

الدليل العملي لبرنامج تغذية الرضع وصغار الأطفال في السودان خلال جائحة كوفيد 19

الدليل العملي لبرنامج تغذية الرضع وصغار الأطفال في السودان خلال جائحة كوفيد 19

أبريل 2020

نسخة رقم (1)

هذه الوثيقة مخصصة لبرنامج التغذية على المستويين القومي والولائي . تقترح الوثيقة اعتبارات أساسية حول توصيات تغذية الرضع وصغار الأطفال قابله للتعديل حسب اختلاف سياق COVID-19.



تغذية الرضع وصغار الأطفال (IYCF) في مراكز العزل والرعاية الصحية:

تعزير ونشر الرسائل التالية :

1. البدء في الرضاعة الطبيعية في خلال الساعة الأولى من الولادة.
2. الرضاعة المطلقة حتى نهاية الست شهور الأولى.
3. إدخال الأطعمة التكميلية المناسبة، الملائمة، الأمنة والمغذية عند نهاية الشهر السادس مع الاستمرار في الرضاعة الطبيعية حتى عمر السنتين.
4. الاستمرار في الرضاعة الطبيعية حتى سنتين أو أكثر.

الدليل العملي لبرنامج تغذية الرضع وصغار الأطفال في السودان خلال جائحة كوفيد 19

الرسائل الرئيسية

- ✓ لم يتم العثور على فيروس COVID-19 في حليب الثدي ولم يثبت نقله عن طريق الرضاعة الطبيعية، الأمهات اللواتي يشتبهن/تأكدت إصابتهن بـ COVID-19 يجب أن يستمررن في الرضاعة الطبيعية في حين أخذ الاحتياطات الصحية اللازمة (انظر للصندوق رقم 1) لمنع انتقال العدوى إلى أطفالهن.
- ✓ الرضاعة الطبيعية تنقذ الأرواح وتحمي من الالتهابات. قد تساعد الأجسام المضادة والعوامل النشطة حيويًا في حليب الثدي بشكل خاص في مكافحة عدوى COVID-19 إذا تعرض لها الطفل.
- ✓ بالنظر إلى فوائد الرضاعة الطبيعية، ينبغي تشجيع الأم التي يشتبه/تأكدت إصابته بـ COVID-19 ودعمها لمواصلة الرضاعة الطبيعية. يجب على الأم ارتداء قناع الوجه (إذا كان متاحًا) أو قناع وجه من القماش (انظر للصندوق رقم 1) عندما تكون بالقرب من طفلها وممارسة نظافة اليدين قبل وبعد الاتصال اللصيق بالطفل. يجب عليها أيضا اتباع ما يلزم من احتياطات النظافة (انظر للصندوق رقم 1) لمنع انتقال العدوى.
- ✓ الرضع الذين يولدون لأمهات يشتبهن/تأكدت إصابتهن بـ COVID-19 يجب أن يتم تغذيتهم وفقا للمعايير وموجهات لتغذية الرضع مع تطبيق الاحتياطات الصحية اللازمة (انظر للصندوق رقم 1).
- ✓ دعم الأمهات لممارسة تلامس الجلد مع الجلد، وضعيه الكنغر مع إبقاء الام والطفل في الغرفة طوال النهار والليل، خاصة بعد الولادة مباشرة وأثناء الرضاعة الطبيعية، سواء يشتبه /تأكدت إصابته او الطفل بـ COVID-19.
- ✓ تقديم الاستشارات عن الرضاعة الطبيعية وتقديم الدعم النفسي الأساسي، والدعم العملي للوجبات كما هو مطلوب لجميع النساء الحوامل وامهات الأطفال الرضع والصغار، سواء يشتبه /تأكدت إصابتهن او اطفالهن بـ COVID-19.
- ✓ يجب ارضاع الأطفال رضاعه طبيعية مطلقه حتى اكمال الستة أشهر الأولى من الحياة. من بعد ستة أشهر، يحتاج الأطفال إلى مجموعة متنوعة من الأطعمة الإضافية التي يتم إعدادها بشكل صحي. يجب أن تستمر الرضاعة الطبيعية حتى يبلغ الطفل سنتين على الأقل.
- ✓ يجب تشجيع الأم المشتبه بها / المصابة بـ كوفيد 19 أو لديها المضاعفات صحيه أخرى او لديها مرض شديد على الاستمرار في الرضاعة الطبيعية المباشرة ودعمها لعصر حليب الثدي، و تقديمه نظيفا امنا ، مع تطبيق الاحتياطات اللازمة للنظافة (انظر للصندوق رقم 1).
- ✓ يمكن للأم عصر حليب الثدي باليدين أو مضخة الثدي اليدوية أو الكهربائية. يجب غسل اليدين قبل شفط حليب الثدي أو لمس أي مضخة والتأكد من تنظيف المضخة بعد كل استخدام. يمنح حليب الثدي الذي تم ضخه لتغذية الرضيع باستخدام كأس مع فم واسع، أو كوب وملعقة مع تطبيق الاحتياطات الصحية اللازمة (انظر للصندوق رقم 1).

الدليل العملي لبرنامج تغذية الرضع وصغار الأطفال في السودان خلال جائحة كوفيد 19

- ✓ لا ينصح باستخدام زجاجة الحليب لأنها تتطلب التعقيم قبل كل استخدام وتجعل من الصعب على الطفل العودة إلى ثدي الأم عندما تصبح في حالة جيدة مرة أخرى.
- ✓ التغذية الاصطناعية تحمل بعض المخاطر ويجب أن تستخدم فقط كملاذ أخير ومتابعة إرشادات اختصاصي التغذية/ مقدم المشورة او عامل صحي.
- ✓ الاعدادات الصحية للأغذية التكميلية للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ستة أشهر وأكثر ضروري للحد من خطر العدوى.
 - يجب غسل جميع الأواني (الأوعية، الملاعق، الأكواب، الأطباق وغيرها) بشكل صحيح قبل وبعد تناول الطعام.
 - يوصى بتخصيص / اطباق / ملاعق / اكواب خاصة بالأطفال لتجنب انتقال العدوى.

صندوق رقم (1):

قناع الوجه من القماش: أغطية الوجه من القماش تستخدم من مواد بسيطة ومتاحة مصنوعة في المنزل مثل الأوشحة (الطرحة) أو توب السوداني.

تغطية الوجه بالقماش يجب ان:

- يناسب بشكل مريح على جانب الوجه
- أن تكون مؤمنا برباطات
- يتضمن طبقات متعددة من القماش
- السماح بالتنفس من غير صعوبة
- يغسل ويجفف بشكل متكرر بعد الاستخدام

يجب اتباع الإرشادات القياسية لتغذية الرضع ، مع تطبيق الاحتياطات الصحية اللازمة. بمعنى آخر.

- اغسل يديك دائماً بالماء والصابون قبل وبعد ملامسة الرضيع.
- قم بتنظيف الأسطح بشكل روتيني ، والتي كانت الأم على اتصال بها ، باستخدام الماء والصابون.
- إذا كان لدى الأم أعراض تنفسية ، يوصى باستخدام قناع للوجه (إذا كان متوفراً عند رعاية الرضيع).
- حافظ على الابتعاد الجسدي مع الآخرين وتجنب لمس العينين والأنف والفم.



الدليل العملي لبرنامج تغذية الرضع وصغار الأطفال في السودان خلال جائحة كوفيد 19

الموجهات العملية لتغذية الرضع وصغار الاطفال (IYCF) في مركز العزل

- تخصيص مساحة آمنة ورعاية خاصة للأطفال لأجل الرضاعة الطبيعية من عمر أقل من 24 شهرًا في حال وجود حالة اشتباه/تأكيد إصابة بـ COVID-19 لدى الأم مع اتباع إجراءات مكافحه العدوى الكاملة (انظر للمربع أدناه) لتقليل المخاطر ، بحضور ودعم الموظفين المتخصصين.
- تأكد من وجود مستشار تغذية الرضع وصغار الأطفال او اختصاصي التغذية في مركز العزل لأداء:
 - دعم الأمهات لممارسه تلامس الجلد مع الجلد ، وضعيه الكنغر ، البقاء سوياً ، إبقاء الام مع الطفل الغرفة طوال النهار والليل ، خاصة بعد الولادة مباشرة وأثناء الرضاعة الطبيعية ، سواء يشتهبه / تأكدت اصابتها هي او اطفالهن بـ COVID-19.
 - توفير دعم وإرشاد عملي للتغذية وفقاً للمبادئ التوجيهية الموصي بها لتغذية الرضع وصغار الأطفال، وإذا لزم الأمر، قم حالاً بربط الأم ببرامج الدعم النفسي الاجتماعي (إن وجد).
 - ضع خطه للتغذية التكميلية للأطفال > 6 24 شهرا مع تطبيق الاحتياطات اللازمة للوقاية من العدوى.
 - دعم الأمهات لاعتصار حليبهن وحفظه وتخزينه وإدارته بما في ذلك وضع العلامات الصحيحة على زجاجة الحليب. ملاحظه: (يجب توفير معدات الحماية الشخصية لمستشار تغذية الرضع وصغار الأطفال او اختصاصي التغذية).
- ضمان حضور جلسه للأطفال بدوام كامل في مساحة رعاية الأطفال الخاصة القريبة من غرفة / جناح العزل لرعاية الطفل الرضيع بعمر أقل من 24 شهرًا، والذي يرافق الأم المشتبه / المؤكد اصابتها بـ COVID-19 في مركز العزل.
- ضمان الالتزام بممارسات الوقاية من عدوى COVID-19 والسيطرة عليها (IPC) ، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر:
 - تنظيف مكثف ومنتظم للأسطح الملامسة
 - النظافة الجيدة لليدين (بما في ذلك مساعدة الأطفال في نظافة اليدين)
 - تشجيع التباعد الجسدي بين الأطفال
 - يجب على الأطفال عدم مشاركة الألعاب , زجاجات الحليب , الأكواب واقمشة الوجه.
 - يجب تعقيم الأواني متعددة الاستخدامات.
 - عند حمل الرضع ، استخدم البطانيات أو ملابس على ملابس مقدمي رعاية الأطفال وقم بتغيير البطانيات أو الملابس بين الأطفال.
 - تجنب الاقتراب من وجوه جميع الأطفال، حيثما أمكن.
 - افحص درجة حرارة الأطفال واطلب من الموظفين التحقق من درجة حرارتهم اليومية قبل القدوم إلى مكان رعاية الأطفال.
 - إذا بدأ الطفل يعاني من أعراض COVID-19 أثناء وجوده في مساحة رعاية الطفل، فيجب فصله على الفور عن الآخرين في منطقة خاضعة للإشراف .
- اللوازم والمعدات المطلوبة لدعم تغذية الرضع وصغار الاطفال (IYCF) في مركز العزل:
 - مضخات حليب الثدي بمقاسات مختلفة (دروع صغيرة (21 مم) ، متوسطة (24 مم) ، كبيرة (27 مم) وكبيرة جداً (30 مم).
 - أكواب / ملاعق / أطباق لتغذية الأطفال ، ومضخات الثدي الكهربائية ، ومسخنات حليب الأطفال ، وثلاجة ، وبدائل لبن الأم ، ومحاليل التطهير ، ومعدات الحماية الشخصية (PPE).

الدليل العملي لبرنامج تغذية الرضع وصغار الأطفال في السودان خلال جائحة كوفيد 19

برنامج تغذية الرضع وصغار الأطفال (IYCF) في المراكز الصحية والمجتمع:

مواصلة تعزيز ونشر الرسائل التالية :

1. البدء في الرضاعة الطبيعية في خلال الساعة الأولى من الولادة.
2. الرضاعة المطلقة حتى نهاية الست شهور الأولى.
3. إدخال الأطعمة التكميلية المناسبة، الملائمة، الأمنة والمغذية عند نهاية الشهر السادس مع الاستمرار في الرضاعة الطبيعية حتى عمر السنتين.
4. الاستمرار في الرضاعة الطبيعية حتى سنتين أو أكثر.

الرسائل الرئيسية

- ✓ تعزيز ممارسات الرضاعة الطبيعية وحمايتها ودعمها على مستوى المرافق الصحية والمجتمعية.
- ✓ تمكين ودعم الأمهات لممارسة تلامس الجلد مع الجلد وضعيه الكنغر وإبقاء الطفل مع الام في نفس الغرف طوال النهار والليل، خاصة بعد الولادة مباشرة وأثناء الرضاعة الطبيعية.
- ✓ تقديم المشورة بشأن الرضاعة الطبيعية، الدعم النفسي والاجتماعي الأساسي والدعم العملي للوجبات كما هو مطلوب لجميع النساء الحوامل لأمهات الرضع وصغار الاطفال.
- ✓ يجب ممارسة الرضاعة الطبيعية المطلقة للاطفال حتى نهاية الستة اشهر الأولى من الحياة. بعد سن ستة أشهر ، يحتاج الأطفال إلى مجموعة متنوعة من الأطعمة الإضافية التي يتم إعدادها بشكل صحي. يجب أن تستمر الرضاعة الطبيعية حتى يبلغ الطفل سنتين على الأقل.
- ✓ ضمان الأطفال في سن >6 24 شهرا يتلقون أغذية متنوعة وصحية مصنوعة من الخضار واللحوم والبقوليات والفواكه (يرجى الرجوع إلى الدليل القومي للتغذية التكميلية). تأكد من ان الأطفال يتلقون كميات كافية من الماء وعصائر الفاكهة غير المحلاة.
- ✓ إذا ظهرت على الأم أو الطفل أي أعراض للسعال أو الحمى أو صعوبة في التنفس، فعليك تنبيه العيادة الصحية المحلية ولمزيد من الإرشادات، اتصل بخط المساعدة الوطني أو خط المساعدة الحكومي على 9090.
- ✓ نشر المعلومات، عن طريق الملصقات والمنشورات التي تذكر المستفيدين بممارسة غسل اليدين بالطريقة الصحيحة، وغسل الأسطح التي كانت على اتصال بها ، والحفاظ على مسافة مادية بالإضافة إلى رسائل تغذية الأطفال الرضع وصغار الاطفال الموصي بها.
- ✓ يجب على مقدمي الرعاية والعاملين في مجال الصحة تقديم الاستشارات / النصح حول أهمية الغذاء الصحي خلال التغذية التكميلية وإعداد الطعام الآمن المعد/ المقدم للحد من خطر انتقال COVID-19 .

الدليل العملي لبرنامج تغذية الرضع وصغار الأطفال في السودان خلال جائحة كوفيد 19

- ✓ قبل تحضير الطعام أو تناوله، يجب على الأمهات / مقدمي الرعاية التأكد من تنفيذ ممارسات النظافة الموصى بها مثل غسل اليدين بالصابون والتنظيف المنتظم وتطهير مناطق إعداد الطعام .
 - من المستحسن أن تغسل الأم / مقدم الرعاية جميع الأواني اللازمة (الاطباق ، الكبايات ، الملاعق ، إلخ).
 - يجب على الطفل استخدام أدوات خاصة به عند تناول الطعام.
- ✓ الحوامل والمرضعات بحاجة للشرب كلما احسو بالعطش ، وتجنب أخذ الشاي أو القهوة مع وجبات الطعام والحد من كمية القهوة التي يتناولونها أثناء الحمل.

الموجهات الخاصة لتعديل برنامج مجموعات دعم الأم في تغذية الرضع وصغار الأطفال اثناء الكوفيد19

مجموعات دعم الأم (MSG) التوجيه التشغيلي/ برنامج معدل لتغذية الرضع وصغار الاطفال (YCF) خلال سياق COVID-19

- يجب تقسيم جلسات مجموعة دعم الأم إلى مجموعات صغيرة (5 أمهات لكل جلسة) وضمان التباعد الاجتماعي لمسافة 2 متر بين الأمهات. بالإضافة إلى تقليل عدد اجتماعات مجموعات دعم الأم MSGs إلى اجتماع واحد في الشهر.
- يجب على قائدات المجموعات تدريب الأمهات على دعم الأمهات الجارات عن طريق الزيارات المنزلية مع اتباع إجراءات مكافحه العدوى والتباعد الاجتماعي مسافه 2 متر.
- يجب على النساء الحوامل والمرضعات تجنب الاختلاط مع الحالات المؤكدة والمشتبه بها.
- يجب على الأمهات اللواتي تدرين على طريقه قياس المواك ان يقمن بقياسات المواك والتحويل الذاتي بالتواصل مع متطوعي التغذية وعلى الجميع اخذ الإجراءات الوقائية اللازمة.
- ملاحظه: (لا تقم بفحص أي طفل أو مرضعة إذا كان لديهم أو أي شخص في أسرهم أي أعراض (حمى، إرهاق ، وسعال جاف) تتعلق بفيروس كورونا).
- تنصح الأمهات بإرسال الأطفال إلى أقرب موقع تغذية إذا تبين أنهم يعانون من سوء التغذية للحصول على مزيد من النصائح والإدارة.
- استعن بالأمهات قائدات المجموعات في توصيل خدمات وزارة الصحة للرسائل الرئيسية بشأن منع انتشار فيروس كورونا، التغذية السليمة، ممارسة النظافة الجيدة، التباعد الاجتماعي واستخدام نصائح مكافحه العدوى.
- في حالة الإغلاق الكامل، يمكن للأمهات تقديم المشورة ومشاركة الرسائل الرئيسية من خلال هاتف الاتصال عند الحاجة، كما يمكن توصيل هذه الرسائل عبر مكبرات الصوت (بما في ذلك المساجد / أجهزة الراديو المحلية). لا يتم تشجيع التجمعات الجماعية والاتصال الوثيق.
- التنسيق مع قطاع المياه والصرف الصحي والنظافة الصحية لتزويد أعضاءMSG مجموعات دعم الام بمستلزمات النظافة بما في ذلك الصابون وإذا أمكن ، المطهرات.
- استفد من وسائل التواصل الاجتماعي والويب سايد ومنصات وسائل الإعلام الجماهيري لتوفير المعلومات المطلوبة وتوضيح المفاهيم الخاطئة ودعم العائلات من خلال توفير حلول عملية وممكنة ومحددة السياق للأطفال الصغار في سياق الوصول المحدود إلى الفواكه والخضروات الطازجة.
- إتاحة معلومات بسيطة وعملية ومحددة السياق باستخدام جميع قنوات الاتصال المتاحة (الرقمية والبيث ووسائل التواصل الاجتماعي) للعائلات حول خيارات التغذية الصحية للأطفال الصغار في سياق عمليات الإغلاق والعوائق المالية.

الدليل العملي لبرنامج تغذية الرضع وصغار الأطفال في السودان خلال جائحة كوفيد 19



موجهات برنامج تغذية الرضع وصغار الأطفال في المراكز الحية اثناء الكوفيد 19

- تأكد من غسل اليدين بشكل صحيح للأم المرضعة ومقدمي الرعاية أثناء تقديم المشورة الفردية.
- تأكد من اتخاذ تدابير التباعد الجسدي (2 م) بين مقدم المشورة و الام او ومقدم الرعاية.
- ضمان توفير مساحة انتظار كافية (مفتوحة وجيدة التهوية)، وتنفيذ تدابير التباعد الاجتماعي (2 م) بين كل شخص.
- تقليل الاكتظاظ عن طريق التحكم في عدد الأشخاص المسموح لهم بدخول مباني مركز التغذية. لا تسمح بدخول أكثر من 20 شخصاً في المرة الواحدة.
- يجب على موظفي التغذية ترتيب زيارة المتابعة والتأكد من استقبالهم لأعداد محدود من الأمهات.
- في حالة الإغلاق الكامل، يجب إيقاف تقديم مشوره تغذية الرضع وصغار الأطفال في المركز الصحي ، ويجب تقديم المشورة من خلال المكالمات الهاتفية.
- لضمان عدم تعريض موظفي مركز التغذية أنفسهم أو أفراد المجتمع للكوفيد 19 ، يرجى ارتداء أقنعة الوجه وقفازات المطاطية / البلاستيكية و غسل يديك بانتظام وبشكل كامل بالماء والصابون. إذا كان معقم اليدين متاحاً، يجب عليك أيضاً استخدامه.
- تأكد من الحفاظ على نظافة مركز التغذية والمناطق المحيطة بها وتطهير جميع المعدات وجميع أسطح التلامس بانتظام وكافية.

الدليل العملي لبرنامج تغذية الرضع وصغار الأطفال في السودان خلال جائحة كوفيد 19

تقديم خدمات تغذية الرضع وصغار الأطفال من خلال منصة تواصل مختلفة:

- ✓ ضمان توفير خيارات غذائية أو فيتامينات / بوردرة المغذيات الدقيقة مصحوبة برسائل مناسبة لتغذية الرضع وصغار الأطفال وتقديم المشورة والدعم.
- ✓ ضمان توفير المساعدات الغذائية الأساسية للمرضعات والأطفال الذين تتراوح أعمارهم من 6 إلى 24 شهرًا (مثل التوفير المباشر أو التحويل النقدي ، وقسائم الطعام) لتأمين الوصول إلى الأطعمة المغذية .
- ✓ التوافق و التنسيق في وضع خطط تخفيفيه مشتركة لكل من قطاع التغذية، الصحة، الأمن الغذائي، سبل المعيشة، الزراعة، المياه، الصرف الصحي، الحماية الاجتماعية، الصحة النفسية، الدعم النفسي والاجتماعي للتركيز على الوصول إلى الرضع والأطفال الصغار في سياق الكوفيد 19.
- ✓ اخذ إجراءات عبر الأنظمة ذات الصلة (التغذية، الامن الغذائي ، المياه، الصرف الصحي والحماية الاجتماعية) الأولوية لتقديم الخدمات الوقائية للتخفيف من تأثير الوباء على النظام الغذائي للأطفال الصغار وربطها بالكشف المبكر عن هزال الأطفال ومعالجته.
- ✓ في المرافق الصحية، والأطفال الذين يولدون لأمهات يشتبهن او مؤكد لديهن كوفيد 19 يجب تغذيتهم على حسب بروتوكولات تغذية الرضع وصغار الأطفال مع اخذ التدابير الصحية اللازمة اثناء التغذية.





الدليل العملي لبرنامج تغذية الرضع وصغار الأطفال في السودان خلال جائحة كوفيد 19

المراجع

Grummer-strawn, L. M. (2020). *Breastfeeding and COVID-19 Patient management*. April.

No, B. (2020). *Infant & Young Child Feeding in the Context of Covid-19*. 2(2), 1–9.

Infant and Young Child Feeding in the Context of the COVID-19 Pandemic for Eastern, Central and Southern Africa

Centers for Disease Control and Prevention. (2020). Use Cloth Face Coverings to Help Slow Spread | CDC. *Cdc*, 4–6. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>

Guidelines on the management of pregnant and breastfeeding women in the context of Ebola virus disease, 12 feb 2020.

Infant and Young Child Feeding in the Context of the COVID-19 Pandemic Eastern, Central and Southern Africa March 26, 2020