

تغذیه شیرخواران در بحران‌ها – ویژه مشاورین شیردهی و کارشناسان ستادی

در بحران‌ها احتمال مرگ و میر کودکان زیر ۵ سال در اثر سوء تغذیه و بیماری‌ها بیش از سایر افراد است. عمدتاً خردسالان آسیب پذیرتر از سایرین هستند و روش نامطلوب تغذیه این خطرات را افزایش می‌دهد.

در وضعیت بحران احتمال مرگ کودکان زیر ۵ سال از سایر افراد بیشتر است.

دلایل افزایش ابتلاء به بیماری‌ها در بحران:

➤ فقدان غذا و آب کافی و پناهگاه

➤ ازدحام افراد

➤ تسهیلات بهداشتی ناکافی

➤ جدایی والدین و کودکان

➤ ضربه و صدمات بدنی

خطرات بالاتر مرگ برای کودکان مبتلا به سوءتغذیه:

احتمال مرگ شیرخواران سوءتغذیه‌ای خیلی بیشتر از کودکان خوب تغذیه شده است.

کودک کم وزنی که بیمار می‌شود بیشتر احتمال دارد که از بیماری بمیرد.

کم وزنی نوزادان هنگام تولد نیز با مرگ و میر بالاتر دوران شیرخوارگی مرتبط است.

اثرات الگوهای تغذیه شیرخواران پیش از بحران:

در مناطقی که سنت تغذیه انحصاری با شیرمادر و تداوم شیردهی قبل از بحران وجود ندارد، شیرخواران در هنگام بحران‌ها در معرض خطر بیشتری قرار می‌گیرند.

در اوایل دهه ۱۹۸۰ چندین خشکسالی و کمبود محصول سبب قحطی در منطقه دارفو سودان در خلال ۸۵-۱۹۸۴ شد. یک بررسی در ۸ روستا در طول سال ۱۹۸۶ نشان داد که مرگ‌ها ارتباط نزدیکی با سن دارند. گرچه احتمال مرگ در کودکان ۴-۱ ساله ۶ برابر بیشتر از بالغین بود، اما احتمال مرگ آن‌ها ۳ برابر بیشتر از شیرخواران زیر یک سال بود. این اختلاف می‌تواند در ارتباط با تغذیه شیرخواران با شیرمادر بوده باشد که تقریباً عمومی بوده است.

نتیجه: تغذیه با شیرمادر، شیرخواران را در قحطی‌ها حفظ می‌کند.

تغذیه شیرخواران در بحران‌ها – ویژه مشاورین شیردهی و کارشناسان ستادی

در فوریه ۱۹۹۱، بیش از ۱٫۵ میلیون نفر از عراق به سوی ترکیه و ایران گریختند. از کوه‌های دورافتاده و پرت بدون غذا و بی پناه در برابر سرما و یخ زدن عبور کردند. غذا و پتو را از هواپیما برای آن‌ها به پایین می‌انداختند. اما مرگ و میر بالایی در شیرخواران وجود داشت به طوری که ۱۰٪ آنان مردند و ۷۵٪ مرگ‌ها از اسهال بود.

الگوهای موجود تغذیه شیرخواران در کردها تغذیه توام با پستان و بطری بود در حالی که بسیاری از شیرخواران نیز از شیرمادر محروم بودند و این امر به ویژه آن‌ها را آسیب پذیر می‌ساخت.

نتیجه: تغذیه با بطری شیرخواران را آسیب پذیر می‌سازد.

تغذیه با شیرمادر بهترین روش تغذیه شیرخواران است.

شیرمادر غذایی با بهترین کیفیت برای شیرخواران در شرایط بحران و غیر بحران است. زیرا:

شیرمادر از لحاظ تغذیه‌ای، کامل است و تمام انرژی، مواد مغذی و مایعات مورد نیاز شیرخوار را در ۶ ماه اول فراهم می‌کند.

شیرمادر در دومین سال زندگی نیز غذای مهمی برای شیرخوار است.

شیرمادر پاکیزه، سالم و در دمای مناسب و سهل الهضم است.

شیرمادر به حفاظت در برابر عفونت‌ها به ویژه اسهال و عفونت‌های تنفسی و گوش کمک می‌کند.

جانشین شونده‌های شیرمادر، تغذیه از پستان را مختل می‌کنند:

– آن‌ها توازن دقیق مواد مغذی شیرمادر مثل موادی که برای رشد و تکامل مغز مورد نیاز هستند را مختل می‌نمایند.

– ممکن است به طرز نادرست یا غیر بهداشتی تهیه شوند و هضم آنها نیز مشکل است.

– جانشین شونده‌های شیرمادر شیرخواران را در برابر بیماری‌ها محافظت نمی‌کنند و اگر آلوده شوند

عفونت‌ها را منتقل می‌کنند و منجر به میزان‌های بالاتر مرگ و میر شیرخواران می‌شوند.

تغذیه شیرخواران در بحران‌ها – ویژه مشاورین شیردهی و کارشناسان ستادی

خطر مرگ شیرخوارانی که با شیرمادر تغذیه نمی‌شوند بین ۹ و ۱۲ ماهگی تا ۴۰٪ افزایش می‌یابد.

تغذیه با شیرمادر با کیفیت‌ترین غذا را برای کودکان در سال دوم زندگی فراهم می‌کند و تاثیر سوء بیماری را کاهش می‌دهد.

مزایای اضافی تغذیه با شیرمادر:

تغذیه با شیرمادر مزایای اضافی و بیشتری در شرایط بحران دارد. از جمله:

- شیرمادر امنیت غذایی شیرخوار را بدون ارتباط با موجودی یا ذخایر فراهم می‌کند.
- خونریزی مادر را پس از زایمان از طریق انقباض و برزگشت رحم به حالت اولیه کاهش می‌دهد.
- به ارتقاء روابط و پیوند عاطفی مادر و شیرخوار و تکامل روانی کمک می‌کند.
- مراقبت از شیرخوار را آسان‌تر می‌کند.
- به مادر احساس کنترل اوضاع و رفاه می‌بخشد.
- مشکلات ارائه مراقبت‌های بهداشتی را برای امدادگران در بحران‌ها کاهش می‌دهد.

با توجه به دلایل فوق تغذیه با شیرمادر به خصوص در شرایط بحران‌ها اهمیت دارد.

نگرانی‌های رایج در تغذیه با شیرمادر:

بسیاری از مردم ممکن است بشنوند که تغذیه با شیرمادر مشکل است یا عملی نمی‌باشد.

برخی از نگرانی‌ها بر اساس تجربیات هستند و برخی دیگر بر اساس باورهای غلط ایجاد شده‌اند. موارد زیر بعضی از نگرانی‌ها خیلی مهم رایج هستند:

"مادران سوءتغذیه‌ای نمی‌توانند شیر بدهند": مادران سوء تغذیه‌ای می‌توانند شیردهند اما نیاز به غذا و مایعات اضافی دارند و باید برای تغذیه خیلی مکرر شیرخوار با شیرمادر تشویق شوند. "مادر را تغذیه کنید و بگذارید که او فرزندش را تغذیه کند."

"مادر فکر می‌کند که قادر به تولید شیر کافی برای تغذیه شیرخوارش نمی‌باشد": اگر مادر فرزندش را به طور مکرر و به مدت دلخواه او در هر وعده، شیر بدهد، می‌تواند شیر کافی برای تغذیه او را فراهم نماید.

تغذیه شیرخواران در بحران‌ها - ویژه مشاورین شیردهی و کارشناسان ستادی

"استرس از شیردهی مادر جلوگیری می‌کند" استرس از تولید شیرمادر جلوگیری نمی‌کند اما ممکن است با جریان یافتن شیرمادر به طور موقت تداخل نماید. شرایطی برای مادران فراهم کنید که استرس محیط تا حد ممکن کاهش یابد. مثلاً قوت قلب دادن به مادر از سوی سایر زنان و برقراری مجدد شیردهی

تبلیغ شیر مصنوعی و اهداء شیر مصنوعی در بحران‌ها می‌تواند خطرناک باشد.

اهدای غذاهای آماده شیرخوار و بطری‌های شیر ممکن است از منابع مختلف صورت گیرد شامل افراد یا گروه‌هایی که نیت خیر دارند اما آگاهی کافی ندارند. از طرفی پوشش رسانه‌های همگانی ممکن است منجر به باور اهداکنندگان مبنی بر عدم توانایی مادران به شیردهی در بحران‌ها گردد.

تبلیغات دریافت شیر مصنوعی:

تبلیغات توسط قانون ترویج تغذیه با شیرمادر ممنوع شده است.

این تبلیغات استفاده از شیر مصنوعی را به مادر القاء می‌کند.

باعث کاهش اعتماد بنفس مادر می‌گردد.

دادن حتی یک وعده شیر مصنوعی، تغذیه با شیرمادر را مشکل می‌سازد.

ممکن است مادر توانایی تهیه فرمولا را نداشته باشد.

ممکن است باعث القاء تقاضای بی مورد در سطح داروخانه‌ها گردد و ایجاد کمبود برای نوزادان دارای اندیکاسیون مصرف گردد.

مشکلات در ارتباط با اهداکنندگان:

مطالعه سال ۱۹۹۹ در مورد تعداد زیادی از شیرهای مصنوعی و محصولات غذایی در بحران بالکان که برای تغذیه شیرخواران به طور ناخواسته اهدا شده بود، نتایج زیر را نشان داد:

— بدون نیازسنجی مقادیر زیادی شیر مصنوعی فرستاده شده بود.

تغذیه شیرخواران در بحران‌ها – ویژه مشاورین شیردهی و کارشناسان ستادی

- اهداکنندگان در واقع به تبلیغ نام‌های تجاری شیرمصنوعی کمک کرده بودند.
- بطری‌ها شیر و سر شیشه‌ها نیز در این اقلام اهدایی دیده می‌شدند. (در حالی که فقط تغذیه با فنجان در بحران‌ها توصیه می‌شود).
- برخی شیرهای مصنوعی اهدایی تاریخ گذشته بودند که مصرف آن‌ها سالم و ایمن نیست.
- دستورعمل تهیه آن‌ها به زبان محلی در دسترس نبود.

مشکلات اضافی دیگری که باید مورد توجه قرار گیرند، عبارتند از این که:

- محصولات کجا ذخیره می‌شوند؟
- چه کسی باید محصولات را کنترل یا توزیع کند؟
- چگونه مقادیر اضافی را مصرف کنند؟

خطرات اضافی تدراک نامحدود شیرمصنوعی در بحران‌ها:

اگر شیرمصنوعی به طور کنترل نشده و وسیعی در دسترس قرار گیرد، ممکن است مصرف آن سرایت پیدا کند. سرایت به این معنی که مادران شیرده ممکن است اعتماد به نفس شان را از دست بدهند و بدون نیاز، تغذیه مصنوعی را شروع کنند. همان طور که مادران شیردهی خود را کم یا متوقف می‌کنند، شیرشان کاهش می‌یابد و به خاطر فقدان مکیدن شیرخوار، خشک می‌شود.

🚩 شیرخواران و خانواده‌ها به شیرمصنوعی وابسته می‌شوند. اگر ذخایر شیرمصنوعی رایگان، قابل تداوم و اتکا نباشد، شیرخواران، در معرض خطر سوء تغذیه و هم چنین خطرات بهداشتی ناشی از تغذیه مصنوعی قرار می‌گیرند.

اهداکنندگان بزرگ ممکن است از کمپانی‌هایی باشند که قصد دارند با اهداء شیرخشک شان در شرایط بحرانی، بازار جدیدی برای مصرف محصولات خود در آینده ایجاد کنند و جمعیت بحران زده یا جمعیت میزبان را تحت تاثیر قرار دهند.

برگرفته: از کتاب تغذیه شیرخواران در بحران‌ها

نویسنده: سوسن سعدوندیان

وزارت بهداشت