

Tanta University
Faculty of Nursing
Community Health Nursing



**EFFECT OF NURSING INTERVENTION ON
NUTRITIONAL FACTOR AFFECTING GROWTH
AND DEVELOPMENT IN INFANCY PERIOD**

Thesis

***Submitted to Faculty of Nursing, Tanta University
For Partial Fulfillment of the Requirement of Doctoral Degree of
Community Health Nursing***

By

RABEA ABD RABO MOHAMED

Supervisors

Dr. Bassima Ezzat Gawayed Dr. Olfat Abd-El-Hamid

Professor of Community
Health Nursing,
Faculty of Nursing
Tanta University.

Darwish

Professor of Nutrition,
High Institute of
Public Health
University of Alexandria

Dr. Ikbal Fathalla El-Shafie

Professor of Community Health
Nursing
Faculty of Nursing
Tanta University

Dr. Yomen Yosef Salah El-Din

Assistant Professor of
Pediatric Nursing
Faculty of Nursing
University of Alexandria

(2007)



WDM WFU

i dL ç WOK

IL: ç W • i d r

تأثير التدخل التمريضي على عامل التغذية المؤثر في النمو والتطور في السنة الأولى من عمر الطفل

مرسالة مقدمه

لكلية التمريض - جامعة طنطا
إيفاءً جزئياً لشروط الحصول على درجة الدكتوراه في
تمريض صحة المجتمع

ربيعة عبد ربه محمد عبد ربه

المشرفون

الأستاذ الدكتور

ألفت عبد الحميد درويش

أستاذ التغذية
المعهد العالي للصحة العامة
جامعة الاسكندرية

الأستاذ الدكتور

بسيمة عزت السيد جويد

أستاذ تمريض صحة المجتمع
كلية التمريض- جامعة طنطا

الأستاذ الدكتور

يمن يوسف صلاح الدين

أستاذ مساعد-تمريض الأطفال
كلية التمريض- جامعة الإسكندرية

الأستاذ الدكتور

إقبال فتح الله الشافعي

أستاذ تمريض صحة المجتمع
كلية التمريض- جامعة طنطا

(2007)

بسم الله الرحمن الرحيم

البرنامج التثقيفي للأمهات الخاص بتغذية أطفالهن

فى السنة الأولى من عمر الطفل

مقدمة :

يحتاج الطفل وبخاصة فى عامه الأول إلى العناية الخاصة والتغذية السليمة حتى ويتطور ينمو نمواً صحيحاً. فالأم هى المسئول الأول والأساسى عن تغذية طفلها والعناية به ولذلك فإن تغذيتها له وعنايتها به تتأثر بمدى معلوماتها وتأثر أيضاً على حالته الصحية والغذائية. وإنطلاقاً من ذلك يهدف هذا البرنامج إلى تحسين معلومات أمهات الأطفال حديثى الولادة عن تغذية أطفالهن من (رضاعة طبيعية وتغذية الأم أثناء فترة الرضاعة إرضاعة صناعية أو أكل فطام مع دراسة تأثير التغذية على نمو وتطور الأطفال فى السنة الأولى من العمر).



الباب الأول

الرضاعة الطبيعية

الباب الأول

الرضاعة الطبيعية

آة لبن الأم وحده أحسن غذاء للطفل وعلى الأم البدء في الرضاعة الطبيعية بعد نصف ساعة من الولادة .

فوائد الرضاعة الطبيعية بالنسبة للأم:-

- ١ -وقف النزيف الذى يحدث بعد الولادة مباشرة نتيجة انقباض الرحم.
- ٢ -يساعد الرحم على العودة إلى حجمه الطبيعى.
- ٣ -يمنع فرص الحمل السريع بعد الولادة ويعتبر أحياناً كوسيلة لمنع الحمل.
- ٤ -يعيد للأم رشاقة الجسم.
- ٥ -يقوى العلاقة بين الأم والطفل ويعطى الأم الشعور بالرضا وزيادة الروابط العاطفية والنفسية بين الأم ورضيعها.
- ٦ -اقتصادي ولا يحتاج وقت إلى تحضيره.
- ٧ -يقلل احتمال الإصابة بسرطان الثدي.

- فوائد الرضاعة الطبيعية بالنسبة للطفل:-

- ١ -سهل الهضم ومناسب لاحتياجات الطفل.
- ٢ -يساعد على نمو الطفل وزيادة وزنه.
- ٣ -غنى بالعناصر التى تعمل على النمو العقلى للطفل
- ٤ -يحمى الطفل من لين العظام.
- ٥ -يقلل من إصابة الأطفال بأمراض الحساسية.
- ٦ -يحتوى على كميات كبيرة من بروتينات المناعة التى تقاوم كل أنواع المكروبات والفيروسات التى يمكن أن يتعرض لها الطفل.
- 7- يقوى العلاقة النفسية والأسرية و بالتالى يخرج طفل صحيح عقلياً و جسدياً و نفسياً.

الرضاعة الطبيعية المطلقة.

الرضاعة الطبيعية المطلقة في الشهور الأولى من عمر الطفل (4-6 شهور) : هي أفضل بداية في حياة الطفل وهذا يعني عدم إعطاء الطفل أى شئ غير لبن الأم خلال تلك الفترة.

- إن إعطاء أى طعام أو شراب قبل نهاية الأربع أشهر ربما يتعارض مع بدء واستمرارية الرضاعة الطبيعية ولكن الطفل في 6 شهور يصبح في أمس الحاجة إلى أغذية تكمله مع لبن الأم .

- قبل 12 شهر يظل لبن الأم الجزء الأساسى لغذاء الطفل أما بعد 12 شهر يجب أن يكون الطفل قد اعتاد على الطعام العادى المناسب للأسرة ويجب الاستمرار في الرضاعة الطبيعية حتى سنتين وذلك لضمان نمو الطفل وتطوره وحمايته من الأمراض.

الاعتناء بالشدى قبل الإرضاع:-

يجب على الأم المحافظة على نظافة نفسها وطفلها كالاتى:-

- 1- غسل اليدين بالماء والصابون وشطفها بالماء قبل الرضاعة.
- 2- غسل الثدي بطريقة دائرية مبتدئة من الحلمة ثم باقى الثدي مع عدم استخدام الصابون لأنه يسبب التهاب الحلمة. انظري شكل رقم (1)
- 3- تحفيف الثدي وتغطيته بفوطه أو قطعة قماش من اقطن على أن تكون نظيفة .
- 4- يجب على الأم أن تترك الحلمة تجف بعد الرضاعة للحفاظ على صحة خلايا الحلمة.
- 5- ارتداء مشد ثدى نظيف و مناسب في حجمه للثدى.
- 6- يجب التأكد من أن الثدي ليس مدفوعاً لأسفل من جدار الصدر ويجب أن يكون الثديين مرفوعان ومتجهان اتجاهها عكسياً.



نظافة الثدي



غسل اليدين

تحضير الأم للرضاعة

شكل رقم (1)

أوضاع الأم و الطفل أثناء الرضاعة الطبيعية:-

يجب على الأم أن تجلس في وضع مريح وتضع الوسائد لسند الظهر ولحمل طفل وعليها الإبقاء على تلامس الجلد وتقابل العيون.

وهناك عدة أوضاع للرضاعة الطبيعية تختار الأم منها أكثرها راحة وهي كالتالي:-



١ - وضع الاحتضان:- وهو الجلوس مع احتضان الطفل بين ذراعيها على أن يكون الطفل في وضع نصف جالس ورأسه مرفوعة عن بطنه حتى لا يحدث قيء. شكل رقم (2)

وضع الاحتضان شكل رقم (2)



٢ - وضع الاحتضان العكسي:- هو الجلوس مع حمل الطفل عمودى مع المهد شكل رقم (3).

وضع الاحتضان العكسي شكل رقم (3)

٣ - وضع الرقود على الجنب:- توضع وسادة تحت رأس الأم ووسادة

بجانب ظهر الطفل لتساعده على التحرك ودوران فمه تجاه الثدي غالباً باستخدام هذا الوضع ليلاً شكل رقم (4).



وضع الرقود على الجنب شكل رقم (4)



شكل رقم (5)

Foot ball position

وهو سند رأس الطفل باليد بينما يحمل الجسم بطول الذراع شكل رقم (5).

-وضع إرضاع التوائم شكل رقم (6)

وضع التوائم شكل رقم (6)



-وضع الطفل أثناء الرضاعة:- يتجه الطفل نحو الثدي وهو على جنبه في وضع انحناء خفيف الى



الأمام ويكون كتفه بمحاذاة فخذيه.

ملحوظة هامة :- إن احتضان الطفل يؤثر فيه البحث عن الثدي ويتم التعلق الناجح عندما يتناول الطفل الحلمة وأكبر جزء من الهالة بفمه وذلك عندما يفتح الطفل فمه تماماً يجب دفع الحلمة والهالة داخل الفم ويكون ذقن الطفل وطرفه ملاسبين للثدي وتكون الشفاة منفرجة الى الخارج أشبه (7).

أشبه رقم (7)



ترضع الطفل بطريقة صحيحة حتى يشبع:-

- 1- تحتضن الأم الطفل وتلمس خده بالحلمة حتى يتجه فم الطفل إلى الحلمة ويمسكها ثم يبدأ بالمص ثم البلع ويجب على الأم أن تضع الحلمة والهالة البنية داخل فم الطفل.
- 2- تضغط الأم على الثدي بواسطة الإبهام والسبابة أثناء الرضاعة لتنظيم عملية تدفق اللبن وترفع الثدي بعيداً عن الأنف لتجعل تنفس الطفل أسهل.
- 3- تشجع الأم على الاستمرار في إرضاع الطفل حتى يبعد فمه تلقائياً عن الثدي ويرضع الطفل مدة تتراوح بين 5-10 دقائق من كل ثدي وهذا يتوقف على حالة الطفل وكمية لبن الأم .
- 4- في حالة نوم الطفل أثناء الرضاعة يتم تحريك الأم إصبعها على خد الطفل من وقت لآخر حتى يتم أخذ كفايته من اللبن أثناء الرضاعة.

التبديل بين الثديين في كل رضعة:-

- 1- تبديل الثديين في كل رضعة على أن يكون آخر ثدى انتهت به في آخر رضعة تبدأ به في الرضعة الثانية وهكذا وذلك بشبك دبوس مشبك في السونتبان لتتذكر الأم الثدي الذى سوف تبدأ به المرة الثانية.
- 2- تترك الأم الطفل على الثدي الأول حتى يفرغه، قبل أن يرضع من الثدي الثانى حتى يزيد من إفراز اللبن.



إخراج الحلمة من فم الطفل عند نهاية الإرضاع:-

تخرج الأم الحلمة من فم الطفل وذلك إما بدفع فك الطفل إلى أسفل لتخليص الحلمة من قبضة اللثة أو بوضع الإصبع الصغير في زاوية فم الطفل مع جذب الحلمة بخفه من فم الطفل. أنظري شكل رقم (8).

شكل رقم (8)

طريقة تكرير الطفل أثناء و بعد الرضعة:-

- التكرير:- هو مساعدة الطفل بعد الرضاعة على التخلص من الهواء كما هو مبين بالشكل رقم (9-10-11) وإذا فشل الطفل في ذلك يتم وضعه على بطنه ويجب إخبار الأم أن عملية التكرير تحتاج أيضاً الى أسبوعين قبل أن تنتظم وهناك ثلاثة أوضاع لتكرير الطفل هي:-
- 1- وضع الطفل في وضع الجلوس مع إمالاته قليلاً للأمام وسند رأسه وصدره وذلك بوضع أصابع الأم على الفك السفلى من عظام وجه الطفل.
 - 2- وضع الطفل واقفاً ومتكأ على كتف الأم.
 - 3- وضع الطفل على بطنه على فخذ الأم ويكون ظهره لأعلى و في كل وضع تربت الأم بخفه على ظهر الطفل حتى يتكرع.
 - 4- يجب تكرير الطفل مرة أثناء الرضعة ومرة بعد انتهاء الرضعة.



آشكل رقم (9-10-11)

عدد مرات الإرضاع:-

يجب إرضاع الطفل حسب حاجته وذلك بالسماح للطفل بالإرضاع كلما رغب في ذلك ، ويكون ذلك ليلاً أو نهاراً.

وضع الطفل في وضع مريح بعد الرضاعة على السرير:-

بعد التكريع النهائي يجب أن تضع الأم طفلها على السرير في وضع مريح بأن تضعه على جانبه الأيمن و ننصح الأم بأن تمكث قربه من طفلها بعد الانتهاء من الرضعة حتى يحس الطفل بالأمان. شكل رقم (12-13).



(13,12)

وضع الطفل بعد الرضاعة شكل رقم ()

المداومة على الرضاعة الطبيعية عند الذهاب الى العمل (إذا كانت الأم تعمل):-

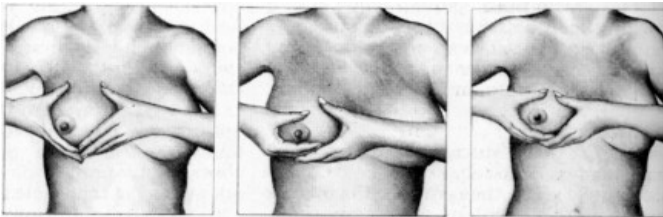
يجب على الأم المداومة على الرضاعة الطبيعية عند ذهاب الأم الى العمل وذلك بإرضاع الطفل قبل الذهاب للعمل وبعد العودة منه .

يجب على الأم إرضاع الطفل أثناء فترة العمل إذا كان متواجداً قريباً منها كلما أمكنها ذلك أو تعصير الثدي وإعطائه اللبن المتعصر بالكوب والمعلقة في حالة غياب الأم وعليها أن تتعلم كيفية تعصير الثدي وهي في العمل والإكثار من الرضاعة ليلاً وزيادة الرضعات في المنزل.

تعصير الثدي باليد أو باستخدام الشفاط:-

تعصير اليد لا يحتاج الى أدوات مخصوصة وغير مكلف . إن تعصير الثدي يفيد في عدة حالات مثل التخفيف على الثدي من امتلائه الزائد باللبن أو إرضاع الطفل المريض أو لتخزين وجبة (رضعه) من الرضعات لأستخدمها للطفل عند غياب الأم .

1-تعصير الثدي باليد: -إعداد الثدي "لإنزال اللبن" وذلك بلفة بفقطة دائمة ثم تدلك الثدي بخفة بكلتا اليدين مع مراعاة تحضير الأدوات التي سوف يوضع فيها اللبن المتجمع على أن تكون نظيفة و مغلية . الانحناء الى الأمام ووضع الإبهام على الهالة أعلى الحلمة مع الضغط الى الداخل نحو الصدر مع تكرار ضغط الإبهام والسبابة حول الهالة عدة مرات ليتم تفريغ الثدي تفريغاً كاملاً للحصول على كمية أكثر من دسم اللبن الذي يؤدي الى إشباع الطفل .
-تكرار نفس العملية في الثدي الآخر ويتم التبديل حتى تتجمع كمية من اللبن.
انظري شكل رقم (14)



شكل رقم (14)

2- طريقة الشفط:- كما هو مبين في شكل رقم (15)



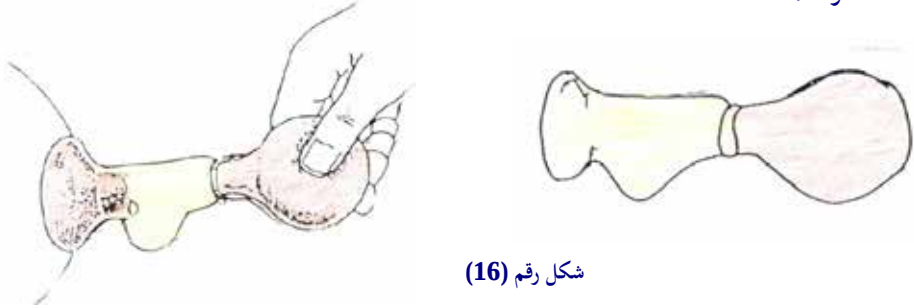
Ã- الشفط الذى يعمل مثل الحقنه: و ذلك بوضع مكبس الشفط على الحلمة والحالة السوداء ثم تقوم بتحريك مكبس الشفط من الداخل إلى الخارج حتى يسهل عليه التشفيط وإدراج اللبن لاستعمال هذا الشفط نضع الجزء الذي يشبه القمع على الجزء البنى المحيط بالحلمة بواسطة السبابة و الإصبع الثانى تسند به الثدي فى نفس الناحية التى يتم فيها التشفيط ثم نجذب المكبس للخارج بلطف وندخله مرة ثانية و نعمل تشفيط متقطع حتى لا يكون له تأثير سئ على الثدي ولتشجيع إدراج اللبن.

شكل رقم (15)

È- النوع الثانى من شفطات الثدي يتكون من جزى زجاجى أو بلاستيك شفاف فى نهايته جزء

زجاجى من المطاط. كما هو مبين فى شكل رقم (16)

- نضع الجزء المتسع الموجود فى مقدمة الشفط على الحلمة والمنطقة المحيطة بها مع ملاسة الجلد جيداً.
- اضغط على الجزء المطاط الفارغ واتركيه بلطف مع الضغط تجذب الحلمة داخل الشفط وينزل اللبن ويتجمع فى جزء من الشفط مخصوص لذلك فى كل مرة نفرغ اللبن فى كوب ثم تكرر نفس الطريقة عدة مرات.



شكل رقم (16)

كيفية الاحتفاظ بلبن الأم صالح للاستعمال عند خروجها للعمل أو غيابها عن الطفل:-

يجمع لبن الأم المستخلص في وعاء نظيف محكم الغطاء ويظل صالح للاستعمال لمدة 24 ساعة بالثلاجة ولمدة 6 ساعات بدرجة حرارة الغرفة ويفضل تقليبه بالمعلقة عند الاستخدام.

اختبار درجة حرارة اللبن المحفوظ قبل إعطائه للطفل:-

يجب تدفئة اللبن إذا تطلب الأمر ذلك ؛ وذلك بوضع الإناء الذى به اللبن داخل وعاء به ماء دافئ ولا يجب تسخين اللبن مباشرةً؛ ويجب التخلص مما تبقى من اللبن بمجرد استعماله ويتم اختبار درجة حرارة اللبن بوضع نقطة على رسغ اليد ويجب أن يكون دافئ ويعطى بواسطة ملعقة أو كوب ولا تستعمل البرونة.

ملحوظة :- الوقت المناسب لتعصير الثدي هو بعد الرضاعة أو بين الرضعات ويجب تخزينه بكميات صغيرة.

مدى كفاية لبن الأم للطفل:-

إن الطفل الذى يستقبل كمية كافية من لبن الأم يكون:-

- 1-هادئ وينام من (2-4ساعات) بعد الرضاعة ويستيقظ مبكراً ويلعب ويكون سعيداً.
 - الطفل الذى يرضع رضاعة طبيعية كافية يكون وزنه طبيعى وينمو طبقاً لمعدلات النمو الخاصة بسنه.
 - 3-ويكون برازه طبيعى(أصفر اللون وقوامه مثل المرهم).
 - 4-عدم البكاء بدون سبب.
- ملحوظة:-الإمساك علامة من علامات قلة التغذية أما الإسهال عادةً ما يكون من علامات زيادة التغذية.

العوامل التى تساعد على ضمان استمرار إدرار لبن كافي للطفل:-

-تحتاج الأم الى الشعور بالطمأنينة والرضا أثناء رضاعتها لطفلها رضاعة طبيعية مما يزيد من الروابط العاطفية والنفسية بين الأم ورضيعها وذلك لإحساسها بأنها قادرة على إمداد الطفل بكميات مناسبة من اللبن حسب احتياجه ليلاً ونهاراً.

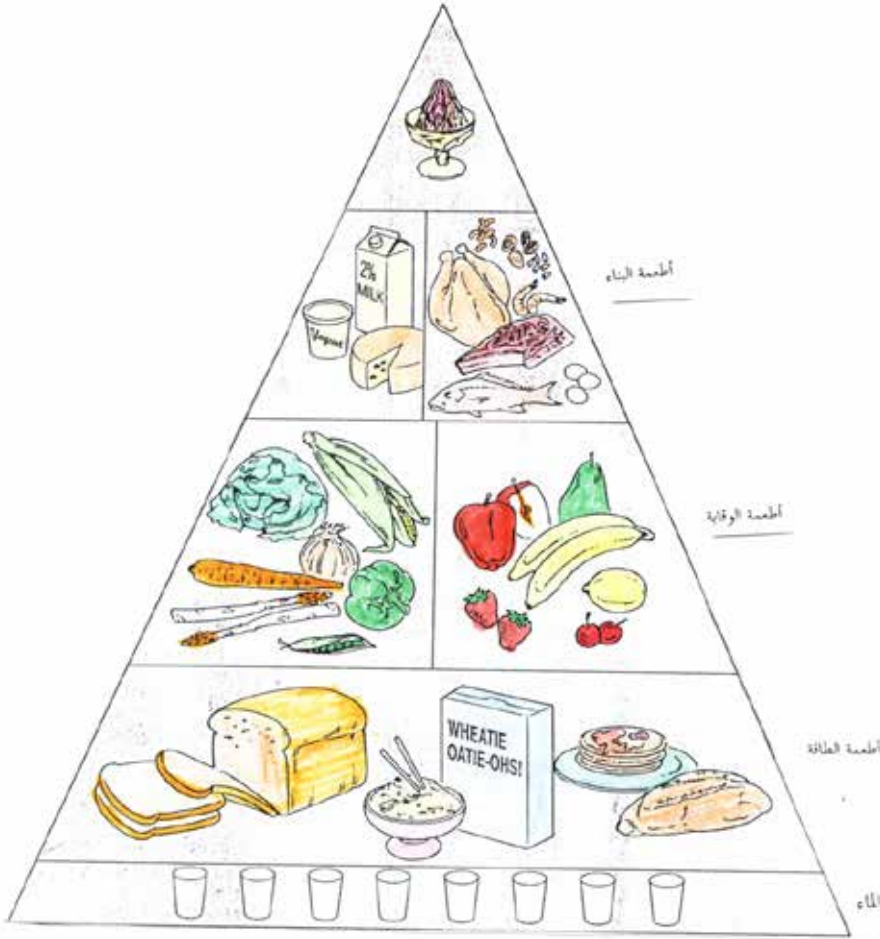
2- أما بالنسبة لراحة الأم الجسدية يجب على الأم أن تمارس بعض التمارين الرياضية في المنزل وتكون في الهواء الطلق على أن تكون الرياضة غير مرهقة وتتناول الأم كميات كافية من الغذاء الطبيعي المتوازن وشرب كميات كبيرة من السوائل.

تغذية الأم أثناء فترة الرضاعة:-

تزيد احتياجات الأم الغذائية وقت الرضاعة عن احتياجاتها وقت الحمل. الغذاء في هذه الفترة يجب أن يوفر للأم جميع احتياجاتها الشخصية وكذلك المواد الغذائية اللازمة لتكوين وإفراز اللبن المطلوب للطفل النامي وتفرز المرضع يومياً حوالي 850 سم³ من اللبن وهو غني بالعناصر الغذائية التي يحتاجها الطفل ولكي تستطيع المرضع تكوين وإفراز هذه الكمية من اللبن يجب أن تزيد من كمية الطعام وخصوصاً الأطعمة البروتينية وأطعمة الوقاية التي تحتوى على الأملاح المعدنية والفيتامينات .

الغذاء المتوازن:- يجب أن يكون غذاء الأم المرضع متوازن ولذلك يجب مراعاة القيمة الغذائية لكل الوجبات اليومية للتأكد من احتوائها على جميع الاحتياجات الغذائية ولتنفيذ ذلك يمكن تقسيم الأطعمة إلى ثلاث مجموعات كما يلي :- انظري شكل رقم (17-18)

- ١ - المجموعة الأولى (أغذية الطاقة):- وتتكون من الحبوب مثل (القمح والخبز والمكرونة والأرز والذرة) i السكريات والعسل j والدرنات مثل البطاطس والبطاطا j والدهون والزيوت.
- ٢ - المجموعة الثانية (أغذية البناء):- وتتكون أطعمة البناء من أطعمة حيوانية مثل اللحوم والأسماك والبيض والألبان والجبن j أو من أطعمة نباتية مثل البقوليات كالفاول والعدس والحمص واللوبياء.
- ٣ - المجموعة الثالثة (أغذية الوقاية):- وتتكون من الخضراوات بجميع أنواعها وأيضاً الفواكه بجميع أنواعها لأنها تعتبر مصادر غنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية.
- ٤ - تحتاج الأم إلى السوائل بكثرة فيجب أن تشرب يومياً 8 أكواب من الماء j وكوبين من الحليب ويجب تناول الشورية (الحساء) والسوائل الدافئة والعصائر الطبيعية



شكل رقم (17)

التغذية السليمة للأم أثناء فترة الرضاعة لضمان إدرار لبن كافى للطفل:-

1-زيادة كمية البروتين كالحم والبيض والسّمك والدجاج وزيادة كمية الكالسيوم الموجود في اللبن

الزبادى والجبن.....الخ

2-تناول كميات مناسبة من الفيتامينات وخصوصاً فيتامين (D) الموجود في صفار البيض وأشعة الشمس

لأنه مهم للأم والطفل لأن الطفل يستفيد بجزء منه يفرز في اللبن لمنع لين العظام ويوجد في صفار البيض