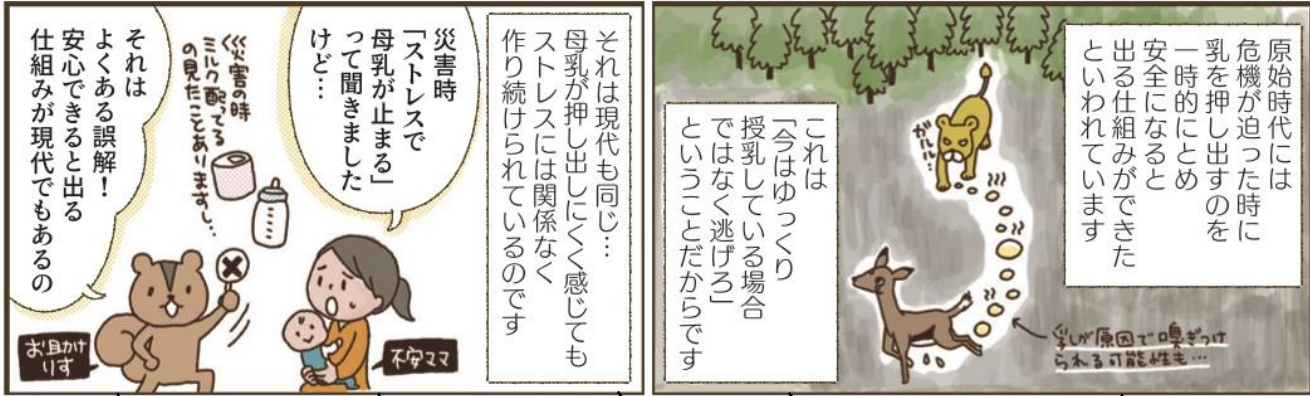


# تغذية الرضع في حالات الطوارئ: ما عليك فعله.

## 災害時の 赤ちゃんの栄養



① 原時代には  
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 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

③ それは現代も同じ…  
母乳が押し出しにくく感じて  
も  
ストレスには関係なく  
作り続けられています

④ 「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！  
安心できると出る  
仕組みが現代でもあるの  
よ

① تتحكم الهرمونات بإدرار الحليب، ويمكن أن يتأثر الإدرار 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 تغبب فريسته!)

② إذا شعرت الأم بالخطر، من الطبيعي أن تهرب، ولن تفكر بالجلوس للإرضاع. في أوقات الضغط والخطر، قد لا يدر الحليب بسهولة، ولكن جسم الأم يستمر في إنتاجه.

③ أم قلقة: "سمعت أنه في المحن والأزمات، القلق قد يؤدي إلى جفاف الحليب في جسمي."  
"ورأيت الحليب الصناعي يورع في حالات الطوارئ"

④ ريسو السنجاب المساعد يجيب: "إن هذا خطأ شائع!"  
"نعلم حق العلم أن الحليب سيدر مجدداً حينما تشعر الأم بالأمان والطمأنينة!"



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..."

③ رد الفعل المثبط لإدرار الحليب: آلية كبح وضبط إنتاج الحليب. "لا نحتاج الكثير من الحليب الآن، هل نخفض الإنتاج؟"  
برولاكتين: هرمون إنتاج الحليب. "لقد صنعنا الحليب، هل نخفض الإنتاج للوقت الحالي؟"  
اوكتوسين: هرمون إدرار الحليب (حساس للضغط والقلق): "لناخذ استراحة..."

④ "إذا قل عدد مرات الإرضاع، أو أدخل الحليب الصناعي، قد يقل إنتاج الحليب."

⑤ "وهذا قد يعطي الفكرة الخاطئة أن القلق يقطع إنتاج الحليب."  
"يحتوي حليب الأم على عوامل وقائية مناعية تحمي الأطفال من العدوى، خصوصاً أثناء الطوارئ والكوارث."

⑥ "يحتوي حليب الأم على عوامل وقائية مناعية تحمي الأطفال من العدوى، خصوصاً أثناء الطوارئ والكوارث."

⑦ حماية ضد فيروس نورو، سالمونيلا، إي. كولاي، كامبيلوباكتر، فيروس الروتا، فيروس انفلونزا.

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..."

③ رد الفعل المثبط لإدرار الحليب: آلية كبح وضبط إنتاج الحليب. "لا نحتاج الكثير من الحليب الآن، هل نخفض الإنتاج؟"  
برولاكتين: هرمون إنتاج الحليب. "لقد صنعنا الحليب، هل نخفض الإنتاج للوقت الحالي؟"  
اوكتوسين: هرمون إدرار الحليب (حساس للضغط والقلق): "لناخذ استراحة..."

④ "إذا قل عدد مرات الإرضاع، أو أدخل الحليب الصناعي، قد يقل إنتاج الحليب."

⑤ "وهذا قد يعطي الفكرة الخاطئة أن القلق يقطع إنتاج الحليب."  
"يحتوي حليب الأم على عوامل وقائية مناعية تحمي الأطفال من العدوى، خصوصاً أثناء الطوارئ والكوارث."

⑥ "يحتوي حليب الأم على عوامل وقائية مناعية تحمي الأطفال من العدوى، خصوصاً أثناء الطوارئ والكوارث."

⑦ حماية ضد فيروس نورو، سالمونيلا، إي. كولاي، كامبيلوباكتر، فيروس الروتا، فيروس انفلونزا.



① ريسو: "تلا حظ 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: "إنني 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."  
"إننا نأكل ويصنع جسمي الحليب لطفلي!"

③ 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."  
"إننا نأكل ويصنع جسمي الحليب لطفلي!"

④ 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."  
"إننا نأكل ويصنع جسمي الحليب لطفلي!"

⑤ 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."  
"إننا نأكل ويصنع جسمي الحليب لطفلي!"

⑥ 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."  
"إننا نأكل ويصنع جسمي الحليب لطفلي!"

⑦ 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."  
"إننا نأكل ويصنع جسمي الحليب لطفلي!"

① ريسو: "تلا حظ 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: "إنني 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."  
"إننا نأكل ويصنع جسمي الحليب لطفلي!"

③ 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."  
"إننا نأكل ويصنع جسمي الحليب لطفلي!"

④ 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."  
"إننا نأكل ويصنع جسمي الحليب لطفلي!"

⑤ 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."  
"إننا نأكل ويصنع جسمي الحليب لطفلي!"

⑥ 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."  
"إننا نأكل ويصنع جسمي الحليب لطفلي!"

⑦ 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."  
"إننا نأكل ويصنع جسمي الحليب لطفلي!"



- ① **1**: ريسو: "النظافة مهمة جداً لأولئك الذين يحضرون الحليب الصناعي لأطفالهم."
- ② **2**: اغسل يديك جيداً. استخدم قنينة معقمة.
- ③ **3**: (للحليب الصناعي) اخلط 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 **4**: (حليب مصنع سائل) جاهز للاستخدام) يجب حفظه في درجة حرارة الغرفة بين 15° و 25°. (اتبع تعليمات المصنع). اخلطه جيداً.
- ⑤ **5**: ريسو: "إن لم تتوفر لديك قنينة إرضاع معقمة، استخدم الكوب (الأكواب الورقنية يسهل تخزينها!)"
- ⑥ **6**: أقعد الطفل على مقعده في حرك. اختر مكاناً هادئاً بعيداً عن الإضاءة القوية. قزب الكوب الصغير إلى فم الطفل، حتى يلمس أعلى شفته السفلية وأطراف الكوب تلمس شفته العليا. قم بإمالة الكوب حتى يصل الحليب إلى شفته، ثم سيبدأ بلعقه. تدرّب على هذه الحركة في المنزل لتكون جاهزاً لوقت الطوارئ.
- ⑦ **7**: بعد الإرضاع، تخلص من الحليب المتبقي، دائماً، حتى لا تتكاثر فيه البكتيريا!



- ① **1**: ريسو: 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 **2**: على الجميع أن يتعاطفوا مع أمهات الأطفال الرضع. على المساندين أن يساعدوا الأمهات بنفس الطرق التي يساعدونها في رعاية أبنائهن قبل الأزمان.
- ③ **3**: (معايير دولية): 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 عيّنات الحليب الصناعي حتى خارج أوقات الطوارئ.
- ④ **4**: ريسو: أنصت للوالدين قبل تقديم النصائح، حتى يتسنى لهما الاهتمام بأبنائهما بالطريقة التي يرونها ملائمة."
- ⑤ **5**: الأم: إن ذلك سوف يحمي الرضع جميعهم، أولئك الذين يرضعون من أمهاتهم، والذين يشربون الحليب الصناعي أيضاً."

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](https://jal-net.jp/dl/OpsG_Japanese_Screen.pdf)

comic by エムラナスコ

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>

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

**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.  
 توجدهم مصادر أخرى على الموقع:  
<https://andoristu.jimdo.com/>