# دليل الأم و الطفل
Mother & Child Guide

كوني دائماً مع دليلك

www.motherchildguide.com


الصيام والرضاعة الطبيعية ص 25

التغيرات الجلدية بعد الحمل ص 82

5 تمارين لأذرع متناسقة ومشدودة ص 17

لنقاوم معاً السمنة في مرحلة الطفولة ص 62

اضرار المضاد الحيوي ص 72

هل طفلي مصاب بمرض خلقي في القلب؟ ص 91

m. fitaihi

SHAY

*New Collection !*

Ana Special Mall, First Floor, Prince Sultan Street ,Showroom: 012-2634947, Customer Service: 012-6579668 ext. 103

m.fitaihi m_fitaihi mfitaihi.jewellery mfitaihi

ربما أصاب بعض الأمهات الضجر بسبب طول الإجازة الصيفية لهذا العام..
والبعض الآخر وجدنها فرصة ذهبية أتت لهن كهدية..
سواء كنتِ من أولئك أو هؤلاء فالمستفيدين منها سعداء جدًا بها..
تعلمت في هذه الحياة أن لكل شيء وجهان.. ولأننا اعتدنا النظر من منظورنا الشخصي الضيق فقط فنحن لا نرى ذلك الأمل الموجود في الألم..
عندما نمر بمشكلة ما فنحن ننزعج من حدوثها.. ولكن تلك المشكلة في واقع الأمر يعد وجودها هو حلٌ لها أو لأمر آخر أو فرصة لتعلم شيء ما...
ببساطة.. ما يحدث أن مشاعرنا تتأثر بالمشكلة أو الأمر المزعج، ويبدأ العقل بتصوير سيناريوهات كثيرة تجعل من المشكلة كارثة.. وتحول الأمر الصغير لآخر كبير.. ونعيش في حالة من الحزن والصدمة والدهشة!!
وأتذكر آية كريمة تعلمناها في الصغر، حفظناها عن ظهر قلب.. ولكن لم نتعايش بها .. وقد ذُكرت الآية وتلتها آية تؤكد معناها.. (فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٥) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٦)).. لذا نحن بأمس الحاجة لأن نرى الوجه الآخر من كل أمر نمر فيه، وحتمًا سنجد مع كل أمر مؤلم آخر مفرح..
لذا اتركي الضجر جانبًا وابحثي عن الوجه الآخر فهناك أمرٌ مفرح بالتأكيد.. أمر يستحق البحث..
استعدي لتكتشفي ذلك الوجه الآخر المختفي.. واستعيني بدليلك (دليل الأم والطفل) فربما بقراءة معلومة تتجلى لكِ معانٍ آخرى..
استعدي.. استعيني .. ثم استمتعي..

دليل الأم و الطفل
Mother & Child Guide
كوني دائماً مع دليلك

المؤسسون
نـهاد سليماني – معالي خاشقجي

المدققة اللغوية
علا الموجي

فريق العمل
مها محمود – لارا ويليم

مدير المبيعات
عمر عبد الرحمن بخش


## المشاركون في هذا العدد

د. محمد برزنجي
د. فيفيان محمد وهبي
د. سامي صوان
د. محمد زهدي الامام
د. ريما البدر
د.همام قنديل
د. رويدة ادريس
أ. غالب غسان أبو الفرج
وليد مرداد
روان زهران
رفيف فؤاد زهران
شروق عبدالله الخضر
سمراء العباسي
ريم عبد العزيز الصويغ

## للمبيعات والاعلانات


Tel : +966 12 692 46 28
Mob : +966 50 336 95 90

**الموقع الالكتروني:**
www.motherchildguide.com
info@motherchildmag.com


دليل الأم و الطفل
Mother & Child Guide
كوني دائما مع دليلك

يمكنك تحميل تطبيق دليل الام
والطفل وتطبيق حملي اسبوع
باسبوع من المتاجر التالية :

Get it on Google play
Available on the App Store

# قسم الام


الصيام والرضاعة الطبيعية ..... ٧

فوائد الرضاعة الطبيعية للام والطفل ..... ١٢

التغيرات الجلدية بعد الحمل والولادة ..... ١٨

5 تمارين لأذرع متناسقة ومشدودة ..... ٢٢

Sanita.

# Bambi

## زوري موقع سانيتا® بامبي الجديد الآن
## واستفيدي من دليل شامل حول الحمل ونموّ الطفل

www.bambi-sanita.com

**Expectant Mums**
معلومات مفيدة ترافقك منذ بداية الحمل حتى الولادة

**Baby Growth Stages**
نصائح حول نموّ طفلك من الشهر الأوّل حتى الثلاث سنوات

**Products**
مواصفات منتجات بامبي وكيفية اعتنائها بطفلك

**My Community**
أفكار مبتكرة من أجل تربية سليمة وطفولة سعيدة

**Events**
أخبار تتيح لك مواكبة آخر نشاطات بامبي

**Promotional Activities**
فرص كثيرة للاستفادة من عروضات بامبي الترويجية

# الصيام والرضاعة الطبيعية




**د. محمد برزنجي**
استشاري طب الاطفال وأستشاري امراض صدرية وحساسية
البورد الامريكي في طب الاطفال
الزمالة الكندية في أمراض صدرية وحساسية الاطفال


## هل يجب أن أصوم وأنا أمّ مرضعة؟

إذا كنتِ تقومين بالرضاعة الطبيعية، فقد لا تتوقعين إمكانية الصوم خلال شهر رمضان الفضيل. يقول معظم رجال الدين الإسلامي إن الأم المرضعة – مثل حال المريض أو الشخص الذي على سفر – لديها عذر خاص لعدم الصوم. حتى أن البعض يقول إنه من الخطأ إغفال النظر عن هذه اللفتة الطبية والصوم حين يحق لهم ألا يفعلوا.

يرتبط قرارك بمجموعة من العوامل والأمور، لكن ربما يكون عمر طفلك هو العنصر الأساسي الحاسم. يختلف الوضع إذا كان طفلك ضعيفًا ويعتمد فقط على الرضاعة الطبيعية مقارنة مع طفل يتمتع بصحة جيدة ويبلغ من العمر عامًا واحدًا ويتناول أطعمة أخرى ضمن نظامه الغذائي ويرضع من الثدي فقط عند الليل.

تحدثي مع غيرك من الأمهات في عائلتك كي تعرفي ما الذي فعلنه في هذه الحالة وكيف شعرن إزاء الأمر. استشيري طبيبتك أو استشارية رضاعة طبيعية ورجل دين مسلم.

## هل يمكن أن يؤذي صيامي طفلي وأنا أرضعه؟

لا يحتمل أن يؤذي صيامكِ طفلكِ أثناء الرضاعة لأنكِ ستكونين قادرة على الاستمرار في انتاج الحليب أي «لبن الأم»

أثناء الصيام. لا ينبغي أن يؤثر تقليص عدد السعرات أي الوحدات الحرارية التي تتناولينها خلال شهر رمضان على كمية الحليب التي تنتجينها.

يتكيف جسمكِ من خلال تغيير طريقة حرق السعرات الحرارية، ويعوّض عن نقص الغذاء أو السوائل من خلال تحسين عملية تحرير الطاقة ومضاعفة إنتاج الحليب.

في الواقع، يمكن ألاّ تأكلي شيئًا لمدة ٢٤ ساعة من دون أن يؤثر ذلك على كمية حليب الأم أو قيمته الغذائية. ولكن لو بدأت تشعرين بتأثير الصيام على جسمك، يُرجّح أنكِ تحتاجين إلى كسر صيامكِ من أجل صحتك.

## هل سيتأثر طفلي بالتغيّرات التي تطرأ على الحليب؟

من غير المحتمل أن يتأثر طفلك، لا يبدو أن وزن أو معدل نمو الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية يتأثر بصيام أمهاتهم خلال شهر رمضان.

إن طفلك معتاد بالفعل على تغيّر الحليب قليلًا وفقًا لما تأكلينه، وحجم الرضعة التي يحتاجها.

في حال كنت تأكلين كميات قليلة من الطعام بحيث بدأتِ تفقدين من وزنكِ قد يتغير نوع الدهون في حليب الأم وليس كميته.

من الطبيعي أن تختلف أنواع الدهون في حليب الأم من امرأة إلى أخرى، ولدى نفس الأم مع مرور الوقت. سيأخذ جسمكِ الدهون من مخزون الدهون لديكِ كي ينتج الحليب لطفلكِ ما لم يتوفر ما يكفي منه في نظامكِ الغذائي.

## هل سيؤذيني الصيام خلال فترة الرضاعة الطبيعية؟

سيتكيف جسمكِ غالبًا بشكل جيد مع الصيام. قارن الباحثون صحة الأمهات المرضعات الصائمات مع الأمهات المرضعات اللاتي لم يصمن، وكان لدى كلا المجموعتين من الأمهات تقريبًا نفس التوازن الكيميائي في الدم، ما يشير إلى أن أجسامهن كانت تؤدي وظائفها أيضًا بنفس الكفاءة.

لو كنتِ ترضعين منذ فترة، أنتِ تعرفين كم سيشعركِ بالعطش. إصابتكِ بالجفاف تجعلكِ تحسّين بأنكِ لست بخير. يمكنكِ معرفة إذا كنت تعانين من الجفاف في حال:

- شعرت بالعطش الشديد
- أصبح لون البول لديكِ داكنًا أو شديد الرائحة
- أحسست بالدوار أي الدوخة والإغماء والضعف أو التعب
- عانيت من جفاف في الفم، والشفتين، والعينين.
- شعرت بالصداع أو أية أوجاع أخرى.

لو بدأت تلاحظين أيًا من هذه الإشارات أو العلامات، عليكِ كسر صيامكِ وشرب بعض الماء. نموذجيًا أضيفي السكر والملح إلى الماء، أو محاليل معالجة الجفاف عن طريق الفم مثل Dioralyte، وخذي قسطًا من الراحة. بعد مرور نصف ساعة، لو بقيت تحسّين بأنكِ لست على ما يرام، يجب أن تتصلي بطبيبتك.

## كيف أعتني بنفسي أثناء الصيام؟

يجنّبكِ التحضير للرضاعة الطبيعية مواجهة أية مشاكل محتملة:

- قومي بمهام التسوّق والتنظيف أو أية واجبات أخرى تتطلب المزيد من الجهد والطاقة قبل أن تباشري بالصيام كي يبقى لديكِ وقت كافٍ للراحة لاحقًا.
- حافظي على برودة جسمكِ وارتاحي قدر المستطاع خلال اليوم.
- استمعي إلى جسمكِ وتحدثي إلى طبيبتكِ إذا كنتِ تشعرين بأنكِ لست بخير.

• احتفظي بمفكرة للطعام كي تتأكدي من أنكِ تستهلكين كفايتكِ من الطعام والشراب أثناء الليل.

حين تُفطرين، اشربي الكثير من الماء، خاصة في فترة الصباح الباكر قبل أن تعاودي الصيام. عليكِ شرب ما لا يقل عن ٨ إلى ١٢ كوبًا من الماء والحليب أو العصير يوميًا. ولكن لا تشبعي وتملئي بطنكِ فقط بالسوائل لأن الحصول على المواد الغذائية والسعرات الحرارية من الطعام مسألة هامة.

احرصي على تناول الطعام في وجبة السحور (وجبة ما قبل الفجر) واضبطي منبّهكِ إذا احتجتِ إلى ذلك. قد تجدين صعوبة في أكل ما تحتاجينه في ليلة واحدة، وقد تخسرين من وزنكِ، لو حدث هذا الأمر معكِ تحدثي إلى طبيبتك.

أظهرت إحدى الدراسات أن مستويات بعض المواد الغذائية في حليب الأم (الزنك والمغنيسيوم والبوتاسيوم) تنخفض إذا صامت الأمهات المرضعات خلال شهر رمضان. لذا، حاولي تناول طعام صحي ما بين المغرب والفجر وأفطري بأطعمة مغذية.

ربما ترغبين في أخذ مكملات الفيتامينات للرضاعة الطبيعية أثناء فترة الرضاعة، يستحسن أخذ المكملات التي تحتوي على ١٠ ميكروغرامات من فيتامين د، يمكنكِ أن تأخذي هذه الأقراص وأنتِ تتناولين وجبة السحور.

عندما ترضعين طفلكِ رضاعة طبيعية، قد تجدين صعوبة في الأكل خلال الليل وتبدئين بفقدان وزنك، من غير المحتمل أن يؤثر فقدان نصف كيلوغرام إلى كيلوغرام في الأسبوع الواحد على صحتك أو على إنتاج جسمك الحليب. تحدثي مع طبيبتكِ إذا كنتِ تعتقدين أنكِ تخسرين وزنكِ بمعدل أسرع من ذلك.

## متى يستدعي الأمر الاتصال بالطبيبة؟

في حال بدأتِ تشعرين أنكِ لست على ما يرام أو أنكِ قلقة من أن طفلكِ لا يأخذ كفايته من الحليب، اتصلي بطبيبتك. انتبهي إلى الإشارات والعلامات التي تدلّ على إصابتكِ بالجفاف أو تشي بأن طفلكِ قد يكون جائعًا، لو ظهرت أية مشاكل في الرضاعة الطبيعية، تحدثي إلى استشارية رضاعة طبيعية.

من المؤشرات والعلامات التي تقول إن طفلكِ لم يحصل على كفايته من الحليب:

- عدد أقل من الحفاضات المبللة؛ يجب أن يبلل الطفل حديث الولادة الذي يرضع رضاعة طبيعية ٦ حفاضات يوميًا على الأقل.
- يطلب طفلكِ الرضاعة، لكنه لا يبدو راضيًا بعد الرضعة وربما يبكي كي يرضع مرة أخرى بعد فترة قصيرة.
- يبدو غير مستقر بشكل عام.
- خسارة في الوزن أو عدم اكتساب وزن إضافي.

استشيري طبيبتكِ إذا كنتِ قلقة بشأن طفلكِ أو كنت تواجهين صعوبة في القيام بالرضاعة الطبيعية

# فوائد الرضاعة الطبيعية للام والطفل

**د.فيفيان محمد وهبي**
أخصائية التغذية العلاجية

التغذية السليمة تساعد الطفل على النمو السليم وعلى تنشيط الدماغ والدورة الدموية، وهي عملية لا تبدأ من مرحلة الولادة بل إنها تبدأ قبل الحمل، لذلك يجب الحرص على تناول الغذاء المتوازن من أجل المحافظة على صحة الأم ونمو الجنين بشكل سليم.

تعتقد بعض الأمهات أن كثرة الطعام مهم للأطفال بغض النظر عن نوعية هذا الطعام ومحتوياته وفوائده الغذائية، كما وتعتقد الأم أن ذلك سيزيد من وزن طفلها حتى ينمو جيدًا، لكن الحقيقة أن الذي يحصل هو أن الطفل يصاب بالسمنة ويؤدي به الأمر إلى المعاناة طوال فترة الطفولة والمراهقة من السمنه والأمراض المصاحبة لها مثل السكري والضغط وزيادة الكوليسترول ودهون الكبد وغيرها...

وقد أثبتت جميع الدراسات والبحوث أن الرضاعة الطبيعية هي الطريقة الأفضل لتقديم الغذاء للطفل على نحو صحي و سليم

للرضاعة الطبيعية فوائد للأم و الطفل معًا. فيما يلي بعض هذه الفوائد:

## فوائد للأم:

- تقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي والمبيض عند الأم المرضع

- تساعد على وقف النزيف بعد الولادة من خلال هورمون الأ وكسيتوسن
- تساعد على إعادة الرحم لحجمه الطبيعي بوقت أقصر من خلال هورمون ا لأ و كسيتو سن
- تساعد على استهلاك الوزن الزائد الذي تجمع خلال فترة الحمل
- توفر على الأم عناء تعقيم الرضاعات وضبط حرارتها ومعاييرها
- بالإضافة إلى أن حليب الأم جاهز و معقم و اقتصادي

## فوائد للطفل

- تقلل من احتمال إصابة الطفل بالسمنة، والسكري، والربو، والحساسية وغيرهم من الأمراض لاحقًا في حياته.
- تخفف من الإصابة بالتهابات الجهاز التنفسي وحالات الإسهال عند الطفل
- تزيد من معدل الذكاء والاستيعاب عند الطفل
- حليب الأم في الأيام الأولى (الصمغ) هو مادة صفراء غنية بالمواد الغذائية والمواد الدهنية الضرورية لنمو الدماغ و لتوفير المناعة الأولية للطفل ضد العدوى والأمراض.
- حليب الأم غني بالبروتين والمضادات المفيدة لمقاومة البكتيريا
- تؤمن نمو سليم للثة والأسنان عند الطفل
- يساعد على عدم إطعام الطفل أكثر من حاجته مما يقلل من مشكلة زيادة وزنه
- يعد حليب الأم غنيًا بالمواد الغذائية وخاصةً للأطفال المولودين قبل الأوان والذين يفتقرون إلى مضادات الأكسدة الغنية في حليب الأم والتي تقي من بعض الأمراض
- يزيد فعالية جهاز المناعة عند الطفل
- بالإضافة إلى توطيد العلاقة بين الأم و ا لطفل

وعلميًا يؤكد كثيرٌ من الباحثين على أنه يمكن القول بأن حليب الأم هو الغذاء الأمثل للطفل منذ لحظة ولادته وحتى بلوغه الشهر السادس، وذلك لأن الحليب الأول (اللبأ) والذي هو حليب غني بالمواد الغذائية والمواد الخاصة، ويفرزه الثديان بعد الولادة مباشرة وهو مادة صفراء غنية بالمواد الغذائية الواقية المفيدة للطفل في هذا العمر، ولذلك ينصح العلماء جميع الأمهات بالرضاعة الطبيعية في الستة أشهر الأولى، والبدء بتقديم أغذية الفطام من الشهر السادس مع مراعاة الاستمرار في الرضاعة الطبيعية.

حليب الأم الغذاء الأهم والأكمل للطفل حديث الولادة، لذلك على الأم المرضع أن تتبع الخطوات التالية:

| تجنبي مايلي | اتبعي مايلي |
|---|---|
| في عمر الـ ٤ – ٦ أشهر، تجنبي إعطاء طفلك أي طعام أو شراب غير حليبك | حاولي إرضاع طفلك لمدة سنتين كاملتين على أن تعطيه حليبك فقط خلال الـ ٤– ٦ أشهر وذلك لأنه يعد غذاءًا كافيًا له خلال هذه الفترة |
| تجنبي إعطاء طفلك حليب البقر ومشتقاته قبل بلوغه العام (حليب بودرة أو أي حليب آخر غير مخصص للأطفال الرضع) كي لا يسبب له المغص و الإسهال | أرضعي طفلك حسب الطلب لأنه كلما رضع أكثر كلما زاد إدرار الحليب |
| لا تعطي طفلك أي صنف بديل لحليبك دون استشارة الطبيب | دعي طفلك يفرغ الحليب من ثديك الأول تمامًا قبل الانتقال إلى الثدي الآخر وبذلك يكون طفلك قد حصل على جميع العناصر الغذائية |
| في الحالات العادية حليبك كافي ولا يوجد ضرورة لإعطاء طفلك الماء | دعي طفلك يترك صدرك من تلقاء نفسه مما يدل على أنه قد شبع |
| تجنبي إعطاء طفلك العسل قبل عمر العامين | بعد إرضاعه احمليه على كتفك حتى يتجشأ |
| تجنبي إعطاء طفلك الأطعمة التالية قبل بلوغه العام: المقالي، الزبدة، السمن، البهارات، المكسرات، الملح،السكر، بياض البيض | ابتداءًا من عمر الـ ٦– ٨ أشهر، ابدئي بإطعام طفلك الفواكه والخضار واللحمة المسلوقة والمهروسة جيدًا (يفضل إعطاء كل صنف على حدى)(انظري الجدول المرفق) |
| تجنبي إعطاء طفلك البيبرون (الرضاعة) لأنه قد يعتاد عليها ويرفض الرضاعة من صدرك | قبل عمر الـ ٧– ٨ أشهر تجنبي إعطاء طفلك عصير كل من الليمون، الأناناس، الكريفون، والبندورة (انظري الجدول المرفق) |
| تجنبي الإكثار من شرب القهوة والشاي (فنجانين على الأكثر) وابتعدي عن التدخين | احرصي أن يكون غذاؤك متنوعًا ومتوازنًا من جميع الأصناف الغذائية (الخبز، الحبوب، البقول، اللحوم، البيض، الحليب ومشتقاته، الخضار، الفواكه) |
| ابتعدي عن القلق والتعب والإرهاق النفسي لأنهم يؤثرون على إدرار الحليب | تناولي ٤ – ٦ حصص من الحليب ومشتقاته (الحصة تعادل كوب حليب أو لبن أو ملعقتين كبيرتين لبنة أو ٣٠غ جبنة) |
| ابتعدي عن تناول الأطعمة التي تشعرين أنها قد تسبب الإزعاج لطفلك ولا تأكلي أطعمة تسبب لك النفخة والإزعاج لأنها قد تسبب نفخة وإزعاج عند طفلك أيضًا ( مثل الحليب، البقوليات، الثوم، البصل...) | اشربي ٨–١٢ كوب من الماء يوميًا |

كما يجب ان تجنبي تناول الأدوية دون استشارة الطبيب لأن الأدوية تنتقل إلى طفلكِ عن طريق الحليب

من الممارسات الخاطئة استخدام حليب الأطفال الجاهز وأغذية الفطام المعلبة وتقديمها للطفل في سن مبكرة مما يؤدي إلى تراجع الرضاعة الطبيعية وظهور أعراض اضطربات التغذية على الأطفال كالإسهال والإمساك والهزال أو السمنة المفرطة، ومن المهم أن تتابع الأم نمو طفلها مع الطبيب في الأشهر الأولى وبعد مرحلة الفطام. وحسب الدراسات فإن هناك صلة بين نوع الغذاء الذي تتناوله الأم وكمية العناصر المتواجدة في الحليب خصوصًا الفيتامينات لذلك يجب على الأم الاستمرار في تناول غذاء صحي متوازن لتحصل على العناصر الغذائية المفيدة لها وللطفل.

فعلى الأم الإكثار من تناول الفواكه والخضار والسوائل بمختلف أنواعها وخاصة الحليب مع الحرص على تناول الوجبات الثلاث ووجبات خفيفة بينها، مع الابتعاد عن المنبهات والمأكولات الحارة والتوابل التي من الممكن أن تسبب الغازات للأم.

### بعض النصائح المهمة للأمهات:

- حليب الأم كاف لتوفير جميع ما يحتاجه الطفل من العناصر الغذائية والماء إلى عمر الستة أشهر.
- يجب عدم تقديم الحليب الصناعي مع الرضاعة، حيث أن ذلك يُصعّب على الطفل تناول الحليب من حلمة الثدي بشكل طبيعي من جديد.
- كلما رضع الطفل من الثدي كلما زادت كمية الحليب لدى الأم.
- يجب التأكد من أن وضع الطفل صحيح أثناء الرضاعة.

- عند بدء تقديم أطعمة الفطام للطفل، على الأم البدء بنوع واحد من الطعام في الأسبوع الأول.
- يُفضل ألا يُجبر الطفل على تناول كميات كبيرة من الأكل.
  الأغذية الطازجة دائمًا هي الأفضل.
- لا حاجة لإضافة السكر أو الملح أو البهارات إلى أطعمة الأطفال لأن الأطفال لا يحتاجونها في هذه السن.
- يجب الاستمرار في الرضاعة الطبيعية حتى في حال تم تقديم أغذية أخرى للطفل.

| عمر الطفل (أشهر) | طعام الطفل |
|---|---|
| 4 - 0 | الرّضاعة الطبيعية |
| 6 - 4 | الرّضاعة الطبيعية ، حبوب مخصصة للأطفال ( ابدئي بالرز وتجنبي إعطائه القمح والشعير والشوفان) |
| 8 -6 | الرضاعة الطبيعية بالإضافة إلى حبوب مخصصة للأطفال (رز، قمح ومشتقاته...)، لحمة مطبوخة ومهروسة جيدًا، فواكه مسلوقة، خضار مسلوقة، ماء، ولكن تجنبي إعطاء طفلكِ عصير الليمون، الأناناس، الكريفون، البندورة قبل عمر الـ ٧– ٨ أشهر |
| 10 -9 | الرّضاعة الطبيعية بالإضافة إلى فواكه مسلوقة وعصيرها، خضار مسلوقة، لحمة مطبوخة جيداً وطرية، خبز طري، حبوب مخصصة للأطفال (رز، قمح و مشتقاته...)، ماء |
| 12 -11 | الرّضاعة الطبيعية بالإضافة إلى ما سبق يمكن إعطاؤه فواكه وخضار نيّة مقشرة وطرية، ماء |

## يمكنكِ التأكد أن طفلكِ يأخذ كفايته من خلال مراقبة الأمور التالية:

**البول :** ٦– ٨ مرات في اليوم

**البراز :** ١– ٢ مرات في اليوم

**الوزن :** يزيد ١٥٠– ٢٠٠ غ أسبوعيًا ليتضاعف مع نهاية الأسبوع الخامس

**الرضاعة:** ١,٥– ٣ ساعات بين الرضعة والرضعة الأخرى

**المظهر :** لون الجلد والبشرة بالإضافة إلى نوعيتهما (فعلى سبيل المثال إذا كانت بشرة طفلك جافة ومجعدة فهذا يدل على أنه يعاني من جفاف وعليك إعطاؤه سوائل)

### أما إذا كنتِ لا ترضعين طفلكِ (لأسباب صحية أشارها طبيبكِ عليكِ) فعليكِ الانتباه إلى النقاط التالية:

- تأكدي من أن الحليب البديل الذي سوف تستعمليه هو المناسب لعمر طفلكِ والأقرب تركيبًا لحليب الأم من حيث العناصر الغذائية.
- تأكدي من مدة صلاحية العلبة
  تأكدي من أن البيبرون معقمة جيدًا قبل إعطاء الحليب البديل
- تأكدي أن الكمية التي تضعينها هي تمامًا المناسبة لطفلكِ والمدونة على جدول التغذية المرفق على العلبة
- استعملي فقط المكيال الموجود في العلبة

# التغيرات الجلدية بعد الحمل الولادة

د. سامي صوان

الحمل نعمة من اللّه، يبعث البهجة في نفوس الأبوين. ومع ذلك يؤثر الحمل سلبيًا على الحوامل بدرجات مختلفة. يمر الجسم أثناء الحمل بالعديد من التغيرات الجوهرية في الجسم عامة وفي البشرة خاصة، بدءً من حب الشباب إلى علامات التمدد وسقوط الشعر، هشاشة الأظافر.. وغيرها نتعرف سويًا على أهم هذه التغيرات وأكثرها شيوعًا وكيفية التعامل معها:

## الكلف:

من أكثر المشاكل شيوعًا أثناء الحمل هي ظهور بقع بنية داكنة على الوجه والعنق، وقد يمتد إلى منطقة الصدر. ويظهر الكلف بسبب تحفيز انتاج الميلاتونين نتيجة زيادة هرموني الأستروجين والبروجسترون.

### هل يدوم كلف الحمل إلى الأبد؟

بشكل أساسي يجب ألا تشغلي بالك كثيرًا، لأن كلف الحمل عادة ما يخف تدريجيًا بمجرد الولادة، وقد يختفي تمامًا في غضون الأشهر القليلة التي تلي الولادة.

### كيف تتعاملين مع كلف الحمل؟

من الأمور التي تؤدي إلى تفاقم مشكلة الكلف، هو التعرض المباشر لأشعة الشمس، مما يؤدي إلى غمقان أكثر في بقع الكلف، لذا يُنصح باستخدام كريم

الوقاية من الشمس بعامل حماية مرتفع لحماية الجلد، وارتداء ملابس تغطي أكبر منطقة ممكنة.

واذا لم يختفي الكلف بعد الولادة والرضاعة يمكن استخدام الكريمات المبيضة التي تحتوي على الهيدركوينون.

## حب الشباب

هو ببساطة كحب الشباب الذي يظهر للمراهقين وبصفة عامة، حب الشباب له علاقة دائمًا بالهرمونات، وبالتالي من الطبيعي أن يظهر أثناء الحمل مع كل هذا التغير في الهرمونات. هذا بالإضافة إلى استجابة الغدد الزيتية لهرمون الذكورة «اندروجين» والذي يزيد أثناء الحمل تختفي حبوب الشباب بعد الولادة. ويمكنك استخدام غسول يحتوي على حمض «ألفا – هيدروكسي». وكريمات الأزيلك أسيد.

و لا يمكن تناول أدوية أو وضع كريمات مضادة لحب الشباب حتى لا تصيب الجنين بتشوهات خلقية.

## اسمرار خط البطن

معظم النساء يوجد لديها خط باهت يمتد من تحت السرة الى الأسفل، ولكن مع بداية الشهور الأخيرة من الحمل وزيادة انتاج الميلاتونين في الجسم يتحول هذا الخط إلى اللون البني الداكن ويصبح أكثر وضوحًا. وبعد الولادة بعدة أشهر يختفي الخط مرة أخرى. وحتى لا تزيدي من عمق اللون لا تعرضي تلك المنطقة للشمس المباشرة.

## علامات التمدد/ تشققات البطن

زيادة حجم البطن والثديين خلال الحمل تؤدي إلى حدوث تمزقات بسيطة في الأنسجة الموجودة تحت الجلد، مما ينتج عنه ظهور خطوط على الجلد قد تظهر في الفترة الأخيرة من الحمل لونها وردي أو أحمر أو بيضاء أو غامقة. ولا توجد طريقة لمنع علامات التمدد خلال الحمل واكن يوجد طرق للتقليل منها وعادة ما تقل هذه الخطوط بعد الولادة

وللوقايه من ظهور هذه الخطوط يجب أن تستمري بالترطيب المستمر من أول الحمل وليس عند ظهور التشققات بمرطبات تحتوي على زبده الشيا.

أما إذا ظهرت التشققات هناك علاجات يمكنها تحسين مظهر التشققات بنسبه ٢٠% مثل الليزر.

## تساقط الشعر

مشكلة شائعة تتأثر منها مجموعة كبيرة من السيدات، وعادة ما تبدأ في الشهر

الثالث من بعد الولادة حيث يكون الشعر في الثلاث شهور الأولى طبيعيًا ثم يبدأ بالتساقط. ويكون الوضع أسواء بعد الولادة القيصرية. وقد يستمر التساقط لمده سنتين.

**هل يجب مراجعة الطبيب؟**

إذا كان التساقط معزولًا في منطقة واحدة من الرأس ، أو أن هناك تساقط في أعلى الرأس دون غيره من المناطق يجب مراجعة الطبيب.

**الحل؟** يجب أخذ المكملات الغذائيه الخاصة بالشعر ابتداء من الأشهر الأخيرة للحمل.

شحوب البشرة وبهتانها

قد تلاحظ بعض السيدات أن بشرتها وخاصة الوجه قد تبدو شاحبة وذلك لعدة أسباب أهمها كثرة السهر مع الطفل وفقدان الوزن السريع بعد الولادة.

ويكون الحل السريع لهذه المشكلة إما تقشير خفيف للبشرة، أو الحقن بإبر النضارة، أو تعبئة الوجه بالفلر.

We Care

KiKO

BPA FREE

Isam Economic Company Ltd. /KiKosaOfficial Info@KiKo.com.sa

# ٥ تمارين لأذرع متناسقة ومشدودة

**روان زهران**
مدربة لياقة بدنية
rzsweat@gmail.com
@rzhealth

جميعنا نريد الحصول على أذرع متناسقة ومشدودة، لذلك هذه المقالة سوف تركز على إعطائكِ فكرة عن كيفية الحصول على أذرع متناسقة وليست ضخمة.
مع التقدم في السن – خاصة عند النساء – يحدث انخفاض لكتلة العضلات وبالتالي تتعرض الكثير من النساء الأكبر سنًا لترهل الذراعين إذا لم تقوم برياضة حمل الأثقال.

أولًا: أود أن أقول للنساء لا تخفن من حمل الأثقال لأن هذا قد يحميكِ مستقبلًا من تناقص كتلة العضلات وضعف المفاصل

ثانيًا: إذا قمتِ برفع الأثقال «الغير ثقيلة جدًا» فإنها ستعطيكِ ذراع متناسق وتخلصكِ من مظهر الذراع المتراخي والضخم.

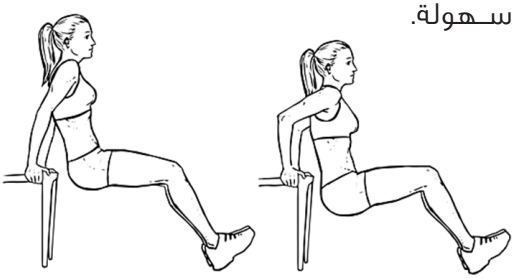
الأثقال المناسبة للذراعين تكون بوزن من ٢ - ٥ كيلو، وهناك بعض التمارين لا تتطلب رفع أي أثقال كما هو الحال في التمرين الأول.

## التمـــارين:

### 1. Tricep dips

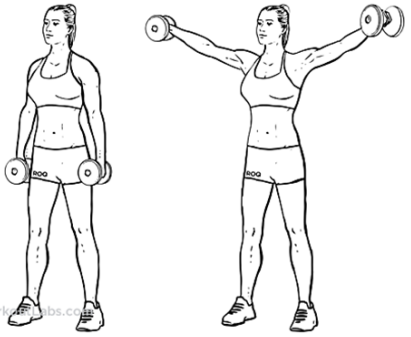
تمرين كلاسيكي يستهدف عضلة الترايسيب في الذراع ويمكنكِ القيام به في أي مكان.

ملحوظة: كلما كانت الساقين مستقيمتين كان التمرين أكثر صعوبة، وكلما كانت الساقين مثنيتين كلما كان التمرين أكثر سهولة.



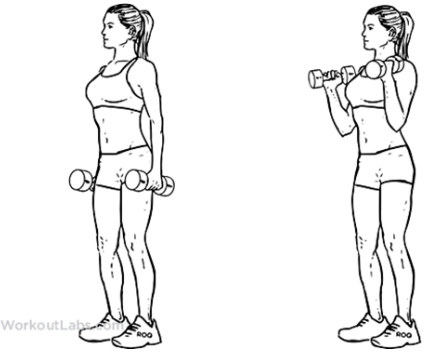
### 2. Shoulder flys

يمكن القيام بهذا التمرين باستخدام أثقال بوزن ٢ -٣ كيلو، وستكون كافية لشد عضلات الكتفين.



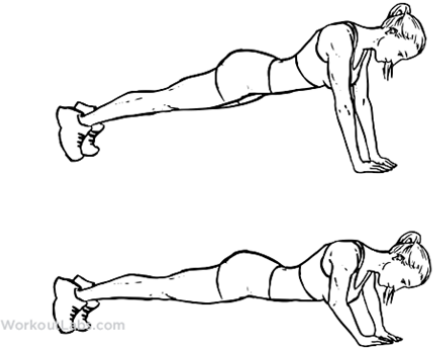
### 3. Bicep curls

عضلة البايسبس هي أقوى جزء في عضلات الذراع، لذا فقد تحتاج لزيادة وزن الأثقال يمكنكِ استخدام دمبيلز بوزن ( ٤ – ٥ كيلو)



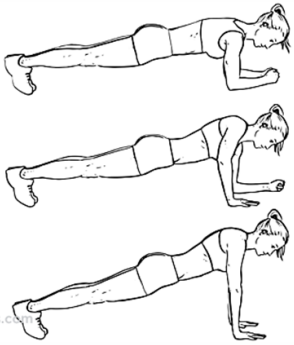
### 4. Tricep push ups

ليسهل عليكِ القيام بهذا التمرين ضعي ركبتيكِ على الأرض مع المحافظة على استقامة الظهر.



## 5. Moving plank low and high

هذا من أفضل التمارين للحصول على ذراعين متناسقة مشدودة وخصر مشدود، حافظي على استقامة جسمكِ كاللوح مستندة على الكفين ثم قومي بالنزول مستندة على الكوعين ثم ارتفعي مرة أخرى مستندة على الكفين وهكذا.



منا
manna

شارع أبا الخيل - حي الخالدية

هـاتف : ٩٦٦ ٢ ٦٠٦ ٦٦٢٨ + / ٩٦٦ ٢ ٦٠٦ ١٩١٧ +

فاكس : ٩٦٦ ٢ ٦٠٦ ٦٦٢٩ + / ٩٦٦ ٥٠ ٣٥٣ ٨٥٠٢ +







Hairdreams Extensions

Greatlength Extensions

Permanent Eyelashes

Kerastase Cabine

Nail Spa

# قسم الطفل


لمستك الدافئة تحتويهم ..... ٢٨

هل طفلي مصاب بمرض خلقي في القلب ..... ٣٢

علبة العصير محبوبة الصغير والكبير ..... ٣٥

لنقاوم معاً السمنة في مرحلة الطفولة .... ٣٩

اضرار المضاد الحيوي ..... ٤٢

المأساة الصامتة التي تؤثر على اطفالنا اليوم ..... ٤٦

الغيرة ..... ٥٠

العودة الى المدرسة ..... ٥٤

افضل حمية للاطفال ..... ٥٥

استبدلي عقوبة طفلك بالمكافأة ..... ٥٨

ابجديات التغذية من البيت الة المدرسة ... ٦١

دليل
# الأم و الطفل
Mother & Child Guide
كوني دائماً مع دليلك

## كوني على تواصل دائم مع دليلكِ
## دليل الأم والطفل
## عبر وسائل التواصل الاجتماعي

Join us

motherchildguide

motherandchildguide

M-C-guide

www.motherchildguide.com

# لمستكِ الدافئة تحتويهم

بقلم : ريم عبد العزيز الصويغ
المؤسس والمدير العام
مركز التأهيل المتطور
info@advancedrehab-sa.com



مركز التأهيل المتطور
ADVANCED REHAB
CENTER

لا يوجد رابط أكثر قوة وجمالًا من رابط الأم بطفلها، فغريزة الأمومة تُعبّرعن أسمى معاني الحب والاهتمام.

يتعرف طفلكِ عليكِ منذ اللحظات الأولى من ولادته، فيميّز صوتكِ ورائحتكِ، ومن أفضل الوسائل التي من شأنها أن تعززعلاقتكِ بطفلكِ هي اللمس.

يعتبر اللمس وسيلة رائعة تعبّرعن نوع مميز من الاهتمام ومن أحد هذه الوسائل هي تدليك طفلك.

أثبتت الدراسات أن تدليك الطفل يساعده على الاسترخاء والنمو الصحي ويحسن نوعية النوم ويزيد من نشاطه وحيويته خلال اليوم، بالإضافة إلى تقليل المغص والبكاء.

يُعتبر تدليك الرضع تقليد متعارف عليه في العديد من الثقافات المختلفة مثل الهند وأفريقيا. وفي الولايات المتحدة يُمَارس منذُ العام ١٩٩٠م. تستمد دورة الجمعية العالمية لتدليك الرضع من التقليد الهندي والسويدي.

برنامج تدليك الرضع هو عبارة عن جلسات تدريبية ممتعة وسهلة وتعتبر وسيلة رائعة للتعبير عن حبكِ لطفلكِ واعتنائكِ به.

## فوائد تدليك الأم لطفلها منذ الشهور الأولى

اللمس هو لغتنا الأولى، واللمس بلطفٍ وحنان يمنح نموًا أقوى للأطفال الرضّع وشعورًا أقل بالقلق. وقد أثبتت الدراسات أن الأطفال الذين يتعرضون لتجربة اللمس بشكلٍ روتيني يتواصلون بصرياً بنسبة ٥٠٪ أكثرويُحتمل أن تتكوّن لديهم تعبيرات إيجابية أكثر بمعدل ثلاث مرات من غيرهم من الأطفال الذين لا يعيشون هذه التجربة. تدليك الرضع هو أكثر الطرق البسيطة والفعالة للآباء والأمهات لتعزيز الترابط والتواصل عن طريق اللمس، **وبالإضافة إلى الدور الذي يلعبه التدليك المنتظم في توثيق ارتباطك بطفلك، فهو قد يساعد على:**

- تشكيل رابطة قوية من الحب والثقة مع طفلكِ
- تهدئة طفلكِ وتقليل بكائه
- تسهيل الهضم
- مساعدة طفلكِ على النوم بشكل أفضل ولفترة أطول
- تخفيف الغازات وآلام المغص
- تخفيف الإمساك
- تخفيف البكاء
- دعم زيادة وزن الطفل يوميًا
- يخفف من احتقان الأنف وألم الأسنان
- تقوية العضلات وتناسقها ومرونتها
- تحسين الإدراك الجسدي
- تقوية الجهاز المناعي
- تحسين نسيج البشرة
- زيادة ثقتكِ بنفسكِ في تعاملكِ مع طفلكِ

## فوائد للآباء والأمهات :

- تحفيز التواصل البصري والتلامس الجسدي والتفاعل بالصوت والإحساس.
- يساعد الآباء على الشعور بمزيد من الثقة والكفاءة في رعاية أطفالهم وذلك من خلال تعزيز وتحسين مهاراتهم مع الطفل.
- يساعد الآباء والأمهات على تخفيف التوترلديهم.
- إنشاء وقت منتظم من العلاقة الحميمة بين الأم والطفل.
- التدليك اليومي يساعد الآباء والأمهات على الاسترخاء والراحة

## الفائدة للعائلة:

- تعزيز الترابط بين الأخوة
- مشاركة الإخوة
- انخفاض التنافس بين الإخوة
- زيادة الاحترام
- بيئة مريحة
- الحد من الصراع والغيرة
- نوم أفضل

## الفائدة للمجتمع:

- زيادة الشعور الإيجابي
- الاحترام والتعاطف
- الحد من الإساءة والعنف

### هل التدليك يساعد على حل بعض المشاكل التي تواجه الأمهات مع أطفالهم؟

إن التدليك يقوي علاقة الأم بطفلها عن طريق التواصل عبر اللمس، حيث يشعر الطفل بالدفء وبقرب والدته منه واهتمامها به، وقد أثبتت الدراسات أن الاتصال الجسدي بين الأم والطفل يساعد خلايا الدماغ على النمو بشكل سليم وهذا الأمر شديد الأهمية في الأشهر الأولى حيث أن الدماغ ينمو بشكل سريع في السنة الأولى من عمر الطفل.

كما أن التدليك يسهل عملية الهضم بشكل أفضل، ويخلص الطفل من الاضطرابات ويسهل الاسترخاء والنوم، فالأطفال الذين يحظون بالتدليك يعانون

بشكل أقل من نزلات البرد والإسهال، ويعمل التدليك أيضًا على تخفيف الغازات. ويلعب التدليك دورًا كبيرًا في النمو الجسدي للطفل ويساعد كل عضو على النمو بشكل أقوى عن طريق حركات الجسم وإكسابه مرونة أكثر. بالإضافة لدوره في تنظيم عملية التنفس عند الطفل فالجلد أكبر أعضاء جسم الإنسان حجمًا وهو غني بالخلايا العصبية، وبذلك يساعد تدليكها على تنظيم التنفس بشكل أفضل.

إليكِ فيما يلي بعض نصائح وأساليب تدليك جسم الطفل من أجل مساعدتكِ على التحضير لتدليك جسم طفلكِ بأمان ولطف، ولتمنحي طفلكِ في الوقت نفسه مزايا أكثر بكثير من خلال هذه اللحظات الرائعة.

١) اختاري وقتًا يشعر فيه الطفل بالاسترخاء، ولا يكون فيه جائعًا أو عصبيًا.
٢) تأكدي من أن الغرفة دافئة والإضاءة غير برّاقة. يمكنكِ أيضًا تشغيل موسيقى هادئة في الخلفية.
٣) أحضري كل المستلزمات بجانبكِ (زيت الأطفال، المنشفة، الحفاضات وملابس الطفل النظيفة).
٤) اغسلي يديكِ وانزعي أي مجوهرات أو إكسسوارات ترتدينها.
٥) اختاري مكانًا آمنًا ومريحًا لتدليك جسم طفلكِ وضعيه بوضعية تمكّنه من رؤية وجهكِ بوضوح.
٦) قبل أن تبدئي، استرخي لبعض الوقت بالتقاط بعض الأنفاس الكاملة، فهذا قد يساعد في استرخاء طفلكِ أيضًا.

## هل التدليك نوع من الترفيه الزائد؟

العلاج بالتدليك هو إحدى أقدم طرق العلاج، وهناك أدلة على استخدامه في الصين والهند ومصر قبل ٢٠٠٠ سنة.

تدليك الأطفال الرضع هو تقليد موجود في العديد من الثقافات في جميع أنحاء العالم ولكنه أهمل للأسف. أعادت هذا التقليد امرأة تدعى فيمالا مكلور، تعلمت فيمالا تدليك الرضع حين عملت في الهند خلال ١٩٧٠م. وجدت فيمالا أن الأمهات في معظم المناطق في الهند حتى تلك التي تعاني من الفقر تمارس التدليك كجزء روتيني من حياتهم اليومية، وذلك كان سبب لراحة الأطفال وشعورهم بالسعادة والاستغناء عن زيارة الطبيب.

# هل طفلي مصاب بمرض خَلقي في القلب؟!

د ريما البدر
أستاذ واستشاري طب أطفال وقلب الأطفال وقلب الأجنة
استشارية أمراض القلب للأطفال في مجمع العيادة الأولى الحديثة

كم يسعد الأهل عندما يرزقون بطفل، فكما قال تعالى (المال والبنون زينة الحياة الدنيا).. ولكن عندما تأتي الولادة قبل الموعد المحدد لها، ويُطِل الطفل على الحياة قبل أن يكن جسمه مستعدًا لذلك هنا تكن نسبة حدوث أعراض لبعض أمراض القلب بنسبة أكبر من الطفل الكامل النمو.

أو عندما تتعرض الأم لبعض الفيروسات أو بعض الأدوية أو الأشعة في الأشهر الثلاثة الأولى للحمل، هنا تكثر نسبة حدوث بعض التشوهات الخَلقية في القلب مثل ثقب القلب.

أما إذا كان لدى أحد الولدين أو الأبناء أي تشوه خَلقي في القلب هنا يجب أن نتوقع وجود أمراض عند الجنين المنتظر! ولكن التوقع لا يعنى ضرورة حدوث المرض ولكن دائمًا الكشف الوقائي يساعد على سرعة التشخيص.

تسألني كثير من الأمهات كيف أعرف أن طفلي لديه مرض في القلب؟
التعب الشديد أثناء الرضاعة، وهذا يظهر في عدم القدرة على إكمال الرضاعة في فترة زمنية معقولة أو ينقطع عن الرضاعة بسبب سرعة في التنفس مصاحب بعرق شديد. هنا ننصح بزيارة سريعة للطبيب.

قد تلاحظ الأم بعض التغيير في لون الشفاه إلى اللون الأزرق و يزداد خاصة مع الرضاعة أو البكاء الشديد.. وهنا أيضًا ننصح بزيارة سريعة للطبيب.
ولكن أحيانًا لا يُلاحظ الوالدين أيًا من تلك الأعراض على المولود وعند الذهاب للطبيب في زيارة عادية للتطعيم مثلًا يُلاحظ الطبيب أن نمو الطفل أقل مما هو متوقع له وبالفحص الدقيق يتبين وجود لغط في القلب.

سيدتي..
إن مرض القلب عند الأطفال في عصرنا هذا وبوجود الكفاءة الطبية المدربة وأجهزة طبية حديثة لن يصبح كارثة لا ينجو منها الطفل كما في السابق. إن الطفل المريض بالقلب لديه كل الفرص لحياة طبيعية مليئة بالصحة والحيوية. هذا إذا تم التشخيص فى أيدي خبيرة في الوقت المناسب من عمر الطفل.

**ولكن كيف يتم تشخيص مرض القلب الخلقي عند الأطفال؟!**
**للحديث بقية في العدد القادم....**

**Rima S Bader MBchB, DCH,CABP, FACHARZT ,PHD,FASE , FACC. FRCPCH**
**Professor of Pediatrics/Consultant Pediatric &Fetal Cardiology**

**Head of Research unit**
College of Medicine
Princess Nora Bint Abdulrahman
Riyadh , Saudi Arabia
Tel: +966 118 238 94
Email : rsbader@pnu.edu.sa

**Head of Perinatal Cardiology Services**
King Abdul Aziz University Hospital
P.O.Box 80215, Jeddah 21589,
Saudi Arabia

Tel: +966 (2) 640 1000 ext 17117
Pager 2513
Email: rsbadr@kau.edu.sa
Email: rsbadr@gmail.com

Sanita.
Bambi

**سانيتا® بامبي يضع بين يديك اليوم موقعًا جديدًا يساعدك على استكشاف عالم الأمومة والطفولة.**

### إطمئني على حملك أسبوعًا بعد أسبوع

إن كنت تنتظرين مولودًا جديدًا، يقدّم لك قسم "الحوامل" معلوماتٍ مفيدة حول مراحل الحمل حتّى تتأكّدي من صحة الطفل وسلامته.

### تابعي نموّ طفلك، وتقرّبي منه على مختلف الأصعدة

يوفّر لك سانيتا® بامبي في قسم "نموّ الطفل" لمحة مفصّلة عن التغيّرات الجسديّة والذهنيّة التي يختبرها الطفل، وتطوّر مهاراته على مختلف الأصعدة.

### استفيدي من مواصفات سانيتا® بامبي

في قسم "منتجات سانيتا® بامبي"، يمكنك الاطّلاع على مواصفات وفوائد كل منتج من منتجات سانيتا® بامبي.

### تواصلي مع سانيتا® بامبي واعتني بطفلك

يتيح لك هذا القسم الاستفادة من أفكار مبتكرة والتفاعل مع أمّهات أخريات لتأمين تربية سليمة وطفولة سعيدة لصغيرك.

### تابعي آخر نشاطات سانيتا® بامبي

يطلعك هذا القسم على نشاطات سانيتا® بامبي الترفيهيّة التي تنمّي شخصيّة الطفل من خلال اللعب وتعزّز ازدهاره.

### عروضات من أجل طفلك

زوري هذا القسم باستمرار لمعرفة أحدث العروضات والاستفادة من حسومات وهدايا قيّمة.

www.bambi-sanita .com

سانيتا.
بامبي

# علبة العصير ... محبوبة الجميع .. الصغير والكبير

**د. محمد زهدي الإمام**
استشاري أمراض الرئة و التنفس عند الأطفال
مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث

يعشق كثير من الأطفال شرب العصائر وتجذبهم تلك العلب الصغيرة المصفوفة على الرفوف وفي الثلاجات، لتصبح جزءًا لا يتجزأ من وجبة الطعام التي يأخذونها معهم إلى المدرسة وشرابهم المفضل على طاولة الغذاء في البيت، ورفيق اللعب والحفلات والمناسبات.

## ترى هل العصائر صحية ؟

أكدت أكاديمية الأطفال الأمريكية في تقريرها الصادر عام ٢٠٠١م على عدم وجود فوائد غذائية لعصائر الفواكه للأطفال ممن هم دون السنة من عمرهم، ونصحت بعدم إضافة العصير لوجبات الأطفال اليومية. وكانت التوصيات بعدم إعطاء العصائر للأطفال خاصة في الأشهر الست الأولى من عمرهم، حيث يشكل حليب الأم الغذاء الأساسي والكامل للأطفال الرضع. وفيما بعد أضيفت هذه التوصيات لتشمل كامل السنة الأولى من عمر الطفل.

وأظهرت الدراسات اللاحقة خلال السنوات القليلة الماضية ارتفاعًا في معدلات السمنة وتزايدًا في مشاكل الأسنان مما حدا بكثير

من الباحثين والجهات المهتمة مرة أخرى إلى إصدار إرشادات توصيات جديدة تتعلق بتناول العصائر نُشرت حديثًا في مجلة الأطفال الأمريكية في ٢٠١٧/٥/٢٢م.

«قد يكون عصير الفواكه صحيًا، لكنه ليس بديلًا عن قطعة الفاكهة الطازجة.. فهو عصير مكثف يحوي الكثير من السكريات السعرات الحرارية»

تخلص التوصيات الحديثة إلى أن تناول العصير بالمقادير المعتدلة يمكن اعتباره جزءًا من الغذاء اليومي المتوازن عند الأطفال ممن فوق عمر السنة، سواء كان العصير طبيعيًا مستخلصًا من الفواكه الطازجة ١٠٠% من دون إضافات أو ذاك المصنوع من العصير المكثف، غير أن كمية العصير يجب أن تحدد بحسب عمر الطفل.

يجب عدم تقديم العصائر للأطفال قبل السنة الأولى من العمر. أما الأطفال بين ١ -٣ سنوات من العمر فيجب ألا تتجاوز كمية العصير ١٢٠ مل (أو ما يعادل كوبًا واحدًا) في اليوم. و يمكن للطفل بين ٤ – ٦ سنوات من العمر أن يتناول كمية لا تزيد عن ١٨٠ مل (أي ما يعادل كوبًا ونصف) من العصير في اليوم. وأما من هم بين ٧ – ١٨ سنة من العمر فيجب ألا تتجاوز كمية العصير ٢٤٠ مل (أو ما يعادل ٢– ٢,٥ كوبًا) في اليوم.

ينصح دومًا بتناول المشروبات التي تحتوي عصير فاكهة طبيعي خالي من الإضافات، لأن كثيرًا من المشروبات المعلبة تحوي عصيرًا مركّزًا مضافًا إليه الماء ومواد سكرية للتحلية، مما يزيد السعرات الحرارية فيها ويزيد من نخر الأسنان.

وفي المقابل، ليس هناك مشكلة إذا أرادت الأم إضافة بعض الماء للعصير الطبيعي لتخفيفه، وهذا أفضل من استخدام العصائر الممددة الجاهزة لأن فيها مواد سكرية مضافة للتحلية.

يجب تشجيع الأطفال على أكل الفاكهة الطازجة وتوعيتهم بفوائدها مقارنة بالعصائر والتي تفتقر إلى الألياف وتساهم أيضًا في حدوث البدانة.

ينصح بتجنب استخدام قوارير الرضاعة لتناول العصير وكذلك الأكواب البلاستيكية الشفافة ذات المصاصة حتى لا تسهل على الطفل شرب العصائر بشكل متكرر طوال اليوم، مما يعرض أسنانه للمواد السكرية الموجودة في العصير فيجعلها عرضة أكثر للنخر والتسوس. وكذلك يجب عدم إعطاء الطفل العصير في وقت النوم.

إن الإكثار من تناول العصير لا يغني عن شرب الماء والحليب، ويؤثر على شهية الطفل بشكل عام لأنه يشعره بشبع مؤقت، فيأخذ مكان الأطعمة المفيدة.

بالإضافة إلى أثرها الضار على الأسنان وعلاقتها بزيادة الوزن والبدانة، فإن عادة الإكثار من شرب العصير التي تُلاحظ عند الأطفال بين ٢ – ٣ سنوات من العمر قد تؤثر على الجهاز الهضمي فتسبب الإسهالات أحيانًا.

ويجدر التنبه إلى أن تناول بعض العصائر (الجريب فروت مثلًا) قد يضعف تأثير بعض الأدوية. كذلك يجب عدم استخدام العصائر لمعالجة الإسهال والجفاف.

أخيرًا ننصح دومًا بالتأكد من شراء العصائر المُبَسترة لتجنب الإصابة بالالتهابات والإسهالات.

# لمستك الدافئة تحتويهم

سجلي معنا في برنامج تدليك الرُّضع
وعبري عن حبك لطفلك.

- نوم أعمق
- تخفيف آلام المغص
- بكاء أقل

البرنامج معتمد من الجمعية
العالمية لتدليك الرضع

مركز التأهيل المتطور
ADVANCED REHAB
CENTER

للمزيد من المعلومات
0126394403 - 0564149467

advancedrehabsa advancedrehabcenter
advancedrehab advancedrehab-sa.com

# لنقاوم معاً السمنة في مرحلة الطفولة

**غالب غسان أبوالفرج**
أخصائي نفسي في مركز أكت بجدة
ماجستير في علم النفس الإرشادي من الولايات المتحدة الأمريكية
Counseling Psychologist
(+966)506678223
Ghalib.g.abulfaraj@gmail.com

ملحوظة «المعلومات الموضوعة في هذه المقالة من مصادر موثوق في صحتها، وينصح الكاتب بمراجعة هذه المصادر لزيادة الاستفادة من الموضوع».

يمكننا أن نبدأ أولًا بتحديد تعريف لما هو معنى السمنة في مرحلة الطفولة

تُعرّف جمعية السمنة في مرحلة الطفولة في الولايات المتحدة، Childhood Obesity Foundation، البدانة في مرحلة الطفولة بأنها «بأنها تراكم غير طبيعي أو مفرط للدهون مما يمكن أن يضر بالصحة، البدانة في مرحلة الطفولة هي حالة طبية تؤثر على الأطفال والمراهقين».

ووفقًا لمنظمة الصحة العالمية World Health Organization:
زاد عدد الأطفال الذين يعانون من السمنة المفرطة في العالم، تحديدًا الأطفال الصغار

(الذين تتراوح أعمارهم بين ٠ – ٥ سنوات) من ٣٢ مليونًا عالميًا في عام ١٩٩٠م إلى ٤٢ مليونًا في عام ٢٠١٣م. وتعيش الغالبية العظمى من أولئك الأطفال المتأثرون من السمنة المفرطة في البلدان النامية، حيث كان معدل الزيادة في البلدان النامية أعلى من ٣٠ في المائة عندما نقارن بينها وبين نسبة السمنة المفرطة للأطفال في البلدان المتقدّمة.

منظمة الصحة العالمية توضح بأنه لو استمرت الاتجاهات الحالية فإن عدد الأطفال الذين يعانون من السمنة المفرطة في العالم سيزيد العدد إلى ٧٠ مليونًا بحلول عام ٢٠٢٥م. بدون التدخل الطبي، العائلي، الصحي، الاجتماعي والنفسي غالبًا سيظل الأطفال الصغار يعانون من السمنة المفرطة خلال مرحلة الطفولة والمراهقة والبلوغ. وترتبط البدانة في مرحلة الطفولة بمجموعة واسعة من المضاعفات الصحية الخطيرة كزيادة خطر الإصابة بالأمراض المزمنة بما في ذلك مرض السكري وأمراض القلب.

**من هم عرضة لخطر البدانة في مرحلة الطفولة: وفقًا لمؤسسة السمنة في مرحلة الطفولة في أمريكا (Childhood Obesity Foundation) :**

- الأطفال الذين يستهلكون الطعام والمشروبات التي تكون مرتفعة في السكر والدهون على أساس منتظم مثل الوجبات السريعة والحلوى والمخبوزات، والمشروبات الغازية.
- كثرة مشاهدة التلفزيون ولعب ألعاب الفيديو لساعات طويلة.
- الأطفال الذين يعيشون في بيئة لا يتم فيها تشجيع الأكل الصحي والنشاط البدني.
- الأكل عند التعامل مع المشاكل الاجتماعية أو النفسية
- أن يكون الأطفال من عائلة يعانوا أفرادها من زيادة الوزن، فتصبح السمنة المفرطة عاملًا وراثيًا.
- يأتون من أسرة ذات دخل منخفض ليس لديهم الموارد أو الوقت لجعل الأكل

الصحي والعيش النشط أولوية.

- أن يكون الأطفال ينتموا إلى عائلة لا تملك معلومات كافية عن النهج السليم تجاه أسلوب التغذية الصحي.

**وبالإضافة إلى ذلك، بناءًا على ما ذكرته منظمة الصحة العالمية أن الأطفال الذين يعانون من السمنة المفرطة يكبرون وهم عرضة للتأثر بالعوامل الصحية التالية عند الكبر:**

- أمراض القلب والأوعية الدموية.
- مقاومة الأنسولين (غالبًا ما تكون علامة مبكرة على مرض السكري الوشيك).
- اضطرابات العضلات والعظام (وخاصة هشاشة العظام).
- بعض أنواع السرطان (الرحم والثدي والقولون).

**وتشمل العواقب النفسية لبدانة الأطفال استنادًا على ما ذكرته عيادة مايو الأمريكية، مايلي:**

- انخفاض الثقة بالنفس عند الأطفال وزيادة عرضتهم للتنمر من أقرانهم في المدرسة.
- مشاكل سلوكية وتعليمية، الأطفال المصابون بالسمنة المفرطة غالبًا ما تجدهم ينسحبون اجتماعيًا، ويواجهون مشاكل في الصف.
- اكتئاب، من الممكن أن تؤدي السمنة المفرطة عند الاطفال للاكتئاب والحزن الشديد.

**بناءًا على تقرير جمعية القلب الأمريكية، American Heart Association، بعض الحلول لمشكلة السمنة المفرطة لدى الأطفال:**

- تشجيع عادات الأكل الصحية.
- توفير الكثير من الخضار والفواكه ومنتجات الحبوب الكاملة.
- شرب الحليب قليل الدسم أو بدون الدسم أو أكل منتجات الألبان الصحية.
- اختيار اللحوم الخالية من الدهون والدواجن والأسماك والعدس والفاصوليا كمصدر بروتين.
- شرب الكثير من الماء.
- الحد من المشروبات المحلاة بالسكر والصوديوم والدهون المشبعة والملح.
- يجب على الأم والأب مساعدة أطفالهم على فهم فوائد النشاط البدني، **والفوائد الصحية الكبيرة للرياضة مثل:**

تعزيز العظام.
انخفاض ضغط الدم.
الحد من التوتر والقلق.
زيادة الثقة بالنفس.
إدارة الوزن.

# أضرار المضاد الحيوي

**د هماد قنديل**
استشاري طب الأطفال وحديثي الولادة والعناية المركزة

المضاد الحيوي نعمة كبيرة من اللّه لعباده، وقد جعله اللّه سببًا في شفاء كثير من الأمراض البكتيرية التي تعد قاتلة للأطفال.

وفي الآونة الأخيرة أُسيء استخدامه بشكلٍ كبير سواء على مستوى الأمهات أو على مستوى الأطباء، وعلى سبيل المثال، حالتان الأسبوع الماضي ،،

## الحالة الأولى

طفلة عمرها ثلاث سنوات ونصف، مصابة بالتهاب بكتيري بمجرى البول، طَلبتُ من والدتها عمل مزرعة بول لها، حينما أحضرت النتيجة فكانت الصدمة البكتريا غير مستجيبة لجميع المضادات الحيوية المستخدمة للأطفال!! ومستجيبة فقط لثلاثة أنواع من المضادات الحيوية وهي:

١. مضاد لا يستخدم للأطفال دون ١٨ سنة (Ciprofloxacin)
٢. مضاد لا يستخدم للأطفال دون ١٢ سنة (Tetracycline)
٣. مضاد لا يوجد منه شراب وإنما كبسولات فقط (Nitrofurantoin)

والتفسير أن المضادات السابقة لا تكتب للأطفال!.

## الحالة الثانية

طفل عمره ٤ سنوات، يعاني من ارتفاع حرارة استمرت ١٠ أيام، والتهاب فطري شديد بالفم واللسان، مر على ٣ أطباء كل طبيب يصرف له مضاد حيوي مختلف! مع التنويع ما بين حقن وشراب، والحرارة لازالت مستمرة!

كشفت على الطفل فلم أجد شيئًا ظاهريًا، فطلبت من الأب عمل تحليل دم، وظهرت النتيجة أن الطفل يعاني من التهاب فيروسي بالدم! أوقفت له جميع المضادات الحيوية بفضل اللّه الحرارة اختفت خلال ٤٨ ساعة

وكان سبب المعاناة إعطاء المضادات الحيوية بغير داعي!!
مما أدى إلى استمرار الحرارة بل وظهور فطريات اللسان بسبب قتل المضاد الحيوي للبكتريا النافعة الموجودة في الفم.

إن الإفراط في استخدام المضادات الحيوية ينبئ بكارثة عالمية وطبية لا يعلم مداها إلا الله.

«أما عن حادثة المرأة التي هزت الولايات المتحدة كاملة عندما ماتت بسبب أن وجود بكتريا مقاومة لجميع المضادات الحيوية عنا ببعيد»

**فنصيحتي لأي أم تقرأ هذا المقال**

احفظي هذه القواعد الخاصة بالمضادات الحيوية جيدًا، وإن استطعت أن تصوريها ووضعها في مكان ظاهر في البيت أو

المدرسة لتذكرك، لأن من عادتنا النسيان فستنفعكِ بإذن الله :-

١. أي مضاد حيوي يأخذه الطفل ولم يظهر تأثيره بعد ٤٨ ساعة يلزم عمل تحاليل سواء (مسحة، مزرعة، دم) للتشخيص الصحيح للحالة وتغيير المضاد الحيوي في ضوء التحاليل.
٢. ارتفاع درجة الحرارة ليس معناه مضاد حيوي
٣. حساسية الأنف ليس معناها مضاد حيوي
٤. النزلة المعوية ليس معناها مضاد حيوي
٥. مغص البطن ليس معناه مطهر معوي (مضاد حيوي)
٦. الكحة ليس معناها مضاد حيوي

٧. حساسية الصدر لا تمت للمضاد الحيوي بصلة

٨. ألم الساقين عند الأطفال ليس معناه حمى روماتيزمية وحقنة بنسيلين طويلة المفعول شهريًا

٩. ألم الأذن ليس معناه التهاب الأذن الوسطى ومضاد حيوي

١٠. إحمرار العين ليس معناه قطرة مضاد حيوي

١١. ورم اليد نتيجة خبطة ليس معناه مرهم مضاد حيوي

١٢. لا يوجد مضاد حيوي يستخدم أقل من أسبوع إلا نوعًا واحدًا فقط (Azithromicin)

١٣. تكرار الأعراض ليس معناه نفس التشخيص وبالتالي نفس العلاج، وتكرار المضاد الحيوي الذي ناسب الطفل

١٤. لا يوجد شيء اسمه مضاد حيوي خفيف ومضاد حيوي قوي كله مضاد حيوي

١٥. لا يوجد شيء اسمه ملعقة صغيرة أو ملعقة شاي لابد من حساب الجرعة بـ (مل) بناءًا على وزن الطفل.

١٦. لا يوجد شيء اسمه الحقن تجيب من الآخر! المنصوص عليه في مراجع الأطفال أن الحقن استخدامها محدود جدًا كما في المستشفيات أو تبعًا لنتيجة المزرعة، أما طفل عنده لوز بكتيرية فنبدأ بالحقن خطأ.

١٧. أي مضاد حيوي نبدأ فيه بحقن ثم نكمل على شراب لازم تكون نفس المادة الفعالة.

١٨. لا يوجد مضاد حيوي شراب لا يرج قبل الاستخدام

١٩. لا يوجد مضاد حيوي يستعمل بعد حله بـ ٧ أيام

٢٠. المضاد الحيوي يحفظ بباب الثلاجة

الكلام السابق يسري على المضاد الحيوي بجميع صوره الحقن والأقراص والشراب والمراهم وقطرات العين والأذن الخ.

و #أخيرًا#
المضاد الحيوي سلاح ذو حدين

إن أحسنتم استخدامه أصابكم نفعه ،،
وإن أسأتم استعماله انقلب عليكم ضرره ،،

حفظ الله أبناءنا من كل سوء .

Disney baby

KiKO

BPA FREE

Isam Economic Company Ltd. / KiKOsaOfficial Info@kiko.com.sa

# المأساة الصامتة التي تؤثر على أطفالنا اليوم

ترجمة رفيف زهران عن متخصصة العلاج المهني الأمريكية «فكتوريا برودای»

توجد مأساة تتشكل في بيوتنا ومدارسنا اليوم، وأقصد هنا لدى أطفالنا فلذات أكبادنا. الحياة النفسية لأطفالنا في خطر، فقد لاحظت في الخمسة عشر سنة الماضية مشاكل نفسية كثيرة، وهي في تزايد كما يُقر المربيون والمعلمون والمتخصصون.

ومما زاد قلق المتخصصون في تربية الأطفال بعض الإحصائيات التي تنذر بتدهور في الحالة النفسية لدى الأطفال والمراهقين.

**ومن هذه الإحصائيات:**

- ١ من ٥ أطفال لديهم مشكلة نفسية
- ٤٣٪ من الأطفال لديهم سرعة حركة غير طبيعية ( ADHD)
- ٣٧٪ زيادة في اكتئاب المراهقين
- ٢٠٠٪ زيادة في انتحار الأطفال من الفئة العمرية (١٠-١٤).

ماذا نحتاج من أدلة تثبت أن هناك مشكلة صامتة تتشكل في أطفالنا قبل أن نقتنع أن المشكلة كبيرة ويجب أن نتخذ خطوات للوقاية منها ولتصحيحها؟!

هنا نتساءل هل المشكلة خطأ في التشخيص؟ لا
هل المشكلة من الجينات وأنهم مولودون هكذا ؟ لا
هل المدارس هي السبب ؟ لا

يتضح لنا بكل ألم أننا نحن الآباء والأمهات مَن يقع علينا اللوم في مشاكل الأطفال التي يواجهوها اليوم، فقد أثبتت الدراسات أن مخ الإنسان يتشكل ويتكون ويستمد معلوماته من البيئة التي يعيش فيها، وتتشكل الخلايا العصبية والدماغية في الطفولة، وإذا تركنا هذه الخلايا تتشكل بطريقة عشوائية أو خاطئة نجازف بسلامة حياة أطفالنا النفسية مستقبلًا، وقد تتشكل صِلات هذه الخلايا بطرق غير سليمة وقد تؤثر على حياة الشخص مدى الحياة.

مع الأسف الأبوين هما المسؤلان عن سلامة أطفالهم النفسية لأن بيدهم تشكيل حياة الطفل والتأثير في حياة الأطفال في الأعوام الأولى من الحياة، وهي فترة حرجة تتشكل فيها تركيبة الدماغ وتتبرمج الصلات العصبية في المخ. ومن المهم أن تتصل الخلايا العصبية بشكل طبيعي وسليم لينشأ الطفل بنفسية سوية، لأن ذلك يترتب عليه مستقبل الطفل النفسي وتركيبته الدماغية، فكل تجربة للطفل هي عبارة عن تركيبة تتأسس في دماغ الطفل ويترتب عليها تجاربه المستقبلية والطريقة التي سيتفاعل ويتجاوب فيها مع الحياة وتجاربها المختلفة.

تضيف متخصصة السلوك برودي أنها لا تقصد في هذا المقال الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة أم أصحاب الهمم بل تقصد الأطفال الذين يولدون بجينات طبيعية وصفات سليمة.

**فما المشكلة أذن ؟!**

أطفالنا اليوم ينشؤن في أجواء غير طبيعية وهم محرومون من عدة احتياجات كانت متوفرة في الماضي، مثل:

- أبوين متواجدين عاطفيًا
- تحديد السلوك المسموح والممنوع بطريقة واضحة
- مسؤوليات تناسب قدرات الأطفال
- توازن في التغذية ونوم كاف
- اللعب والحركة في الطبيعة
- لعب إبداعي وتواصل اجتماعي طبيعي (بدون تقنية)

- وقت للهدوء والتأمل ( ومايسميه الأطفال ملل هو في الواقع مفيد لينمي الإبداع) كما تصرح برودي.

**أما يجده معظم الأطفال في زمن التقنية:-**

- أبوين مشغولين تقنيًا
- أبوين يعطيا أطفالهما مطلق الحرية في التصرف بوقتهم
- اعطاؤهم ما يريدون بدون مسؤوليات
- نوم غير كاف وتغذية غير سليمة
- المكوث في المنزل وعدم الانطلاق في الطبيعة
- التأثير السلبي وغير المراقب في استعمال آلات التقنية التي أصبحت في متناول الجميع ولا سيما الصغار
- عدم تخصيص وقت للملل والتأمل الذي يفيد تنمية الإبداع

نتائج هذه النشأة تنعكس على أطفالنا بطريقة سلبية فما نزرعه في الصغر من سلبيات وتنشأة غير سوية سيظهر

في مستقبل الطفل كمشاكل نفسية وصعوبات سلوكية.

إذا أردنا أن نأخذ زمام الأمور ونوجه أطفالنا بطريقة سوية يجب أن نقوم بتغييرات تعيد لأطفالنا طفولتهم المفقودة، وتعيد البرمجة الصحيحة للدماغ.. أقول ذلك لأني رأيت التغيير في مئات الأطفال الذين تعاملت معهم لتغيير سلوكهم وعلاجهم من المشاكل النفسية، هناك أملٌ كبير لأن نحد من هذه المشاكل التي يمكن تفاديها إذا قمنا بالتالي:-

- إعطاء الطفل مايحتاجه، لا مايرغبه.
- مراقبة التوازن في الأكل الصحي السليم
- قضاء ساعة يوميًا في الطبيعة خارج المنزل
- أن تكون الوجبة الرئيسية خالية من آلات التقنية
- اللعب التقليدي الذي تشارك فيه العائلة كلها
- إعطاء الطفل مسؤلية بسيطة في الأعمال المنزلية
- وضع الطفل في نظام نوم مناسب لعمره
- أغراض الطفل مسؤوليته، ولا ينبغي على الأبوين ترتيب كل أمور أطفالهم الترفيهية والقيام بمسؤليات الأطفال عند إخفاقهم في القيام بواجباتهم.
- لا تجعل أدوات التقنية علاج الملل فالملل يفيد الإبداع.
- كن مدرب عاطفي لطفلك ليتعلم كيفية التعامل مع مشاعره النفسية المختلفة كالغضب والتذمر والملل.
- علم طفلك السلوكيات الاجتماعية القويمة في تحية الآخرين، والمشاركة، والإحساس بالآخرين، وآداب الأكل والمخاطبة السليمة.
- أعطف على طفلك بالحضن والقبلات والتبسم والمداعبة والمزاح والحركة الرياضية.
- يجب أن نقوم بالتغييرات اللازمة لإنشاء جيل سليم سوي، لكي لا ننشئ جيل يعتمد على العقاقير والأدوية في علاج مشاكل يمكننا الوقاية منها إذا تنبهنا لها من سن مبكر وقبل فوات الأوان.

# الغيرة

**إعداد وليد مراد**
ممارس أول علاج نفسي

## ما هي الغيرة:

هي حالة انفعالية يشعر بها الشخص، ويحاول إخفاءها، ولا تظهر إلا من خلال أفعال سلوكية يقوم بها .. وهى مزيج من الإحساس بالفشل وانفعال الغضب .. وتعد الغيرة أحد المشاعر الطبيعية الموجودة عند الإنسان كالحب، ولذلك يجب على الوالدين تقبل ذلك كحقيقة واقعة، وفى نفس الوقت لا تسمح بزيادتها، فالقليل من الغيرة حافز على المنافسة والتفوق، أما الكثير فإنه مضر لشخصية ونمو الطفل .. ومن آثار الغيرة لدى الأطفال ظهور السلوك العدوانى، والأنانية، والنقد، والثورة، ومن ناحية أخرى يتسم السلوك بالانطواء وعدم المشاركة .. وجميع هذه المظاهر تمثل الشعور بالنقص.

## كيف يظهر شعور الغيرة على الطفل:

تظهر الغيرة بأسلوب تعويضي مصطنع، حيث يخفى الطفل مشاعره الحقيقية ويقوم بدور الممثل نحو أخيه المولود الجديد الذي يأخذ في ضمه وتقبيله ولكنه في حقيقة الأمر يود قرصه أو ضربه، ومن جانب آخر تبدو الغيرة واضحة بسلوك عدواني موجه للصغير. كذلك يتعمد الطفل إلى جذب الأنظار إليه، ويحول كراهيته لأمه التي توجه اهتماماً بالصغير وليس له، فيبدأ هنا في الانتقام، ويتظاهر في المرض أو البكاء أو العناد والسلبية.

ومن أحد مظاهر جذب الاهتمام هو نكوص الطفل إلى أنماط سلوكية طفلية سابقة، مثل العودة إلى شرب الحليب من الزجاجة، والنوم في سرير الطفل، والتبول الليلي في الفراش، والتحدث بأسلوب طفلي، ومص الإصبع، والالتصاق بالأم، والبقاء في حضنها كلما حاولت حمل الصغير.

## أنواع الغيرة :

**الغيرة من المولود الجديد:**
وخاصة إذا توجهت الأم برعايتها واهتمامها الشديد للصغير وأهملت الطفل الكبير.

**المقارنة بين الأخوة:**
المقارنة التي تقوم على أساس الذكاء أو التحصيل الدراسي أو التفوق أو الجمال أو البنية القوية، فإذا ما أخفق أحد الأطفال لا يجب مقارنته بأخيه المتفوق لأن ذلك يؤجج الغيرة في صورة مقرونة بالنقمة والحقد.

**الغيرة عند الأطفال المعاقين جسدياً:**
تظهر الغيرة عند الطفل المعاق لأنه يشعر بالحرمان بما يتمتع به أخوته من بنية سليمة، ويعمل الأهل على زيادة وتنمية هذه الغيرة إذا لم يعرفوا كيفية التعامل مع الطفل المعاق.

## العقاب الجسدي:

عقاب الطفل الجسدي بالضرب إذا أظهر غيرته نحو أخيه يزيد لديه مشاعر الغيرة السلبية والتي تظهر على شكل عداء نحوه.

**عدم سماح الأهل بإبداء مشاعر الغضب أو الغيرة:**

عدم سماح الأهل للطفل بإظهار مشاعر الغيرة على نحو سليم يساهم في كبت هذه المشاعر مما يعزز لدى الطفل الإحساس بأنه منبوذ وغير مرغوب فيه فيزداد لديه الإحباط وعدم الثقة بالنفس.

**تحميل الطفل الأكبر مسئوليات تفوق طاقته:**

تحميل الطفل الأكبر مسئوليات تتجاوز قدرته واستعداده الطبيعي .. كأن يطلب منه بأن يكون هو الكبير وهو القدوة ولومه دائماً على تصرفات الطفولة، مما يدفعه إلى الرجوع إلى تصرفات لا تتناسب مع عمره ويلجأ إلى النكوص أي يعود إلى تصرفات تشبه أخيه مثل التبول اللاإرادي والجلوس في حضن أمه عله يحظى ببعض الامتيازات التي يحظى بها الصغير.

**الأنانية:**

ارتباط الغيرة بالأنانية، أي كلما زاد الإحساس بالأنانية، تولدت الغيرة عند الطفل.

**غيرة الأخ الأصغر من الأكبر سناً:**

تظهر الغيرة من الصغير نحو الكبير وذلك عندما يهتم الوالدين بالابن الأكبر وخاصة إذا أهمل الوالدين الصغير، وهناك أخطاء تبدو شائعة لدى بعض الأسر، وهي تخصيص لهذا الصغير كل ما سبق أن استعمله الكبير من ملابس والعاب وأحذية وكتب .. الخ.

لذا يشعر الصغير بالدونية وبأنه مهمل من قبل والديه حيث أنه ليست لديه خصوصية فتشتعل غيرته ويبدى عدائه نحو الأخ الأكبر.

## الوسائل السلبية للتعبير عن الغيرة:

١. بالصراخ والعبث بأغراض الآخرين أو سرقتها أو تدميرها.

٢. بالاعتداء الجسدي بالضرب أو القرص.

٣. بالإزعاج وإلقاء الشتائم وإقلاق الراحة.

٤. عندما يتقدم الطفل بالعمر ( بعد العاشرة ) تأخذ الغيرة شكل التجسس والوشاية والإيقاع بالآخرين.

٥. وتظهر الغيرة عند الأطفال الصغار بالقيام بتصنع الحب الزائد نحو الطفل الجديد وذلك لإخفاء مشاعر الغيرة الدفينة.

وإذا أتيحت الفرصة للطفل الغيور حتى يقوم بإيذاء أخيه بالضرب أو بالعض.

## تعديل سلوك الغيرة عند الأطفال:

ينبغي اتباع الأساليب التالية :

١. المساواة بين الأخوة، وحسن المعاملة، وعدم التدليل الزائد.

٢. هدوء الأجواء الأسرية والبعد عن المشاكل والخلافات.

٣. مراعاة مبدأ الفروق بين الأطفال وتقدير كل طفل على حدة وعدم المقارنة أو المفاضلة بين أخ وآخر.

٤. عدم إتاحة الفرصة للطفل بالتعلق الشديد بهما، وترك العلاقة بالطفل طيبة جداً وعادية وغير مبالغ بها.

**مع خالص تمنياتي بطفولة سعيدة لجميع الأطفال**

We Care

KiKO®

Isam Economic Company Ltd. /KiKosaOfficial Info@KiKo.com.sa

**د. محمد برزنجي**
استشاري طب الاطفال وأستشاري امراض صدرية وحساسية
البورد الامريكي في طب الاطفال
الزمالة الكندية في أمراض صدرية وحساسية الاطفال

من المُسمم به كما تلاحظون ازدياد حالات الإلتهابات التفسية مع دخول المدارس وبالأخص بعد اسبوع من بداية المدرسة وهذا يعود الى اسباب كثيرة ومنها :

١- الاطفال ينقلون العدوى الفيروسية أو البكتيرية لبعضهم بسهولة

٢- تكون المدارس مقفلة طيلة فترة الاجازة وهذا يؤدي الى تراكم الغبار أو الفطريات

٣- في فترة الأجازة الإنتظام على أخذ الدواء ينعدم أو يقل وهذا في حال الاطفال الذين يعانون من حساسية بالصدر

٤- بعض مهيجات الحساسية يعلو تركيزها في الهواء في الشهور الاتية : NOV,OCT,SEPT وهذا يؤدي الى ظهور أعراض الحساسية بكثرة في هذه الأوقات .

## هناك نصائح يجب على الأهالي اتخاذها مثل :

١- التأكد أن الطفل اخذ التطعيمات كلها وبالذات تطعيمات الانفلونزا الموسمية .

٢- يجب تعليم الاطفال على ضرورة نظافة اليدين .

٣- يجب تعليم الاطفال على ضرورة استخدام المناديل عند العطاس أو تنظيف الانف وغسل اليد بعدها مباشرة .

٤- إذا كان يعاني الطفل من اعراض الزكام يجب عدم أخذه الى المدرسة .

٥- التأكد من أن الطفل يتغدى غذاء صحي مع أخذ الفيتامينات إذا لزم الامر بإستشارة الطبيب

٦- إذا كان الطفل لديه حساسية بالصدر يجب الانتظام على أدوية الحساسية قبل دخول المدرسة بأسبوع وفي اول شهر من دخول المدرسة ويكون بالتنسيق مع طبيبه الخاص .

# أفضل حمية للأطفال ...

## أسباب زيادة وزن الطفل من عمر ١ إلى ٨ سنوات

السبب في زيادة وزن الطفل هو الأم، فهي المسؤول الأول عن صحة أسرتها في ثقافتها الغذائية وهي تلعب دورًا كبيرًا في صحة الأسرة. فبمجرد تعويد الطفل على الوجبات السريعة والوجبات المليئة بالسكريات والدهون بحجة أنه لا يرغب بتناول أغذية صحية تبني طفل فقير صحيًا غنيًا بالكيلوغرامات التي تكون عائقًا في طريق مستقبله الصحي. فالأم هي قدوة البيت من مسئوليتها بناء جيل صحي جسديًا وعقليًا.

## ما هو الوزن الطبيعي للطفل في كل مرحلة من عمر ١– ٨ سنوات

يختلف الوزن باختلاف المرحلة العمرية من خلال العمر والطول وعامل الوراثة، وأفضل طريقة لمعرفة وزن الطفل إن كان صحي أم لا من خلال الملابس، فعندما يكون الطفل عمره خمس سنوات وتشتري الأم مقاس ٨ سنوات فهناك بالتأكيد مشكلة صحية خاصةً إن كان سبب اختيار القياس الأكبر هو ضيق الملابس وليس قصرها!

ويحتاج الطفل في عامه الأول إلى ١٠٠٠ سعر حراري، وتزيد ١٠٠ سعرة حرارية لكل عام حتى يصل سن البلوغ. تتراوح السعرات ما بين ٢٢٠٠ و ٢٥٠٠ سعر حراري على أن تكون موزعة على عناصر غذائية صحية.

## من أي فترة يمكن اتباع حمية غذائية للطفل ؟

الحمية تتوقف على الحالة الصحية فهناك

أطفال مصابين بأمراض تحتاج لحمية غذائية علاجية خاصة تتم تحت إشراف الطبيب وأخصائي التغذية. أما إن كان الطفل يشتكي من زيادة وزن فيجب استشارة أخصائي التغذية في النظام المناسب للطفل للوصول للوزن المثالي وعمل التحاليل اللازمة خصوصًا إن كان هناك سمنة وراثية في الأسرة.

## متى يجب علينا أن نحرص على ما يتناوله الطفل حتى لا يتعرض لزيادة الوزن؟

منذ لحظة الفطام يجب على الأم مراعاة ما تقدمه للطفل من أغذية صحية متنوعة غنية بالقيمة الغذائية الصحية. ففي مرحلة الطفولة يحتاج الطفل للبروتينات والكالسيوم أكثر من النشويات ويحتاج للتنويع في الخضروات والفواكه لرفع كفاءة جهاز المناعة عند الطفل.

## ٦ نصائح غذائية لوقاية الأطفال من التعرض للسمنة وزيادة الوزن

أولًا: عدم وضع أغذية غنية بالسكريات والدهون.
ثانيًا: جعل جميع الخيارات المتاحة أمام الطفل خيارات صحية.
ثالثًا: تعويد الطفل على ممارسة النشاط اليومي كجزء من روتين المهام اليومية.
رابعًا: عدم السماح للطفل بالجلوس أمام التلفزيون أو الأجهزة الذكية لأكثر من ساعة في اليوم.
خامسًا: تنمية الهوايات والمواهب عند الطفل.
سادسًا: تعويد الطفل على شرب الماء بمعدل ٦ – ٨ أكواب في اليوم.

## ما هي أفضل حمية غذائية للأطفال من عمر ١ إلى ٨ سنوات ؟

أفضل حمية تلك الغنية بالبروتين والألياف بنوعيها الذائبة والغير ذائبة، وتقليل نسبة السكريات والملح والأغذية المصنعة والمحفوظة والملونة.

كيف يمكن اتباع حمية غذائية للطفل في المدرسة ؟

المنزل هو المثقف الأول ومن شبَّ على شيء شاب عليه، ويجب عند تسجيل الطفل في مدرسة الإطلاع على محتويات المقصف المدرسي وما تقدمه المدرسة من وجبات للطفل فالعقل السليم في الجسم السليم.

## كيف يكون تناول الحلويات والمشروبات الغازية للأطفال أصحاب الوزن الزايد مابين المسموح والممنوع ؟

**(ممنوعة)**

ليس خوفًا من زيادة الوزن للطفل ولكن لأنها خالية من أي قيمة غذائية وتملئ جسم الطفل بالسموم مما يُضعف جهاز المناعة ويضعف الذاكرة والتركيز ويسبب مشاكل وهن العظام وكثير من المشاكل الصحية.

## هل يمكن للطفل ممارسة الرياضة أوأي أنواع الرياضة تناسب الأطفال ؟

أفضل أنواع الرياضة للطفل الجري السباحة ونط الحبل.

## هل هناك حمية مناسبة للطفل البدين المريض بالسكري؟

الحمية الصحية هي المناسبة لطفل السكري والطفل الطبيعي. ويتم توزيع العناصر الغذائية حسب حالة الطفل فكل طفل يختلف عن سواه.

## نصائح عامة للأمهات للمحافظة على الوزن المثالي للطفل واتباع نظام غذائي متوازن؟

* كوني قدوة في غذاؤكِ، وتذكري أن صحة طفلكِ أمانة أنتِ المسئولة عنه.
* كوني ما تريدين ابنكِ أن يكبرعليه.
* شاركيه النشاطات البدنية.
* ازرعي فيه حب الصحة.
* وأبدًا لا تنفري من الغذاء الصحي أمامه فالطفل مقلد لكل تصرفات والديه.

# استبدلي عقوبة طفلك بالمكافأة

دائمًا ما يركز الوالدين على أخطاء الطفل وتصرفاته السلبية وتستمر العقوبات ويستمر الطفل في سلوكه السلبي، وآن الأوان أن نغير من هذا الأسلوب الخاطئ في التربية، إن مكافأة أطفالك على السلوك الإيجابي يعني التركيز على ما يفعلونه بشكل جيد، أما عقابهم فيركز انتباهك أنت على ما هو سيء.. إن لم يتم الاهتمام به فسينمو ويتطور.

إذا كافأت الطفل على سلوكه الإيجابي، فإن هذا هو ما سوف يزداد، بدلاً من البحث عن الأخطاء والتركيز عليها.
فإن الأم بحاجة إلى تشجيع الطفل وهو يقوم بأشياء صحيحة، كلما تحرك الطفل في الإتجاه الصحيح عليك بتقدير نجاحه وسوف يستمر في السير بهذا الإتجاه.

بالنسبة للأطفال التي تتراوح أعمارهم بين الرابعة والتاسعة قم برسم مخطط للأعمال والسلوكيات الإيجابية قبل النوم، قم بمراجعة القائمة ولصق نجوم أو صور براقة ولامعة بجانب العمل الذي تم إنجازه فإذا لم يقوموا بالعمل أو السلوك الإيجابي، فاتركه خاليًا ولا تصب مزيدًا من الاهتمام عليه.

عليك باستخدام مشاعر حيادية تجاه الأشياء التي يتم إنجازها وركّز على الحماس والمشاعر الإيجابية بخصوص ما تم النجاح بعمله.

إن كل نجمة قد تعني نقطة ، وعندما تتجمع خمس وعشرون نقطة فإن عليك اتخاذ إجراء خاص جميل وممتع كنشاط ترفيهي فهذه الأنشطة تصبح ذكريات تصل الطفل بمشاعر التقدير والنجاح.

قد يشعر بعض الآباء بالقلق من أن أطفالهم قد ينتهزون الفرصة من هذا الدعم ويعتادون طلب المكافآت قبل عمل أي شيء، ولحسن الحظ فإن ذلك لن يحدث، فعند استخدام المكافآت مع الوسائل الأخرى للتربية

الإيجابية كأن نستبدل صيغة الأمر بصيغة الطلب وأن نستمع للمعارضة ولا نلقي محاضرات أو نشعر بالغضب، وعندما لا يفيد ذلك فإننا نستخدم المكافآت لتحفيز الأطفال على التعاون.

وهكذا فإننا نحتاج للمكافآت فقط عند خروج الأطفال عن السيطرة وانفصالهم عن رغبتهم الداخلية والطبيعية لإسعاد والديهم.

هناك مكافآة واحدة تنجح طوال الوقت؛ وهذه المكافأة هي منح الوقت! فيمكنك قول : " إذا تعاونت معي الآن، فسوف يكون لدي المزيد من الوقت لعمل شيء خاص بك فيما بعد "

نماذج المكافآت

– إذا تعاونت معي في جمع الألعاب؛ فسوف يكون لدي الوقت للعب معك.

–إذا قمنا بالتنظيف الآن؛ فسوف يمكننا القيام بالرسم.

–إذا ارتديت ملابسك الآن؛ فسوف تحصل على المكافأة بعد المدرسة .

–إذ قمت وغسلت أسنانك الآن ؛ فسوف يكون لدينا الوقت لقراء ة ثلاث قصص بدل واحدة.

–إذا انتهيت من واجباتك المدرسية الآن؛ فسوف نتمكن فيما بعد من إعداد حفل شاي صغير.

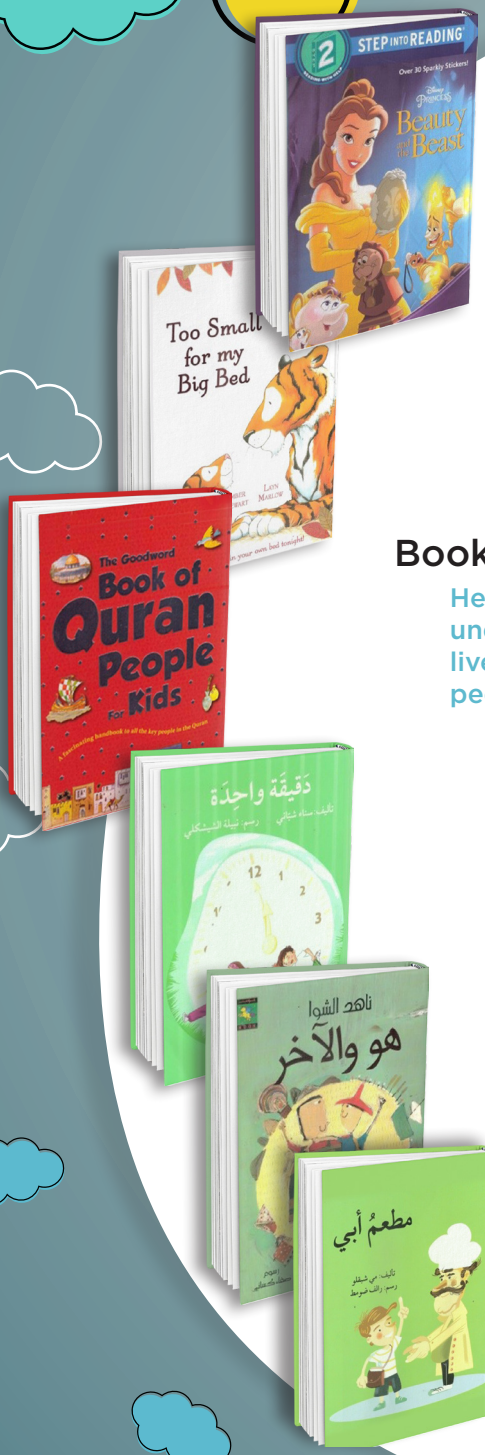
–إذا أكلت خضرواتك؛ فسوف تحصل على الحلوى الليلة.

–إذا تعاونت معي؛ فسنقوم بصنع الكعكة في المطبخ سويًا.

–إذا دخلت السيارة الآن؛ فسوف ألعب معك فيما بعد.

أحياناً ما يكون منح المكافآت غير كافٍ للحد من المقاومة وزيادة التعاون فعندما لا يفيد منح المكافآت ، فإن ذلك هو الوقت المناسب لتأكيد سيطرتك وقيادتك كأم.

# Kids Books




## Beauty and the beast

Belle is trapped in a castle, under a terrible curse. Can she break the spell?

## Too small for my big bed

How can Mummy help Piper to sleep in his own bed the whole night through and let him know that she is never far away

## Book of Quran people for kids

Helps every child have a better understanding of the way Allah wants us to live in this world. It will encourage young people to learn by the example of others.

## دقيقة واحدة

قصة تساعد القارئ الصغير في معرفة مفهوم و قيمة الوقت، و أهمية القيام ببعض الأمور في حياته اليومية.

## هو و الآخر

ظن أهل القرية ان هو و الاخر يتناولان طعامهما معا و يقضيان وقتا لطيفا معا! كانوا يعتقدون ذلك.. لأنهم واثقون تماما ان هو و الآخر متحابان جدا جدا !

## مطعم ابي:

لقد تعلمنا في المدرسة ان المجتمع الناجح يجب ان يكون منظما.

جدة: رد سي مول | الدور الثاني طريق الملك نوبل قرطاسيون شارع الامير سلطان
Jeddah: Red Sea Mall - 2nd floor and noble stationers - sultan street

Little book الكتاب الصغير

دليل
# الأم و الطفل
Mother & Child Guide
كوني دائماً مع دليلك

## يسعدنا تواصلك معنا عبر موقعنا
## www.motherchildguide.com

Join us — mother and child guide

Follow us — M-C-guide

Join us — motherandchildguide

www.motherchildguide.com

# أبجديات التغذية من البيت إلى المدرسة

د. رويدة إدريس

يبدأ الاهتمام في صحة الطفل من المنزل، وفيه أيضًا تتكون عاداته الغذائية التي إما أن تكون درع حماية ومصدر وعي لمستقبله أو قنبلة موقوتة تدمر صحته وفقًا لاختياراته الغذائية في المرحلة المقبلة التي سيكون فيها بعيدًا عن الاعتماد على والدته في اختياراته الصحية والغذائية لذلك يجب أن نبدأ باختيار المدرسة المناسبة والصحيحة.

**طريقة اختيار المدرسة:**

اختيار المدرسة للطفل أمر يحتاج لدراسة جديّة على الأقل قبل سنة من سن المدرسة، وتبدأ بـ:

**أولًا:** بالمدارس القريبة لسكن الطفل.

**ثانيًا:** تقييم المدرسة من حيث مستوى المبنى، عمر البناء، البيئة الصحية الداخلية للمدرسة والبيئة المحيطة بها وموقعها ووجود جميع وسائل السلامة.

**ثالثًا:** هيئة الإدارة والمعلمين، أن يكونوا على مستوى عالي من الكفاءة العلمية والأخلاقية.

**رابعًا:** وجود عيادة طبية، وأخصائية اجتماعية، وأخصائية تغذية ولا يقصد بذالك معلمة اقتصاد منزلي.

**خامسًا:** كفتيريا المدرسة ونوعية الوجبات المقدمة من حيث القيمة الغذائية ومراعاة مختلف الحالات الصحية والنظافة وطريقة حفظ وإعداد ما يقدم من أغذية للأطفال.

**سادسًا:** حضور مجلس الآباء والأمهات وسؤال الأهالي والطلاب عن آرائهم في مستوى المدرسة.

**سابعًا:** الاطلاع على البرامج الترفيهية والتثقيفية للطلاب ومدى التزام المدرسة بها.

**معلومات مهمة يجب أن توفرها الأسرة عند تسجيل الأبناء :**

**أولًا:** تحاليل دم كاملة، فحص نظر وسمع ونحوه.

**ثانيًا:** تقرير صحي عن حالة الطفل مع تعليمات عن الإسعافات الأولية أو نوعية الغذاء التي يحتاجها الطفل لو كانت حالته الصحية تتطلب رعاية غذائية خاصة كمصابين السكري والصرع والتوحد والحساسية الغذائية، أنيميا البحر المتوسط ونحوه.

**ثالثًا:** إعطاء الأخصائية الاجتماعية خلفية عن شخصية الطفل وعن البيئة الأسرية التي يعيش بها مثلًا إن كان يعيش مع والديه أو إحداهما.

## خطوات واجبة على المدرسة عند تسجيل الطفل:

**أولًا:** على أخصائية التغذية عمل تقيم للطالب لمعرفة عاداته الغذائية والعمل على تعديل الخاطئ من هذه العادات و ملاحظة الغذاء المقدم إليه في المدرسة ومطابقته لاحتياجاته الصحية.

**ثانيًا:** تقيم الحالة الصحية لكل طالب من قبل العيادة المدرسية.

**ثالثًا:** على الأخصائية الاجتماعية تقييم الحالة النفسية للطفل لإعداد المعلمين لمواجهة تصرفات الأطفال والسيطرة عليهم والعمل على توجيه سلوكياتهم بشكل إيجابي.

**رابعًا:** عمل دورات تثقيفية للمعلمين والإداريين في الإسعافات الأولية لمختلف الأمراض التي قد يعاني منها الأطفال في المدرسة كالسكري والصرع.

www.motherandbaby.com

## أهمية التغذية الصحية في المدارس:

نظرًا لأن التلاميذ في العمر الدراسي يمرون بأهم مراحل حياتهم فإن توفير الغذاء المتوازن الكامل الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية اللازمة للنمو وتوليد الطاقة أمر بالغ الأهمية للنمو بشكل صحي، إذ أن الطلاب يقضون أكثر من ثلث يومهم في المدرسة لذا يجب أن يحصلوا على ثُلث احتياجاتهم الغذائية اليومية في هذه الفترة الممثلة في وجبة الإفطار والوجبة الخفيفة حتى نستطيع أن نتفادى المشكلات الغذائية المتعارف عليها كفقر الدم، السمنة والنحافة المفرطة.

## الأمور التي تتعلق بالسلوك الغذائي غير السوي للطفل في عمر المدرسة:

**أولًا:** عدم تناول وجبة الإفطار

**ثانيًا:** عدم تناوله للخضروات والفواكه واستبداله بالحلويات ورقائق البطاطس الغنية بالعناصر الغذائية الغير مفيدة وينتج عنها إصابة الطفل بتسوس الأسنان، السمنة، فقر الدم، وضعف الجهاز المناعي مما يجعله أكثر عرضة للإصابة بالأمراض كالسكري والقلب ونحوه.

## الغذاء الصحي المتوازن في المدرسة:

وجبة الإفطار: إن وجبة الإفطار هي أفضل وسيلة لتزويد مخزون الطاقة لدى الطفل لكي يبدأ يومه وهو مليء بالطاقة. إذا لم تمدي طفلك بالطاقة اللازمة، يقوم الجسم بسحب ما يلزمه من الطاقة من مخزون الطاقة الموجود به إلى أن يتناول الطفل الوجبة التالية.

إن هرمونات الإجهاد اللازمة لتشغيل مخزون الطاقة قد تجعل الطفل متوترًا، مجهدًا، وغير قادر على الاستيعاب أو اتباع السلوك السليم. إن مهمة وجبة الإفطار هي المساعدة على تحفيز الذاكرة، الحماية من الإجهاد، والسيطرة على الضغط العصبي.

الإفطار المدرسي يجب أن يكون معتمد في تخطيطه لمقاصف المدرسة على توصيات هيئة الغذاء والدواء العالمية وموافقتها على تنويع العناصر الغذائية وفق الاحتياجات العمرية للأطفال من ناحية الكمية والعناصر الغذائية المتنوعة والمحتوية على نسب قليلة من السكر والملح ومراعاة السعرات الحرارية التي يحتاجها الطلاب وفقًا للمرحلة العمرية.

### الاحتياجات اليومية على العناصر الغذائية كالأتي:

- ٣٠% من الدهون، تقسم إلى:

١٠% من مصادر الدهون المشبعة كالموجودة في منتجات الحليب، (لأن الطفل يحتاجها لاكتمال خلايا المخ).

٢٠% من مصادر الدهون الغير مشبعة كالزيوت النباتية وخاصة زيت الزيتون.

- ٥٠% من النشويات، وجزء منها من النشويات المحتوية على نسبة عالية من الألياف كالحب الكامل والخضروات والفواكه الغنية بفيتامين ج الذي يساعد على تقوية جهاز المناعة عند الأطفال.

- أما البروتينات فيجب أن تمثل ٢٠% من السعرات الحرارية ويجب التنويع مابين البروتينات الحيوانية كالسمك واللحوم والدواجن والبروتينات النباتية الموجودة في البقوليات.

كلما كانت وجبة الإفطار متوازنة كلما عمل المخ بشكل متوازن. لقد أظهرت الدراسات أن الطفل الذي يتناول وجبة إفطار تتكون من سعرات حرارية متعادلة من النشويات المركبة والبروتينات يُظهر قدرة أكبر على التحصيل والإنجاز عن الطفل الذي يتناول إفطار يحتوي على نسبة أعلى من البروتين أو من النشويات.

## الأسباب التي تساعد على عدم تناول الإفطار في المنزل منها:

– تأخر الأطفال في النوم وبالتالي الاستيقاظ مما لا يمكنهم من تناول الإفطار.

– بعض الأمهات تجد صعوبة في تحضير الإفطار، نظرًا لأن أبناءهن يذهبون إلى المدرسة في وقت مبكر ولا يوجد وقت كافٍ لتحضير الطعام.

– قد يكون الوالدان عاملين وليس لديهما الوقت الكافي لإعداد هذه الوجبة.

– ومن الأمور العامة عدم تَعَوُّد الأسرة على تناول الإفطار، وهذا ينعكس على أبنائها فنجدهم لا يميلون إلى تناول الإفطار، الشيء الذي تترتب عليه آثار صحية خطيرة.

**يجب أن تتكون وجبة الإفطار الصحية مما يلي:**

– الحليب

– حصة من الخبز أو أحد أنواع الحبوب (الكورن فليكس).

– نوع من الأطعمة البروتينية مثل الجبن أو البيض أو الفول (في المنزل).

– الخيار والطماطم

– نوع من الفاكهة أو عصيرها.

أما عن الطعام الذي يأخذه الطالب إلى المدرسة فيختلف باختلاف سن الطالب، ويجب أن تراعي الأم هنا ميول طفلها؛ فإذا كان لا يحب نوعًا معينًا من الأغذية فعليها ألا تجبره على تناوله، بل يجب أن تجد له بديلًا صحيًا ومناسبًا له، **من أمثلة وجبة الإفطار الصحية المتكاملة من الممكن أن يتناولها طفلك في الفرصة المدرسية:**

– علبة من الحليب كامل الدسم، وإذا كان طفلكِ لا يحب طعم الحليب فمن الممكن أن تضعي له الحليب ذو النكهات المختلفة (مثل الفراولة أو الموز أو الشوكولاته ) المتوافر في الأسواق المحلية.

– قطعة من الخبز مع أحد منتجات الألبان كالجبنة أو اللبنة على شكل شطيرة.

– قطعة من الخضار التي يسهل تناولها كالخيار أو قطع الجزر المقطعة أو أوراق الخس.

– قطعة من الفاكهة والتمر الذي يساعد على تقوية المناعة والحفظ والتركيز.

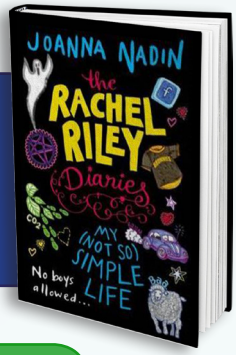
– ويجب أن لا ننسى الماء الصحي

– لا مانع من أن يتناول الطفل حصة من الحلوى ثلاث مرات أسبوعيًا.

# Teen Books

## The Rachel Riley Diaries

Everything will be so much easier and I am fully committed. Starting now! Or at least after breakfast...

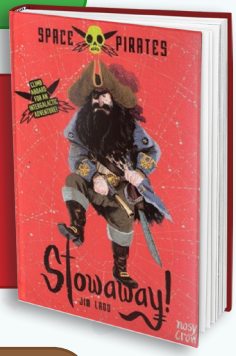


## Alice›s Adventure in Wonderland

Down and down the rabbit hole Alice tumbles...into a wonderland where curious things are normal.

## Barry Loser

When Sam›s parents crash land on Planet X Sam asks his noisy neighbors for help But they are black-hearted space pirates.

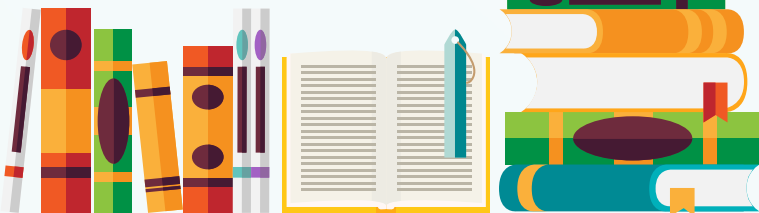


## bit warrior-8 Diary of an

The hilarious diary of a young Minecraft villager who wants to become a warrior!

Little book الكتاب الصغير

جدة: رد سي مول | الدور الثاني طريق الملك نوبل قرطاسيون
شارع الامير سلطان
Jeddah: Red Sea Mall - 2nd floor and noble stationers - sultan street



# دليل الأرقام

## مستشفيات

مستشفى الانصار
+966-12-6825105
مستشفى الحمراء
+966-12-6653939
مستشفى عبد اللطيف جميل
+966-12-6770001
مستشفى الحياة
+966-12-6367778
مستشفى المشفى
+966-12-2292222
مستشفى بخش
+966-12-6479666
مستشفى دار الشفاء
+966-12-6822900
مستشفى غسان فرعون
+966-12-6823200
مستشفى سليمان فقيه
+966-12-6655000
المركز الطبي الدولي
+966-12-6509000
عيادات جدة
+966-12-6313131
معهد جدة للنطق والسمع
+966-12-6675311
مستشفى جامعة الملك عبد العزيز
+966-12-6401000
مستشفى الملك فيصل التخصصي
+966-12-6677777
مستشفى المغربي للعين والاذن
+966-12-6365000
مستشفى عيادات جدة الجديدة
+966-12-6675000
سلام للرعاية المنزلية الصحية
920001153
مستشفى السعودي الالماني
+966-12-6829000
مستشفى الاطباء المتحدون
+966-12-6533333
مركز مشرفة الطبي
+966-12-6738641

## عيادات

مركز A.C.T
+966-12-2615951
عيادات الحمراء
+966-12-6655588
عيادة المدينة الطبية
+966-12-6881288
مركز الاندلس لطب الاسنان
+966-12-2611111
بن لادن
+966-12-6722315
عيادات د.ادريس لطب القدم
+966-500506507
عيادة د. منير هرساني
9200-12355
د. عفت دغستاني
Tel: +966-12-6601729
د. نشوة رضوان
+966-12-6633737
+966-560000702
منتجع لابيرل للاسنان
920011663
العيادات الاولى
920029090
مركز الاشعة الاولى
+966-12-6925640
مركز IC
+966-552200922
العيادات المثالية
+966-12-6635444
عيادة المغربي للعيون والاذن
+966-12-6655200
عيادات اوباجي
+966-12-6614000
Orthopaedic Special Clinic
9200001210
عيادة السعودي الامريكي
+966-12-6605050
الاء بحري for Artificial Eyes
+966-12-6927792
عيادة تجميل
920020129
عيادات سابا الطبية
920016363
www.sabamedical.com

## حضانات

A B C مدرسة
+966-12-6988827
مدرسة السفراء
8001249000
مدرسة ابل تري مدرسة منتسوري
+966-12-6824350
بيلدنج بلوكس
+966-12-6060755
+966-541525616
Creative Childhood
+966-12-6077224
+966-504390998
حديقة الابداع
+966-546916812
فاست تراك
+966-12-6616539
+966-542404668
خبراء المستقبل
+966-12-6061500
جاك و جيل
+966-507369963

**Rose Garden Kindergarten Nursery and KG1**

a second home for your child
ages: starting from 18 months

rosegarden_daycare
rosegardenclub
rosegardenkidsclub@gmail.com
05 543 33 013

# دليل الأم و الطفل

Mother & Child Guide

كوني دائماً مع دليلك

## e-commerce

www.motherchildguide.com

قريبا جدا في

موقعكم

دليل الام والطفل

/motherchildguide

M_C_guide

motherandchildguide

mother and child guide

# B&G costume
# أزياء تنكرية

إلى كل من يحب الترفيه في الزي التنكري شركة B&G تحقق لكم جميع الملابس التنكرية لكل الشخصيات القصصية والخيالية والزي الوطني لكل دولة مع تجهيز المهرجانات والحفلات التنكرية وأعياد الميلاد.
كما يمكن عمل أي شخصية أو أي زي تنكري حسب طلبكم وحسب تخيلكم وأفكاركم

Our company B&G is ready to provide any costume in stories character you wishwe can also arange parties.
like birth day parties, costume parties also provide or make any costume according to your ideas and imagination


موبايل : ٠٥٠ ٥٨١٨ ٧٠٦
٠٥٤ ٠٠٠٥ ٠٠٧
فاكس : ٠٢- ٦٩١٥ ٦٩٥
bg.costume@yahoo.com

fitaihi baby

The Way You Love a... Baby!

in

فقيه.

مستشفى د.سليمان فقيه
Dr. Soliman Fakeeh Hospital