك نحوها بزاوية قائمة.
- ضعي بعض الحشو حول المقبض ليسهل عليها قبض الملعقة وإسائها.

## تنظيف الأسنان

**السؤال** لماذا تعتقدون أنه من المهم للغاية أن ينظف الطفل المصاب بالشلل الدماغي أسنانه؟



**الشرح** اشرح للمشاركات أن الطفل المصاب بالشلل الدماغي معرضٌ جدًا لخطر الإصابة بمشاكل في أسنانه ولثته. ناقش النقاط التالية في المجموعة وتأكد من تغطيتها:



- إننا جميعًا نستخدم أسننتنا طوال اليوم لتنظيف أسناننا، ولكن هذا لا يحدث مع الطفل لأن من الصعب عليه تحريك لسانه.
- إن الطفل الذي يسيل لعابه كثيرًا لا يمكنه البلع بطريقة ملائمة، وسيكون فمه مفتوحًا معظم الوقت. وهذا يسمح بتجمُّع الجراثيم في فمه.
- من المهم أن يكون فم طفلك دائمًا نظيفًا قدر الإمكان لمنع الجراثيم من النزول إلى الرئتين إذا كان لديه مشاكل في البلع.

لذلك:

- يجب تنظيف أسنان طفلك بعناية بعد كل وجبة، وخاصة بعد الوجبات الخفيفة والمشروبات السكرية!
- يعاني بعض الأطفال المصابين بالشلل الدماغي من أفواه حساسة جدًا مما قد يجعل من الصعب تنظيف أسنانهم بصورة جيدة، وعليه فإنهم يحتاجون إلى رعاية إضافية.



- تأكّدي من أنك وطفلك في وضع جيد قبل البدء، مع إعطاء اهتمام خاص لوضعية الرأس والرقبة.
- يمكن أن يكون الشطف صعباً للغاية. قد تضطرين إلى إمالة جسده إلى الأمام حتى يمكنه إخراج المياه.
- من الأسهل استخدام وعاء صغير للبصق والشطف، بدلاً من حوض ثابت.
- يمكن أن يساعد الضغط القوي على الخدود نحو الشفاه في مساعدة الطفل على البصق.
- إذا كانت هناك أي منطقة تعاني من مشاكل مثل الألم أو الحساسية، فنظفها أولاً حتى تنتهين منها بينما ما يزال طفلك مرتاحاً نسبياً.

## تنظيف الوجه



- يحتاج بعض الأطفال المصابين بالشلل الدماغي إلى تنظيف وجوههم في كثير من الأحيان. وقد يرجع ذلك إلى سيلان لعابهم أو انسكاب الطعام من أفواههم أثناء الأكل.
- إن تنظيف وجه طفلك يمكن أن يساعده على تعلم إغلاق شفتيه إذا فعل ذلك بطريقة تمنحه الشعور بأن فمه مغلق.
- اضغطي ضغطاً قوياً على الخدين والشفنتين مع حركة رقيقة، ولا تمسحي.
- اضغطي بلطف دائماً نحو الفم، كما لو كنت تساعدينه على إغلاق شفتيه.
- اضغطي بلطف من الجانب الأيسر والأيمن للفم، ثم الذقن والشفة السفلى، ثم الشفة العليا.
- مُري طفلك بالبلع.. من الممكن أن يساعده ذلك على تعلم بلع لعابه بدلاً من تركه يسيل.



الصورة 6. 06 ج



## الدروس المستفادة:

1. كثيرًا ما يعاني الأطفال المصابون بالشلل الدماغي من مشكلات في الأكل والشرب. يمكن أن تؤدي هذه المشكلات إلى سوء تغذية والتهابات صدرية وحالة صحية سيئة عمومًا.. وهناك الكثير من الأشياء التي يمكن أن يقوم بها مقدم الرعاية للمساعدة في تقليل هذه الصعوبات.

2. يمكنك:

- التأكد من وضع الطفل بشكل صحيح؛ أي منتصبًا أو شبه منتصب، مع ميل ذقنه لأسفل نوعًا ما.
- إطعام الطفل وجبات صغيرة ومتكررة لنظام غذائي متوازن يحتوي على دهون أو زيوت زائدة لمن في حاجة إلى ذلك.
- تقديم طعام ذي ملمس يمكن للطفل التعامل معه، على سبيل المثال يكون الطعام لينًا وناعمًا أو طريًا وسهل المضغ حسب مهارات طفلك في المضغ والبلع.
- التشجيع على تناول جرعات صغيرة من الطعام ورشقات صغيرة من الماء، ببطء، باستخدام أوانٍ صغيرة.
- منح الطفل التشجيع اللفظي الإيجابي وعدم إجباره مطلقًا على تناول الطعام.
- مساعدة الطفل وتشجيعه على إطعام نفسه.
- تعليم أفراد العائلة الآخرين إطعام الطفل أو دعمه لإطعام نفسه.

3. حاجة الأطفال المصابين بالشلل الدماغي إلى رعاية خاصة فيما يتعلق بتنظيف الأسنان ومسح الوجه.

## مراقبة التقدم



اطلب من كل من الوالدين تحديد شيء واحد على الأقل سيفعلانه بشكل مختلف في المنزل نتيجة لحضورهما جلسة اليوم. واطلب منهما أن يقوموا بتعليم هذا الشيء لاثنتين آخريين من أفراد الأسرة بحيث يكونان قادرين أيضا على تقديم العون. يمكنهما إبداء رأيهما في الجلسة القادمة حول مدى نجاح ذلك الإجراء.

في بنغلاديش، تم مشاركة وصفات لأطعمة الفطام المغذية المعروفة مع مقدمي الرعاية (انظر قسم «الموارد»). يمكن تحضير العديد من الأطباق المحلية بملمس أكثر ليونة عن طريق الهرس أو الطهي لفترة أطول. ويمكن ترطيبها بشكل أكبر بإضافة الحليب أو الماء.

تتوافر إرشادات إضافية من خلال المركز الدولي لبحوث أمراض الإسهال International Centre for Diarrhoeal Disease Research (ICDDR) في بنغلاديش الذي يحتوي على وحدة تغذية تقدم إرشادات ووصفات مفيدة لعلاج سوء التغذية بالمنزل. ويتوافر مزيد من المعلومات على الموقع

<http://www.icddrb.org>

**ملحوظة لمنسق الجلسات:** إذا كان وقتك يسمح، فهذه جلسة قيّمة حقاً تتيح فرصة لاختبار ما تعلمه الوالدين في بيئة توفر لهما الدعم. تذكّر أن هذه الجلسات التدريبية آليات دعم اجتماعي مهمة لمقدمي الرعاية أيضاً. فحاول أن تجعل منها مناسبة ممتعة واجتماعية.

اطلب من الآباء والأمهات، تحضيراً لهذه الدورة، إعداد نوع مغذٍ ومناسب من الأطعمة المتوفرة محلياً، وإحضاره إلى الجلسة. وكبديل لذلك، إذا توافرت مرافق الطهي، اطلب من الآباء والأمهات إحضار المكونات وإعداد الطعام مع بعضهم بعضاً.

**النشاط** اطلب من الآباء والأمهات عرض الطعام الذي أعدوه لهذه الجلسة أمام المجموعة. ناقشوا معاً ملمس الطعام، سواء كان يبدو مناسباً للأطفال، وكيف يمكن تعديله ليكون أكثر سُمكاً أو رخاوة. يمكنك استخدام مسحوق حبوب، مثل «سيريلاك»، لإكساب الطعام الذي جلبوه سُمكاً. اطلب من الآباء والأمهات الجلوس في دائرة، أو في مجموعات صغيرة، وإطعام أطفالهم الطعام الذي جلبوه، في محاولة لتطبيق كل النصائح. دَعِّمُهُم بشكل فردي وشجِّع الآباء والأمهات على مساعدة بعضهم بعضاً.



## مراقبة التقدم



اطلب من كلٍّ من الوالدين تحديد شيء واحد على الأقل سيفعلانه بشكل مختلف في المنزل نتيجة لحضورهما جلسة اليوم. واطلب منهما أن يُعلِّما هذا الشيء لاثنتين أخريين من أفراد الأسرة بحيث يكونان قادرين أيضاً على تقديم العون. يمكنهما إبداء رأيهما في الجلسة القادمة حول مدى نجاح ذلك الإجراء.

## المراجع

1. Khan, N.Z., et al., Mortality of urban and rural young children with cerebral palsy in Bangladesh. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 1998. 40(11): p. 749753-.
2. Tompsett, J., A. Yousafzai, and S. Filteau, The nutritional status of disabled children in Nigeria: a cross-sectional survey. *European journal of clinical nutrition*, 1999. 53(12): p. 915.
3. Wu, L., et al., Association between nutritional status and positive childhood disability screening using the ten questions plus tool in Sarlahi, Nepal. *Journal of health, population, and nutrition*, 2010. 28(6): p. 585.
4. Adams, M., et al., Feeding difficulties in children with cerebral palsy: low cost caregiver training in Dhaka, Bangladesh. *Child: care, health and development*, 2011.
5. Mobarak, R., et al., Predictors of stress in mothers of children with cerebral palsy in Bangladesh. *Journal of Pediatric Psychology*, 2000. 25(6): p. 427.
6. Yousafzai, A.K., S. Filteau, and S. Wirz, Feeding difficulties in disabled children leads to malnutrition: experience in an Indian slum. *British Journal of Nutrition*, 2003. 90(06): p. 10971106-.
7. Yousafzai, A.K., et al., Beliefs about feeding practices and nutrition for children with disabilities among families in Dharavi, Mumbai. *International Journal of Rehabilitation Research*, 2003. 26(1): p. 33.
8. Adams M, Gericke T, Hiscock D, Divan G. (2014) A Guide for Community Health Workers: Promoting Development and Independence in Children with Neurodevelopmental Disabilities through Support in Daily Activities. Published by MAITS. Available from <http://www.maits.org.uk>

## الموارد

مقاطع الفيديو: يمكن الحصول على مقاطع فيديو قصيرة عن التغذية من مشروع «هامبيسيلا» أو من خلال (إدخال التفاصيل المتعلقة بكيفية الوصول إلى فيلم «خطأ من البداية» Wrong from the start عن طريق الدكتور ميل آدمز Mel Adams).  
كبدل لذلك، يمكنك صنع مقاطع فيديو «قبل» و«بعد» الخاصة بك لتوضيح ممارسات الإطعام المحسنة.

إجابات مسابقة طريقة وضع الطفل

البطاقات المصورة 6. 03

3-أ



ادعمي قاعدة الرأس في انثناء ذراعك. احلمي ذراعي الطفل بثبات للأمام. ويساعد هذا الوضع، مع الضغط على الصدر (المذكور في الصورة ٢) على تقليل نمط العضلة الباسطة.

2-أ



لا تجبري الطفل على إمالة رأسه للأمام. احلمي قاعدة رأسه في ذراعك المقوس مستخدمة نفس الذراع في توجيه ذراعه للأمام. استخدم يديك الأخرى في الضغط بثبات على صدر الطفل.

1-ب



احلمي الطفل منتصبًا لجعل شفثيه مغلقتين وتسهيل البلع عليه. فمن الصعب للغاية أن يتمكن من البلع مع إمالة رأسه للخلف.

6-ب



أعطيه الطعام من الأمام، بيد منخفضة قليلًا. تأكدي من أن رأس الطفل متناسبة في توازن. فهذا يجعل الأكل والبلع أسهل.

5-ب



يجب ثني الفخذين والركبتين بزاوية قدرها ٩٠ درجة أثناء الجلوس. يجب توجيه الذراعين للأمام مع جعل المائدة كوسيلة دعم. ويجب وضع دعامة للقدمين.

4-ب



استخدمي قدميك في دعم الطفل في وضع مفيد ومنتصب مع انثناء فخذي الطفل وركبتيه.

ورقة الوصفة (البنغلاديش - لخيثسوري وسوجي). ستحتاج إلى التوصل إلى وصفات محلية مناسبة للبلد الذي تُعقد فيه هذه الدورة التدريبية.

রেসিপি	
খিচুড়ী	দুধ সূজি
ভাত	গুড়া দুধ
ডাল	চালের গুড়া
শব্জি (মিষ্টি কুমড়া এবং শাক)	চিনি
তেল	তেল
পেঁয়াজ	পানি
হলুদ	
অল্প পরিমাণে লবণ	
পানি	
সম্ভব হলে মাছ	
ক্রিমির ঔষধ (এ্যালবেন)	
১-২ বছর ১ চা-চামচ ১ ডোজ প্রতি ৩ মাসে একবার	
২+ বছর ২ চা-চামচ ১ ডোজ প্রতি ৩ মাসে একবার	