



برنامه حمایت تغذیه‌ای از مادران باردار و شیرده نیازمند

مقدمه

شیوع تولد نوزادان کم وزن یکی از شاخص‌های مهم بهداشتی است. نوزادانی که با وزن کمتر از ۲۵۰۰ گرم متولد می‌شوند بیشتر در معرض ابتلا به سوء تغذیه و بیماری‌های مختلف از جمله اسهال بوده و خطر مرگ و میر در آنان بیشتر از نوزادانی است که با وزن طبیعی متولد شده‌اند. دوسوم کل مرگ‌های نوزادی مربوط به نوزادان کم وزن است. در کشورهای در حال توسعه، سوءتغذیه مادر در بدو حاملگی، وزن‌گیری نامطلوب او به علت دریافت ناکافی غذا و کوتاهی قد مادر مهم‌ترین علل تولد نوزاد کم وزن است. بنابراین سوءتغذیه مادر مهم‌ترین شاخص برای تولد نوزاد کم‌وزن در کشورهای در حال توسعه است، لذا اجرای برنامه‌های حمایتی و آرایه سبدهای غذایی مقوی و مغذی به این گروه از جمله اقدام‌هایی است که می‌تواند آمار شیوع تولد نوزادان کم وزن را کاهش دهد.

برنامه حمایت تغذیه‌ای زنان باردار و شیرده نیازمند

پیرو تفاهم نامه به عمل آمده با مسؤولان موسسه بنیاد خیریه علوی و دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، برنامه حمایت تغذیه‌ای زنان باردار و شیرده مبتلا به سوء تغذیه در خانوارهای نیازمند بر اساس شاخص‌های نیازمندی منطقه انتخاب و اجرا می‌شود.

به طوری که اقلام سبذغذایی توسط دفتر بهبود تغذیه پیشنهاد و توسط بنیاد خیریه علوی تهیه و آرایه می‌شود.

هدف از این برنامه ارتقای سطح سلامت تغذیه‌ای زنان باردار و شیرده دچار سوء تغذیه نیازمند و هم‌چنین پیشگیری از تولد نوزادان کم وزن است.

این برنامه از آبان‌ماه سال ۸۷ در استان‌های خوزستان و سیستان و بلوچستان به شکل پایلوت آغاز و سپس در بهمن‌ماه همان سال با ۲ هزار سبد در ۵ استان ادامه یافت و اکنون به ۱۵ هزار و ۷۵۰ سبد ماهیانه در ۱۹ استان افزایش پیدا کرده است.

گروه هدف در این برنامه، زنان باردار حایز شرایط هستند که از ابتدای ماه

فتح اله پورعلی و آرزو اصغری به ترتیب:
کارشناس مسؤول و کارشناس بهبود تغذیه
جامعه دانشگاه علوم پزشکی تبریز
ارجمند اسماعیلی کارشناس مجری برنامه حمایتی
مادران باردار و شیرده از بنیاد خیریه علوی

اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:

- نحوه اجرای برنامه حمایت تغذیه‌ای مادران باردار را توضیح دهند.
- شاخص‌های انتخاب مادران باردار تحت پوشش برنامه را بدانند.

یا شیرده به شرح زیر است:

- ۱ گونی برنج دانه بلند ۱۰ کیلویی (گروه نان و غلات هرم غذایی)
 - ماکارونی معمولی یا غنی شده ۲ بسته ۷۰۰ گرمی (گروه نان و غلات هرم غذایی)
 - بلغور جو ۲ بسته نیم کیلویی یا یک بسته ۱ کیلویی (گروه نان و غلات هرم غذایی)
 - مرغ منجمد ۵ کیلوگرم (گروه گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها از هرم غذایی)
 - کنسرو تن ماهی ۴ قوطی ۱۸۰ گرمی (گروه گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها از هرم غذایی)
 - عدس ۲ بسته یک کیلوگرمی (گروه گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها از هرم غذایی)
 - نخود ۲ بسته نیم کیلوگرمی (گروه گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها از هرم غذایی)
 - سویا یک کیلو گرم (۴ بسته ۲۵۰ گرمی) (گروه گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها از هرم غذایی)
 - پنیر ۲ قالب ۴۵۰ گرمی (گروه شیر و لبنیات هرم غذایی)
 - خرما ۲ کیلوگرم (گروه میوه جات هرم غذایی)
 - روغن مایع ۳ بطری ۹۰۰ گرمی (گروه متفرقه هرم غذایی)
 - حلوا ارده ۲ بسته نیم کیلویی یا یک بسته ۱ کیلویی (گروه متفرقه هرم غذایی)
 - عسل یک قوطی ۱۰۰۰ گرمی (گروه متفرقه هرم غذایی)
- این سبد غذایی از لحاظ انرژی حدود یک سوم نیاز روزانه یک زن باردار با نیاز غذایی متوسط را تامین می‌کند. همان‌طور که ذکر شده از اقلام تمامی گروه‌های غذایی هرم راهنمای غذایی در این سبد موجود بوده و تنوع غذایی هم در آن رعایت شده است. رعایت این اصول باعث شده تا سبد غذایی ارائه شده به عنوان یک سبد غذایی ارزشمند و بر طبق نیازهای تغذیه‌ای مادران باردار دچار سوء تغذیه نیازمند باشد.

نتیجه‌گیری

حمایت غذایی گروه‌های آسیب‌پذیر و نیازمند جامعه از جمله کودکان و مادران باردار یکی از راهبردهای مناسب تغذیه جهت پیشگیری و کنترل سوء تغذیه به شمار می‌رود. این برنامه و برنامه‌های مشابه آن جهت اجرا در افراد نیازمند و تأمین و حفظ سلامت گروه‌های آسیب‌پذیر لازم و ضروری است.

• دستورالعمل کشوری برنامه حمایت تغذیه‌ای از مادران باردار و شیرده نیازمند

چهارم حاملگی تا ۶ ماه پس از زایمان (به مدت ۱۲ ماه) تحت پوشش قرار می‌گیرند. در این برنامه زنان شیرده هدف، در حقیقت همان زنان شیرده‌ای هستند که از دوران بارداری تحت پوشش برنامه قرار گرفته بودند تا این که از شیردهی موفق‌تری برخوردار شوند.

مناطق مورد مداخله: در این برنامه تنها مادران باردار و شیرده ساکن در مناطق روستایی، انتخاب شده و تحت پوشش برنامه قرار می‌گیرند.

نکات اجرایی برنامه

- جمعیت هدف این برنامه عبارت از زنان باردار نیازمندی است که در مناطق روستایی با اولویت ضریب محرومیت ۶ الی ۹ زندگی می‌کنند.
- زنان باردار شناسایی شده طی یک فهرست محرمانه به بنیاد علوی معرفی می‌شوند.
- گروه هدف برنامه زنان روستایی مبتلا به سوء تغذیه در خانوارهای نیازمند و با اولویت بارداری نوبت اول هستند. در صورتی که تعداد مادران واجد شرایط کمتر از تعداد پیش بینی شده باشد، مادران باردار نوبت دوم، تحت پوشش قرار می‌گیرند.
- همه زنانی که سبد غذایی دریافت می‌کنند ملزم به دریافت کارت مراقبت و شرکت در کلاس‌های آموزشی مربوط و انجام همه توصیه‌های کارکنان بهداشتی هستند.
- کارتی جهت ثبت حضور مادران در کلاس آموزشی طراحی می‌شود و پس از حضور مادر در کلاس آموزشی و تایید مرکز بهداشتی مبنی بر آموزش کامل مادر درباره مسایل بهداشتی، تغذیه‌ای، سلامت باروری و ... کارت سبد غذایی نوبت آتی در اختیار او قرار می‌گیرد.
- سبد غذایی پیشنهادی توسط دفتر بهبود تغذیه ارائه می‌شود. استان‌ها با توجه به غذاهای بومی می‌توانند مواد غذایی سبد را با هماهنگی این دفتر و بنیاد خیریه علوی جایگزین کنند.

شاخص‌های انتخاب مادران باردار تحت پوشش برنامه

۱. نیازمند بودن مادر با تایید شورای اسلامی منطقه سکونت و نداشتن بیماری (شرایط منع مطلق بارداری)
۲. دارا بودن یکی از شاخص‌های بهداشتی، تغذیه‌ای به ترتیب اولویت زیر و با تایید اعضای تیم سلامت:
 - BMI کمتر از ۱۸/۵
 - وزن کمتر از ۴۵ کیلوگرم در قبل از بارداری
 - هموگلوبین کمتر از ۱۱ گرم در دسی لیتر در سه ماهه دوم بارداری
 - دوقلویی و بیشتر
 - وزن‌گیری نامطلوب دوران بارداری بر اساس جدول میزان افزایش وزن بر حسب BMI

افراد زیر تحت پوشش برنامه قرار نمی‌گیرند:

۱. افرادی که منع مطلق بارداری دارند.
۲. بارداری زیر ۱۸ سال و بالای ۳۵ سال که با وجود توصیه‌های بهداشتی باردار شده باشند، برای افراد بالای ۳۵ سال در صورتی که مشکل نازایی داشته و اولین بارداری آنها باشد، می‌توانند از سبد غذایی استفاده کنند.
۳. افرادی که به طور منظم جهت دریافت مراقبت‌های دوران بارداری مراجعه نمی‌کنند.

اقلام موجود در سبد غذایی توزیعی دو ماهه برای هر زن باردار