



**contact a family**  
for families with disabled children

## للاتصال بنا

اتصل بـ Contact a Family:

**0808 808 3555**

مواعيد العمل من الإثنين - الجمعة 10 صباحاً - 4 مساءً  
والإثنين 5.30 مساءً - 7.30 مساءً  
هذه المكالمات مجانية

سنسعد بإعطاء معلومات لأفراد الأسرة، أو للأصدقاء، أو لأي شخص على معرفة جيدة بالأسرة.

على الإنترنت:

[www.cafamily.org.uk](http://www.cafamily.org.uk)

[www.makingcontact.org](http://www.makingcontact.org)

تتوافر تلك النشرة لدى Contact a Family، مترجمة إلى العديد من اللغات.

## خدمة الترجمة الفورية على الهاتف

يمكنك الاتصال بـ Contact a Family والوصول إلى مترجمين فوريين مؤهلين للترجمة إلى أكثر من 100 لغة، حيث يمكنهم مساعدتك في الحصول على المعلومات.

لاستخدام تلك الخدمة:

• اتصل بـ Contact a Family على

**0808 808 3555**

• أعطهم رقم هاتفك

• أخبرهم باللغة التي تريدها

• وإن كان في استطاعتك، فأخبرهم باللغة الإنجليزية عن

نوع المساعدة التي تسعى للحصول عليها

• وفي خلال دقائق معدودة سيتصل بك أحد الأشخاص

مع مترجم فوري لمساعدتك أثناء المكالمات.



This leaflet has been produced as part of the *Parents and Paediatricians Together* project and funded by the Big Lottery Fund.

Registered Office: 209-211 City Road,  
London EC1V 1JN  
Registered Charity Number: 284912  
Company limited by guarantee  
Registered in England and Wales No. 1633333  
VAT Registration No. GB 749 3846 82

على الرغم من اتخاذ أقصى العناية في تأليف وإعداد ذلك الكتيب الإعلامي تحقيقاً للدقة، إلا أن Contact a Family تخلي مسؤوليتها عن أية أخطاء أو حذف.



Feeding and Eating – Arabic version

## التغذية وتناول الطعام

معلومات لوالدي الطفل المعاق

رمز الطلب: C1

Parents & Paediatricians together

**الإمساك** – ويعني عدم قدرة الطفل/الطفلة على التبرز. وقد يرجع السبب فيه إلى وجود مشكلة طبية، أو عدم تناول كميات كافية من بعض أنواع الطعام، أو عدم شرب ما يكفي من سوائل، أو نتيجة لثقل الحركة. ومن الممكن الحصول على مساعدة في هذا الشأن من الزائرة الصحية، أو طبيب الأطفال، أو الممارس العام.

**العناية بالأسنان** – من الممكن أن ترجع الصعوبات في التغذية إلى طريقة إطباق الأسنان على بعضها البعض أو نتيجة للألم الناتج عن وجود مشكلة ما بالأسنان. وربما يكون من الصعب الحفاظ على نظافة أسنان طفل معاق. لذا فإنه يوصى بعمل فحوصات متكررة لدى طبيب الأسنان، وقد يكون ضرورياً الذهاب إلى طبيب أسنان صحة المجتمع الذي يتمتع بخبرة في التعامل مع الأطفال المعاقين.

**الارتجاع** – ويعني عودة الطعام الذي سبق بلعه مرة أخرى إلى قناة المريء التي تفتح في المعدة. ويسبب ذلك الانزعاج أثناء الأكل وبعده، وربما يؤدي إلى التقيؤ. ويجب دائماً استشارة طبيب من أجل فحص الحالة وتقديم المشورة بشأن خيارات العلاج.

**القيء** – يؤدي القيء المتكرر إلى شعور جميع المعنيين بالكرب والضيق. وإذا كان الطفل معاقاً بدنياً، فقد يحسن عند ذلك الأمر تعديل وضع الطفل وتجنب الاستلقاء بعد الأكل مباشرة. وفي حالة ما إذا استمر ذلك الوضع فيجب استشارة الزائرة الصحية أو الممارس العام.

## المشاكل البدنية التي تؤثر على الأكل/التغذية

**صعوبة الرضاع** - يعاني العديد من الرضع من مشاكل في بداية الأمر ولكن ذلك لا يعني أنهم مصابون بحالة طبية طويلة الأجل. إذ من الممكن أن تحدث مشاكل في الرضاع مع بعض الحالات مثل سقف الحنك المشقوق والشلل الدماغي. وتظهر تلك المشكلة مبكراً جداً، ويجب على الطاقم الذي يعمل في عنبر الولادة، أو القابلة أو الزائرة الصحية تقديم مقترحات بهذا الشأن.

**الفتام** – ويشير إلى عملية انتقال الطفل الصغير من الشرب إلى أكل الطعام الصلب. ويوجد بعض الأطفال صعوبة في مضغ الأطعمة الصلبة بحيث يكون الانتقال من شرب اللبن إلى الأطعمة نصف الصلبة ثم إلى الصلبة أكثر صعوبة بالنسبة لهم. ولكن بعض الرضع الذين قد يجدون صعوبة في الرضاع يجنون أكل الطعام نصف الصلب أسهل فينمون بصورة أفضل عند فطامهم. ويمكن للزائرة الصحية أن تقدم لك المشورة فيما يتعلق بذلك الأمر.

**العض الانعكاسي** – يحدث ذلك أثناء الإطعام وذلك عندما يقوم الطفل "بغلق" فمه على أي شيء يتم إدخاله فيه. ولا يقوم الطفل بذلك عن عمد. ويمكن لأخصائي معالجة النطق واللغة أن ينصحك باستخدام أساليب للعلاج، وسيقل وجود ملعقة بلاستيكية من فرص إصابة الفم أو الإضرار بالأسنان.

**الشرق** – من الممكن أن يؤدي حدوث الشرقي بانتظام إلى شعور كل من الطفل والطاقم على رعايته بالقلق. وسيكون في إمكان الطبيب، أو الزائرة الصحية، أو أخصائي العلاج الطبيعي، أو أخصائي معالجة النطق واللغة تقديم المشورة حول كيفية منع الشرقي والإجراءات الواجب اتخاذها عند حدوث ذلك.

ويحتاج الأمر في الغالب إلى المثابرة والصبر وذلك حتى لا تتحول أوقات الوجبات إلى ساحات معارك، مما يؤدي إلى إصابة كل من الطفل والديه بحالة من الإحباط ما بين كل منهما تجاه الآخر. وغالباً ما يجد الأبوان أنه من المفيد التحدث إلى الآخرين الذين يواجهون مشاكل مماثلة. ويمكن لـ Contact a Family أن تساعدك في العثور على مجموعات تقدم المساعدة فيما يتعلق بحالات طبية معينة، كما يمكنها أن ترشدك أيضاً إلى آباء يعيشون في نفس منطقتك.

تعدّ نشرة المعلومات الحالية بعض المشاكل البدنية التي يمكنها أن تسبب مشاكل مع التغذية، وتقدم بعض النصائح والأفكار التي تتعلق بإدارة أوقات الوجبات، كما تقدم بعض التفاصيل حول المؤسسات الأخرى التي يمكنها أن تقدم العون.



## التغذية وتناول الطعام

تقبل الأم بغريزتها الطبيعية على إطعام طفلها منذ مولده إلى بلوغه مرحلة الطفولة وما بعدها. وفي حالة رفض الطفل للطعام أو كانت لديه صعوبة في تناول الطعام، فمن الممكن أن يصاب الوالدان بالقلق الشديد جراء ذلك، مع شعورهما بالعجز والإحباط. ومن الممكن أن يعاني الطفل المعاق من الصعوبة في الإطعام للعديد من الأسباب. فربما يواجه الطفل يلي:

- الصعوبة في مضغ أنواع معينة من الطعام، أو بلعها، أو هضمها.
- محدودية الحركة، مما يجعله يواجه صعوبة في إطعام نفسه بنفسه.
- إعاقة في القدرة على التعلم، مما يجعل من الصعب عليه تعلم أو فهم السلوك المناسب عند تناول الطعام في أوقات الوجبات.
- العزوف عن تناول الطعام، أو تناول أنواع قليلة من الطعام. ويصاحب هذا النوع من السلوك بعض الحالات الطبية المحددة.
- منع الطعام/الرضاعة عنه وهو طفل رضيع، نتيجة لوجود مشاكل طبية، ومن ثم يجد صعوبة في تنمية تلك المهارات فيما بعد.

إذا كان طفلك يعاني من مشاكل في تناول الطعام فمن المهم استشارة أحد الأخصائيين الصحيين الذين يمكنهم تحري وجود أية أسباب طبية ممكنة، إلى جانب تقديم المشورة حول كيفية التعامل مع تلك المشكلة.

## وضع الطفل في الوضع الصحيح

إذا كان الطفل معاقاً بدنياً فقد يكون في حاجة إلى الدعم لكي يتمكن من الجلوس في الوضع الصحيح. فمن الصعب للغاية أن يتم تناول الطعام أو الشراب بينما الرأس مائل للوراء. وينبغي استشارة أخصائي علاج طبيعي أو أخصائي علاج مهني في هذا الشأن.

## إعلام الطفل بقرب تجهيز الوجبة

إذا كان الطفل منهمكاً في نشاط ما، فمن الممكن أن يؤدي إخباره بشكل مفاجئ أن عليه التوقف عما يقوم به من أجل تناول الطعام إلى دخوله في نوبة غضب. بل ينبغي إعلام الطفل أن الوجبة ستكون جاهزة بعد قليل عن طريق التحدث إليه، وإظهار بعض العلامات مثل إعداد المائدة أو عرض رسوم للأطعمة.

## العازفون عن الطعام

عند البدء في إدخال طعام جديد يجب أن يخلط مع طعام محبب إلى الطفل. فلا ينبغي إجباره على تناول طعام لا يحبه. وفي حالة جلوس الطفل على المائدة لفترة قصيرة من الوقت وتناوله القليل من الطعام، فيجب حينئذ إبطاءه ومكافأته على ذلك. أما إذا كان لدى الطفل صعوبة في الجلوس لفترات طويلة، فمن الممكن تحديد زمن جلوس الطفل على المائدة بالاستعانة بمؤقت كبير، بحيث يسمح للطفل بالنهوض عندما ينتهي الوقت. وسيشكل ذلك رابطاً بصرياً مع "زمن الجلوس إلى المائدة" بالنسبة للطفل. وبمرور الوقت يمكن زيادة فترات الجلوس إلى المائدة تدريجياً. وتذكر مرة أخرى، بعدم استعجال الأمور وعدم توقع حدوث تغيرات فورية.

وكلاهما أثبت فائدته في مساعدة بعض الأشخاص. فربما تكون التغذية الأنبوبية إجراءً قصير المدى ولكنه قد يكون دائماً في بعض الأحيان. وفي أحيان أخرى، ربما يوصى بالجمع بين التغذية الأنبوبية والتقليدية. وتحتوي نهاية الشرة على تقاصيل عن PINNT (المرضى الخاضعين للعلاج بالتغذية الوريدية والأفنية المعدية)، والتي تعد مجموعة مساندة تُقدّم المشورة لأهالي الأطفال الذين تتم تغذيتهم بواسطة الأنابيب.

## تلميحات/نصائح بخصوص أوقات الوجبات

### تناول الطعام معاً كاسرة

من شأن الجلوس سوياً لتناول الطعام كاسرة أن يساعد الأطفال على تعلم سلوكيات الأكل المناسبة. ويعد هذا مفيداً بصفة خاصة للأطفال الذين يعانون من مشاكل في التعلم أو السماع حيث يتعلمون السلوكيات المناسبة من خلال مراقبة الآخرين. وقد يجد الأبوان صعوبة في تنظيم وجبات أسرية منتظمة، خاصة في حالة عودة أعضاء الأسرة الآخرين ومغادرتهم في أوقات مختلفة. لذا فإن من الضروري الحرص على تواجد شخص واحد على الأقل مع الطفل أثناء تناوله الطعام، مع محاولة تنظيم وجبات أسرية كلما كان ذلك ممكناً.

### تحديد مكان لجلوس الطفل خلال أوقات تناول الوجبات

من شأن العادات المنتظمة أن تساعد الطفل على إدراك ما هو مطلوب منه. كما ينبغي محاولة اختيار مائدة وكرسي يتناسبان مع حجم الطفل. وربما يختار بعض الآباء إجلاس الطفل أمام التلفاز أو الفيديو، لإلهائه أثناء تناول الطعام. ولكن من الممكن أن يتحول ذلك إلى عادة يصعب القضاء عليها، مما يؤدي إلى حدوث مشاكل عند تناول الطعام خارج المنزل. ومن الأفضل هنا استخدام وسيلة إلهاء متحركة، يمكن نقلها بسهولة إلى المائدة الرئيسية، كلعبة أو كتاب مفضل للطفل.

## الأدوات ومواعين المطبخ

من الممكن إطعام أكثر الرضع بواسطة الملاعق العادية المصممة للأطفال الصغار والمتوافرة بسهولة لدى المتاجر الكبرى. وعندما ينضج الأطفال وبيدعون في محاولة إطعام أنفسهم بأنفسهم، فمن الممكن حينئذ استخدام بعض مواعين المطبخ التي قد تفيد في ذلك الأمر. مثل الأطباق الخاصة، والجفان، والأكواب، والسكاكين المعدلة والمفارش المانعة للانزلاق لتساعد على إبقاء الطبق في موضعه، وجميعها متوفرة، إضافة إلى صدريات الأطفال الخاصة التي تعمل على حماية الملابس من الطعام. والممكن أن يوصي أخصائي العلاج المهني بالأدوات الأكثر ملاءمة للطفل.

**النظام الغذائي** – من المهم أن يكون النظام الغذائي ذا قيمة غذائية ومتوازناً في النفس الوقت من أجل البقاء في صحة جيدة. وستتمكن الزائرة الصحية وأخصائيو التغذية من التوصية بالأنظمة الغذائية المناسبة. وفي حالة وجود مشكلة في المضغ والبلع فمن الممكن أن يوصي أخصائي معالجة النطق واللغة بالملمس والقوام المناسب للطعام. ومن شأن ذلك أن يزيد من نطاق الأطعمة التي يتناولها الطفل.

## التغذية الأنبوبية

في بعض الأحيان، يكون من الضروري تغذية الرضع والأطفال غير القادرين على الرضاعة بصورة مناسبة بواسطة الأنابيب، وذلك لإعطائهم التغذية المناسبة.

**الأنبوب الأنفي المعدي (NG)** حيث يتم إدخال ذلك الأنبوب إلى المعدة مروراً بالأنف من خلال القناة المؤدية إلى المعدة.

**أنبوب فغر المعدة** يتم وضعه مباشرة في المعدة من خلال شق صغير في البطن. ويتطلب ذلك إجراء جراحة.

## الأكل بشكل مستقل

قد يستغرق الأمر وقتاً أطول لكي يتعلم الطفل المعاق إطعام نفسه بنفسه، أما عند تقدمه في السن، فإن معظم الأطفال يفضلون أن يقوموا بذلك بأنفسهم، ويجدون في الاعتماد على الآخرين أمراً محبطاً. وربما تتطلب مساعدة الطفل المعاق على تنمية تلك المهارات وقتاً وجهداً، ولكن من شأن ذلك أن يساعدهم في جوانب أخرى مثل تنمية اللغة، والحركة، والتوافق بين اليدين والعينين.



تصدر **Scope (سكوب)** نشرات معلومات وأقراصاً مضغوطة حول تغذية الأطفال المصابين بالشلل الدماغي من الميلاد إلى سن ست سنوات. ويبلغ سعرها 15 جنيهًا استرلينياً

هاتف: 0808 800 3333 الإثنين - الجمعة  
9 صباحاً - 9 مساءً، عطلات نهاية الأسبوع 2 مساءً إلى 6 مساءً

Cerebral Palsy Helpline  
PO Box 833  
Milton Keynes  
MK12 5NY

فاكس: 01908 321051

بريد إلكتروني: response@scope.org.uk  
الموقع على الإنترنت: http://www.scope.org.uk



## جهات اتصال مفيدة

تقدم **Contact a Family** مساندة لأسرة الأطفال المعاقين، أيًا كانت حالتهم. كما تقدم خدمة ترجمة فورية على الهاتف إلى أكثر من 120 لغة مختلفة، وتقدم كذلك معلومات مكتوبة بالعديد من اللغات، يمكن تنزيلها من موقع الويب التابع لها.

هاتف: 0808 808 3555 الإثنين - الجمعة  
10 صباحاً - 4 مساءً، الإثنين 5.30 - 7.30 مساءً البريد الإلكتروني: helpline@cafamil.org.uk  
على الإنترنت: http://www.cafamil.org.uk

## تقدم **National Autistic Society (الجمعية الوطنية للتوحد)** خدمات استشارية ومعلومات لأهالي

الأطفال الذين يعانون من اضطرابات الطيف التوحدي (ASD). وتقدم كذلك خدمة ترجمة فورية على الهاتف إلى أكثر من

120 لغة مختلفة، إلى جانب معلومات مكتوبة بالعديد من اللغات، يمكن تنزيلها من موقع الويب التابع لها. هاتف:

0845 070 4004

الإثنين - الجمعة 10 صباحاً - 4 مساءً

Autism Helpline

The National Autistic Society, (الجمعية

الوطنية لمرضى التوحد)

393 City Road, London, EC1V 1NG

البريد الإلكتروني: nas@nas.org.uk

الموقع على الإنترنت: http://www.nas.org.uk

## تقدم **PINNT (Patients on Intravenous and Naso-gastric Nutrition Therapy) (المرضى**

**الخاضعون للعلاج بالتغذية الوريدية والأنفية المعدية)**

المشورة لأهالي الأطفال الذين تتم تغذيتهم بواسطة الأنابيب، الأنفية المعدية أو الوريدية.

هاتف: 01202 481625

PO Box 3126

Christchurch

Dorset BH23 2XS

بريد إلكتروني: pinnt@dial.pipex.com

الموقع على الإنترنت: http://www.pinnt.com

## تذكر

محاولة عدم إشعار الطفل بشعورك بالإجهاد جراء عادات الطفل/الطفلة في تناول الطعام، حتى لا يتسبب ذلك في مزيد من القلق لديه فتزداد المشكلة سوءاً.

## هل يأكل الطفل كمية كافية؟

قد تشعر في بعض الأحيان أن الطفل قد تناول شيئاً بالكاد طوال اليوم، لذا فقد يكون من المفيد في بعض الأحيان كتابة ما يتولاه الطفل. فربما يفاجأ المرء أنه قد تناول الكثير حتى ولم يكن ذلك سوى الشوكولاتة، والحلويات، والبطاطس المحمرة! كما أنه عند مناقشة النظام الغذائي للطفل مع الأخصائي الصحي، ينصح بإطلاعك على ذلك.

## الحصول على مساعدة متخصصة

يحتاج الأبوان في بعض الأحيان إلى مساعدة ومساندة متخصصة. فلا ينبغي أن يبقى المرء في صراع وحده، ولكن يجب التحدث إلى طبيب الطفل، أو الزائرة الصحية، أو الممرضة. ومن الممكن هنا طلب تحويل الطلب إلى الأخصائي المناسب للمساعدة في ذلك الشأن. فأخصائي التغذية، وممرضة صحة المجتمع، وأخصائي علاج النطق واللغة، وأخصائي العلاج المهني، يتمتع كل منهم بمهارات خاصة من الممكن أن تفيدك أنت وطفلك.

## الأسباب المحتملة للمشاكل

حاول التعرف على ما يمكن أن يكون وراء تلك المشاكل. وفيما يلي بعض الأسباب المحتملة:

- عدم الجلوس في الوضع الصحيح للأكل بصورة مريحة، وعدم القدرة على رؤية الطعام الذي يأكله، أو عدم الشعور بالأمان عند جلوسه في مقعد كبير.
- كراهية بعض أنواع الطعام. إذ من الممكن ألا يحب الأطفال لملمس، أو طعم، أو رائحة بعض الأطعمة. لذا يجب تدوين ملاحظات بالأطعمة المقبولة أو المرفوضة لمراقبة ما إذا كان هناك نمط مميز لهذا الأمر. فربما لم يكن الأمر سوى إحدى "تقاليح الطعام" التي يتأثر بها بعض الأطفال.
- عدم محبة الطفل لملمس أدوات المائدة في فمه. فمواعين المطبخ والأشواك المعدنية قد تكون في الكثير من الأحيان مزعجة للطفل.
- يفضل بعض الأطفال رؤية الطعام مقمناً على الأطباق في ترتيب معين، ولا يحبونه مهروساً مع بعضه البعض.
- شعور الطفل أن كمية الطعام المقدمة في الطبق أكبر من طاقته. لذا فإن من الأفضل تقديم القليل من الطعام في بداية الأمر، ثم إضافة المزيد إذا طلب ذلك.
- يفضل بعض الأطفال تناول الأطعمة التي تؤكل باليد بأنفسهم بدلاً من إطعام الآخرين لهم بالمعلقة.
- إجبار الطفل على الجلوس إلى جانب شخص معين.
- وجود الكثير من الضوضاء والملهيات من جانب أحد أفراد الأسرة الآخرين.

## السلوك غير اللائق اجتماعياً

وذلك إذا كان الطفل يقوم باللعب على المائدة بل ربما يقوم ببصق الطعام على الأرض، فينبغي عندئذ محاولة عدم إبداء أي رد فعل تجاه ذلك، حتى لا يؤدي إلى تدعيم ذلك السلوك وتشجيعه على تكراره. وليس من السهل تنفيذ ذلك. وكذلك لا ينبغي مطلقاً إجبار الطفل على تناول الطعام وإلا فستتفاقم المشكلة.

تتوافر نشرة المعلومات الحالية لدى **Contact a Family**، مترجمة إلى العديد من اللغات.