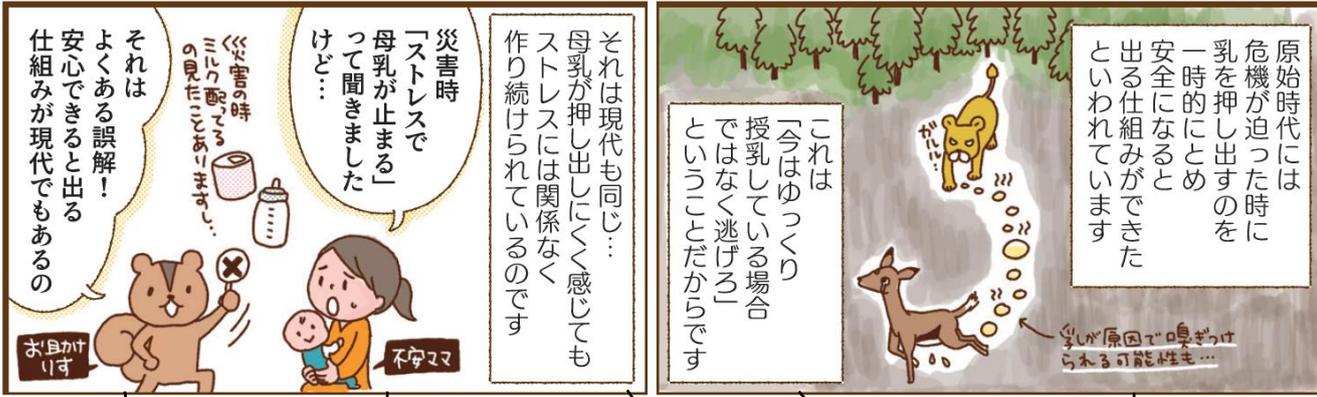


تغذية الرضع في حالات الطوارئ: ما عليك فعله.

災害時の赤ちゃんの栄養



① 原始時代には危機が迫った時に乳を押し出すのを一時的に止め安全になると出る仕組みができたといわれています

② 現代でも同じ... 母乳が押し出しにくく感じて母乳が止まると感じることは、現代でも同じです

③ これは「今はゆくり授乳している場合ではなく逃げる」ということだからです

④ 災害時「ストレスで母乳が止まる」って聞きましたけど...

⑤ それはよくある誤解! 安心できるし出る仕組みが現代でもあるの

① تتحكم الهرمونات بإدراج الحليب، ويمكن أن يتأثر الإدراج بالمخاطر التي تواجهها الأم، ولكنه يعود إلى وضعه السابق عندما تتحسن الظروف وتصبح البيئة أكثر أماناً. (تخيل لو أن قطرات الحليب ساعدت حيواناً مفترساً في تعقب فريسته!)

② إذا شعرت الأم بالخطر، من الطبيعي أن تهرب، ولن تفكر بالجلوس للإرضاع.

③ في أوقات الضغط والخطر، قد لا يدر الحليب بسهولة، ولكن جسم الأم يستمر في إنتاجه.

④ أم قلقة: "سمعت أنه في المحن والأزمات، القلق قد يؤدي إلى جفاف الحليب في جسمي."
"ورأيت الحليب الصناعي يورّع في حالات الطوارئ"

⑤ ريسو السنجاب المساعد يجب: "إن هذا خطأ شائع!"
"نعلم حقّ العلم أن الحليب سيبرد مجدداً حينما تشعر الأم بالأمان والطمأنينة!"



① だから「ここは安心」と思えるような場所をとつても大事なのも

② 災害時の状況だと授乳回数が減りがちになって...

③ 授乳回数が減ったりここでミルクをあげると作られる量が減ってきます

④ 母乳中の免疫物質は災害時に心配な感染症から赤ちゃんを守ってくれる

⑤ 生まれながらの母乳が止まる誤解

① ريسو: "إذا يجب تجهيز مكاناً آمناً للأمهات في الأزمات والطوارئ."
حاجز، غرفة منفصلة، خيمة، غرفة خاصة، بيئة آمنة!

② الأم: "ولكننا نرضع أقل وقت الأزمات والكوارث..."
ردّ الفعل المثبط لإدراج الحليب: آلية كبح وضبط إنتاج الحليب. "لا نحتاج الكثير من الحليب الآن، هل نخفّض الإنتاج؟"
برولاكتين: هرمون إنتاج الحليب. "لقد صنعنا الحليب، هل نخفّض الإنتاج للوقت الحالي؟"
اوكتوسين: هرمون إدراج الحليب (حساس للضغط والقلق): "لناخذ استراحة..."

③ "إذا قل عدد مرات الإرضاع، أو أدخل الحليب الصناعي، قد يقل إنتاج الحليب."
برولاكتين: هرمون إنتاج الحليب. "لقد صنعنا الحليب، هل نخفّض الإنتاج للوقت الحالي؟"
اوكتوسين: هرمون إدراج الحليب (حساس للضغط والقلق): "لناخذ استراحة..."

④ "وهذا قد يعطي الفكرة الخاطئة أنّ القلق يقطع إنتاج الحليب."
"يحتوي حليب الأم على عوامل وقائية مناعية تحمي الأطفال من العدوى، خصوصاً أثناء الطوارئ والكوارث."
حمية ضد فيروس نورو، سالمونيلا، إي. كولاي، كامبيلوباكتر، فيروس الروتا، فيروس انفلونزا.

⑤ "يحتوي حليب الأم على عوامل وقائية مناعية تحمي الأطفال من العدوى، خصوصاً أثناء الطوارئ والكوارث."
حمية ضد فيروس نورو، سالمونيلا، إي. كولاي، كامبيلوباكتر، فيروس الروتا، فيروس انفلونزا.



① 少しでもあげていたらいつもより出たって人もいるの

② 授乳回数が増える

③ 授乳回数が増える

④ 授乳回数が増える

⑤ 授乳回数が増える

⑥ 授乳回数が増える

⑦ 授乳回数が増える

① ريسو: "تلاظ بعض الأمهات أن إنتاج الحليب يتحسن لديهن عندما يرضعن عدد مرات أكثر."
ملعقة صغيرة واحدة من حليب الأم تحتوي على 3 ملايين خلية تحارب الجراثيم (الحليب الصناعي مقابل حليب الأم) الأم: "إنّ سأحاول زيادة إرضاع طفلي..."

② (ريسو): "نريد الحفاظ على حق الأمهات في الإرضاع، ولا نقول أن على جميع الأمهات الإرضاع."
"لذا، المكان الآمن للإرضاع مهم جداً لتركز الأم على الرضاعة."
"المكان الآمن مهم أيضاً للأطفال الذين يشربون الحليب الصناعي."
"إنّنا نأكل ويصنع جسمي الحليب لطفلي!"

③ "من الحكمة تجهيز أماكن ملائمة للعائلات، ليتسنى للأمهات الإرضاع أثناء الليل ولأنّ الرضاعة من شأنها تهدئة الطفل."
"يُنْتِج جسم الأم الحليب حتى لو لم تأكل كفايتها. ولكننا نريد للأمهات التغذية السليمة حفاظاً على صحتهن."
الأم: "أنا أكل ويصنع جسمي الحليب لطفلي!"

④ "من الحكمة تجهيز أماكن ملائمة للعائلات، ليتسنى للأمهات الإرضاع أثناء الليل ولأنّ الرضاعة من شأنها تهدئة الطفل."
"يُنْتِج جسم الأم الحليب حتى لو لم تأكل كفايتها. ولكننا نريد للأمهات التغذية السليمة حفاظاً على صحتهن."
الأم: "أنا أكل ويصنع جسمي الحليب لطفلي!"

⑤ "من الحكمة تجهيز أماكن ملائمة للعائلات، ليتسنى للأمهات الإرضاع أثناء الليل ولأنّ الرضاعة من شأنها تهدئة الطفل."
"يُنْتِج جسم الأم الحليب حتى لو لم تأكل كفايتها. ولكننا نريد للأمهات التغذية السليمة حفاظاً على صحتهن."
الأم: "أنا أكل ويصنع جسمي الحليب لطفلي!"

⑥ "من الحكمة تجهيز أماكن ملائمة للعائلات، ليتسنى للأمهات الإرضاع أثناء الليل ولأنّ الرضاعة من شأنها تهدئة الطفل."
"يُنْتِج جسم الأم الحليب حتى لو لم تأكل كفايتها. ولكننا نريد للأمهات التغذية السليمة حفاظاً على صحتهن."
الأم: "أنا أكل ويصنع جسمي الحليب لطفلي!"

⑦ "من الحكمة تجهيز أماكن ملائمة للعائلات، ليتسنى للأمهات الإرضاع أثناء الليل ولأنّ الرضاعة من شأنها تهدئة الطفل."
"يُنْتِج جسم الأم الحليب حتى لو لم تأكل كفايتها. ولكننا نريد للأمهات التغذية السليمة حفاظاً على صحتهن."
الأم: "أنا أكل ويصنع جسمي الحليب لطفلي!"



そして乳幼児用ミルクをあけている人は徹底な衛生管理が大事!

消毒した哺乳瓶がないときはコップなどで飲ませる方法もあるよ!

液体ミルク
常温保存
常温は15~25℃位
工業用本缶では35℃まで
(メーカーによる)

あと飲み残しは絶対に捨てる事

菌が繁殖しやすくなるので、ためらわずに捨てよう!!

①
リボ: "النظافة مهمة جداً لأولئك الذين يحضرون الحليب الصناعي لأطفالهم."

②
اغسل يديك جيداً. استخدم قئينة معقمة.

③
للحليب الصناعي) مسحوق الحليب مع الماء الساخن في درجة حرارة أعلى من 70°. (إن هذا مهم لقتل البكتيريا الموجودة في المسحوق). دع الحليب يبرد حتى درجة حرارة الجسم (هذه الدرجة ملائمة للشرب). تنويه: الحليب ضد الحساسية متوفر كمسحوق فقط.

④
(حليب مصنع سائل جاهز للاستخدام) يجب حفظه في درجة حرارة الغرفة بين 15° و 25°. (اتبع تعليمات المصنع). اخلطه جيداً.

⑤
ريسو: "إن لم تتوفر لديك قئينة إرضاع معقمة، استخدم الكوب. (الأكواب الورقئينة يسهل تخزينها!)

⑥
أقعد الطفل على مقعده في حركك. اختر مكاناً هادئاً بعيداً عن الإضاءة القوية. قُرب الكوب الصغير إلى فم الطفل، حتى يلمس أعلى شفته السفلية وأطراف الكوب تلمس شفته العليا. قم بإمالة الكوب حتى يصل الحليب إلى شفتيه، ثم سيبدأ بلعقه. تدرب على هذه الحركة في المنزل لتكون جاهزاً لوقت الطوارئ.

⑦
بعد الإرضاع، تخلص من الحليب المتبقي، دائماً، حتى لا تتكاثر فيه البكتيريا!



①
ريبو: سواء أرضعت طفلك حليبك أو الحليب الصناعي، أنت تبذلين جهداً لرعاية طفلك. حتى في أوقات الطوارئ والكوارث، يجب احترام خيار الوالدين في تغذية طفلهم!"



②
على الجميع أن يتعاطفوا مع أمهات الأطفال الرضع. على المساندين أن يساعدوا الأمهات بنفس الطرق التي يساعدونها في رعاية أبنائهن قبل الأزمان.



③
(معايير دولئية): المدونة الدولية لتسويق بدائل الحليب أو الدليل العملي حول تغذية الرضع وصغار الأطفال في حالات الطوارئ. عاين وقيم وضع الشخص وأعط الحليب الصناعي فقط للذين يحتاجونه. في حالات الطوارئ، لا توزع الحليب الصناعي لمن لا يحتاجه ومن دون تقييم. لا توزع عئينات الحليب الصناعي حتى خارج أوقات الطوارئ.

本資料は、災害時の乳児栄養の国際基準に基づく内容です。詳しくは IFE 災害時乳幼児栄養 検索 https://jal-net.jp/dl/OpsG_Japanese_Screen.pdf comic by エムラナスコ

発行元 あんどうりす 本郷寛子 <https://andorisu.jimdo.com> 著作権は発行元にあります。出典を記載し、改変せず、非営利目的であれば自由にコピー出来ます。

This is based on the IFE's Operational Guidelines on Infant Feeding in Emergencies. <https://www.enonline.net/operationalguidance-v3-2017>

المصادر
American Academy of Pediatrics. Infant Feeding in Disaster and Emergencies, 2015.
American Academy of Pediatrics, American College of Obstetricians and Gynecologists. Breastfeeding Issues During Disasters (AAP/ACOG) in Breast-feeding Handbook for Physicians 2nd ed. p.239-244, 2014
Gribble KD, Berry NJ. Emergency preparedness for those who care for infants in developed country contexts. Int Breastfeed. J. 6(1):16, 2011
Gribble K, Fernandes C. Considerations regarding the use of infant formula products in infant and young child feeding in emergencies (IYCF-E) programs. World Nutrition 2018;9(3):261-283
IFE Core Group. Infant and Young Child Feeding in Emergencies: Operational Guidance for Emergency Relief Staff and Programme Managers, version 3.0, 2017.
Sphere Association. The Sphere Handbook, 2018
UNHCR, ENN. Infant and Young Child Feeding Practices: Standard Operating Procedures for the Handling of Breastmilk Substitutes (BMS) in Refugee Situations for Children 0 - 23 months, 2015.
WHO. International Code of Marketing of Breast-milk Substitutes, 1981.
WHO, UNICEF. Infant Young Child Feeding Counselling: An Integrated Course, 2006.
توجد مصادر أخرى على الموقع: <https://andorisu.jimdo.com/>

الرسوم: ياسوكو ايمورا
الناشر: ريسو أندو وهيروكو هونغو
المشرف الطبي: كيكوكو أوكو
الترجمة إلى الإنجليزية: أيونا مكناب
الترجمة إلى العربية: نورة الخوري - مراجعة: ليندا شاكرا بربري