

دليل الأم و الطفل

Mother & Child Guide



كوني دائماً مع دليلك



٣٨ أسلوب حياة
وليس ريجيم

٧٤ ماذا يريد
ابنناؤنا منا

١٧ الأورام الليفية
في الحمل

٥٣ خمس مدمرات
للعلاقة الزوجية

٥٦ مخاوف
الأطفال

٠٨ مشاكل الحمل
وعلاجها

Fisher-Price®



Rainforest Friends SpaceSaver
Jumperoo® (CHN38)



المزيد من القفز والمهارات الحركية
المصдوبة بالمتعة لطفلك بتصميم
جديد يمنحك المساحة ويمكنك
حمله معك أينما تذهب

- شريط ألعاب طري من الجالين يوضع فوق الرأس
- إمكانية تعديل الارتفاع ليتناسب مع الطفل
- وسادة مقعد قابلة للغسيل
- قابل للطي لتسهيل عملية حمله وتوفير المساحة

www.fisher-price.sa



www.facebook.com/FisherPriceArabia



التأمين الصحي لعلاجك، و طِبْتُمْ من بوبا لرعايتك

خدمة "رعاية الحمل والأمومة"

تعتبر فترة الحمل من المراحل المهمة في حياتك والتي تتطلب رعاية خاصة؛ لذلك نقدم خدمة "رعاية الحمل والأمومة" لمنحك الدعم والتوجيه اللازم لتجربة حمل سليمة وسعيدة منذ البداية وحتى تحتضني طفلك، سوف نقوم بتقديم النصح والإرشاد لك خلال كل مراحل الحمل والولادة بالإضافة إلى الاستشارات الغذائية لحملك - من خلال طبيباتنا لضمان خصوصيتك.



خدمة "رعاية الطفل"

تعتبر السنوات الأولى من عمر الطفل حساسة للغاية وبحاجة إلى متابعة مستمرة. في خدمة "رعاية الطفل"، نقدم لك العون والرعاية لصحة طفلك ونموه، من خلال توجيه طبيباتنا الدائم منذ يومه الأول وحتى يبلغ العامين.



اتصل الآن على
800 440 4040
وتحدث مع طبيب بوبا
Bupa.com.sa/Tebtom

نحيطكم
رعاية

نهاد سليمانى - معالى خاشقجى

علا الموجى

علا الموجى

مها محمود - لارا وليم

عمر عبد الرحمن بخش

المشاركون

د. رائد محمد صالح سيد أحمد

د. بندر حافظ

د. أمل مرداد

د. منال محمد خورشيد

د. خالد عبد الرحمن خدوردي

د. مريم سالم النويمى

د. حسن بن ابراهيم العمارى

د. عماد رشاد صقر

د. جاسم المطوع

د. سمر صالح العبادى

سمراء العباسى

عبد الله التركى

روان زهران

غادة فؤاد اشرم

رولا يوسف

ريم عبد العزيز الصويغ

سارة الصبارى

أ. فهد سعيد دليم

نجد زهيد

سارة الوحيدى

فريق دليل الأم والطفل

المؤسسون

التحرير

المدققة اللغوية

فريق العمل

مدير المبيعات

للمبيعات والاعلانات

Tel : +966 12 692 46 28

Mob : +966 50 336 95 90

الموقع الإلكتروني:

www.motherchildguide.com

info@motherchildmag.com



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



تصميم واخراج

DAS
Digital Advertising Solutions

مائة يوم .. وأكثر

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 حل 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!!

وأذكر آية كريمة تعلمناها في الصغر، حفظناها عن ظهر قلب.. ولكن لم نتعاش بها .. وقد ذكرت الآية وتلتها آية تؤكد معناها.. (فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٥) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٦)).. لذا نحن بأفمس الحاجة لأن نرى الوجه الآخر من كل أمر نمر فيه، وحتماً سنجد مع كل أمر مؤلم آخر مفرح.. لذا اتركي الضجر جانباً وابحثي عن الوجه الآخر فهناك أمر مفرح بالتأكيد.. أمر يستحق البحث..

استعدي لتكتشفي ذلك الوجه الآخر المختلف.. واستعيني بدليلك (دليل الأم والطفل) فربما بقراءة معلومة تتجلى لك معاني أخرى.. استعدي.. استعيني .. ثم استمتعي..



مقالات قسم الأم

مشاكل الحمل وعلاجها	٨
الولادة بالعملية القيصرية	١٢
الأورام الليفية في الحمل	١٧
إبرة الظهر فوائده ومخاطره	٢٠
مبادرة المتشفيات في الممارسات الصديقة للأم أثناء الولادة	٢٧
كيف نعالج آثار حب الشباب	٣٠
السيلوليت وعلامات تمدد الجلد	٣٢
أسلوب حياة وليس أسلوب ريجيم	٣٨
مسؤولية الأب التربوية	٤٢
حان الوقت لنخلص أجسادنا من السموم	٤٤
طريقة تنظيف وتخزين فرش المكياج	٤٦
رحلة أمينة لك	٥٠
خمسة مدمرات للعلاقة الزوجية	٥٢



مركز صحة المرأة القصة تبدأ هنا

Women's Health Center
The Story Begins Here



المركز الطبي الدولي
International Medical Center



مركز صحة المرأة
Women's Health Center



د. زائد سعيد الزهريري (تخصص)
استشاري على أمراض النساء والولادة وعيادة
الطب النسائية والجنين (تخصص)
(كندا)



د. إبراهيم أحمد خليل
استشاري على أمراض النساء والولادة
(كندا)



د. خديجة حميدة قامر
استشارية نساء وولادة تخصص دقيق
على الجنين والجنين خارج الرحم وعلم الأجنة
(كندا)



د. سامية حمدو الهادي
استشارية على أمراض النساء والولادة
(كندا)



د. فوزان أريب التاجر
استشاري على أمراض النساء والولادة والبدن
الأنثى والأجنة (التخصص) والجنين والتوليد
(كندا)



د. سامر أحمد التاجر
استشاري على أمراض النساء
والولادة (تخصص)
(كندا)



د. عzzat حداد
استشاري على أمراض النساء والولادة
النسائية
(كندا)



د. كريمة شهاب
استشارية على أمراض النساء والولادة
(كندا)



د. هاني عبد الواحد الفران
استشارية على أمراض النساء والولادة
(كندا)



أحمد سامي التاجر
استشاري على أمراض النساء والولادة
(كندا)



د. محمد علي التاجر
استشاري على أمراض النساء والولادة
(كندا)



د. هاني عبد الواحد الفران
استشارية على أمراض النساء والولادة
بأطفال الرضيع وعملية منسوبة
(كندا)



د. سامية إبراهيم الهادي
استشارية على أمراض النساء والولادة
(كندا)

للحجز والاستشارة ٩٠٠-٩٠٠-٩٠٠
ص.ب. ١٧٧٧، جدة ٢١٤٦ المملكة العربية السعودية
هاتف: ٩٦٦ ٢٥٠٠٠٠٠ فاكس: ٩٦٦ ٢٥٠٠٠٠٠

f /TheIMCJeddah
@TheIMCJeddah



المركز الطبي الدولي
International Medical Center
مع كل تخصص .. تخصص



د. رائد محمد صالح سيد أحمد

استشاري نساء وولادة
أخصائي المسالك البولية النسائية
والجراحات النسائية التجميلية
عضو هيئة تدريس
@Raedahmed

١٤. الوحام

قد تشعر الحامل بالغثيان في أي وقت خلال اليوم، وعادة في الثلث الأول من الحمل. يفضل تناول وجبات صغيرة طوال اليوم بدلاً من ثلاث وجبات كاملة، مع إبقاء نظامك الغذائي عالي البروتين والكربوهيدرات، قللي من تناول الحلويات والأطعمة الدسمة، شرب الكثير من السوائل يساعد في تقليل الغثيان، وتناول الفواكه والخضروات الطازجة، والتي هي عالية في محتواها من الماء. بلغني الطبيب إذا زادت الأعراض .
توجد علاجات للغثيان والحموضة ومعظمها لا يؤثر على الحمل.

١٥. مشاكل الفم واللثة

قد تشعر الحامل بالغثيان في أي وقت خلال اليوم، وعادة في الثلث الأول من الحمل. يفضل تناول وجبات صغيرة طوال اليوم بدلاً من ثلاث وجبات كاملة، مع إبقاء نظامك الغذائي عالي البروتين والكربوهيدرات، قللي من تناول الحلويات والأطعمة الدسمة، شرب الكثير من السوائل يساعد في

الجزء الثاني

مشاكل الحمل وعلاجها

استكمالاً لما ذكرناه في العدد السابق من المشاكل التي قد تتعرض لها المرأة أثناء فترة حملها...

١٣. آلام الساق والشد العضلي

من الممكن أن تتعرض الحامل للشد العضلي وآلام الساق، في هذه الحالة يفضل ارتداء (جوارب) أو الشراب الضاغط خلال النهار، ورفع القدمين في أوقات الراحة قدر الإمكان، واستخدام وسادة التدفئة أو تدليك لطيف على الجزء الخلفي من الفخذ لتخفيف ألم عرق النساء.
عند الإصابة بشد عضلي مدي ساقك واثنى الركبة وأصابع قدميك ببطء بينما تقومي بتدليك الساق، أو قومي بنقع الساق في الماء الدافئ. قد تكوني قادرة على منع الشد العضلي في الليل من خلال ارتداء شراب ضاغط وقت النوم أو عن طريق الضغط على قدميك في السرير. إذا استمر الشد العضلي ، من الممكن أن تطلبي من الطبيب حبوب الكالسيوم أو المغنيسيوم.

ترطيب الجلد الجاف حول البطن باستخدام كريم الترطيب قد يخفف الحكة الناتجة عن تمدد الجلد وليس التشققات التي لا يوجد لها وقاية. للطفح الجلدي يجب عليكى محاولة البقاء في الجو البارد قدر الإمكان، واستخدام مسحوق نشا الذرة تحت الثدي، على الفخذين، أو في أي مكان آخر.

١٩. مشاكل النوم والأرق

قد تتعرض النساء الحوامل للأرق في الليل والتعب خلال النهار. خلال الأشهر الثلاثة الأولى، وذلك بسبب تكرار دخول الحمام وغثيان الصباح قد يعكر صفو النوم. في وقت لاحق من فترة الحمل فإن عدم الراحة الجسدية قد تمنع النوم العميق. وبعد الولادة، رعاية المولود الجديد أو اكتئاب ما بعد الولادة للأم قد يقطع النوم. قد ترجع أسباب التعب الذي يرافق الثلاثة أشهر الأولى من الحمل إلى تغيير مستوى الهرمون في الجسم مثل هرمون البروجسترون. وفي نهاية الحمل تجد بعض النساء صعوبة في النوم بسبب عدم الراحة من حجم البطن المتزايد أو التوتر من التفكير بالولادة.

قد تساعد قيلولة بعد الظهر على التخفيف من الأرق التي تعاني منه بعض الحوامل، ومن الممكن احتساء كوب من الحليب الدافئ أو مشروب البابونج أو أخذ حمام دافئ (وليس ساخن) قبل النوم. كما تساعد ممارسة الرياضة أثناء فترة النهار على التخفيف أو التخلص من الأرق.

الأمهات الحوامل قد تجدن أنهن يشعرن براحة أكثر في النوم على جانب واحد، مع وسائل تدعيم الرأس والبطن والركبة. لا تأخذي الحبوب المنومة أو العلاجات العشبية للنوم دون التحدث مع طبيبك أولاً.

تقليل الغثيان، وتناول الفواكه والخضروات الطازجة، والتي هي عالية في محتواها من الماء. بلغي الطبيب إذا زادت الأعراض. توجد علاجات للغثيان والحموضة ومعظمها لا يؤثر على الحمل.

١٦. احتقان الأنف أو نزيف الأنف

احتقان الأنف أو نزيف الأنف من الأعراض الشائعة في الحمل وذلك بسبب احتقان الأغشية المخاطية في الحمل. لتخفيف الأعراض يمكنك استخدام أجهزة البخار لترطيب غرفة نومك ليلاً. وترطيب الأنف بمسح القليل من الفازلين داخل فتحة الأنف خلال النهار لمنع النزيف من الأنف. تجنبي بخاخات احتقان الأنف.

١٧. التنميل

تجنبي الاستلقاء على يديك أثناء النوم. وإذا كنت تشعرين بتنميل في يديك عندما تستيقظين قومي بهز يديك. يمكنك أيضاً وضع اليدين في ماء دافئ أو استخدام قربة التدفئة مرتين يوميًا قد يساعد في تخفيف التنميل.

١٨. التغيرات في الجلد والتشققات

الطفح الجلدي من التغيرات الهرمونية أثناء الحمل، وبصفة عامة معظم التغيرات تخف بعد الولادة. لمنع النمش أو التغيرات الأخرى على وجهك، استخدمى كريم واقى من الشمس مع عامل حماية لا يقل عن ٣٠ عند تعرضك للشمس.

الممكن أن تكون أعراض التهاب في البول وبجاجة إلى علاج.

٢٣. الإفرازات المهبلية أو الحكة

إفراز مهبلي ذو رائحة خفيفة أمر طبيعي في فترة الحمل. يمكنك استخدام الفوط الصحية إذا لزم الأمر. ولا ينصح بالدش المهبلي. أما إذا كان الإفراز أحمر أو بني فذلك يستدعي مراجعة الطبيب.

كما أن الحكة المهبلية وتغير لون الإفراز قد تشير إلى وجود عدوى، وهذا أمر يتطلب العلاج من قبل الطبيب. ولكن ظهور الفطريات في الحمل غير مؤذي للحمل أو الجنين وقد تختفي بدون علاج.

٢٤. توسع الأوردة

يضع الحمل يضاعف ضغطًا إضافيًا على الأوعية الدموية في الساقين. يمكنك ارتداء الشرايب الضاغطة أو الجوارب الطويلة لأنها تساعد في تخفيف الشعور بعدم الراحة، وممارسة الرياضة بانتظام. لكن حاولي عدم الوقوف لفترات طويلة، ورفع ساقيك فوق مستوى الوسط عند الجلوس إذا أمكن ذلك، أو الاستلقاء على جانبك الأيسر في السرير، أو وضع وسادة تحت قدميك. إسأل طبيبك أو أخصائي التغذية حول تناول مكملات فيتامين C لتعزيز الأوعية الدموية.

٢٥. المشاكل في النظر

قد تلاحظين تغييرات في النظر أثناء الحمل وهذا أمر طبيعي. وقد يسبب احتباس السوائل إلى تورم العينين أو عدم الارتياح في استخدام العدسات الصلبة وفي هذه الحالات عليك مراجعة طبيب العيون.

٢٠. تورم الساقين

مراقبة زيادة الوزن خلال فترة الحمل مهم جدًا للسيطرة على تورم الساقين والكاحلين، ويفضل ارتداء الشرايب الضاغطة وتجنب الوقوف لفترات طويلة، وارتداء الأحذية المريحة والتي تعطي دعمًا جيدًا، كما يفضل الاستلقاء ورفع الأرجل فغالبًا ما تكون مريحة أكثر من الجلوس.

٩. التعب والإجهاد

يزداد التعب في نهاية الحمل، والعامل المؤثر هو قلة النوم، لذا يفضل النوم بمقدار كافٍ في الليل وأخذ قسطًا من الراحة في أوقات متفرقة خلال النهار.

٢١. التغييرات في التذوق

قد تجددين أن بعض الأطعمة أصبح لها طعم غريب وتزداد رغبتك للبعض الآخر، خاصة الحلويات. ولكن مثلًا مكملات الحديد قد تترك طعم سيئ في فمك. تحدثي مع طبيبك إذا كانت هذه هي المشكلة. واستخدام غسول الفم في كثير من الأحيان أو مضغ العلكة، النعناع، أو الحلوى الصلبة التي يمكن أن تساعدك في منع هذا الإحساس.

٢٢. مشاكل التبول

تمارين كيجل (رياضة شد عضلات الحوض) يمكن أن تساعدك على التحكم في سلس البول الإجهادي (أي فقدان كمية صغيرة من البول عند العطس أو السعال أو الضحك). إن تكرار التبول هو من أعراض الحمل المعروفة. فإذا زادت أعراض أو صاحبها تغير لون البول أو حرقه فمن



لجميع أنواع الشعر
FOR ALL HAIR TYPES

نتائج
تدوم حتي
٣ شهور



إشراقية
زيت بذر الكتان

PROFESSIONAL
TECHNOLOGY

الفورمالدهيد
الأمونيا
البارابين
البارافين
الكحول الأيثيلي

خالي
من



للشعر الخشن والتالف
FOR DAMAGED HAIR

نتائج
تدوم حتي
٣ شهور



تغذية
زيت الأرجان

PROFESSIONAL
TECHNOLOGY

الفورمالدهيد
الأمونيا
البارابين
البارافين
الكحول الأيثيلي

خالي
من

أول بروتين لفرد الشعر بخلاصة الأرجان وزيت بذر الكتان

ALFAPARF
GROUP

MADE IN ITALY

www.alfaparfgroup.com

متوفر في صيدليات النهدي



د. خالد عبد الرحمن خدوري
استشاري أمراض النساء والولادة
استشاري طب الأجنة والحمل
الدرج
رئيس قسم النساء والولادة
بكلية الطب
أستاذ مساعد بكلية الطب جامعة أم القرى

الولادة بالعملية القيصرية

الولادة بالشق القيصري:

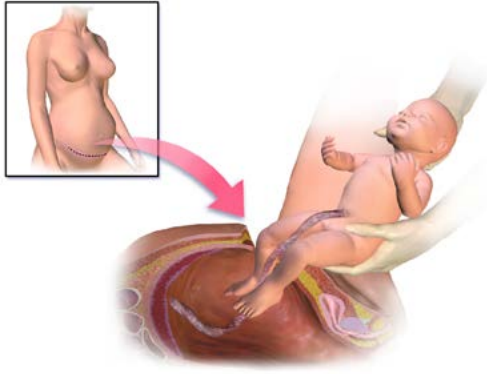
هي عملية جراحية يلجأ إليها الأطباء لتوليد الحامل في حالة تعذر أو عدم سلامة الولادة الطبيعية عن طريق المهبل أو عندما تتعرض سلامة الأم الحامل أو الطفل للخطر، وتتم الولادة بإجراء شق في البطن أو الرحم.

متى تحتاج الحامل للعملية القيصرية؟

قد نكون هناك خطة مسبقة لتوليد الحامل بعملية قيصرية وذلك لوجود سبب أو أسباب طبية تستدعي ذلك. وربما لا تكون العملية القيصرية مخططة وقد تتطلبها ظروف محددة طرأت أو استجدت أثناء فترة المخاض.

الظروف التي تستدعي إجراء العملية القيصرية؟

- عدم تناسب رأس الجنين مع الحوض، بمعنى أنه إما أن رأس الجنين كبير بحيث لا يمكن خروجه بسلامة عبر حوض الأم أو أن الحوض صغير جدًا لتوليد جنين حجمه عادي.
- الولادة سابقًا بعملية قيصرية على الرغم من إمكانية الولادة الطبيعية بعد ولادة سابقة بعملية قيصرية إلا أن هذا الخيار قد لا ينطبق على كل النساء الحوامل، وتشمل العوامل التي تحدد مدى الحاجة لإجراء عملية قيصرية نوع الشق الذي أجري على الرحم في الولادة السابقة والخوف من احتمال تمزق الرحم في الولادة الطبيعية.
- تعدد الحمل، على الرغم من إمكانية ولادة التوائم ولادة طبيعية إلا أننا نجد أن ولادة طفلين أو أكثر قد تتطلب الولادة بعملية قيصرية.
- المشيمة المنزاحة نحو أسفل الرحم، هنا تكون المشيمة ملتحمة إلى الأسفل بجدار الرحم بحيث أنها



- يناقش أخصائي التخدير نوع التخدير الذي سيُجرى للحامل.
- قياس ضغط دم الحامل ونبضها ودرجة حرارتها.
- حلاقة وإزالة الشعر من حول المنطقة التي سيجري فيها الشق القيصري.
- إجراء قسطرة للمثانة لضمان إبقائها فارغة أثناء العملية.
- إعطاء الحامل الأدوية اللازمة بالتسريب عبر الوريد.
- توصيلها بأجهزة لمراقبة نبض القلب وضغط الدم.

العملية القيصرية:

في البداية يتم تخدير الحامل ويوضع حجاب أو حاجز بينها وبين موضع الشق القيصري بحيث لا ترى ما يجري.

ثم يتم تنظيف وتطهير موضع الشق بالبطن وتوضع كمادة أو كسجين على فم وأنف الحامل لزيادة كمية الأوكسجين للطفل.

ثم يقوم الطبيب بإجراء شق رأسي أو مستعرض في الجلد وجدار البطن (يمكن أيضًا عمل شق

تسد مخرج المولود عبر عنق الرحم.

الوضع المستعرض للجنين، هنا يكون الجنين مستلقيًا داخل الرحم في وضع مستعرض إما أفقيًا أو بالجنب وفي هذه الحالة يلجأ الأطباء عادةً لتوليد الحامل بالعملية القيصرية.

• المجيء بالمقعدة. يكون الطفل في هذا الوضع مستلقيًا بحيث تكون القدمين أو المقعدة نازلة باتجاه عنق الرحم، وإذا قرر الطبيب عدم إمكانية تحريك وقلب وضع الطفل يدويًا عبر البطن ففي هذه الحالة ستتم الولادة بعملية قيصرية.

ربما تكون هناك حاجة لعملية قيصرية غير مخططة وذلك إذا طرأت أي من الحالات الموضحة أعلاه أثناء المخاض.

- تتوقف تطورات المخاض: في هذه الحالة يبدأ عنق الرحم في الاتساع والتمدد ثم يتوقف قبل أن يكتمل الاتساع أو توقف حركة الطفل ناحية قناة الولادة.
- انضغاط الحبل السري: التفاف الحبل السري حول عنق أو جسم الجنين أو يكون الحبل السري عالقًا في المنطقة الواقعة بين رأس الجنين وحوض الأم.
- تدلي الحبل السري: خروج الحبل السري متدليًا من عنق الرحم قبل خروج الطفل.
- انفصال المشيمة مبكرًا: انفصال المشيمة من جدار الرحم قبل ولادة الطفل.

• تعرض الجنين للخطر: ربما يتعرض الجنين للخطر أثناء المخاض وقد يظهر ذلك في عدم انتظام نبض أو سرعة قلبه وعندها ربما يرى الطبيب أن الطفل لم يعد يحتمل مخاطر المخاض ولا بد من الولادة بالعملية القيصرية.

الإجراءات التي تسبق العملية القيصرية:

إذا لم تكن هناك ظروف طارئة تستدعي إجراء العملية القيصرية فسوف تتبع الإجراءات التالية:

- تؤخذ موافقة الحامل على العملية القيصرية وفي بعض المستشفيات يطلب من الحامل التوقيع على استمارة الموافقة على إجراء العملية القيصرية.



أفقي تحت السرة ومن ثم يتم إجراء شق طوله ٣ أو ٤ بوصة في جدار الرحم حيث يتم إخراج الطفل من خلاله) ثم يتم إخراج المشيمة وقطع الحبل السري ومن ثم يقوم الطبيب بخياطة الشقوق التي أجراها في البطن.

الزمن الذي تستغرقه العملية القيصرية:

إذا كانت العملية القيصرية طارئة فهي تستغرق حوالي دقيقتين من لحظة إجراء الشق القيصري إلى الولادة. أما في الحالات غير الطارئة فتستغرق العملية القيصرية من ١٠ - ١٥ دقيقة، بالإضافة إلى ٤٥ دقيقة لإخراج الحبل السري والمشيمة وخياطة الشق القيصري.

إجراءات ما بعد الولادة:

حيث أن الولادة بالعملية القيصرية هي من العمليات الجراحية الكبرى، يتطلب الجرح وقتاً أطول ليلتئم ولهذا ربما تبقى الحامل في المستشفى من ٣ - ٤ أيام. ومع زوال تأثير التخدير تشعر الأم بالآلم الشق القيصري ويمكنها طلب بعض الأدوية المسكنة للألم. وقد تشعر بغازات مؤلمة بحيث لا تستطيع التنفس بعمق كما ستعرض لتفريغ أو تصريف مواد عبر المهبل نتيجة لطرح بطانة الرحم ويكون لونها في البداية قانئاً، ثم يصبح أصفرًا، ويجب عليها إبلاغ الممرضة المسؤولة في حالة تعرضها لنزيف حاد أو انبعاث رائحة كريهة من التصريف المهبل.

مخاطر العملية القيصرية:

تنطوي العملية القيصرية على بعض المخاطر شأنها في ذلك شأن العمليات الجراحية الأخرى، وتشمل هذه المخاطر ما يلي:

- مخاطر التخدير العام.
- تمزيق أو قطع وعاء دموي.
- الالتهاب أو النزيف.
- جلطة دموية قد تؤدي إلى انسداد دموي.
- فقدان دم.
- إصابة أو جرح المعوي أو المثانة.
- حدوث جرح أو قطع يضعف جدار الرحم.



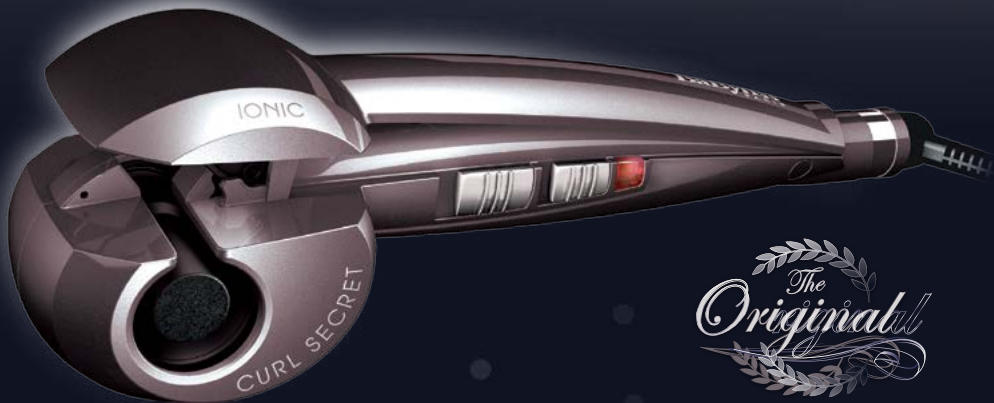
BaByliss®
PARIS

اكتشفي جديد
كيرل سيكرت

CURL
SECRET®
كيرل سيكرت
— IONIC —

أول جهاز لتجديد الشعر أو توماتيكياً بالكامل، لخصل شعر ملموثة دون القيام بحركات متعبة أو خوي وبراحة تامة، مع نجاح مضمون بنسبة 100 بالمائة عند كل استخدام

يتمتع كيرل سيكرت الجديد بوظيفة أيونية للشعر أكثر لمعاناً خال من التطاير أو الكهرباء الساكنة، والنتيجة مضمونة



The
Original

Sanita.
Bambi
عَلِّم ولد، بتبني بلد



**جَرِّبِ الإصدار الجديد والمحدود
من عبوة بامبي مع "طوم وجيري"**



فاز في فئة المناديل
التيقة الخاصة بالأطفال
Winner in baby wet
wipes category



برازية استثنائية مستشفة أجريت
على عينة TNS من قبل شركة
مستهلك في دول الخليج 3800



BambibySanita



@BambibySanita



@BambibySanita



@BambibySanita

الأورام الليفية في الرحم

د. عماد رشاد صقر

استشاري النساء والولادة والأورام النسائية
المركز الطبي الدولي



- ألم أثناء الجماع.
- ألم في أسفل الظهر.
- تأخر الحمل.

لا تزال العوامل التي تسبب نمو الأورام الليفية في الرحم غير معروفة. ولكن بعض الدراسات توصلت إلى وجود عامل وراثي، بالإضافة إلى ارتفاع نسبة حدوثها مع زيادة الوزن وقلة الرياضة.

يمكن تشخيص الأورام الليفية بسهولة، من خلال التاريخ المرضي وفحص منطقة الحوض، وغالبًا ما يتم تأكيد وجودها بالأشعة فوق الصوتية لرؤية الأورام الليفية بصورة أفضل. كما يمكن اللجوء إلى الرنين المغناطيسي.

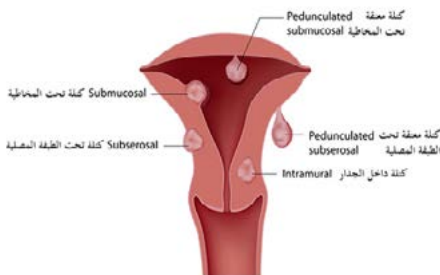
الأورام الليفية هي أكثر الأورام شيوعًا في الرحم والحوض لدى المرأة، وتظهر هذه الأورام في ٣٠٪ إلى ٥٠٪ من السيدات البالغات ونادرًا ما تظهر قبل سن العشرين. هذه الأورام حميدة وليست سرطانية وتبدأ النمو في جدار الرحم وتتألف من عقيدات من الخلايا العضلية الملساء ومن نسيج ليفي ينمو في جدار الرحم. ويمكن أن ينمو الورم الليفي بشكل عقيدة وحيدة أو مجموعة من العقيدات. ويتراوح قطره من ميليمترات قليلة حتى أكثر من ثلاثين سنتيمترًا. ويمكن أن تنمو الأورام الليفية ضمن جدار الرحم، أو على الجهة الداخلية من جدار الرحم، أو على سطحه الخارجي.

يمكن أن يظهر لدى السيدة ورم ليفي واحد ولكن في العديد من الحالات تظهر مجموعة من الأورام الليفية في آن واحد وفي أماكن مختلفة في الرحم ما يؤدي لظهور أعراض مختلفة لدى السيدات المصابات بهذه المشكلة وفقًا لمكان وحجم الورم.

أغلب النساء المصابات بالأورام الليفية في الرحم لا تظهر عليهن أي أعراض، وقد تعاني بعض النساء من بعض الأعراض مثل:

- نزف مؤلم أو غزير في أثناء الدورة.
- نزف بين فترات الدورة.
- شعور بالثقل في أسفل البطن.
- تكرار التبول بسبب ضغط الورم الليفي على المثانة.

الأورام الليفية الرحمية Uterine fibroids



الأورام الليفية في الرحم أورام حميدة وغير خبيثة، وبفضل التقدم الطبي والجراحي، يمكن للنساء المصابات بأورام ليفية أن يعشن حياة عادية وصحية.



لا تسبب معظم الأورام الليفية أية أعراض، ولا تستدعي أي إجراء علاجي سوى المراقبة الطبية الدورية.

أما بالنسبة للنساء اللواتي يعانين من آلام في الحوض، يكفي تناول مسكنات خفيفة تصرف من دون وصفة طبية. وفي بعض الحالات قد تحتاج إلى أدوية أقوى تصرف بموجب وصفة طبية.

إذا كانت الأورام الليفية مؤلمة جدًا، أو كان لها أثر سلبي في الخصوبة، فإن الطبيب قادر على استئصالها من غير استئصال الرحم. وهي قد تسبب ضعفًا في جدار الرحم، مما يعني أن الولادات التي تعقب العملية يجب أن تتم عن طريق العملية القيصرية.

قد يقرر الطبيب أحيانًا أن إزالة الرحم كاملًا مع الأورام الليفية هو العلاج الأفضل، ولا يمكن للمرأة أن تنجب بعد استئصال الرحم. ولذلك، على المرأة أن تناقش مع طبيبها سبلات هذه العملية وإيجابياتها.

يمكن إعطاء المريضة علاجًا هرمونيًا إذا لم تستجب للمسكنات وكانت العملية الجراحية غير واردة؛ حيث ينقص العلاج الهرموني مستويات الإستروجين، مما يؤدي إلى انكماش الرحم والأورام الليفية ولكنه ليس حلًا جذريًا بل مؤقت. هناك طرق علاجية أخرى للأورام الليفية، وهي عن طريق سد الشريان المغذي للورم الليفية، أو الاستئصال بالأمواج فوق الصوتية المركزة.

nursing wrap

comfortable
& discreet



غطاء الرضاعة الطبيعية من فريست بير مزيد من الخصوصية اثناء الرضاعة غير الطريقة التقليدية. يتميز بفتحة عريضة تسمح بالنظر الى الطفل اثناء الرضاعة كما يحتوى علي حلقة تعمل علي ضبط المقاس خلال فترة نمو الطفل.



قابل لتعديل المقاس

ناعمه الملمس
وسهله الحمل
لراحه أكبر



استخدام الحلقة :

اسحب النهايات من
خلال الفتحتين واسحبها
بقوة لضبط المقاس
المطلوب، وافتح
الحلقتين واسحب القماش
و ضبط المقاس المطلوب

TOMY

سهل التنظيف يغسل
في غسالة الملابس
ويجفف علي درجة
منخفضة ولايستخدم
المكواه

قماش ناعم مريح للأم
والطفل

لمزيد من الخصوصية

تصميم فريد يسمح للام
بمراقبة الطفل والنظر
الى عينه

www.thefirstyears.com



إبرة الظهر

فوائد ومخاطر



د / أمل مرداد

طبيبة أسرة

عيادة الأسرة الإلكترونية

التخدير النصفى هو الأسلوب الأكثر شعبية لتخفيف الألم أثناء المخاض، أكثر من ٥٠٪ من النساء اللواتي يلدن في المستشفيات تستخدم إبرة الظهر.

كيف تعطى إبرة الظهر؟

يجب البدء بوضع إبرة وريد ووضع السوائل الوريدية (المغذي)، يقوم طبيب التخدير بمساعدة طبيب التوليد، أو ممرضة التخدير بتركيب إبرة الظهر.

الوضعية لإعطاء الإبرة:

يطلب من السيدة أن تقوس ظهرها سواء في وضعية الجلوس أو أثناء الاضطجاع على جنبها، يبدأ بتطهير المنطقة باستخدام محلول مطهر لتقليل فرصة الإصابة بالالتهابات ثم يتم حقن منطقة صغيرة بمخدر موضعي ثم يتم إدخال الإبرة في المنطقة المحيطة بالحبل الشوكي في أسفل الظهر. ثم تتم إزالة الإبرة بعناية، وترك القسطرة في مكانها لتوفير الأدوية عن طريق حقن دوري أو مستمر عبر القسطرة المثبتة لمنع الانزلاق.

ما هي إبرة الظهر؟

هو حقن مخدر في المنطقة المحيطة بالحبل الشوكي داخل العمود الفقري وتسمى (حقن فوق الجافية).

ينتج عنه تخدير منطقة معينة من الجسم الهدف منها تسكين الألم أو تخفيف الآلام وتقليل الإحساس بنصف الجسم السفلي، بدلاً من التخدير الذي يؤدي إلى انعدام تام للشعور.

تشمل أدوية إبرة الظهر عقاقير التخدير الموضعي في تركيبة مع مواد مسكنة مخدرة تعمل على الجهاز العصبي المركزي بالإضافة إلى الأدرينالين ليطيل تأثير إبرة الظهر ويعمل على استقرار ضغط الدم للأم.





ما هي أنواع التخدير فوق الجافية؟

هناك نوعان من التخدير تستخدم اليوم، تختلف الجرعات ومجموعة الأدوية. يجب عليك أن تسأل مقدم الرعاية الخاصة بك في المستشفى عن النوع المعتمد عندهم.

النوع الأول: تخدير نصفي منتظم

بعد وضع القسطرة في مكانها، يتدفق مجموعة المواد المخدرة بواسطة مضخة مستمرة أو عن طريق حقن دوري على شكل نبضات من المواد المخدرة بوقت منتظم. هذا يساعد على الحد من بعض الآثار السلبية الناجمة عن التخدير سيتم أخبارك بسياسات المستشفى حول البقاء في السرير وتناول الطعام أثناء وجود الإبرة.

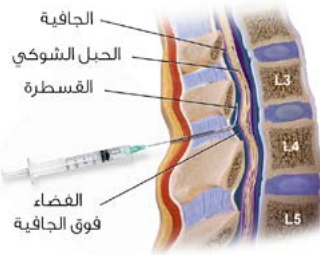
النوع الثاني: تخدير الحبل الشوكي ومنطقة فوق الجافية

يتم حقن جرعة أولية من المخدر تحت الغشاء الذي يغطي النخاع الشوكي (القراب)، بالإضافة إلى وضع القسطرة في منطقة فوق الجافية.

وهذا يسمح بمزيد من الحرية للتحرك في السرير وزيادة القدرة على تغيير الوضع مع المساعدة. مع وجود القسطرة يمكن طلب جرعة إضافية للمخدر فوق الجافية في أي وقت إذا كان الحقن داخل القراب غير كاف لتخفيف الألم.

إسأل عن سياسة المستشفى الخاص بالتحرك، والأكل والشرب بعد وضع فوق الجافية.

مع استخدام تخدير الحبل الشوكي تنخفض قوة العضلات والتوازن ويضمن تخفيف الألم لمدة 4-8 ساعات



ما هي مخاطر التخدير فوق الجافية؟

قد يسبب هبوط مفاجيء في ضغط الدم لذلك يتم فحص ضغط الدم بشكل روتيني للمساعدة في ضمان تدفق الدم الكافي للجنين. إذا حدث انخفاض مفاجئ في ضغط الدم، قد تحتاج الأم مزيد من سوائل الوريدية، الأدوية والأكسجين. قد تعاني السيدة من الصداع الشديد الناتج عن تسرب السائل الشوكي. أقل من 1٪ من النساء يعانين من هذه الآثار الجانبية. إذا استمرت الأعراض أكثر من ٢٤ ساعة، يتم حقن الدم في الفضاء فوق الجافية، لتخفيف الصداع.

بعد وضع إبرة فوق الجافية يجب تغيير وضع الاستلقاء بتبديل النوم على الجانبين وسيتم تركيب جهاز رصد معدل ضربات قلب الجنين، الثبات في وضعية واحدة قد يؤدي لإبطاء أو توقف عملية الولادة.

قد تواجه السيدة الآثار الجانبية التالية: رجفة، طنين في الأذنين، آلام الظهر، ألم في موضع إدخال الإبرة، الغثيان، أو صعوبة في التبول.

قد يؤدي تخدير فوق الجافية إلى عدم قدرة الأم على



إسأل عن سياسة المستشفى الخاص بالتحرك، والأكل والشرب بعد وضع فوق الجافية. مع استخدام تخدير الحبل الشوكي تنخفض قوة العضلات والتوازن ويضمن تخفيف الآلام لمدة ٤-٨ ساعات

الأسئلة الشائعة حول تخدير فوق الجافية

هل وضع إبرة الظهر يؤلم؟

الجواب نعم إلى حد ما، تصف بعض النساء وضع فوق الجافية يسبب نوعاً من عدم الارتياح في المنطقة وكأنها تم ضربها من الخلف، وأحياناً شعور بضغط القسطرة.

متى سيتم وضع إبرة الظهر؟

يوضع عادة فوق الجافية عند توسع عنق الرحم إلى ٤ - ٥ س.

كيف تؤثر إبرة الظهر على الولادة؟

يمكن أن يسبب إبطاء الطلق أو يجعل الانقباضات أضعف. إذا حدث هذا، قد تعطى محفز طلق

كيف تؤثر إبرة الظهر على طفلي؟

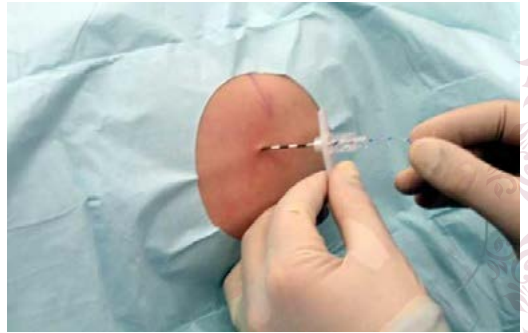
كما ذكر سابقاً، والبحوث عن آثار التخدير فوق الجافية في الأطفال حديثي الولادة غير حاسمة. هناك العديد من العوامل التي تؤثر على صحة الأطفال حديثي الولادة. من الصعب أن تحدد آثار الأدوية المستخدمة في تخدير فوق الجافية على الطفل مسبقاً، ويمكن أن تختلف أثرها بناءً على الجرعة، ومدة الولادة، وطبيعة كل طفل .

أحد الآثار الجانبية المحتملة لفوق الجافية مع بعض الأطفال هو صعوبة مسك حلمة الأم وبالتالي صعوبة في الرضاعة الطبيعية.

قد يصاب الجنين بالإعياء أو يغير وضع الرأس عن الوضعية المثلى للولادة، كما يمكن حدوث هبوط في عمل الجهاز التنفسي وانخفاض معدل ضربات قلب الجنين في الأطفال حديثي الولادة.

دفع الجنين أثناء الطلق الفعال مما يضع عبء أكبر على الجنين والرحم وقد يخلق حاجة إلى الأدوية المحفزة للطلق أو التدخلات مثل ملقط أو الشفط وأحياناً قد يترجع نبض الجنين ونحتاج عملية قيصرية.

يظل النصف السفلي بعد الولادة لبضع ساعات في حالة خدر، ويتطلب المشي مع المساعدة. في حالات نادرة، قد يحدث تلف دائم للأعصاب في المنطقة حيث تم إدراج القسطرة.



تشير معظم الدراسات إلى أن بعض الأطفال الذين تخضع أمهاتهم لتخدير فوق الجافية تكون لديهم مشكلة "الإمساك بحلمة الثدي" وبالتالي صعوبات الرضاعة الطبيعية.

وتشير دراسات أخرى أن الجنين قد يواجه صعوبة في التنفس، تغير وضع رأس الجنين، زيادة في دقات قلب الجنين، زيادة الحاجة إلى استخدام الأدوات المساندة بالملقط والشفط في الولادات الطبيعية، والولادات القيصرية زيادة الحاجة لشق العجان(الفرج)، وهذا يسمح بمزيد من الحرية للتحرك في السرير وزيادة القدرة على تغيير الوضع مع المساعدة. مع وجود القسطرة يمكن طلب جرعة إضافية للمخدر فوق الجافية في أي وقت إذا كان الحقن داخل القراب غير كاف لتخفيف الألم.

هل سأكون قادرة على دفع الجنين؟

قد لا تكون قادرة على الدفع لعدم شعورها بالانقباضات، وبالتالي يصلح دفع الجنين صعبًا. لهذا السبب الجنين قد يحتاج إلى مساعدة إضافية للمرور خلال قناة الولادة. ويتم ذلك عادة عن طريق استخدام ملقط.

هل تعمل إبرة الظهر دائمًا بشكل جيد؟

غالبًا تخدير فوق الجافية، فعال في تخفيف الألم أثناء المخاض. وتشكو بعض النساء من أن تكون قادرة على الشعور بالألم، أو أنهن يشعرن أن العقار يعمل بشكل أفضل على جانب واحد من الجسم

متى لا تستخدم إبرة؟

قد لا يكون فوق الجافية خيارًا لتخفيف الألم أثناء المخاض في الحالات التالية:

- * استخدام أدوية سيولة الدم.
- * عدد صفائح الدم منخفض.
- * وجود نزيف أو السيدة في حالة صدمة (انخفاض حاد في الضغط بسبب فقد السوائل والدم).
- * وجود إصابة في الظهر.
- * وجود عدوى (التهاب) في الدم.
- * قبل فتح عنق الرحم ٤ سم؟
- * صعوبة تحديد موقع الحقن (الفضاء فوق الجافية) من قبل الطبيب.
- * إذا كانت الولادة وفتح الرحم يسير بسرعة كبيرة، وليس هناك ما يكفي من الوقت لوضع الإبرة.

كيف سأشعر بعد وضع إبرة الظهر؟

ستبدأ أعصاب الرحم والحوض بالتخدر في غضون بضع دقائق بعد الجرعة الأولى. وربما تشعر بخدر كامل بعد ١٠-٢٠ دقيقة. وستعطى- عادة جرعة إضافية كل ١-٢ ساعة.

اعتمادًا على نوع إبرة الظهر والجرعة قد تلزم السيدة سريرها وقد لا يسمح لها بالحركة. وإذا استمر الطلق لأكثر من بضع ساعات سوف تحتاج على الأرجح إلى قسطرة بولية، لأن المثانة ستخدر مما يجعل التبول صعبًا.

بعد ولادة طفلك، يتم إزالة القسطرة وسوف تختفي آثار التخدير عادة في غضون ساعة أو ساعتين. بعض النساء قد تعاني من حرقان أو شعور غير مريح حول قناة الولادة.





أسئلة قد ترغب السيدة طرحها على مقدمي الرعاية الصحية وقت الولادة في المستشفى:

- * ما هي مجموعة وجرة من المخدر المستخدمة؟
- * كيف يمكن أن تؤثر الأدوية على طفلي؟
- * هل سأكون قادرة على التجول والحركة؟
- * هل بإمكانني تناول الشراب أو الطعام؟



الآن وقد عرفنا الكثير عن إبرة الظهر وبقي أن نعلم أن الولادة بدون ألم ليست هي الهدف فالأمومة رحلة طويلة من العناية (حملته أمه كرهاً ووضعته كرهاً وحمله وفصاله ثلاثون شهراً)

نهاية هذه الرحلة حظت الأم على الوصية المضعفة الثلاثية (من أولى الناس بحسن صحابتي ؟ .. (قال : أمك) .. ثم من ؟ (قال: أمك) .. ثم من ؟ (قال: ثم أمك)

ثم من (قال : ثم أباك) وحصلت على أعلى المراتب ((الزم قدمها فثم الجنة)) فإن كانت الجنة عند أقدامكن فلا تضيعوا متعة الإحساس بعظمة خروج روح من روحكم فهو شعور جميل وإن كان مؤلم ولحظة تنسي فرحتها ألمها.

ولتعلموا إن التوجهات في الطب الحديث هي أن تكون الولادة صديقة للأم والجنين بدون تخدير، بدون طلق صناعي وبدون شق العجان، وثبت بالدراسات أن الولادة الصديقة للأم أصح وأسرع تعافي لكل من الأم والمولود.

أتم الله لكل حامل ولادتها بالسلامة التامة لها ولطفله.
وبارك الله لكم في الموهوب وشكرتم الوهاب ورزقتم بره وبلغ أشده.

إعتني بصحتك في
الشباب لتجني ثمارها في الكبر



LADYMIL®

Nutritional supplement for
pregnant and lactating women

ليدي ميل - مكمل غذائي للحوامل والمرضعات

يحتوي على كافة العناصر الغذائية الضرورية خلال
فترتي الحمل والرضاعة للحفاظ على صحة الأم
وحمايتها من حدوث الانيميا أو هشاشة العظام
ومشاكل الفاصل عند تقدم العمر .
ليدي ميل يساعد على نمو سليم لطفلك .

سهل التحضير وطعم رائع ب ٣ نكهات مختلفة .



FASSKA®
www.fasska.com

مبادرة المستشفيات في الممارسات الصديقة للأم أثناء الولادة

د/منال محمد خورشيد

استشاري طب أسرة

مدير إدارة دعم الرضاعة الطبيعية بصحة جدة



عزيزتي الأم تعتبر الممارسات المتخذة أثناء الولادة من قبل الممارسين الصحيين من أهم الخطوات التي تؤثر على سهولة الولادة بشكل طبيعي وبدون تدخلات جراحية أو مضاعفات للأم والمولود. كما تؤثر الممارسات الطبية أثناء الولادة على سرعة ونجاح الرضاعة الطبيعية واستمرارها بشكل مطلق خلال الستة أشهر الأولى من عمر المولود، وأيضاً استمرار الرضاعة حولين كاملين. تعتبر الولادة عملية طبيعية فطرية وصحية ويمكن أن تحصل الولادة بشكل آمن في المستشفى أو حتى بالمنزل.

كما تعتبر الرضاعة الطبيعية بعد الولادة مباشرة خلال الساعة الأولى بعد الولادة مصدر الغذاء الكامل والمناعة التامة للمولود

وتوصي معظم المنظمات الصحية العالمية الممارسين الصحيين بخطوات الممارسات الصديقة للأم أثناء الولادة ونلخص هذه الخطوات ببعض النقاط التالية:

- يفضل وجود مرافق مع الأم أثناء فترة المخاض والولادة، ولها الحق في اختيار المرافق إما أن يكون زوجها أو أمها أو أختها أو حتى صديقتها مما يزودها بالدعم بأشكال مختلفة، مثل تشجيع الأم على المشي والحركة أثناء المخاض، تقديم الأطعمة والمشروبات الخفيفة، بناء الثقة بنفسها ومساعدتها للتغلب على الألم والتوتر إما بتدليك الجسم والإمساك بيديها واستخدام عبارات تعزيزية ترفع من ثقتها بنفسها.
- كما أن الأم لها الحق في اختيار القابلة بدل الطبيب لتوليدها خاصة إذا لم تكن من الفئات المعرضة



للخطر أثناء الحمل أو الولادة.

- للآم أثناء المخاض حرية الحركة والمشى وعدم تقييد حركتها بالمحاليل وجهاز تخطيط نبض الجنين إلا إذا كانت هناك دواعي طبية بذلك.
- يجب وضع سياسة للممارسات والتدخلات المختلفة أثناء الولادة والمخاض على أسس علمية مبنية على الأدلة والبراهين مثل استخدام المحاليل الوريدية، استخدام جهاز متابعة الجنين ونبضه، حث الولادة بفتح الأغشية حول الجنين.

- للآم حرية اختيار الوضعية التي تلائمها أثناء الولادة إما جالسة أو قائمة والتقليل من الولادة في وضعية الاستلقاء على الظهر إلا بدواعي طبية.
- التقليل من التدخلات الجراحية أثناء الولادة بحيث لا تزيد عن المعدلات التالية:

- * الطلق الصناعي بنسبة أقل من ١٠%.
- * قص العجان بحيث يكون ٢٠% أو أقل من المعدل المستهدف ٥% أو أقل.
- * أن يكون معدل الولادة القيصرية لا يزيد عن ١٠% - ١٥%.

- تدريب مقدمي الخدمة الصحية على عدم استخدام المسكنات الدوائية وحثهم على استخدام الطرق الغير دوائية لتخفيف الألم أثناء المخاض والولادة مثل المساج، واستخدام عبارات تحفيزية إيجابية لرفع ثقة الأم بنفسها.
- تحفيز الأم وتشجيعها هي وزوجها وعائلتها على البدء مباشرة بالرضاعة الطبيعية وملامسة جلد الأم لجلد وليدها بعد الولادة مباشرة خلال الخمس الدقائق الأولى بعد الولادة، وعدم إعطاء الطفل أي سوائل أو مشروبات غير حليب أمه وتجنب أي وسائل تعيق البدء المباشر للولادة، مثل فحص الطفل أو تشييط مجرى التنفس والأنف له أو غسل المولود، إنما عند خروجه من مجرى الولادة يتم تجفيف جسمه فقط مع ترك المادة الهلامية الملتصقة بجلده حتى ترطب الجلد وتحميه. وتأخير الحمام حتى نحافظ على درجة حرارة المولود ثم يوضع على صدر أمه ويلف حولها لكي يبقى جسمه دافئاً. وإذا كانت درجة حرارة الغرفة منخفضة



كميات كبيرة من الدم مما يمنع حدوث فقر دم للأم.

* يساعد المولود على التعرف على أمه ويقوي العلاقة والرابطة بينهما مما يجعله هادئاً مطمئناً وساكناً.

يفضل تأخير قص الحبل السري بعد الولادة بـ ٢ - ٣ دقائق حتى يستفيد المولود من الدم الموجود به حيث يختلط بدمه خلال هذه الفترة مما يساعد على منع حدوث فقر بدمه إلى أن يتم عمره ٦ أشهر، حيث بنهاية الشهر السادس أي عندما يتم المولود ١٨٠ يوم يبدأ إدخال التغذية التكميلية التي ستعوض فيما بعد أي نقص غذائي يحتاجه الطفل.

• يزيد من نسبة إدرار الحليب من الثدي حيث يزيد من حث الهرمونات المكونة للحليب البرولاكتين والهرمون المساعد على در الحليب من الثدي وهو الأوكسيتوسين بالزيادة وهو هرمون الحب الذي يزيد إنتاجه بحث الحواس وهي الملامسة والرائحة.

بالنسبة للأطفال الغير مستقرين والذين يحتاجون عناية خاصة وتدخلات طبية معينة بسبب مشاكل ومضاعفات ما بعد الولادة فيمكن فصلهم عن الأم ومن ثم تتم ملامستهم للأم بوقت لاحق عندما تستقر حالتهم الصحية العامة.

يغطي رأس المولود ويوصى بتركه على صدر أمه لمدة لا تقل عن ساعة كاملة ويفضل أكثر من ذلك خاصة إذا لم يرضع اللبأ خلال الساعة الأولى بعد الولادة كما يتم فحص المولود وقص الحبل السري وهو ملامس لأمه دون فصله عنها وهذا يجب أن يكون من ضمن سياسة الرضاعة الطبيعية بمستشفيات الولادة.

• لملامسة جلد الطفل بجلد أمه فوائد عظيمة جداً تفقد عند فصل الطفل عن أمه مباشرة بعد الولادة ومن هذه الفوائد:

* يستطيع الطفل التوجه إلى ثدي أمه عن طريق رائحة الثدي التي تشبه رائحة المادة الهلامية الملتصقة بجلده لذا يجب عدم غسل المولود مباشرة بعد الولادة.

* يستطيع الطفل تمييز الثدي بتركيزه واتجاهه نحو الحلمة والهالة القاتمة لذا من حكمة الله أن يكون لون الحلمة داكناً أكثر أثناء الحمل ليستطيع المولود تمييزها والتوجه إليها لكي يلتقمها ويبدء بالرضاعة مباشرة.

* عند وضع الطفل مباشرة على ثدي الأم بعد الولادة يكون المولود أكثر يقظة في أول ٢-٣ ساعة بعد الولادة بينما بعد ٢-٣ ساعات من الطبيعي أن ينام لفترة طويلة.

* يحافظ ملامسة الطفل لأمه بعد الولادة على دفء المولود.

* يحافظ على انتظام معدل نبض القلب.

* يحافظ على معدل التنفس وانتظامه.

* يكتسب الطفل البكتيريا الطبيعية بجلد أمه ويجعله متأقلاً عليها ويزيد مناعته.

* يقلل من بكاء الطفل واستهلاك طاقة أكبر بسبب البكاء.

* يساعد على البدء مباشرة بالرضاعة الطبيعية وحصول الطفل على اللبأ الغني بالطاقة والأجسام والخلايا المناعية.

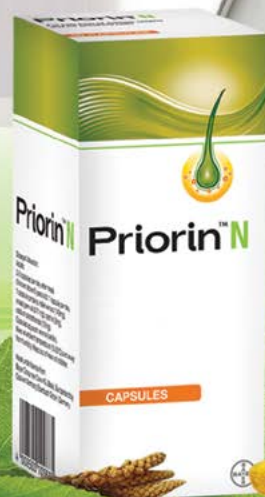
* كما تساعد الرضاعة المباشرة بعد ولادة الجنين على زيادة تقلصات الرحم مما يساعد على ولادة المشيمة وخروجها بشكل مريح وسريع وبدون فقد

Priorin® N



پرایورین[™]
مقوي للشعر

Priorin® N
Millet Ext., Vit. B5 & L-Cystin



L.SA.MKT.CH.04.2016.0010



For further information, please contact,

Bayer

Bayer (LLC) Saudi Arabia
Corporate & Business Services
P.O. Box 16207, Jeddah, 21464, Saudi Arabia,
Phone: +966(1)2657-1675
Fax: +966(1)2657-1085
Web: <http://www.bayer.com>
For Safety, Send to: pv.me@bayer.com
For Med-Info, Send to: med-info.me@bayer.com

3-316-SFDA-37



كيف نعالج آثار حب الشباب



د / حسن بن إبراهيم العماري
استشاري طب الأسرة وأمراض وجراحة الجلد
Dr.Hasan Al-Ammari د.حسن العماري الصحة/الجمال

يُعد حب الشباب من الأمراض الجلدية المزمنة ويصيب حوالي ٩٠% من الجنسين قبل سن العشرين. ويمكن أن يصيب فئات عمرية أخرى فمثلاً ٧٪ من الأشخاص في عمر ٢٨-٤٠ عامًا يعانون من حب الشباب. وتعتبر الندبات والتصبغات التي تحدث بعد حب الشباب مشكلة لدى كثير من الناس وتسبب لهم تشوهاً بالمظهر وحرَجاً "اجتماعياً" ومشاكل نفسية.

- وحب الشباب الخفيف والمتوسط.
- كريمات التفتيح والمحتوية على مادة الهيدروكينون.
- التقشير الكيميائي السطحي مثل أحماض الفواكه أو حمض الساليسليك.

أما بالنسبة لندبات حب الشباب فتحدث نتيجة التليف في طبقة الأدمة وذلك نتيجة لتلف الكولاجين، وتحصل مع حب الشباب المتوسط والشديد، خاصة حب الشباب العقيدي والمتكيس. ويتوجب على المصاب المبادرة بعلاج حب الشباب مبكراً للوقاية من ظهور هذه الندبات. وعلاج الندبات يعتمد على نوعها ولون بشره

لذا فإن السيطرة على حب الشباب وعلاجها "مبكراً" يساعد كثيراً في الوقاية من الندبات والتصبغات التي تحدث بعد حب الشباب. ويترك حب الشباب الملتهب بعد شفائه الكثير من البقع البنية الغامقة. ومن الممكن أن تستمر هذه التصبغات لمدة طويلة بعد الالتهاب خصوصاً عند التعرض الكثير للشمس.

وتتحسن البقع الداكنة بالآتي:

- عدم التعرض لأشعة الشمس بشكل مباشر أو في أوقان الظهيرة، وينبغي استعمال واقي الشمس بشكل يومي.
- كريم حمض الأزيليك، ويعمل على علاج البقع



المصاب، فهناك العديد من الطرق التي يمكن أن تخفف من هذه الندبات علماً بأنه لا تتحسن هذه الندبات باستخدام الكريمات الموضعية، ويجب أن يعلم المريض بأنه لا يمكن إزالة آثار ندبات حب الشباب ١٠ % ولكن يمكن تحسينها بالطرق الجراحية، وقد تصل نسبة التحسن إلى ٥٠% أو أكثر. وفي معظم الحالات قد يحتاج المريض إلى أكثر من طريقة لتحسين الندبات وتختلف هذه الطرق باختلاف شكل الندبة وعمقها.

ومن أهم هذه الطرق:

- الجراحة الجلدية.
- استخدام حقن التعبئة (حقن الكولاجين).
- نقل الدهون الذاتية.
- صنفرة الوجه الميكانيكية وصنفرة الوجه بالليزر.
- التقشير الكيميائي.
- تقنية الفراكسل.

أما بالنسبة للندبات المرتفعة فيتم علاجها بالتبريد بالنتروجين السائل وإعطاء حقن الكورتيزون الموضعية وتكرر شهرياً لإحداث ضمور في الندبة وكذلك استخدام الليزر الوعائي واستخدام لزيقات السليكون للمساعدة في الحصول على نتائج مرضية. لكن للأسف الندبات المرتفعة تميل للانتكاس.

مع تمنياتي للجميع بالشفاء.....



السيلوليت وعلامات تمدد الجلد

كثير من الفتيات وحتى السيدات ينزعجن من تلك الخطوط التي تظهر على أجسادهن، والعلامات والتكتلات التي تظهر خاصة في منطقة الأرداف، ولكنهن لا يعلمن فعلينا هل هذه سيلوليت أم علامات تمدد الجلد - ال استريتش مارك- وأسبابها وطرق علاجها. وهنا نوضح الفرق بينهما، أسبابهما وعلاجهما..

السيلوليت:

هي عبارة عن كتل دهنية متراكمة في أجساد النساء، وهي عبارة عن دهون طبيعية تبدو ككتل بارزة بسبب وجودها في الأنسجة الرابطة التي تعمل عادة على توزيعها بشكل متناسق تحت الجلد. وتتركز في منطقة البطن، والفخذين والأرداف. تظهر علامات السيلوليت ل النساء، والفتيات، سواء سمينات أو غير ممثلئات، كما أنها تظهر عند نسبة قليلة من الرجال.

أسببها:

• هرمونات الأستروجين البروجسترون والتي تعتبر من الأسباب الرئيسية للسيلوليت . بينما هرمون الاستروجين يؤدي إلى مشكلة في الأنسجة الضامة من خلال تكوين الخلايا الدهنية، وهرمون البروجسترون يؤدي إلى تكوين الأوردة الضعيفة.

• احتباس السوائل.

• زيادة الوزن من الحمل أو السمنة.

• التدخين.

• زيادة الدهون في النمط الغذائي.

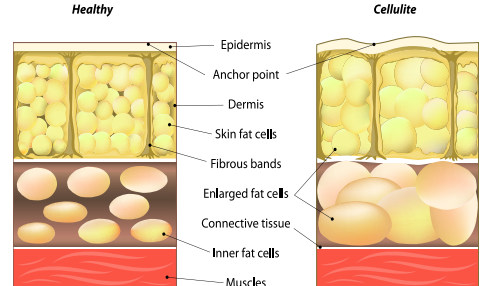
• عدم ممارسة الرياضة.

• التدليك القاسي.

• الوراثة.



FORMATION OF CELLULITE





علامات تمدد الجلد (ستريتش مارك):

هي عبارة عن وجود تشققات في طبقات الجلد وظهور الأوعية الدموية، وهذا نتيجة لتمدد الجلد تمددًا كبيرًا. وتظهر بكثرة عند النساء، وتكون باهتة اللون في بداية الأمر، ولكنها تظهر أكثر كلما تمدد الجلد أكثر، خاصة عند تكرار ولادات السيدة. وتتركز في أعلى الذراعين، أعلى الثديين، منطقة البطن، والفخذين. سببها: زيادة كبيرة في الوزن من الحمل أو السمنة. علاجها:

• اكتساب وزن صحي والتخلص من الوزن الزائد بطريقة آمنة وبطيئة، لأن فقد الوزن الكبير في مدة صغيرة يسبب ترهل الجلد.

• ممارسة الرياضة مع النظام الغذائي لضمان شد الجسم وتلافي الترهلات.

• توجد بعض الكريمات التي توضع ويصاحبها تدليك سيساعد في تصغير العلامات.

• كما توجد علاجات حديثة آمنة بالليزر لبعض الحالات بحسب ما يحددها طبيب الجلدية.

نصائح للتخلص من السيلوليت:

أولاً: الماء

أحد أهم العوامل في محاربة زيادة الدهون وتراكمها. احرص على شرب من ٨ - ١٠ أكواب يوميًا طوال اليوم. إن المحافظة على جسم خال من الجفاف سوف يدعم الجهاز الدوري ويساعد على التخلص من السموم التي تراكم السيلوليت

ثانيًا: الرياضة والحركة

حافظي على الحركة الدائمة تقول خبيرة السيلوليت الدكتورة إليزابيت دانسي إن الراقات والرياضيات هن فقط اللواتي تخلو أجسادهن من السيلوليت. ويعود سبب ذلك إلى أنهن يمارسن الرياضة بشكل مستمر. واطببي على ١٥ دقيقة يومية كأقل تقدير.

ثالثاً: الغذاء

تجنبي تناول الأكلات الغنية بالدهون، سواء المطبوخة في المنزل أو في المطاعم الخارجية. حتى النحفاء من الناس إذا تناولوا أغذية غنية بالدهون فإنهم يزيدون من النسبة الكلية للدهون في أجسامهم، ولذلك فإن احتمال تراكم السيلوليت لديهم تزداد.

رابعاً: الترطيب والتدليك

الحرص على تنظيف وترطيب البشرة يساعد في تقليل ظهور علامات السيلوليت، ويفضل تدليك المناطق عند ترطيبها. وفقاً لما قالته خبيرة الصحة ليزلي كنتون التي تقول: "يساعد ذلك على تحليل التراكومات في مناطق تتدفق فيها المواد الليمفاوية والتي أصبحت بطيئة الحركة حيث تتجمع السموم".

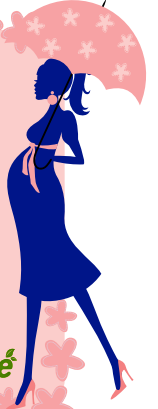
خامساً:

تجنبي اختيار العلاج بالجراحة، حيث أن الدكتور باتريك بولر، اخصائي التجميل في لندن يحذر من مغبة الإنجذاب نحو عمليات شفط الدهون للتخلص من السيلوليت. ويقول الخبير أن السيلوليت عبارة عن دهون مختزنة في الطبقات العليا من الجلد ولا يمكن شفطها دون إحداث ثقوب فيه. ولذا ومن أجل الحصول على جلد ناعم ننصح بالتخلص من المواد الليمفاوية بطريقة يدوية.



UVELA
MED
baby & mother care

وداعا لتساقط الشعر أثناء الحمل و الرضاعة



خالتي من البارابين
خالتي من الصوديوم لاورييل سلفات
خالتي من الفورمالدهيد

FREE

أول شامبو لتساقط الشعر أثناء الحمل و الرضاعة
للشعر الدهني

hand of nature

مع يوفيليا نضمن لك أمومة مثالية



hand of nature

يوفيليا لوشن تقليل
علامات تمدد الجلد



بلسم لتشققات حلمة الثدي
أثناء الرضاعة

UVELA
MED
baby & mother care

خالتي من البارابين
خالتي من الصوديوم لاورييل سلفات
خالتي من الفورمالدهيد
خالتي من الكحول

FREE



نسعى دائماً في بوبا لتقديم أفضل رعاية صحية لك ولعائلتك، لذلك لا نكتفي بتوفير أفضل خدمات التأمين الصحي، بل نتخطى ذلك و نسعى بشكل دائم لإحاطتكم بالرعاية الصحية المتكاملة في حياتكم اليومية.

لذلك، ابتكرنا برنامج طبتم الذي يوفر مجموعة من الخدمات المتميزة و الغير مسبوقه لك و لعائلتك، سعياً منا في توفير الرعاية الصحية الأفضل، لتكونوا فعالين في حياتكم الإجتماعية والعملية.

بمجرد انضمامكم إلينا، ستحصلون تلقائياً وبدون رسوم إضافية على خدمات برنامج طبتم الذي سيكون رفيقكم الصحي أينما تكونوا وفي كل الأوقات.

سيتم التواصل معكم من قبل أطبائنا لتقديم النصائح والتوجيه في مختلف الحالات الصحية لتكونوا مطمئنين دائماً على صحتكم وتشجعوا بالسعادة وراحة البال بإذن الله. لقد حرصنا على توفير أكثر من ١٦٠ طبيب و طبيبة من أطبائنا لدعم برنامج طبتم وتقديم أرقى مستويات الخدمات، كما عهدتموها هنا.

يمكنكم الاستفادة من برنامج طبتم بمجرد الإتصال على الرقم المجاني ٤٠٤٠ ٤٤٠ ٨٠٠ حيث سيقوم أطباؤنا بالرد على استفساراتكم و توفير كل خدمات البرنامج.

تتيح لك هذه الخدمة التواصل مع طبيب مختص من أطبائنا على مدار ٢٤ ساعة خلال كل أيام الأسبوع بالاتصال على الرقم المجاني ٤٠٤٠ ٤٤٠ ٨٠٠. كما يمكنك الحصول على النصائح والإرشاد بالإضافة إلى الإجابة على مختلف تساؤلاتك الطبية وطرق علاجها.

تتوفر هذه الخدمة أيضاً على الانترنت حيث يمكنك الدردشة مع أحد أطبائنا المختصين من خلال موقعنا الإلكتروني bupa.com.sa.

خدمة "طبيب بوبا" مجانية ومتوفرة لجميع أفراد المجتمع.



طبيب بوبا



رعاية الحمل
والأمومة

تعتبر فترة الحمل من المراحل المهمة في حياتك والتي تتطلب رعاية خاصة، قد يكون لديك في هذه المرحلة الكثير من التساؤلات، ويكون من الصعب مراجعة المستشفى بشكل دائم للحصول على الإجابات، ومن هنا تبرز أهمية خدمة "رعاية الحمل والأمومة"، حيث نقوم بمنحك الدعم والتوجيه اللازم لتجربة حمل سليمة وسعيدة منذ البداية وحتى تحتضني طفلك.

أهم مميزات خدمة "رعاية الحمل والأمومة":

- تقديم النصائح والإرشاد خلال مرحلة ما قبل الولادة
- تقديم الاستشارات لاختيار البرنامج الغذائي الأفضل لحملك
- التوجيه المستمر في فترة ما بعد الولادة

- كما أن الخدمة مقدمة من خلال طبيبتنا لضمان خصوصيتك

للاستفادة من خدمة "رعاية الحمل والأمومة"، يمكنك التواصل معنا على الرقم ٤٠٤٠ ٤٤٠ ٨٠٠



رعاية الطفل

تعتبر السنوات الأولى من عمر الطفل حساسة للغاية وبحاجة إلى متابعة مستمرة. في خدمة "رعاية الطفل"، نقدم لك العون والرعاية لصحة طفلك ونموه، كما يجب أطباؤنا على أي تساؤلات صحية.

أهم مميزات خدمة "رعاية الطفل":

- التوجيه الدائم من قبل طبيبتنا لرعاية صحة طفلك منذ يومه الأول وحتى يبلغ العامين
- التذكير بمواعيد تطعيمات طفلك مع شرح نوعية التطعيم وما يمكن توقعه بعد التطعيم
- تقديم الاستشارات لاختيار البرنامج الغذائي الأفضل لطفلك

رعاية الطفل.. طبتم في الصغر

للاستفادة من خدمة "رعاية الطفل"، يمكنك التواصل معنا على الرقم ٤٠٤٠ ٤٤٠ ٨٠٠



We, at Bupa, always strive to provide the best health care for you and your family.

We do not limit ourselves to merely providing the best high-quality health insurance services, but we go beyond - seeking to provide you with holistic healthcare in your daily lives.

That is why we created Tebtom, a set of unprecedented and unique healthcare services; to help you and your family get the most out of your lives.

Upon joining our community through any of our healthcare programs, you will be automatically eligible for the Tebtom program services, and without any additional fees. Tebtom will be your health companion wherever you are.

Our dedicated Tebtom doctors will communicate with you, providing advice across various health areas, so you can always rest assured.

You can benefit from the Tebtom program by calling the toll-free number 800 440 4040.



Bupa Doctor

You can get access to any of our specialized doctors, around the clock (24/7), through Tebtom's toll-free number 800 440 4040.

You will receive health advice and answers to your various medical questions. You can also chat with our doctors on bupa.com.sa.

'Bupa Doctor' is a free service, available to all Bupa members, as well as non-members.



Maternity Care

Pregnancy is considered to be one of the most important stages of your life, requiring special healthcare support as well as education for the whole family.

You might have many related questions, and find it difficult to always check with a hospital to get the answers. That is why we created the 'Maternity Care' service; leading you towards a healthy and happy pregnancy experience.

The 'Maternity Care' service benefits are:

- Healthcare advice and guidance from conception to giving birth
- Nutritional support to provide the best diet for your pregnancy
- Continued guidance after giving birth
- Assured privacy, where our 'Maternity Care' service is provided by our female doctors

To benefit from 'Maternity Care' service, you can contact us at Tebtom's toll-free number 800 440 4040.



Child Care

The first few years of your child's life are important, they have a direct impact on his/her development and growth and will need high levels of care; hence why we created the 'Child Care' service.

Our aim is to help you nurture your child's health by providing you with advice and coaching, so you can give your children the care they need.

The 'Child Care' service benefits:

- Coaching & continuous guidance by our female doctors during the first two years of your child's life
- Vaccinations support: We will notify you about due vaccines along with what to expect during and after vaccination.
- Nutritional Guidance: We will be your nutritional consultants, providing you with the best diet plans for your child

To benefit from 'Maternity Care' service, you can contact us at Tebtom's toll-free number 800 440 4040.

أسلوب حياة وليس رجيم!

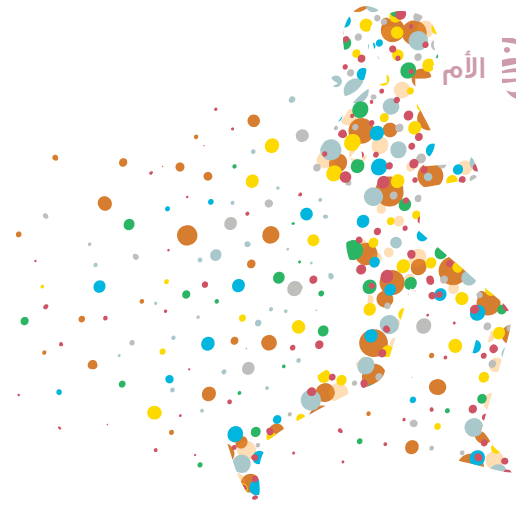


روان زهران
مدربة لياقة بدنية
@rzhealth

ما أهم المبادئ برأيك عند عمل رجيم؟

١- أن يكون الوقت مناسب، لا يفضل أن يبدأ في أوقات الضغط، كالإجازات التي تكثر فيها التجمعات، أو السفر... لأن روتين الشخص يكون في حالة عدم استقرار، لذا يفضل اختيار الوقت المناسب والذي يشعر فيه الشخص بالاستقرار ويكن أكثر استعدادًا لتغيير حياته للأفضل.

٢- ألا يكن النظام قاسي، في البداية يبدأ فقط بتغيير أشياء معينة مثلًا: يتوقف عن تناول السكر، يشرب ماء أكثر ويتبعد عن المشروبات الغازية والعصائر. هذه ثلاثة خطوات ممتازة للبدء، وبها سنلاحظ التغيير.



بالطبع هناك حياة مختلفة جدًا خلف الوزن الزائد، بل أجمل بكثير وأكثر صحة وحيوية من تلك التي ترافقنا الدهون فيها ويتبعها الكسل ثم الأمراض التي تمنعنا من الاستمتاع بصحة أجسامنا.

طرحنا بعضًا من الأسئلة التي تدور في أذهان الكثير منا في أكثر أمر يشغل البال.. جميع النساء يحملن بجسد ممشوق متناسق ووزن مثالي، ولكن ما أسباب النجاح.. وما أسباب الفشل فيه؟

تجيبنا عليه أ.روان زهران - مدرسة اللياقة البدنية

ما أسباب عدم الاستمرارية في الرجيم؟

١- إما أن يكون الرجيم قاسي جدًا فيصعب على الشخص الاستمرار فيه.

٢- الملل، أن يكون رجيم لا يعتمد على التنويع ويفتقر اللذة في الطعم.

٣- تلك الأسباب المذكورة تؤدي إلى ضعف قوة الإرادة وتجعل الشخص يتخلى عن الرجيم.

وهناك سبب رابع هو الإحباط، إذا لم يجد الشخص فرق سريع في نزول وزنه يحبط ويتوقف عن الرجيم.

على الرغم من أن النزول البطيء في الوزن والذي يحدث تدريجيًا هو الأفضل والأكثر ثباتًا من النزول السريع.

ما أهم عوامل نجاح الرجيم؟

- ١- يكون رجيم معتدل غير قاسي.
- ٢- يكون رجيم أو نمط حياة يستطيع الاستمرار فيه لوقت طويل.
- ٣- يكون متنوع غير ممل و لذيذ أيضًا.
- ٤- يكون مع مجموعة أصدقاء أو مع أفراد عائلة لضمان الدعم و الاستمرارية والتشجيع بين الجميع.

ما رأيك في المشروبات الحارقة الدارجة مثل الزنجبيل والشاي الأخضر؟

المشروبات الحارقة الطبيعية مثل الزنجبيل والشاي الأخضر صحية جدًا وممتازة للجسم ولكن ليست فعالة جدًا في الحرق، مثلًا إذا أكل الشخص وجبة غير صحية من الوجبات السريعة وتناول شاي أخضر بعدها فالوجبة لن تحترق بل ستخزن كدهون إذا تم الإكثار في الأكل. الشاي الأخضر والزنجبيل مشروبات تساعد بطريقة بسيطة ويجب تناول أكل صحي ومفيد مع شرب هذه المشروبات الصحية لرؤية الفرق.

٣- أنا لا أوصي بفكرة عمل "رجيم" لأنه لا يوجد رجيم مستمر مدى الحياة، لكن أؤمن بفكرة تغيير نمط الحياة للأفضل.

ما يحدث ببساطة أن الشخص يستمر على نظام رجيم لمدة محددة، ثم يعود لعاداته القديمة في الأكل ويعود ٨٠ ٪ من الوزن الذي فقده! لذا يجب أن يقوم الشخص بتغييرات بسيطة ليستطيع الاستمرار بها مدى الحياة كتغيير نمط الأكل لحياة صحية، وبالطبع يمكنه الاستمتاع بالمنتجات باتزان وبكمية غير مفرطة. بهذه الطريقة يستطيع الشخص أن يقلل من وزنه دون أن يسترجع ما فقده.

إذا تمكن الشخص من أن يتقن الإلتزان في الأكل الصحي بنسبة ٨٠ ٪ والأكل الغير صحي بنسبة ٢٠ ٪ فسينجح لا محالة، وهذه ما تسمى بقاعدة ٨٠/٢٠.





هل تذكرى لنا أفضل رجيم في رأيك؟

لا يوجد أفضل رجيم يناسب الكل، كل شخص مختلف، كل شخص يمكن أن يناسبه رجيم مختلف. لذلك توجد أنواع رجيم كثيرة جدًا، منها: رجيم البروتين، رجيم الكميات المحدودة، الرجيم النباتي، رجيم الصيام المتقطع (intermittent fasting)... وقمت بتجربتها كلها ولاحظت كما ذكرت من قبل الرجيم المثالي هو الرجيم الذي أتمكن من الاستمرار عليه مدى الحياة. والأهم هو تحقيق التوازن في الأكل بدون حرمان مبالغ فيه حتى لا يحدث ردة فعل عكسية.



mustela®

MATERNITÉ

حافظي على جمال بشرتك

مع أمان كامل لطفلك

مجموعة جديدة للأم
الحامل وحديثي الولادة



اكتشفي المجموعة الجديدة

مسؤولية الأب التربوية

غادة فؤاد أشرم

أخصائية نفسية ومرشدة أسرية

positive_change



مما لا ينكر أن الصورة الذهنية لمفهوم التربية تكاد تنحصر في المرأة ودورها، فعندما نتحدث عن الطفل، نتحدث عن الأم مباشرة، دون أن نلقي الضوء على دور الأب المهم في العملية التربوية عموماً وفي بناء شخصية الطفل خصوصاً.

في كثير من الأحيان، يُلقي الزوج على عاتق الزوجة مسؤولية التربية بشكل كامل، ليس فقط لأنه مشغول في عمله، بل جهلاً منه بأهمية مشاركته في مراحل تربية الطفل ومساهمته في بناء شخصيته (أي الطفل) بشكل متوازن.

من المؤسف جداً ما نشاهده في مجتمعاتنا من انحسار دور الأب تربوياً إلى أن أصبح دوره يكاد ينحصر في كونه مجرد بنك للتمويل، يكّد ويشقى لتأمين السكن والملبس ومصاريف العيش والرفاهية لأبنائه، ويغيب لساعات طويلة عن المنزل، يغشى البيت للنوم والأكل ولتدبير بعض شؤون المعيشة، دون أن يكون على دراية بسلوكيات أبنائه في غيبته / حسناتها أو سيئها، أو اطلاع على ما تبنيه من قرارات وفي الذروة منها ما يخص مصيرهم التعليمي.



إن وجود الأب في حياة الأطفال حتى وإن كان الوالدان منفصلين ضروري جداً، والدراسات تؤكد على أهمية دور الأب في تربية الأبناء وعلاقتها الجيدة بهمبغض النظر عن علاقته بالأم، فوجود الأب يعني الحماية والرعاية، يعني القدوة والسلطة والتكامل الأسري، فالأطفال بحاجة إلى أن يشعروا بأن هناك إرشاداً يختلف نوعاً ما عما يجدونه عند الأم لأن الأدوار التي يقوم بها كل من الأب والأم مهمة جداً في الإنماء التربوي للطفل، رغم اختلافها.

الآباء أن يدركوا ويعوا ما أشار إليه الحديث الشريف : (كُلُّكُمْ رَاعٍ، وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، الْإِمَامُ رَاعٍ وَمَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، وَالرَّجُلُ رَاعٍ فِي أَهْلِهِ وَهُوَ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، وَالْمَرْأَةُ رَاعِيَةٌ فِي بَيْتِ زَوْجِهَا وَمَسْئُولَةٌ عَنْ رَعِيَّتِهَا، وَالْخَادِمُ رَاعٍ فِي مَالِ سَيِّدِهِ وَمَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ) .

إن علاقة الأب بأبنائه بغض النظر عن جنس الطفل تبدأ منذ الولادة، حيث يبدأ تقديم الحب والحنان الأبوي وحماية الطفل من كل أذى، ثم بعد ذلك يعتمد الوالد إلى تخصيص وقت يسير - ولو كان نصف ساعة يوميًا - شريطة أن يكون الأب حاضراً بفكره أيضًا وليس بجسده فقط للعب معهم والتقرب منهم ومصاحبتهم لمعرفة أفكارهم وميولهم وهواياتهم، ومن ثم متابعتهم في الدراسة ومساعدتهم في حل مشكلاتهم - وإن بدت في نظره تافهة - من خلال إرشادهم وتقويمهم، وأيضًا معرفة أصدقائهم وخصوصًا في سن المراهقة حتى تصبح مبادئ الأب و أفكاره راسخة في ذهن أبنائه لتردعهم من الوقوع في الخطأ في حال غياب الأب.

وأخيرًا ، من الواجب على الأب أن يكون قدوة لأبنائه ونموذجًا صالحًا يحتذى به حتى يسهل على الطفل تعلم السلوك الجيد في حياته وذلك عن طريق التقليد، بدلاً من تنفيذ نواحي وأوامر لسلوكيات لا يراها متمثلة فيه، فالأب في نظر أبنائه هو ذلك

البطل الذي يقلدونه في كل شيء، في حركاته وتصرفاته، في صدقه وتعاملاته داخل المنزل وخارجه، لذلك وجب على



حان الوقت لنخلص أجسادنا من السموم

بقلم سمراء العباسي - أخصائية الطب التكميلي

@spoon_of_health

في العدد السابق تحدثت عن كيفية تخليص أجسادنا من السموم، وهنا أطرح لكم جدول مقترح لعملية تطهير الجسم من السموم:

الأيام	الاستيقاظ	بداية الصباح	الإفطار	منتصف الصباح	نشاط	الغذاء	منتصف الظهر	العشاء	منتصف الليل	قبل النوم
السبت	ماء بالليمون	ملعقتين بذور الكتان مع الماء	موسلي الشوفان + فواكه + شاي	المشروب البرتقالي	يوغا	شورية خضار + سلطة بنجر + شاي	المشروب الأخضر	سمك + أفوكادو + شاي	المشروب الأحمر	ماء بالليمون
الأحد	ماء بالليمون	ملعقتين بذور الكتان مع الماء	موسلي الشوفان + فواكه + شاي	المشروب البرتقالي	مشي	أرز بني + فتوش + شاي	المشروب الأخضر	شورية حبرية مع خبز الحبوب + أعواد خضار + شاي	المشروب الأحمر	ماء بالليمون
الاثنين	ماء بالليمون	ملعقتين بذور الكتان مع الماء	موسلي الشوفان + فواكه + شاي	المشروب البرتقالي	كارديو	سلطة بطاطس + شورية بروكلي + شاي	المشروب الأخضر	سلطة مكسيكي + شاي	المشروب الأحمر	ماء بالليمون
الثلاثاء	ماء بالليمون	ملعقتين بذور الكتان مع الماء	موسلي الشوفان + فواكه + شاي	المشروب البرتقالي	سباحة	كينوا + سلطة يوناني + شاي	المشروب الأخضر	شورية بوتاسيوم + شاي	المشروب الأحمر	ماء بالليمون
الأربعاء	ماء بالليمون	ملعقتين بذور الكتان مع الماء	موسلي الشوفان + فواكه + شاي	المشروب البرتقالي	يوغا	شورية عدس + سلطة نسواز + شاي	المشروب الأخضر	سبانخ مع مشروم + سلطة خضروات مشوية + شاي	المشروب الأحمر	ماء بالليمون
الخميس	ماء بالليمون	ملعقتين بذور الكتان مع الماء	موسلي الشوفان + فواكه + شاي	المشروب البرتقالي	مشي	خضار صيني + مكرونة بني + شاي	المشروب الأخضر	سوشي + شورية مبرو + شاي	المشروب الأحمر	ماء بالليمون
الجمعة	ماء بالليمون	ملعقتين بذور الكتان مع الماء	موسلي الشوفان + فواكه + شاي	المشروب البرتقالي	كارديو	شورية ذرة + سلطة قادوقادو + شاي	المشروب الأخضر	فريك + سلطة بطاطس وكرفس + شاي	المشروب الأحمر	ماء بالليمون

العصير الأحمر:

بنجر / تفاح أحمر / فراولة / عنبيات / عنب أحمر

حساء البوتاسيوم :

بطاطس أو قرع / جزر / كرفس / بقدونس / لفت / فلفل اسود

وجبات خفيفة في حالة الشعور بالجوع:

لبن زيادي/ فواكه مجففة/ مكسرات غير محمصة / أعواد الجزر مع الحمص/ كرفس وخس / أفوكادو مع طماطم / بذور دوار الشمس / بذور اليقطين / موزة / شريحة توسست بالحبوب.

موسلي الشوفان الساخن :

٤ ملاعق شوفان + ٢ كوب ماء ساخن + ملعقة عسل ورشة قرفة وبعض الفواكه حسب الرغبة موسلي الشوفان البارد: ٤ ملاعق شوفان + لبن زيادي + فواكه مجففة حسب الرغبة

شاي النهار :

ملعقة صغيره ميثور الزنجبيل + عود قرفة يغلى على النار ثم يرفع وتضاف إليه الشاي الأخضر وعصير نصف ليمونة.

شاي المساء :

حسب المتوفر لدينا نعناع / بابونج / زهورات / ورد.

شوربة الخضروات :

حسب المتوفر من الخضروات التالية قرنبيط / كرفس/ بروكلي/ جزر/ كرنب/ بصل أبيض/ ثوم/ كزبرة/ بقدونس.

العصير البرتقالي:

جزر / أناناس / برتقال / غريب فروت / مانجو/ زنجبيل

العصير الأخضر:

تفاح أخضر / كرفس / خيار / عنب / سبانخ / بقدونس / أفوكادو / نعناع





Rola Youssif
Professional Makeup artist / Trainer
@Rolabeauty



طريقة تخزين وتنظيف فرش المكياج

أما طريقة التنظيف فهناك نوعان لتنظيف الفرش بحسب الحاجة:

١- التنظيف السريع: يكون باستخدام بخاخات التنظيف السريعة وهي متوفرة لدى أغلب محلات المكياج المعروفة وهي مناسبة للاستخدام اليومي والسفر.

٢- التنظيف العميق: يكون باستخدام شامبو الأطفال " لفرش الاستخدام الشخصي فقط " أو الشامبوهات المخصصة للفرش وهي أيضًا متوفرة لدى أغلب محلات المكياج المعروفة، وهي مخصصة لإزالة جميع الرواسب والأوساخ المتراكمة داخل الفرشاة، ومناسبة للتنظيف الدوري.

طريقة غسل الفرش:

الأدوات :

- غسول تنظيف لفرش المكياج
- منشفة متوسطة الحجم
- ماء (يفضّل تنظيف الفرش عند صنبور الماء)

فرش المكياج من أكثر الأدوات المعرضة للتلف والجراثيم نظرًا لاحتكاكها المباشرة بطبقة الجلد وتركها مكشوفة يجعلها معرضة للغبار والأتربة، ولذلك فالبشرة الحساسة تتعرض للالتهابات وبثور بالرغم من استخدامها لماركات مكياج باهظة.

كاستخدام شخصي يجب تنظيف الفرش "تنظيف عميق" على الأقل كل أسبوعين أو ثلاث خاصة لمن يستخدموا المكياج بشكل يومي كما يفضل حفظها في علبة بلاستيكية مغطاة أو في الدرج حتى نقل من تعرضها للغبار والأتربة. إن تنظيف الفرش بشكل مستمر يساعد على تطبيق مكياج نظيف ويمنع تكاثر البكتيريا عليها مما يساعد في المحافظة على جمال البشرة وخلوها من البثور.

و حرصًا على صحتك وجمالك تجنبني استخدام فرش الغير، كفرش صديقتك أو قريبتك وخاصة الماسكارا، فبسهولة تنتقل أي عدوى أو ميكروبات العين من شخص لآخر.



الخطوات:

- ١- نبيل الفرشاة ونحافظ على وضعها العامودي أو المائل قليلاً، ثم نضع القليل من غسول الفرش على الفرشاة.
- ٢- نفرك الفرشاة براحة اليد حتى تخرج كل الأوساخ و آثار المكياج من عليها.
- ٣- نشطف الفرشاة جيداً من الصابون (بطريقة عامودية و نتجنب بقدر الإمكان وصول الماء لداخل الفرشاة حتى لا تتلف).
- ٤- نجفف الفرشاة بالمنشفة و نتركها لليوم التالي حتى تجف تماماً.

كما يوجد هناك قطع بلاستيكية مخصصة للفرش، توضع بداخلها بعد تنظيفها وذلك للحفاظ على شكل شعيرات الفرشاة التي تساعد على تطبيق مكياج أنيق ونظيف و يزيد من عمر الفرشاة.





منا
manna

شارع أبا الخيل - حي الخالدية

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

+٩٦٦ ٢ ٦٠٦ ٦٦٢٩ : فاكس / +٩٦٦ ٠ ٥٠ ٣٥٣٨٥٠٢



Hairdreams Extensions

Greatlength Extensions

Permanent Eyelashes

Kerastase Cabine

Nail Spa

دليل الأم و الطفل

Mother & Child Guide

كوني دائماً مع دليلك



يسعدنا التواصل معنا عبر موقعنا

www.motherchildguide.com

الموقع متوفر باللغتين ويمكنك الحصول
على المعلومات والهدايا وعروض التخفيضات

Join us!



motherchildguide



motherandchildguide



M-C-guide

www.motherchildguide.com



رحلة آمنة لك ولجنينك

سؤال يتكرر كثيرًا من السيدات
الحوامل، هل السفر آمن لي؟
سواء اضطررت للسفر أو كانت
رحلتك مخطط لها من قبل لا
داعي للقلق..



فالسفر

بصورة عامة

لا يشكل خطرًا عليك أو

على حملك، ولكن ربما تحدث مضاعفات

تزعجك وبعضها من الممكن أن يسبب لك انقباضات للرحم وولادة مبكرة.

يعد السفر آمنًا لك ولجنينك في الحالات التالية:

- أن تكوني ما بين الأسبوع الرابع عشر والأسبوع السابع والعشرون وهي الفترة المثلى للسفر.
- أن تكوني قوية جسديًا لتتحملتي السفر.



- أن يكون حملك مستقر منذ بدايته بحيث يكون حملك خالي من أي مضاعفات خطيرة كنزف الدم، والضغط العالي للدم، أو مرض السكري.
- أن لا تكوني قد تعرضتي للإجهاض أو ولادة مبكرة سابقة.

نصائح ذهبية:

- حاولي أن لا تجهدي نفسك قبل يوم السفر، حتى يتمكن جسدك من تحمل العناء.
- ارتدي ملابس مريحة.
- إن كنت تعانيين من الغثيان فلا بد لك من أخذ احتياطاتك قبلها بيومين على الأقل، وذلك بمراقبة نوعية أكلك، وكمية السوائل في جسدك.
- ارتدي الجوارب الداعمة وليست الضاغطة (يوجد منها الطويل أيضاً والتي تصل إلى الركبة).
- احرصي على التأكد من قوانين شركة الطيران فالبعض يطلب تقريراً مفصلاً من الطبيب المعالج، خاصة إذا تخطيتي الأسبوع السابع والعشرون.
- احرصي على مراجعة طبيبك قبل السفر، واستفسري منه ماذا تفعلين إن أصابك غثيان، أو دوام أو ارتفع ضغط دمك...إلخ.
- احرصي أن تقومي بتمارين الأقدام وتحاولين السير قليلاً حتى لا تتورم قدمك، خاصة في الرحلات الطويلة.

نتمنى لك سفرًا آمنًا لك ولطفلك





بقلم د. جاسم المطوع

5 مدمرات للعلاقة الزوجية

دخل يشتكى من شدة حب زوجته له، وقوة تمسكها به وقال متنهذاً لقد بدأت أكره نفسي، وليتها تحبني مثل ما تحب زوجة أخي ولكنها تؤذيني بحبها، فهي تحب أن تسيطر عليّ وتتملكني وكأنني خاتم بإصبعها، ثم سكت فقلت له: تحدث معها وبيّن لها أن ما تفعله يقودها لدمار حياتها الزوجية، ففي العلاقة الزوجية خمس مدمرات، فقال لي وماهي هذه الخمس؟ فقلت:

أولاً: الغيرة المؤذية

إن الغيرة في العلاقة الزوجية مطلوبة من الطرفين وهي دليل حب وتعلق بالطرف الآخر، بشرط أن لا تكون دائمة ولا قوية أو عنيفة ففي هذه الحالة تنقلب إلى سلوك عدواني مؤذ يجعل الزوج يبتكر طرقاً ذكية للهروب من زوجته أو أن يفكر بالانفصال ليتحرر من قيود زوجته وشدة غيرتها وكما قيل (الغيرة حيرة).

ثانياً: الحساسية المفرطة

وهي أن تظن الزوجة أن كل تصرف يفعله زوجها يريد منه الإساءة لها وهو لم يقصد ذلك، ومن الحالات التي عُرضت عليّ وكانت نهايتها الطلاق أن زوجة كانت دائماً تقارن نفسها بأُم زوجها حتى كرهت أمه ومن ثم كرهها زوجها. وأخرى تقارن نفسها بأصدقاء زوجها فتحسب الوقت الذي يقضيه معها بالوقت الذي يقضيه معهم، وثالثة كانت تقارن الكلمة التي يقولها لها مع الكلمة التي يقولها لابنته! وكل هذه الحالات من الحساسية المفرطة أدت لتفكيك الأسرة وعدم استقرارها.

ثالثاً: حب السيطرة والتملك

وهو موضوع صاحب الشكوى، وقد رأيت كثيراً من النساء لا يفرقن بين (الحب المعتدل) و(الحب المتسلط)، فالمعتدل هو أن تحب الزوجة زوجها مع إعطائه مساحة كافية لحرية الحركة والتصرف، أما الحب المتسلط فهو الحب الأناني وهو أن تتدخل الزوجة في كل تفاصيل حياة زوجها وتسعى للسيطرة عليه والتحكم به، وأنا أعرف زوجة كانت تتدخل في مكالمات زوجها وطريقة لبسه



بل حتى عمله التجاري، ومن غريب ما رأيت أن هذه الزوجة كانت تتواصل مع موظفي زوجها الذين يعملون معه لتعرف كل تفاصيل عمله وتتدخل في حساباته البنكية، وكانت نهاية هذه العائلة أن الزوج تزوج بأخرى باحثاً عن الحب المعتدل، ثم طلق صاحبة الحب المتسلط وتركها مع أولادها الخمسة.

رابعاً: التوقعات العالية

ومن مدمرات العلاقة الزوجية أن تكون توقعات الزوجة عالية جداً في الزوج والزواج، وغالباً ما يكون مصدر هذه التوقعات الخيال الواسع أو المشاهد الإعلامية أو قراءة الروايات الرومانسية. فتقبل على الزواج بتوقعات عالية ثم تُفاجأ بأن زوجها ليس كما توقعت، فتبدأ مسيرة الإحباط في الحياة الزوجية ثم تطالب الزوج بمطالب يصعب عليه تنفيذها، فتكون سبباً في هدم الأسرة أو تفككها، وعلاج هذه المشكلة هو تقليل التوقعات والتعامل مع الحياة بواقعية.

خامساً: كثرة اللوم

كثرة لوم الزوجة زوجها وإشعاره بالتقصير في حق بيته وأولاده يكون سبباً من أسباب تخليه عن هذه الأسرة وحب العطاء لها، والأسلوب البديل عن كثرة اللوم أن الزوجة تجمع بين اللوم والتشجيع، أو بين الترغيب والترهيب حتى تشعر زوجها بأنه مقصر وفي الوقت نفسه تعطيه أملاً ودافعاً لأن يقدم إنجازاً لها ولأسرتها، وأعرف رجلاً صار يدخل بيته كل يوم متأخراً هروباً من كثرة لوم زوجته ونقدها المتواصل له.

أما المدمر السادس للعلاقة الزوجية فهو (ارتكاب الذنب والمداومة عليه) وهذا يشترك فيه الزوجان، وقد مرت عليّ قصص كثيرة منها أن عائلة تفككت بسبب الرشوة، وأخرى بسبب الخمر والمخدرات وثالثة بسبب العلاقات المحرمة خارج إطار الزواج، وكلما تعاون الزوجان على الطاعة وجدا بركة ذلك في زواجهما ووفقاً للترايب أكثر، فقد قال الله تعالى: (مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهَ حَيَاةً طَيِّبَةً). ومن الحياة الطيبة استمرار الزواج وبركته، وقد حفظ الله المال للأحفاد في قصة الجد الصالح في سورة الكهف (وكان أبوهما صالحاً) وهذه بعد أجيال، فكيف لو كان الصلاح بين الزوجين! فهذه هي المدمرات الخمس.

مقالات قسم الطفل



مخاوف الأطفال	٥٦
أساليب لتدريب طفلك على تعلم استخدام الحمام	٦٠
عقاب جماعي	٦٤
هل يؤثر الدلال الزائد على حركة الطفل؟	٦٨
خطوات ناجحة في التعامل مع الطفل	٧٢
ماذا يريد ابنائنا منا؟	٧٤
اعشر أفكار عملية ليكون رمضان عند أطفالك مختلفاً	٧٦
اليوغا لك ولطفلك	٧٨
كيف يكون ابني المراهق أقوى	٨٢
لم يعد لديه ما يخسره	٨٦
Chemist in the kitchen	٨٨
علبة أقلام برائحة الفواكه	٩١

We Care



Isam Economic Company Ltd.



/ KikoSaOfficial



Info@kiko.com.sa



د. سحر صالح العبادي
أخصائية نفسية إكلينيكية
Saharabade1@gmail.com



مخاوف الأطفال

مع تقدم الطفل بالمراحل العمرية ينتقل الطفل بمخاوفه، فمثلاً ينتقل خوفه من الضوضاء والأصوات المرتفعة إلى الخوف من الظلام وللصوص والمخلوقات الخرافية . من أهم ما يؤثر مخاوف الطفل هو الخوف من فقدان حب والديه فإنه إذا افتقد الإحساس بالأمن فهو بذلك يفقد الدعامة الأساسية التي تُبنى عليها الشخصية السوية. لذلك يجب علينا كأهالي تفهم مشاعر أبنائنا واحتياجاتهم من الأمن والحب. تتنوع وتختلف مخاوف الأطفال من حيث شدتها وأعراضها، فهناك مخاوف فطرية ومخاوف تظهر في مراحل عمرية معينة، وهناك أيضاً مخاوف تولد لدى الطفل نتيجة صدمات تعرض لها..

- الخوف من الوحدة.
- الخوف من الظلام.
- الخوف من المدرسة.
- الخوف من الكوارث.
- الخوف من الغرباء.
- الخوف من الحيوانات.
- الخوف من الموت.
- الخوف من الانفصال.



وقد ينشأ الخوف أيضًا نتيجة للحماية الزائدة للطفل فيصبح أكثر اعتمادية على والديه.

لذلك من المستحسن إبداء أقل قدر ممكن من الاهتمام بالمعاناة الجسدية التي يشكو منها الطفل قبل توجيهه للمدرسة فأى جرعة زائدة من العطف من جانب أم قلقة يؤدي إلى تفاقم الأعراض. لذلك ينصح بأن يكون هناك حوار جيد بين الوالدين وطفلهم ومعرفة سبب المشكلة بشكل أوضح وتشجيعهم وإستخدام الأسلوب الودي الحازم مع الطفل دون اللجوء للعقاب الشديد أو الاهتمام المفرط.

وفي بعض الحالات يجب أن يتلقى الطفل علاجًا نفسيًا لفترة وجيزة مع أخصائي نفسي لمساعدة الطفل والأسرة على تجاوز هذه المشكلة.

ولكن من أبرز المخاوف التي تتردد إلى العيادة بهدف علاجها هو الخوف من المدرسة! إن رفض الطفل الذهاب للمدرسة ينتج من عدة أسباب مختلفة، ففي بعض الحالات يكون السبب هو الخوف من بعض المعلمين الصارمين، أو الخوف من تعرضه للسخرية من جاتب رفقاءه في المدرسة، أو قد يكون خوف من الفشل الدراسي وما سينتج عنه من عقاب الوالدين له نتيجة إخفاقه...

بعض الأطفال يكون خوفهم مختلف حيث أنهم يخافون من الابتعاد عن البيت وانفصالهم عن الأم، أو خوفهم من أشياء ما قد تحدث إذا خرجوا أو ابتعدوا عن البيت فهم يشعرون أن وجودهم في البيت يمكن أن يمنع حدوث وفاة أو مرض لأحد أفراد الأسرة أثناء تواجدهم في المدرسة .. وقد ينشأ نتيجة هذا الخوف أعراض جسدية مثل : الصداع - آلام في البطن - غثيان ...إلخ والتي تبرز إصرارهم على البقاء في البيت مع الأم، وهؤلاء الأطفال ليسوا متمارضين أو كاذبين فألامهم حقيقية لأنها تنشأ بطريقة لا شعورية وليس لهم سيطرة عليها ..

وقد يكون معظم هؤلاء الأطفال متفوقين في الدراسة فهم لا يخافون الفشل الدراسي إنما يخافون أن يجدوا أنفسهم بمفردهم .. كذلك الخوف من المدرسة له عدة أسباب أيضًا، فأحيانًا يكون نتيجة القلق المتأصل في الطفل، أو نتيجة العلاقة السيئة بين الوالدين والطفل، وأحيانًا أخرى يكون بسبب الأمهات القلقات من بقائهم في البيت بمفردهم فهذه الأم ليست مدركة لرغبتها بصورة تامة فهي تساعد على وضع الحجب لتواجد طفلها معها!

مركز صحة الطفل طبيبك الأول



د. زهدي الإمام
استشاري أمراض الرئة
والتنفس عند الأطفال
(أمريكا)



د. معمر الجعبري
استشاري طب الأطفال
رئيس قسم العناية المركزة
لحديثي الولادة



د. مري أبو عنيق
استشارية طب الأطفال
وحديثي الولادة
(أمريكا)



د. هيرفت قطب (رئيس القسم)
استشارية طب الأطفال
والأمراض العديدة
(كندا)



د. خالد بيش
استشاري طب الأطفال
(أمريكا)



د. عبد الكريم سليمان سحان
استشاري طب أمراض قلب الأطفال



د. ألفت موصلي
استشاري طب الأطفال
وحديثي الولادة
(كندا)



د. عبد القوي الناصر
استشاري طب الأطفال



د. أيمن عبد العظيم
استشاري طب الأطفال
(بريطانيا)



المركز الطبي الدولي
International Medical Center
مع كل متخصص .. متخصص

www.imc.med.sa

للحجز والاستفسار ٩٠٠ ٩٠٠ ٩٠٠

ص.ب. ٦١٢٠ جدة ٢١٥٦١ المملكة العربية السعودية
هاتف: ٩٦٦ ٢٥٠ ٠٠٠ فاكس: ٩٦٦ ٢٥٠ ٠٠١



Sanita® Bambi

علم ولد، بتبني بلد

سانيتا بامبي® في إصدار جديد ومطوّر مع الثنائي العالمي المرح، "طوم وجيري"

اليوم، ينضمّ بطلا الرسوم المتحركة الأمرح في العالم، "طوم وجيري"، إلى سانيتا بامبي® لإضفاء لمسة عالمية من التسلية على العبوة وإسعاد قلوب الأطفال في السعودية وبلدان الخليج.

يتوقّف نجما المرح الأحبّ على قلوب الأطفال عبر العالم في محطة خاصّة ومسليّة لزيارة سانيتا بامبي®. فسوف يظهر الثنائي المرح بشكل حصريّ على عبوات سانيتا بامبي® في مطاردة طريفة ومشوّقة تجذب الأطفال والأمهات.

يأتي هذا التعاقد بين سانيتا بامبي® وشركة "وارنر براذرز" في إطار استراتيجية تسويقية متكاملة تهدف إلى تعزيز جاذبية العبوة على الرفوف والتأكيد على النوعية العالية للمنتج.

كذلك، حاز سانيتا بامبي® على الحقّ الحصريّ بإبراز ختم شركة "وارنر براذرز" على العبوة ومختلف الوسائل الترويجية لمدة سنة كاملة مع طبع صور "طوم وجيري" على الحفاض لإرفاق الحماية المثالية بنعومة قطنية ممتعة.

جرّبي الآن الإصدار الجديد من سانيتا بامبي® مع "طوم وجيري" وأحيطي طفلك بالمرح والتسلية!



TOM AND JERRY and all related characters and elements © & TM Turner Entertainment Co. (S16)



BambibySanita



@BambibySanita



@BambibySanita



@BambibySanita



أساليب لتدريب طفلك على استخدام الحمام

د/مريم سالم النويمي
استشارية طب الأطفال وطب حديثي الولادة



- جفاف حفاض الطفل لمدة أطول من قبل أثناء النهار.
- اهتمام الطفل باستخدام النونية وارتداء الملابس الداخلية.
- ذهاب الطفل إلى النونية وحده، والجلوس عليها والقيام من فوقها.
- محاولة الطفل خلع الحفاض وحده تدل على استعداد له لتعلم استخدام التواليت أو النونية.
- يقلد عادات الآخرين في دخول الحمام.
- تظهر عليه مؤشرات جسدية واضحة عندما يقوم بعملية التبرز (مثل الشدّ وجلوس القرفصاء أو إخبارك بالأمر).
- يستوعب الإشارات الجسدية التي تعني أن عليه الذهاب ويخبرك بذلك قبل حدوث الأمر.
- يكره الشعور بأن حفاضه متسخ.
- يبقى "جافاً" لفترات لا تقل عن ثلاث إلى أربع ساعات (هذا يدل على أن عضلات مثانته نضجت بما يكفي لتسمح له بضبط التبول).
- يظهر رغبة في الإستقلالية.
- يستطيع الجلوس والمشي.

تجد الأم بعض الصعوبات في بداية تعليم الطفل التخلص من الحفاض والذهاب إلى التواليت أو استخدام النونية، يحتاج تدريب الطفل على استخدام التواليت إلى الصبر مع اتباع بعض التعليمات البسيطة التي يمكن أن تساعد في ذلك.

استخدمي قائمة الملاحظات التالية لتعرفي إذا كان طفلك على استعداد للتدريب على استخدام الحمام، لكن ليس عليك أن تنتظري حتى تلاحظي جميع الأمور المذكورة في القائمة كي تباشري بتدريب طفلك على استخدام الحمام. عوض ذلك، انظري إلى الأمور العامة التي تدلّ على الاستعداد للإستقلالية وعلى استيعاب طفلك لما يعنيه دخول الحمام مثل الكبار.

قد يكون طفلك على استعداد للبدء بالتدريب على استخدام القصرية أو النونية إذا:

- اتبع الطفل التعليمات البسيطة التي تُطلب منه مثل "أعطني اللعبة".
- تعبير الطفل لفظيًا عن الحاجة للتبول أو التبرز.



الحوافز التي ترغبين في استخدامها (إن وجدت)، وكيفية التعامل مع حوادث الفشل، ومتى تتراجعين وغيرها من الأمور.

• اختاري نوع الكرسي الذي ستدربين طفلك عليه، فهناك نوعان:

الأول: النونية الكرسي Potty Chair حيث تكون النونية مستقلة ويجلس الطفل عليها مثل الكرسي.

الثاني: قاعدة / مقعد Potty Toilet وهي عبارة عن قاعدة صغيرة توضع فوق قاعدة الحمام العادية لتناسب حجم الطفل.

الإشادة بطفلك والثناء عليه

سينتظر منك طفلك طوال فترة التدريب الدعم الإيجابي لمهاراته الجديدة، فلا تخيبي أمله. في كل مرة ينتقل فيها إلى خطوة جديدة أو يحاول استخدام قصرته (حتى عندما لا ينجح تماماً في ذلك)

أخبريه بأنه يقوم بعمل جيد وأنت فخورة به، لكن لا تبالغ في ذلك، فالمبالغة بالمديح يمكن أن

الانتظار حتى يصبح طفلك مستعداً

رغم عدم وجود عمر محدد بدقة للحسم بأن الطفل على استعداد للاستخدام القصيرة أو النونية (وهي وعاء خاص بالأطفال للتبول والتبرز)، فإن معظم الأطفال الدارجين يكونون قد طوروا المهارات الجسدية والإدراكية الضرورية ما بين سن ١٨ و ٢٤ شهراً، مع إن البعض لا يكونون مستعدين للبدء قبل سن الثالثة.

التأني وعدم الإستعجال

يستغرق تدريب الطفل على استخدام النونية أو التواليت عادة بين ٣-٦ أشهر، وقد يكون الوقت أكثر أو أقل من ذلك فيختلف من طفل لآخر، وبالذات بالنسبة لاستكمال التدريب الليلي، هناك نسبة قليلة من الأطفال يتعلمون استخدام النونية والتخلص من الحفاض أثناء النهار وأيضاً البقاء جافاً خلال الليل النسبة الأكبر تتعلم أولاً التخلص من الحفاض نهائياً ثم يحتاج إلى مدة أطول تصل لشهور وربما سنوات للبقاء جافاً ليلاً

يُفضل تأجيل بدء عملية التدريب على النونية والتواليت في حالات:

- السفر
- ولادة أخ جديد
- مرض الطفل
- الأفضل تأجيل تدريب الطفل على استخدام دورة المياه حتى تستقر الظروف المحيطة به وتصبح هادئة تماماً و يكون مستعداً صحياً.

وضع خطة

قبل أن تشتري لطفلك القصيرة من الجيد أن تفكري في الخطة التي تفضلينها للقيام بالتدريب. - قرّري متى وكيف تريدين أن تبدئي، وما هي





- ممكن وضع النونية في المكان الذي يكون فيه الطفل حيث يعتاد على الجلوس عليها حتى في غير أوقات الحاجة حتى لا يستنكرها.
- خصصي بعض الوقت يوميًا كي يجلس الطفل على النونية وتدريبه على استخدامها، لا تجعلي الطفل يجلس على النونية أو الحمام رغبةً عنه.
- اشرحي للطفل عمليًا كيف يتم الجلوس على التواليت فهو يتعلم أسرع حينما يشاهد بعينه.
- يمكن الإستعانة بأحد إخوانه أو أقاربه الصغار كي يراهم كيف يجلسون على النونية.
- حاولي الحفاظ على روتين يومي كأن يجلس الطفل على النونية يوميًا فور الاستيقاظ من النوم أو بعد ٤٥ دقيقة إلى ساعة من تناوله الكثير من السوائل.
- حاولي وضع الطفل على النونية بضع دقائق عدة مرات خلال اليوم.
- اجعلي الطفل يجلس على النونية خلال ١٥-٣٠ دقيقة بعد تناول الوجبات.
- احرصي أثناء عملية التدريب إلباس الطفل ملابس سهلة الخلع بحيث تقومين بخلعها سريعًا أو يستطيع الطفل خلعها بنفسه بسهولة.
- الأفضل أثناء عملية التدريب جعل الطفل بدون حفاض أطول فترة ممكنة أثناء النهار فعند قيامه بالتبول أو التبرز على ملابسه يتضايق.

انتبهي للعلامات التالية

- (١) انتبهي إلى العلامات التي تظهر على الطفل عند التبرز مثل إحمرار الوجه، الجلوس في وضع القرفصاء وقومي بوضعه سريعًا على النونية.
- (٢) عادة أغلب الأطفال تكون أوقات التبرز خلال اليوم ثابتة تقريبًا فحاولي معرفة هذه الأوقات، ماذا أفعل لو خرجنا في السيارة؟
- عند الخروج خارج المنزل يجب الاحتفاظ بنونية الطفل في السيارة كي يتم استخدامها عند الحاجة.

- يجعله عصبيًا وخائفًا من الفشل، مما قد يؤدي إلى مزيد من الفشل والانتكاسات.
- (١) قومي بتشجيعه ببعض المكافآت الصغيرة عندما يجلس على النونية أو يذهب للتواليت.
- (٢) يمكن استخدام جدول به مخطط لنجاح الطفل في عملية التدريب فيقوم الطفل بلصق أحد الملصقات في كل مرة يتحكم فيها في التبول والتبرز.
- (٣) يمكن شراء ملابس داخلية جديدة للطفل كنوع من المكافأة له عندما يستخدم النونية.
- (٤) لا تنسي استخدام كلمات الثناء عند كل محاولة للطفل في استخدام النونية أو الحمام حتى وإن لم يقيم بالتبول أو التبرز

تحديد روتين يومي

- استخدام الكلمات المُعبّرة عن عملية التبول واستخدام التواليت البسيطة.
- أطلبي من الطفل أن يخبرك عندما يقوم بالتبول أو التبرز أي عندما يتسخ الحفاض.
- اجعلي التدريب تدريجيًا ففي البداية يتم جلوس الطفل بملابسه كاملة على النونية ليعتاد على الجلوس عليها.

تقبلي بعض الفشل

في الواقع قد يمر العديد من الأطفال بحالات فشل قبل أن يصبح متدرّبًا بشكل جيد لاستخدام الحمام، كما أنه من الممكن بعد أتمام عملية التدريب والتخلص نهائيًا من الحفاض أن يتعرض الطفل لضروف ما تجعله متوترًا فيعود مرة أخرى إلى مرحلة ما قبل التدريب.

في حالة مجيء أخ جديد نجد أحيانًا أن الطفل عاد مرة أخرى لعدم التحكم في التبول أو التبرز، وهذا طبيعي يحتاج فقط لدعم نفسي.

إذا انتكس الطفل وعاد يببل نفسه بعد تحكمه بذلك دون وجود سبب نفسي لذلك عندها يجب عمل تحليل للتبول فربما يكون لديه التهاب في المسالك البولية.

وتذكري دائمًا، عند وقوع حادثة فشل نظفي آثارها بهدوء واقترحي عليه بدلًا من ذلك استخدام النونية أو التواليت

(بدلًا عن ذلك) أعني لا تتوتري حتى لا يكون وقتًا عصيبًا على طفلك فيكره التعلم ومن الممكن أن ينتكس وتطول فترة تدريبه.





عقاب إيجابي..؟!

تتعالى علامات تعجب عريضة الخطوط حادة الزوايا في عقلي كثيرًا عندما أرى الخرافات التربوية التي تناقلناها في مجتمعنا إلى اليوم، وكأنما التربية كتاب من كتب الأساطير القديمة التي لا أستبعد أن من كتب بعضها أشخاص أغشاهم ملل حياة يومية راکدة ولم يجدوا إجابات صريحة لأسئلة مهمة فراحوا يفسرونها بخرافات هزلية ليصدقها الناس بل ويصبح ديدن حياتهم!!

أهلاً عزيزي القارئ، لقد أطلت التفكير إلى أن قررت على موضوع سترسو ريشة قلمي في هذه المقالة.. أود أن أنبهك قبل أن أسترسل في حديثي أن قرائتك لما كتبته اليوم قد تغير عدة مفاهيم لديك مما سيثير تساؤلات عديدة تتفاوت كثافتها وحدتها من قارئ لآخر.. مستعد؟!

فلنبداً!

لقد جرت العادة أن نعاقب أبناءنا ليتعلموا من سلوكياتهم "الخاطئة"... بافتراض أن هذا المفهوم مفهوم صحيح نفسياً ومنطقياً! ألم نتساءل من قبل من أين أتينا بخرافة "عليهم أن يشعروا بمشاعر سلبية كي يتعلموا درساً قيماً"؟!

مثل أن نوبخهم مرديين: إذهب إلى غرفتك الآن ولا تحدثني حتى تعرف خطأك أو اغرب عن وجهي فلم أعد أحتمل تصرفاتك!

تخيل أن يوبخك شريك حياتك يوماً لأنك أسأت التصرف فيقول لك: إذهب إلى غرفتك الآن! لن أسمح لك بالخروج من المنزل أسبوعاً كاملاً لكي تتعلم الدرس!



فلنعد إذا تحويل السيناريو الذي ذكرناه سابقاً، فبدلاً من أن يردد الأب أو الأم "إذهب إلى غرفتك ولا تحدثني أو اغرب عن وجهي"، ماذا لو كان السيناريو عند احتدام الجدل أو حتى عندما يغضب الابن: "أظن أنك تحتاج بعض الوقت لتهدأ ثم نستطيع أن نتناقش بهدوء معاً.. أو هل سيساعدك أن تذهب إلى دائرة الهدوء؟".

كيف ترى مستوى الثقة، الاستماع والإحترام هنا؟ وإلى أين تتوقع أن تتجه هذه العلاقة؟

٢. دائرة الهدوء نحو علاقة أفضل..

إبدأ بتشجيع ابنك اليوم على تكوين مكان فعلي لنفسه يمكنه التوجه إليه كلما شعر بالضيق أو الغضب أو أي من النوبات العاطفية التي قد تواجه أيًا منا، ويمكن أن تكون مجرد منطقة صغيرة أو حتى كرسي في أي مكان من المنزل أو غرفته ذاتها.

تتكون دائرة الهدوء من ثلاثة عناصر:

- اسم للدائرة (مركبة الفضاء، جزيرتي، مكاني الخاص... الخ).
- مكان الدائرة أو المنطقة.
- الأدوات والألعاب التي تحتويها.

أريدك أن تسأل نفسك ثلاثة أسئلة:

- ما هي أفكارك في تلك اللحظة؟
- ما هي مشاعرك؟
- ما هي قراراتك؟

أستبعد تمامًا أن تجيب شريك حياتك قائلاً: شكرًا لك، إن هذه فرصة رائعة لتعلم الدرس ولا أكرر الخطأ مرة أخرى!

بل إسأل نفسك: هل سيزيد ذاك الموقف القرب والاتصال بيني وبين شريك حياتي أم سيبعدنا عن بعضنا؟ هل ستزيد الثقة أم ستنقص؟ هل ستشعر بالإحترام أم بالهانة؟...أظن أن في هذا تنبيهًا لمن يشكو من ضعف الاتصال والثقة بينه وبين أبنائه.

ولذلك أطلقت عليها خرافة، لأنها ليس لها أي تفسير منطقي أو ركائز تربوية إنما موروثات فكرية وسلوكية تناقلناها دون استجوابها أو التأكد من صحتها.

لست أتحدث بهدف الانتقاد الحاد أوالذم إنما أنوي توفير بديل بسيط لصراعات متكررة تنبثق من ضعف إدراكنا المعرفي للصعيد التربوي الذي ارتأسنا قيادته.. فهاكم:

١. أنا لست مستعد..

تستخدم الكثير من الخلافات بيننا وبين أبنائنا لأننا نفقد أحيانًا رشدنا ويسيطر علينا الغضب أو النمط الفكري الذي يغلف الموقف بإطار حاد في عقولنا فتجندنا نتخذ قرارات، أفعال أو نتلفظ بأمر نندم عليها لاحقًا، مع أننا نحن الأنضج فكيف بأبنائنا الذين يمرون بمراحل نفسية تنموية مختلفة تتفرد بمتغيرات كثيرة، ليس حل الجدل في نفس اللحظة هو الحل الأمثل دائمًا، فأحيانًا يجدر بنا أن نعطي أبنائنا - أو أنفسنا - وقتًا لاستعادة رشدنا وحل الأمور بمنطقية وهدوء عوضًا عن أن نتفاعل معها بردود أفعال مستتارة...



ساعد ابنك بهذه الثلاثة أسئلة واترك له أن يسيح في أفكاره: ما الاسم الذي تريد اختياره للمكان؟ أين تريد المكان وما شكله؟ ماذا تريد أن تضع فيه (ألعاب، أدوات، أقلام للشخمة على الورق بغرض تفرغ الغضب...الخ)؟

اشرح لأبنائك أننا أحياناً لا نكون مستعدين لإجراء النقاشات بعقلانية وهدوء، ولذلك تتشكل دوائر الصراع (نطلق مصطلح دائرة الصراع على المواقف التي يحتدم فيها النقاش ويفقد أحد الشخصين أو كليهما صوابهما أو قدرة المحافظة على إبقاء النقاش المحترم بانسجام وسلام). وبقاؤنا في دائرة الصراع لا يساعد في حل المشكلة بل يزيد من حدتها وتفاقمها، لذا وجب علينا أن نكون مستعدين بإنشاء دوائر الهدوء - أيًا كانت الأسماء التي نود أن نطلقها عليها - حتى نعود لها لاستعادة هدوئنا ثم إنشاء تواصل أفضل في وقت لاحق.

٣. ماذا لو..

ماذا لو أنني قلت لابني "هل سيساعدك" (أو هل سيربك) أن تذهب إلى دائرة الهدوء - أو أيًا كان الاسم الذي اختاره - وقال لي "لا"، في هذه الحالة يمكنك أن تضيف "هل تريدني أن أذهب معك؟" (إنّ في هذا تدعيم للإتصال بين المربي والطفل وكما أكرر دائماً الإتصال قبل التصحيح)، وإذا كانت الإجابة أيضاً "لا" فعندها يمكنك أن تقول "أنا سأذهب إلى دائرة الهدوء الخاصة بي".

وبهذه الطريقة تكون قدوة فعالة لابنك في التعامل مع غضبك أو عند اتخاذ القرارات بروية وتأن.

نعم بالطبع أوصيك أن يكون لك دائرة هدوء خاصة بك (أصِف فيها الأدوات التي تريحك وجهز المكان كما تريد) لأننا كلنا نحتاج إلى وقت لأنفسنا من حين لآخر وكلنا قد لا نكون مستعدين للنقاش أو

حل المشكلات أحياناً، لذا نحتاج بعض الوقت حتى نهذا ونستعيد رشدنا.

تذكر:

- إذا كبت مشاعر الغضب - أو أي شعور آخر - لديك أو دفعت ابنك لكبت مشاعره قد تخبث اليوم لتنفجر غداً بأي شكل من الأشكال، قد لا يكون انفجاراً عاطفياً بل ربما يكون إعياءاً جسدياً.
- ليس من الخطأ أن نتوقف أحياناً لنستعيد رشدنا، بل الخطأ هو أن نتعامل مع كل موقف لحظياً دون التروي والاستعداد.
- قد تعيقك الكثير من الخرافات أثناء تطبيقك لهذا الكلام مثل: سيهرب بفعلته، هذا مهرب لسلوكياته السلبية، يجب أن نعلمهم بالرهبة، الأطفال لا يتعاونون...إلخ.
- لا يسعني الآن أن أجيب على هذه الأفكار التي قد تراودك ولكن يكفيني أن أؤكد لك أنها هي ذاتها الخرافات التي وضعتك في مواجهة تلك التحديات التربوية.
- قدم الإحترام تحصل على الإحترام، قدم الثقة تحصل على الثقة. دون أن يعني ذلك أن تكون متساهلاً ومتغاضياً عن حقوق ذاتك.
- هل لا زلت تبحث عن عقاب.. إيجابياً؟

نعومة القطن لحماية 5 نجوم للبشرة

عبوة جديدة
بداية العمر
أقل من ٢.٥ كيلو



بامبرز
عناية مميزة



هل يؤثر الدلال الزائد على حركة طفلي؟



ريم عبد العزيز الصويغ
أخصائية العلاج الطبيعي
المؤسس والمدير العام لمركز التأهيل
المتطور - جدة
info@advancedrehab-sa.com



مركز التأهيل المتطور
ADVANCED REHAB
C E N T E R

أحب أن أركز اليوم على الحالة الأخيرة ونتحدث عن الجوانب السلبية للدلال الزائد وتأثيره على حركة الطفل وسلوكياته. لا يخرج جميع الأطفال إلى هذه الدنيا بنفس القدرات الجسدية والإمكانيات الحركية للعديد من الأسباب. قد يكون لديهم التحديات الجسدية أو التنموية والتي تم اكتشافها عند الولادة أو خلال السنة الأولى من حياة الطفل. سوف يحتاج هؤلاء الأطفال إلى رعاية إضافية تختلف عن أقرانه حتى يتكيف ويتغلب على الصعوبات التي ستواجهه.

طبعًا اللعب الأكبر في ذلك يقع في المقام الأول على الوالدين الأب والأم، فلا بد من معاملة الطفل

من خلال سنوات عملي كأخصائية للعلاج الطبيعي قابلت الكثير من الأهالي لديهم أطفال متأخرين حركيًا. تختلف طريقة تعامل هؤلاء الأهالي مع أطفالهم، فهناك من يتعامل معهم كما يتعامل مع أطفالهم الآخرين الغير متأخرين حركيًا، أي يبحث لهم عن أفضل الموجود من ألعاب ومدارس وعلاج ولا يقصرون في حقوقهم، وهناك من يهملهم أو من لا يكون لديهم الوعي للتعامل مع حالة الطفل فيتركوه من غير مساعدة أو علاج، وأخيرًا هناك من يفرط في دلالهم مما يؤثر سلبيًا على تطور الطفل وحركته.



مرة أخرى، بذلك هي لا تعلم أنها تحرم طفلها من فرصة التطور الحركي حيث أن وضعية الانبطاح على البطن تعمل على تقوية عضلات الرقبة والتي تسمح للطفل بالتحكم والسيطرة على رأسه وهذا الوضع من أهم الأوضاع التي تشجع على التطور الحركي للأطفال عموماً.

إن التطور الحركي الطبيعي للطفل يبدأ من الرأس إلى القدمين، أي التحكم بالرأس والجذع ثم الجلوس ثم الحبو وأخيراً المشي، يجب علينا كأهل مساعدة الطفل من ذوي الاحتياجات الخاصة للتغلب على المشاكل التي تواجهه ومنها المشاكل الحركية، وذلك بتشجيعه ووضع في الأوضاع الحركية التي تعمل على تقوية عضلاته وتؤثر بشكل إيجابي على التطور الحركي. محاولة لمساعدة طفلك على العثور على شيء ضمن قدراته أنه يمكن القيام به بشكل جيد. وسيزيد من ثقته بنفسه وإذا وجدنا أن هذه الأوضاع متعبة للطفل بسبب ضعف عضلاته يمكن تقسيمها على اليوم، مثلاً؛ وضع الطفل على بطنه مع تشجيع للنظر ومتابعة الألعاب لمدة خمسة دقائق ثلاث مرات في اليوم، في بعض الأحيان، يجب

من ذوي الاحتياجات الخاصة على أنه إنسان طبيعي بالرغم من جميع المشاكل. فلا بد من الدمج الكامل داخل المحيط الأسري وبين الأهل والأقارب والأصدقاء ولا بد من مساعدته دائماً في تنمية مهاراته ومواهبه.

تختلف ردة فعل بعض الآباء والأمهات في مثل هذه الظروف فيشعرون بالذنب، وبالتالي يفرطون في تلبية احتياجات أطفالهم بينما البعض الآخر قد وضع الحد الأدنى من التوقعات لأطفالهم، مفضلين بدلاً من ذلك التدليل عليها وذلك للتكفير عن إعاقتهم أو التصرف بشعور الشفقة.

هؤلاء الآباء الذين يختارون تدليل أطفالهم من ذوي الاحتياجات الخاصة وعقد الحد الأدنى من التوقعات معرضون لخطر أن طفلهم سيعتمد عليهم اعتماداً كاملاً ولا يتطور بشكل كامل حتى لو كانت لديه الإمكانيات. وعلاوة على ذلك، مثله مثل الطفل الطبيعي إذا أفرطنا في دلاله سيؤثر على سلوكه. إن الإفراط في التدليل شأنه شأن الحرمان منه نهائياً إذ أن كلاهما ضار، لأن التدليل يقلل فرصته في الاستقلال بنفسه وبمعنى آخر هو يعوق نمو الذات المستقلة والمنفصلة عن الآخرين. الدلع لن يساعد

قد يكون من المغري تدليل الطفل من ذوي الاحتياجات الخاصة لأن طفلك لديه الكثير من الصعوبات للتعامل معه. لكن في بعض الأحيان يضر الأهل طفلهم بعدم إعطائهم الفرصة لعمل بعض الأشياء والمهارات التي كان من الممكن للطفل أن يؤديها بنفسه لو أعطي الفرصة لذلك. مثلاً؛ لا يوضع الطفل في أوضاع معينة كوضعية الانبطاح على البطن، ذلك لأن الطفل يبكي فتُفَضِّل الأم حمل الطفل وعدم وضعه على بطنه





خلاصة القول

إننا نجد أن تلبية كل رغبات الطفل تؤدي به إلى ألا يجتهد في الوصول إلى رغباته، وبالتالي فلن تكون له شخصية طموحة ومثابرة في حياته، مما يخلق منه بالتالي شخصاً معتمداً على الأهل لتلبية رغباته لأنه تعوّد المساعدة المستمرة من الأهل حتى لو كان يستطيع أن يفعل ذلك لكنه سيتطلب بعض الجهد الإضافي منه.

قد يرفض الطفل العلاج أو التمرين خصوصاً إذا تم منحها من قبل الأهل وبالتحديد الأم، لذلك التفهم لطبيعة المشكلة الحركية ضرورية للتعامل مع الطفل والتغلب على الرغبة لعدم عمل التمارين. يمكن أن نختار الوقت المناسب في المنزل لتنفيذ العلاج والتمارين وفي وقت أكثر ملائمة مع مزاج الطفل والقيام به في هيئة لعب ومرح كالنظر ومتابعة الألعاب أو الجلوس ورمي الكرة لأخ أو أخت له مع مساعدة إذا احتاج.

وأخيراً أحيي كل أم وأب وأحيي فيكم الروح الرائعة والصبر والإصرار لمساعدة طفلكم من ذوي الاحتياجات الخاصة، وأعلم أن كل طفل لديه قدراته الخاصة ولكن علينا اكتشاف تلك القدرات ومساعدته على اجتياز الصعوبات التي تواجههم.



علينا أن نتغلب على رغبتنا لمساعدة الطفل حتى يحاول الطفل مساعدة نفسه، كالسماح للطفل في سن المدرسة على حل الواجب المدرسي بنفسه ومساعدته فقط عند الحاجة.

كيف يمكن التعامل مع الطفل؟

يحب الطفل عادة أن يقلد ويجد متعة في ذلك وعن طريق التقليد يتعلم أشياء كثيرة، والطفل من ذوي الاحتياجات الخاصة يحتاج للتقليد أكثر من غيره، وعلى الأم أن تقوم أمامه بالسلوك الذي ترغب أن يتعلمه بشكل واضح ولعدة مرات حتى يتمكن من تقليده وإعادته.

على الأم مساعدة الطفل على أداء شيء معين مهم ولكن الأهم من ذلك إعطاؤه الوقت الكافي ليقوم به بنفسه ويساعد ذلك فيما بعد على اتخاذ القرارات وإدراك العلاقات بين الأشياء وعلى الفهم وليس على التقليد فالطفل أثناء قيامه بعمل ما يقوم بعد كل خطوة بالنظر إلى أمه فإذا كانت الخطوة صحيحة فإن نظرة الأم يجب أن تكون مليئة بالتشجيع والفخر، وإن كانت الخطوة خاطئة فإن نظرة الأم يجب أن تحمل هذا المعنى وقد يتعب الطفل من المحاولات فيطلب من الأم المعاونة أو الإرشاد، وهنا يجب أن يكون تدخل الأم مدروس حتى يستفيد الطفل وفي كل هذا يجب أن لا يغيب عن بال الأم أن الحاجة الأساسية لأي طفل هي الحب والاهتمام، وعن طريق الحب والرعاية يكتسب الطفل الثقة بالنفس ويبدأ باكتشاف العالم المحيط به دون رهبة. ومن المهم أن نميز بين الاهتمام والرعاية وهما مطلوبان وبين الحماية الزائدة وهي مرفوضة ومعوقة للطفل.

عند تعليم الطفل أي نشاط يجب أن تكون مدة التعليم قصيرة وعلى فترات وعند الانتقال من نشاط إلى آخر يجب إعطاؤه فرصة للمحاولة. ومهلة في تدليل الطفل أو حزنه قبل أن يبدأ نشاطه الجديد فهذا يفيد ويشجعه.

حديث

Desitin[®] Extra

تركيبة مُثَبَّتْ مَعْمَلِيّاً أَنهَا تَخَفِّفُ الأَلَمَ
وتحمي البشرة وتساعد على التئام الجروح.



مطوّر خصيصاً ليناسب بشرة الأطفال حديثي الولادة



خطوات ناجحة في التعامل مع الطفل صعب الإرضاء في الأكل



عندما تسمحين بدخول الوجبات السريعة لمنزلك يومًا تلو يوم - أيا كان سبب دخولها - فمن الطبيعي أن يقبل عليها الأطفال أكثر من تلك التي تعد في المنزل. والمشكلة تظهر عندما يبدأ الأبوين بمحاولات غالبًا ما تنتهي بالصراع عندما يرفض الطفل الطعام المعد منزليًا ولا يقبل سوى تلك الوجبة السريعة!!
إليك خطوات بسيطة تساعدك

- ١• الطفل يتفاعل بشكل أفضل عندما نتعامل معه باحترام، بمعنى أن نشعره أن له قيمة ولاختياراته أيضًا قيمة. لا تمنعيه من الطعام ولكن قدمي اختيارات مناسبة وضعيها على سفرة الطعام واتركي له حرية الاختيار.
- ٢• لا تجبري الطفل على تجربة الأطعمة ، فقط ضعيها أمامه وأتركه.
- ٣• غالبًا ما يتحمس الأطفال لتناول الأطعمة التي شاركوا في إعدادها، فاسمحي له بالمشاركة في الإعداد وهنا يمكنك أن تتذوقي الأكلة وتسأليه برأيك هل يحتاج الطعام لقليل من الملح أو الليمون أو الفلفل؟ سيذوق ويخبرك.
- ٤• يتفاعل الطفل أيضًا عندما يتعرف على مكونات كل أكلة ويشارك في شراء تلك المكونات، وهنا يمكنك أن تجعل من رحلة التسوق رحلة ممتعة يتعلم منها الأسعار والبلد المنتج للمنتج، وكم هي سعراته الحرارية وهل هي صحية أم لا.
- ٥• حددي وقت للطعام، لا تتركي الأمر مفتوح حتى يأكل. بل ضعي الطعام وإن رفض الإنضمام قللي له بهدوء لدينا ١٥ دقيقة فترة تناول الطعام، هل تريد أن تشاركنا؟ وإن رفض إسألته ماذا نفعل بشأن

الطعام؟ هل تريد أن تصنع لنفسك ساندوتش؟ واتركيه يصنع الساندوتش بنفسه. (لا ضرر.. لأنه سيأكل عندما يجوع ولكن سيأكل في حال إن تأكد أنكما لا تتحديان ولا تجربانه على تناول نوع واحد من الطعام أو أنه غير قادر على اختيار طعامه.

٦ كل فترة يبدل الأطفال نظام الغذاء، فيبدأ بتناول أنواع لم يكن يأكلها ويترك أنواع كان يأكلها، لا تشعر بالضرر أو الذعر فهناك العديد من الخيارات المفتوحة والسليمة صحياً.

٧ تأكدي أن تضعي على السفرة أطعمة غنية بالفيتامينات والمعادن، بحيث أن ما يأكله طوال اليوم يغطي احتياجات جسمه لكافة العناصر.

٨ تجنبي الأطعمة التي تحتوي على السكريات بشكل خاص، لأن السكر بالفعل يقفد الجسم شهيته لتناول أطعمة مفيدة.

٩ احرصي على عدم أخذ الأمر بشكل تحدي أو أمر يصعب التعامل معه، ببساطة اصنعي لنفسك ولأسرتك نمط غذائي سليم.





ماذا يريد أبناؤنا منا؟



الأفضل للأفضل؛ هذا ما يسعى له الأهل دوماً، تقديم الأفضل لمن هم أفضل وأحب من في القلب، إنهم الأبناء فلذات الأكباد.

يحاول الأهل دوماً تقديم وتلبية كافة احتياجات أولادهم وتحقيق رغباتهم وأمانهم.

لكن ماذا لو سأل الأهل أبناؤهم ماذا يريدون منا؟

كلمات أهمسها في أذنك أيتها الأم.. أيتها المربية الفاضلة.. هل تقوم أسرة بغياب الحب؟! بل هل تقوم حياة بدون حب؟!.. لذا اسعي لتحقيق السعادة في بيتك فأنت المسؤول الأول عن توفير الدفء والحب لأنك أنت النبع والأصل، فالحب مفتاح السعادة، ووقود الحب هو الاحترام المتبادل بين الطرفين.

ثانياً: تجنب إهمال أو إهانة الأبناء، ومعنى إهماله أي ترك الحرية المطلقة له بدون قوانين، أو حساب أو عقاب، يفعل ما يشاء كما يحلو له، يقود نفسه بدون مسائلة ولا معاتبة ومن هنا ينشأ طفل قد يكون الانحراف مصيره.

أما إهانته تعني وصفه كلياً بالمخطئ بشمولية، متغافلين عن إظهار محاسنه الإيجابية، وبدون الفصل بين السلوك البادر منه وبين شخصه، ونعته بالألفاظ المهينة والكلمات الجارحة مثل (لا فائدة منك / أنت لا تفهم).

سيتفاجأ الجميع بالجواب! لن يكون كما توقعنا أبداً، هم لا يريدون الأجهزة الذكية، ولا السيارات، ولا الألعاب أو الدراجات فقط! كما أن الطعام والشراب والكسوة من متطلبات واحتياجات الطفل.

لكنهم يريدون شيء لا يتمكن غالبية الأهل من تقديمه! هناك احتياجات يغفل عنها الآباء فلا يلقون لها بال، ولا يسعون جاهدين لتحقيق المبتغى إما لعدم معرفتهم بأنها من الاحتياجات الأساسية لتشعر الطفل بالأمان، أو لعدم وجود الوعي والثقافة الكافية في معرفة احتياجاتهم.

وهنا سأعرض لكم أكثر احتياجاتهم الأساسية بناءً على ردودهم:

أولاً: يريدون من الأب والأم أن يكونوا سعداء، فإن سعادة الوالدين تعني لهم الأمان الذي يحتاجونه وهو المعنى الحقيقي للحب، وهذه مسؤولية تقع على كلا الوالدين بنسب متفاوتة.



عليه ابنته فاطمة الزهراء قام إليها وقبل رأسها وأجلسها.

خامساً: الأبناء أهم من النتائج، افتخروا بهم وليس بإنجازهم وتأكدوا كلما ركزتم اهتمامكم على أبنائكم كلما كانوا للنجاح أقرب، والعكس صحيح! فكلما ركزتم على النتائج قل عطاء الأبناء وتأخر تقدمهم ونجاحهم.

وأخيراً أكثروا من ترديد كلمة "أحبك يا ولدي"، كرروها في اليوم سبعين مرة، كرر أنت فخري، كنّوهم بأحب الأسماء لهم، واربطوهم بأشياء يحبونها، فإذا كانت ابنتك تحب الأرنب فنادها "يا أرنبوتي الحبيبة".

تغزلوا بأبنائكم وأكثروا من كلمات الحب والإعجاب وامدحوا جمالهم، ضحكاتهم ومهاراتهم حتّى ستجدون الفرق.

وبهذا تكونوا قدّمتم ما يحتاجه أبنائكم منكم ولا ترضوا إلا بتقديم الأفضل لأنهم هم الأفضل في قلوبنا.

إياك ثم إياك أيها المربي من الصراخ فأنت بسلوك تلك الإهانات تفقد الطفل الرغبة في النجاح وتمنعه عن رسم الأهداف وترمي به بعيداً عن حضنك ليجد الأمان في صحبة الأشرار من ذويه أو يكون فريسة سهلة لمجتمع لا تدري ما فيه.

ثالثاً: يريد الأبناء أن نستمع لهم وننصت لمشاعرهم ثم الفخر بهم والمدح لصنيعهم، ثم تقديم الدعم المستمر لهم بكلمات إيجابية تعزز ثقتهم بأنفسهم، والدعاء لهم دوماً وتذكيرهم بأنهم هم زينة الحياة الدنيا، فسادتنا بالحياة لا تكتمل إلا بوجودهم.

رابعاً: لمسات الحنان، لا تحرموا أنفسكم أيها الآباء من لمسات الحنان بدءاً من لمسات اليد مروراً بلمسات الرأس وصولاً للحضن الدافئ، واحرصوا على تقبيلهم وتقبيل ما بين الجبين ففيها راحة واطمئنان للأبناء.

كان هذا نهج الحبيب صلى الله عليه وسلم إذا دخلت

10 أفكار عملية ليكون رمضان عند أطفالك مختلفاً

سارة الوحيدي
مدربة معتمدة ومستشارة أسرية
@saraty_1



- 1 اسمحي لهم أن يشاركوا في فرز الملابس التي صُغرت عليهم والتي لا يحتاجونها للتصدق بها.
- 2 اصطحبهم لشراء مستلزمات رمضان بين فترة وأخرى، وذلك لتدريبهم على اختيار الطعام الصحي ذو الجودة وتعليمهم أصول الاقتصاد الشرائي.
- 3 وضع خطة عملية لاستكمال حفظ الجزء المحدد من القرآن في شهر رمضان، والإجازة أيضاً.
- 4 توزيع المهام عليهم في ترتيب سفرة الإفطار مع تذكيرهم بالأجر كل مرة
- 5 حثهم على الصيام، ولو بدأوا بـ "صوم العصافير" وهو صيام نصف اليوم فقط أو ربعه، وهناك أفكار كثيرة إبداعية لتشجيعهم بإمكانكم البحث عنها واختيار فكرة لتطبيقها.
- 6 هل في أسرركم صائم جديد؟ كرموه ودعوه يشعروا بفخرهم بإنجازهم العظيم.
- 7 ما من يوم يصبح العبد فيه إلا ينزل ملكان فيقول: أحدهما للآخر: اللهم أعط منفقاً خلفاً، ويقول الآخر: اللهم أعط ممسكاً تلفاً.. يمكنكم تخصيص صندوق رمضاني خاص لجمع الصدقات بعد صلاة الفجر ولو كان ريالاً لكل طفل مع تخصيص دعوة لكل يوم.
- 8 الاهتمام بتدريب كل طفل على مهارة واحدة فقط والتركيز عليها بحيث لا ينتهي رمضان إلا وقد أتقن ما يستطيعه منها.
- 9 دعوهم يخططون لمشروع خيري وينفذونه بأنفسهم بمساعدتكم، مثل إعداد إفطار للصائمين وتوزيعه، أو مساعدة أسرة محتاجة، أو معاونة المساعدة في المنزل مع تخصيص النية وتجديدها باستمرار... إلخ من المشاريع.
- 10 الترتيب المسبق ليوم العيد وإعداد برنامجه معهم، وخاصة تغليف هداياه وإعداد توزيعاته بصحبتهم في أجواء تفاعلية رائعة ترسخ في الذاكرة.

هل لديكم أفكار أخرى تحرصون على تطبيقها أو وضعتموها ضمن خطتكم هذا رمضان!!
شاركونا أفكاركم ..

HUGGIES
Little Swimmers

جديد!

**حفاض السباحة من هجيز
لحماية طفلك أثناء السباحة**

**Little Swimmers from Huggies protect
your baby while swimming**

حفاض السباحة الوحيد في المملكة

The ONLY disposable swim pants in KSA

سهل الفتح والإغلاق لخيار مريح

**New easy to open and close sides for
convenient changing**

**مصنوع من مادة فريدة من نوعها لا
تنتفخ مع البلل لحرية أكيدة**

**Made from unique material that does not swell
when wet, keeping the baby mobile**

مطورة لمنع التسرب أثناء السباحة

Improved fit to prevent leakage





اليوغا لك ولطفلك



سارة الصباري

مدرسة يوغا

@sara4yoga

اليوغا هي رياضة قديمة نشأت في الهند منذ ٥٠٠٠ سنة، وهي الرياضة الوحيدة التي تتحكم بالعقل والجسم في آن واحد؛ بمعنى أنها تساعد على تنمية الصحة الجسدية والعقلية عن طريق التنفس ووضعيات مختلفه من الجسم.

سأتحدث عن فوائد رياضة اليوغا للحوامل:

- 1** اليوغا للحامل ضرورية جدًا، لأنها تساعد على تقوية عضلات الحوض وعضلات الرحم وتقلل من الآلام أسفل الظهر وتجعل العظام أكثر قوة وصلابة.
- 2** اليوغا تمد جسدك بالطاقة الإيجابية وتساعد على التخلص من أعراض الحمل والتوتر والأرق والخوف وضيق التنفس.
- 3** اليوغا تساعدك على التخلص من انقباضات الولادة في المرحلة الأخيرة من الحمل وعند الوضع وتنمحك الراحة وتسهل الولادة في وقتها بإذن الله.
- 4** اليوغا تمنحك السلام والراحة النفسية، وتعطيك الأمان والاستقرار النفسي طوال فترة الحمل.

- 5** تساعد على توازن الهرمونات وتقليل الغثيان والصداع، وتقلل من خطر الولادة المبكرة وارتفاع ضغط الدم الناجم أو الناتج عن ثقل ووزن المولود.
 - 6** عملية التنفس مهمة جدًا أثناء تمارين اليوغا فهي تزيد من وعي وإدراك المرأة الحامل عما يحدث في جسدها وفي جنينها.
- أفضل الأوقات لبدء تمارين اليوغا للحامل:**
- الوقت الصحيح لبدء التمارين في المرحلة الثانية من الحمل بعد الشهر الثالث.
 - ننصح بعدم أداء وضعيات صعبة لليوغا خلال الثلاثة أشهر الأولى والتركيز يكون على تمارين مختلفة من التنفس.
 - في المرحلة الأولى يمكنك التمسك ببعض الوضعيات البسيطة ليتحرك مجرى الدم والمرحلة الثانية عمل الوضعيات الأساسية.

تخطي المقاس الاكبر وابدأي بأستخدام
Skip the next diaper size and use

HUGGIES®
Pull-Ups®
TRAINING PANTS BRAND



Easy Open Sides

بجوانب سهلة الفتح و الغلق



Wetness Indicator

مع مؤشر الببل



Fit Like Underwear

مثل الملابس الداخلية



التدريب الناجح للتخلص من الحفاض

The ultimate solution for potty training

كتب الأطفال



بطل الحاسوب.

امام شاشة الحاسوب، امضي ساعات طويلة العب لعبتي المفضلة، احيانا كنت اريح و احيانا اخسر. كنت أزيد من ساعات اللعب حتى اصبح البطل الاول على الإطلاق.



كيف صرت حكواتيا.

حين انتسب جاد الى نادي الرسم كان عنده الكثير من القصص التي يريد ان يقولها، و يضعها على الورق رسوما تعبر عما في خياله لكنه يفشل و يكاد يصاب بالاحباط لولا معلمة تأخذ بيده. ترى الى أين ستقوده؟



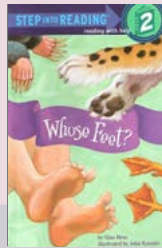
انا احاول.

يحاول غوريلينو كسر ثمرة جوز الهند... هل يستطيع فعل ذلك؟ و من يساعد في الوصول الى حل؟



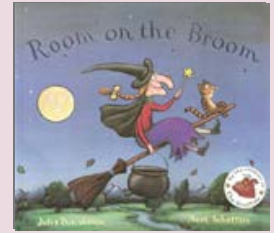
Fix that truck.

Eric is spending the day working at his dad's garage. He's excited to help fix the motorcycles and giant trucks.



Whose feet?

Whose feet scrape? Whose feet splash ? Find out in this book all about feet!



Room on the Broom.

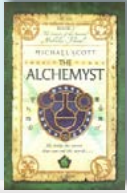
The witch had a cat and a tall hat , how the cat purred and how the witch grinned as they sat on the broomstick and flew through the wind.

Jeddah: Red Sea Mall - 2nd floor and noble stationers - sultan street



جدة: رد سي مول - الدور الثاني - طريق الملك نوبل قرطاسيون - شارع الامير سلطان

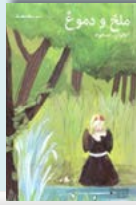
Teen Books



The Alchemist.

Josh and Sophie arrive at their summer jobs expecting just another ordinary day. But their world is about to change.

ملح و
دموع.

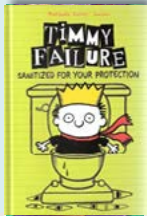


قصص قصيرة تشوق و تسلي و تثقف.
أبدعتها اقلام طائفة من الأدباء تحمل
اروع المشاهد من ماضي الانسان و
حاضره.

سيد
الكوابيس.



لم يكن ليدور بخلد ميمو الفتى
المشرد انه سيكون في النهاية سبب
سعادة الناس. كانت أقصى احلامه ان
ينتهي من عمله في تلميع أحذيتهم...



Timmy Failure.

I am the worlds greatest
detective and I am on a
cross-country caravan to
nowhere. Trapped.



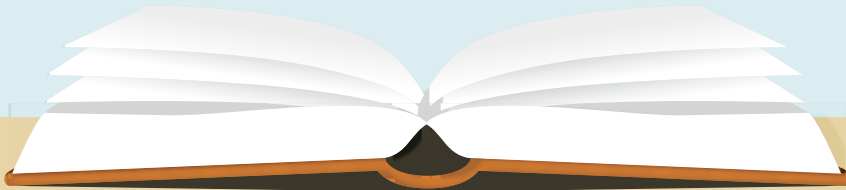
This is not
a book.

You must go out into the
world in order to bring it
to life and complete the
assignment.

ذئب
الصحراء
و اللؤلؤة
السوداء.



تصدفنا القصة بالمنشد زرباب صاحب
الصوت الشجي، فما صحة انه كان
جاسوسا لأحد الملوك بغية الحصول
على المال؟!



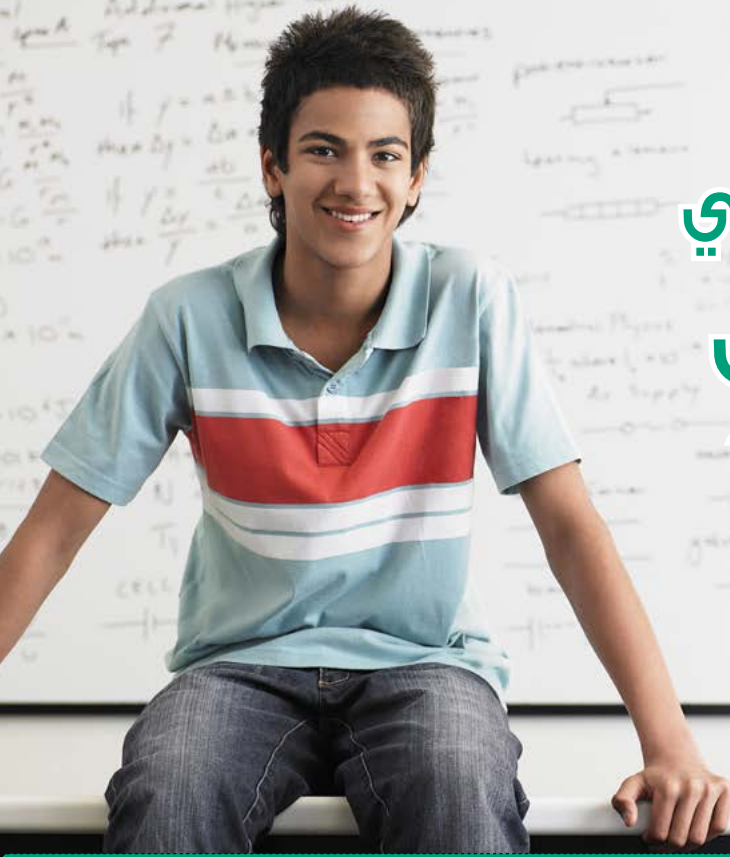
Jeddah: Red Sea Mall - 2nd floor and noble
stationers - sultan street



جدة: رد سي مول - الدور الثاني - طريق الملك
نوبل قرطاسيون - شارع الامير سلطان



كيف يكون ابني المراهق أقوى جسدياً، نفسياً وذهنياً؟



جميع الآباء يرغبون أن يصبح أبنائهم ناجحين في جميع جوانب حياتهم، أقوياء علمياً، جسدياً وفكرياً. ولكن مرحلة المراهقة تعد أكثر المراحل الحرجة وأصعبها على الوالدين، فتلك التغيرات الجسدية والنفسية والفسولوجية التي تحدث للمراهق تجعله عنيداً ومضطرباً، بمعنى أنه يمر في مرحلة انتقالية، لم يعد جسمه أو صوته أو حتى تفكيره كالأطفال وفي ذات الوقت لم تكتمل أيضاً علامات النضج ليكن رجلاً كامل أو تكن امرأة كاملة.

وبسبب هذا الاضطراب يصعب على الوالدين التعامل معه أحياناً، لأنهم يرفضون طريقته واندفاعه خوفاً عليه! فنظرة الوالدين معظم الأحيان لا تختلف! فمفهوم الابن لديهم هو الابن! كان ولا يزال في نظرهما هو طفلهما. ولكن هو يرى نفسه قد تخطى مرحلة الطفولة ويرى أنه أحق باختيار خطواته وأصدقائه ونوع طعامه وكيفية قضاء وقته، يريد أن يكون هو المتحكم الوحيد في نفسه، ويرفض تماقاً أن يعامله الغير على أنه "صغير، متهور، أناني أو حتى متمرّد".



وهنا نشير إلى أن اتباع أسلوب الحياة الصحيح يفضل أن يكون منذ البداية، لا أن يتم إهمال بعض الجوانب والتركيز الشديد على جوانب أخرى. فبناء الشخصية القوية لا يعتمد على نصائح كلامية وأوامر يجب أن تنفذ، بل يعتمد على أفعال الوالدين وطريقة تعاملهما وتصرفهما في كافة الجوانب.

فيما يلي عدّة نصائح لبناء المراهق بصورة صحيحة:

أولاً: الجانب الصحي والجسدي

- المحافظة على نظام غذائي صحي، فالعقل السليم في الجسم السليم، لذلك يجب تقديم أطعمة صحية من فواكه وخضراوات ومحاولة الابتعاد عن تناول الوجبات السريعة والمشروبات الغازية والسكريات الغنية بالسكر وصبغات الأطعمة، لما تحمله من مخاطر صحية وبدنية، فالوجبات السريعة تؤدي إلى زيادة الوزن المفرطة والمشروبات الغازية تسبب تلف لخلايا الدماغ.

- في حال كان الوزن زائداً فعلى المحاولة بإنقاصه ، فالوزن الزائد يعرّض الجسم لخطر الإصابة بالأمراض، ويعرّض سلامة العقل للخطر أيضاً، فكما ثبت علمياً بأن الوزن

الزائد يؤدي إلى تأخر الاستيعاب، وكذلك يؤدي إلى تلف في خلايا الدماغ، ومن خلال العديد من التجارب أثبت بأن أصحاب الوزن المعتدل يكونون أكثر قدرة على التعلم من غيرهم.

- شرب الماء بكميات كافية، فالماء لا يساعد فقط على حيوية الجسم بل يزيد من قدرة عمل الأجهزة الحيوية بصورة صحيحة.

- الحصول على مقدار كافٍ من النوم، أي أكثر من ١٢ ساعة من النوم أثناء اليوم الواحد، فالنوم مهم جداً لترتيب الأفكار وتقديم الراحة البدنية، كما تبني العديد من خلايا الجسم أثناء النوم.

- المشي والنشاط الجسدي هام جداً، وذلك بجعله يمارس أي نوع من أنواع الرياضة كلعبة الكرة، السباحة، ركوب الخيل أو حتى الجري وركوب الدراجات.



ثانيًا: الجانب الذهني والعلمي:

. تحميل المراهق المسؤولية منذ الصغر، سواء في المنزل أو في فروضه المدرسية، من الخطأ أن يخاف الأبوين أن يتعرض طفلهما للعقاب من المدرسين في المدرسة لأنه أهمل في فرضه! بل على العكس اتركه يتحمل مسؤولية أفعاله مع تشجيعه وترغيبه في التعلم والنجاح.

. توفير مصادر تعليمية أخرى كالكتب والمجلات والموسوعات أو حتى الأفلام الهادفة، وهنا جميل أن يتشارك أفراد الأسرة في متابعة فيلم من اختيار أحد الأبناء ثم مناقشة الفيلم وأحداثه وشخصياته ومن يؤيد ومن يعارض التصرف هذا أو ذاك.

. تخصيص وقت محدد للأجهزة الإلكترونية واستخدام الإنترنت، فلا يخلو منزل منها! ولكن يجب وضع قانون لحماية الأبناء من التعلق المبالغ فيه، والاتفاق معه بوضع جدول مع المراهق أي جهاز سيستخدم في إجازة نهاية الأسبوع ومتى.

ثالثًا: الجانب النفسي

. معرفة نقاط القوة والتركيز عليها يساهم بشكل مباشر في تقويتها وتعزيزها.

. مساعدة المراهق في التخلص من مشكلاته بصورة ذكية وغير مباشرة، فمثلاً في إن كان المراهق يعاني من الخجل، يفضل أن يقال له أنت خجول! مما تخجل؟!، ولكن يمكن للأبوين بالتناوب فتح حوار إيجابي مع المراهق والإنصات إليه أو طرح مشكلة وأخذ رأيه هذا يساهم في العلاج سريعاً.

. الاهتمام بأناقة المراهق منذ صغره، فالمظهر الجيد يعطيه ثقة أكبر في نفسه.

. إطلاق المراهق نحو العالم الخارجي والسماح له المشاركة في الأنشطة والأعمال التطوعية.

. ملاحظة سلوكيات المراهق من على بعد، والانتباه لأصدقائه فمن الطبيعي أن يتأثر المراهق بأصدقائه المقربين ويقلد أفعالهم.

WALMARK®

Martians Gummi

with
BoneActive & Echinacea
vitamins

for healthy growth

FRUIT
FLAVOURS

D

K

B

C

E

3+
year
60
gummies



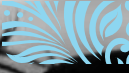
dyes
free

preservatives
free

sweeteners
free

gluten
free





لم يعد لديه ما يخسره!

أ.فهد سعيد دليم

أخصائي نفسي
نائب رئيس اللجنة النفسية بالغرفة التجارية بجدة
المدير الفني لمركز تناغم الحياة
تناغم الحياة

كل يوم يمر من حياة المدمن يخسر معها كل شيء

خسارة جسدية ونفسية واجتماعية ودينية..
قصص مؤلمة وقصص مبيكة لهؤلاء الشباب
مع المخدرات والضياع...

بحثاً عن النشوة الزائفة والمتعة
والنسيان ...

شباب لم يكمل عامه الثالث عشر
أصبح مدمن على الحشيش بسبب
انفصال الوالدين!
أصبح بلا مأوى بعد أن تخلّو عنه
فاحتضنه الشارع.. والتف عليه الذئاب
من المروجين وأصحاب السوء
تطور به الأمر إلى ما هو أبعد من
ذلك..أصبح مدمن على الهيرون!!

لم يعد لديه ما يخسره، لم يكن هو من قابلته أول مرة!
ازدادت حالته الصحية سوءاً، وفقد اهتمامه بكل شيء..
نفسياً من الصعب أن تحاوره أو أن يتقبل منك بسبب
شكوكه!

حاول مراراً وتكراراً أن يبتعد عن المخدرات لكن دون جدوى..
فنصف العلاج ليس بيده، بيد من تركوه فريسة للذئاب...

إلى كل أم وكل أب
أبنائكم ليس لهم ذنبٌ في خطأ اقترفتموه..
اسألوا عنهم..
احتضنوهم..
اعتنوا بهم ...

B & G costume أزياء تنكرية



Our company B&G is ready to provide any costume in stories character you wish we can also arrange parties.

like birth day parties, costume parties also provide or make any costume according to your ideas and imagination

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

موبايل : ٠٥٠٥٨١٨ ٧٠٦

٠٥٤٠٠٠٥ ٠٠٧

فاكس : ٠٢- ٦٩٨٥ ٦٩٥

bg.costume@yahoo.com



Hand Sanitiser

4oz Aloe vera gel
 $\frac{1}{2}$ tbs witch hazel
 1 vitamin E capsule (pierce with pin)
 Essential oil of your preference eg lavender or orange
 Mix aloe vera and witch hazel, add the content of the vitamin E capsule and 7 drops of essential oil. Pour into a 4oz bottle.



Mosquito Repellent

$\frac{1}{2}$ L distilled water
 2.5 ml Neem oil
 1 ml liquid soap (organic preferably)
 Mix all the ingredients and store in spray bottles ready for an outdoor adventure.

Wood block Air Freshener

Wood blocks from an arts and crafts store
 Vegetable oil
 Essential oil
 Mix the oils and brush onto the wood blocks and presto instantly fresh air. Reapply the oil as needed.



Get creative with making personalised labels and use interestingly shaped and coloured jars to make a statement on your countertop, gift to friends or sell at bazars or garage sales.



Chemist in the Kitchen

By Nujood Zahid

Browsing through pharmacy aisles picking out the perfect potion can be very satisfying. In an effort to get back to basics researching natural ingredients seemed the right place to start. It turned out to be lots of fun experimenting and putting these larger items to good use!

Try your hand at these recipes and don't be afraid to change them up to suit you...

Toothpaste

6 tbs baking soda

6 tbs coconut oil

1 tsp fine sea salt (optional)

7 drops essential oil of your preference eg grapefruit or peppermint (optional)

Mix all the ingredients and store in a glass jar. Use a small spoon to scoop up onto your brush.



Deodorant

½ cup Arrowroot or corn-starch

¼ cup baking soda

Coconut oil to blend

Essential oil of your preference eg teatree or lavender)

Mix all ingredients with enough coconut oil till moist and store in a glass jar)





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

Join us!



motherchildguide



motherandchildguide



M-C-guide

www.motherchildguide.com



علبة أقلام برائحة الفواكه

(قصة واقعية تعلم قيمة المال)

Save your Money!



علا محمد الموجي

مدربة معتمدة ومستشارة أسرية
مسؤولة قسم تطوير الذات للفتيات
في مركز تناغم الحياة



كانت أكثر تجربة عشتها أتذكر أنني تعلمت منها قيمة المال، والتخطيط للحصول على ما أريد.. كان عمري حينها ٩ سنوات، طلبت من والدي أن يشتري لي (علبة أقلام برائحة الفواكه) وكانت حينها اختراع جميل وجديد وكنت أود أن أحصل عليها بشدة.. لم يرفض والدي الفكرة بل رحب بها وقال لي بكل بساطة (اختاري هل أشتريها لك وستدفعين لي من مصروفك، أم تريدين أن تجمعيني من مصروفك وتشتريها بنفسك؟).. أتذكر أنني قررت ان أجمع ثمنها من مصروفي وأشتريها بنفسي، وبالفعل حدث.

علبة أقلام ألوان الفواكه.. كلما كتبت بها كنت أشم تلك الرائحة القوية المنبعثة من الأقلام.. والتي كانت تعطر دفتري الصغير.. كانت ابتسامة الرضا والفخر تعلو وجهي وأنا أقول (أنا حصلت عليها، إنها ملكي)، كنت أطمئن عليها قبل أن أنام أنها بـمكان آمن لن تقع أو تضيع، كما أنني كنت أتفقد كل صباح.. وأتذكر بشدة أنني لم أأخذ كل العلبة - والتي كانت تحتوي على عشرة أقلام- على المدرسة خوفاً عليها من الضياع..

وأتذكر حينها أن أحداً من أفراد العائلة اعترض على الموقف !! كان يقول "إنها مجرد علبة أقلام لا تتعدى قيمتها أن ذاك العشريون ريالاً!! " هو يرى أن قيمتها لا تتعدى العشريون ريالاً، ولكن حقيقة الأمر غير ذلك تماماً.. من وجهة نظر المربي الواعي، يرى أنها فرصة ليعلّم طفله كيف تخطط، وكيف تحصل على ما تريد، وكيف تحافظ عليها، وكيف تعتمد على نفسها.

نعم كان موقف بسيط، ولكنه علمني ودرّبتني على :

- ✳ تحديد الهدف: تعلمت أن أحدد ما أريده حقاً (وكانت علبة الأقلام برائحة الفواكه).
- ✳ معرفة السعر: سألت عن سعرها وتمكنت من إدارة مصروفي حتى أستخرج قيمتها وأحقق هدفي.
- ✳ حافظت عليها بكل ما لدي .. حرصت ألا تضيع أو تُكسر أو يحدث بها شيء.

حتى أنني الآن أتذكر رائحتها ...



What mice eat

Interactive tale or book for iPad recommended
for children up to 8 years.

This educational app for kids is an interactive story about a curious mouse with memory problems. Illustrated by the award-winning artist Fernando Vicente and featuring memorable characters and surprises to enjoy over and over.



This is my Food

Explore the world of food and nutrition and bring your
favorite dish on the table!

Gain clever knowledge and learn interesting facts
about food classifications, nutrition and how to
cultivate herbs in a fun way!



Little Big Car Factory

Children love spelling in this engaging 'build and spell' game.
Parents love how easy it is to add custom word lists and see
children's progress. It's great for weekly spelling lists, learning new
vocabulary, and spelling bee practice. Ages 8-4.



Potty Training Learning with the animals

1. The perfect App for a potty training ritual with your kid!
2. The story empowers children. They are the responsible to teach the animals to potty train - Brilliant way to learn!
3. Teach your child potty training in a fun interactive way.
4. Makes the incredibly frustrating task fun and interactive.
5. It allows children to take an active role in taking the animals to potty, thus getting the kids ready for their own potty time ... Brilliant!



الأم و الطفل

Mother & Child Guide

دليل

كوني دائماً مع دليلك



بامكانك تحميل تطبيقي:
الأم والطفل و حملي أسبوع بأسبوع
عبر المتاجر التالية:



Get it on GOOGLE PLAY



Available on the
App Store

Join us!



motherchildguide



motherandchildguide



M-C-guide

www.motherchildguide.com





دليل الأرقام

الاء بحري
for Artificial Eyes

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٧٧٩٢

عيادة تجميل
Tel: ٩٢٠٠٢٠٢٩

حضانات

مدرسة ABC

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٨٨٨٢٧

مدرسة السفراء
Tel: ٨٠٠٢٤٩٠٠

مدرسة ابل تري
مدرسة منتسوري

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٢٤٣٥٠

بيلدنچ بلوكس

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٠٧٥٥

Mob: +٩٦٦-٥٤١٥٢٥١٠

Creative Childhood

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٧٧٢٢٤

Mob: +٩٦٦-٥٠٤٣٩٠٩٨

حديقة الابداع

Mob: +٩٦٦-٥٤٩١٧٨١٢

فاست تراك

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٧٥٣٩

Mob: +٩٦٦-٥٤٢٤٠٤٦٨

خبراء المستقبل

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٥٠٠

جك و جيل

Mob: +٩٦٦-٥٠٧٣٩٩٦٣

مدرسة جدة بري

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٣٨٥٩٩٤

عيادات د.ادريس
لطب القدم

Mob: +٩٦٦-٥٠٥٠٦٥٠٧

عيادة د. منير هرساني
Tel: ٩٢٠٠١٢٣٥٥

د. عفت دغستاني

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٠١٧٢٩

د. نشوة رضوان

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣٣٧٣٧

Mob: +٩٦٦-٥٦٠٠٠٧٠٢

منتج لابيبل للاسنان
Tel: ٩٢٠٠١٠٠٣٣

العيادات الاولى
Tel: ٩٢٠٠٢٩٠٩٠

مركز الاشعة الاولى

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٢٥١٤٠

مركز IC

Mob: +٩٦٦-٥٥٢٢٠٠٩٢٢

العيادات المثالية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٣٥٤٤٤

عيادة المغربي
للعيون والاذن

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٥٢٠٠

عيادات اباجي

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠١٤٠٠

Orthopaedic Special Clinic

Tel: ٩٢٠٠٠٠١٢٠٠

عيادة السعودي الامريكي

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٠٥٠٠

مستشفى الملك
فيصل التخصصي

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٧٧٧٧٧

مستشفى المغربي
للعين والاذن

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣٦٥٠٠

مستشفى عيادات
جدة الجديدة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٧٥٠٠

سلام للرعاية
المنزلية الصحية

Tel: ٩٢٠٠١١٥٣

مستشفى

السعودي الالماني

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٢٩٠٠

مستشفى اطباء
المتحدون

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٣٣٣٣٣

مركز مشرفة الطبي

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٧٣٨٦٤١

عيادات

مركز A.C.T

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦١٥٩٥١

عيادات الحمراء

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٥٥٨٨

عيادة المدينة الطبية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٨١٢٨٨

مركز الاندلس لطب الاسنان

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦١١١١١

بن لادن

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٧٢٢٣١٥

مستشفيات

مستشفى الانصار

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٢٥١٠٥

مستشفى الحمراء

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٣٩٣٩

مستشفى

عبد اللطيف جميل

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٧٧٠٠١

مستشفى الحياة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣٦٧٧٧٨

مستشفى المشفى

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٢٩٢٢٢٢

مستشفى بخش

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٤٧٩٦٦٦

مستشفى دار الشفاء

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٢٢٩٠٠

مستشفى غسان فرعون

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٢٣٢٠٠

مستشفى سليمان فقيه

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٥٠٠٠

المركز الطبي الدولي

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٠٩٠٠٠

عيادات جدة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣١٣١٣١

معهد جدة

للنطق والسمع

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٧٥٣١١

مستشفى جامعة

الملك عبد العزيز

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٤١٠٠٠٠



مدرسة الوادي

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٢٧.٣٦

العقول المفكرة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٤٢٥.٥

Mob: +٩٦٦-٥.٦٦٢٢.٥٩

شوكولا

البينا

شارع عرفات

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٣٧.٥٥

أنوش

شارع صاري

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٣٢٢.٩

شوكولا

حي الخالدية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦.٦٨٨٣.٠

ركن الشوكالاتا

شارع الروضة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٣.٤٤٩

لو كنشير

شارع الامير سلطان

Mob: +٩٦٦-٥٥٦٨١٣٦٤٧

استديو الشوكالاتا

شارع صاري

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٨٥٢٢٢

جاناش

شارع الروضة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦.١٣٩.٠

كاراميل

شارع الروضة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٨٨٥٢٧

شوكولاين

شارع التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٨٤٢٨٤٦

شوكالاتا

شارع عرفات

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٤٤٢٨٤

شوكو مود

شارع الامير سلطان

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٢٠٠٠٠

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣٠٠٠٠٠

دار الحنان

Tel: ٩٢٠٠٢٩٦٩٩

دار جنا العالمية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٤٨٣١.٠

مدرسة العالمية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٢٣٤٤٤

KG

Tel: +٩٦٦-١٢-٦١٤٤١.١

حراء العالمية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٥٤١١

مدرسة جدة كامبوس

Tel: +٩٦٦-١٢-٦.٦١١.١

مدرسة جدة العالمية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦.٦١٢٥٣

روضة المعرفة بجدة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٢.١٧٤

جدة بريب

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٤٢٣٥٤

مدرسة جدة الخاصة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦.٦٤٣.٩

Little Caterpillars

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٥٢٤

مدرسة ماجستيك

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٢٩٨٩٥

Mob: +٩٦٦-٥٥٥١٢٢٢٣٤

منارات جدة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٧٣.٢٢٥

بيتي الصغير

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٢٤٩.٠

ثامر العالمية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٧٧.٣٣

الامريكية العالمية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٢.٥١

البريطانية العالمية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٩.١٩

مدرسة اليسر

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٢٢٢٤٥

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣٥٦٥٥٥

جامعة جدة للتقنية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣٧.٣٨٧

كلية المجتمع

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٨٧٠.٢٦

كلية التربية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٤٢٢.٠

جامعة الملك عبد العزيز

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٤.٠٠٠٠

جامعة الملك عبد العزيز

للعلوم و التقنية

Tel: ٩٢٠٠١١٢٨

كلية الامير سلطان

للطيران

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٢٤١٦٣

كلية الامير سلطان

للسياحة و السفر

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٨٤٤٤٢٥

مدارس

Advanced Generation

School

Tel: +٩٦٦-١٢-٦١٥٥٥٩٦

مدرسة البيان

Tel: +٩٦٦-١٢-٦١١٠.٤

مدرسة الابتكار

Tel: +٩٦٦-١٢-٦.٦٠٨١١

الرواد

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٨٢٤٣١

فيصل العالمية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٧١٩٥٥

مدرسة الواحة العالمية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٧٢٩٦٦.٠

كورال العالمية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٣٢.٠٢

مدرسة دار الفكر

اولاد

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣٠٠٠٠٨

بنات

كيدس كامبوس

Mob: +٩٦٦-٥٩٦.٨٠٣١

حضانة كيدز تايم

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٤٣١١١

Mob: +٩٦٦-٥٩٦٩٣٧٩٤

ماما و انا

Mob: +٩٦٦-٥٥٥.٥٩٦٣٣٣

مملكتي الصغيرة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣٩٣٩٥١

خطواتي الصغيرة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٣١٢٩٩

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٣١٧٩٥

Sunflower Kids

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٤٣٩٨

Mob: +٩٦٦-٥٥١٣٢١٢٤٤

الشمس المشرقة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦.٦.٩٥٨

حضانة و روضة الشيماء

داخل جامعة الملك عبد

العزيز

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٨٩٠٨٢٩

Mob: +٩٦٦-٥٣٥٢٦٥٥٦٣

مركز الطفولة جامعة

الملك عبد العزيز

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٥٢٩٦.٠

EXT: ٣٣٦.٠

جامعات

البترجي طب

Tel: ٨٠٠١١٨٠٠٢٢

CBA إدارة اعمال

اولاد

Tel: +٩٦٦-١٢-٢١٥٩٠.٩

بنات

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٠.٦٧١

دار الحكمة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣.٣٣٣٣

جامعة عفت

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣٦٤٣.٠

جامعة ابن سينا



سبا وصوالين

صالون J 7

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٣٢٨١٢

المقينة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٥٧٣٣

الكساندر زواريه

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٥٧٣٣

بيجو

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦١١٢٥٠

بثينة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٣١٨٠٩

مركز كارمن

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٤٨١٢٢

شاميل بلارا

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٦٨٠٧

ساندريلا

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٨٩١٧٦

كلود ماكسيم

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٣٧٤٥٠

د. اديس سبا للقدم

Mob: +٩٦٦-٥٠٠٥٠٥٠٧

E Spa (اي سبا)

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦٣٢٠٩٣

ايفانيا سبا للسيدات

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦٣٩٧٩٢

ايف صالون و سبا

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٨١٩٧٧

المستقبل

Tel: +٩٦٦-١٢-٣٣٩١٣٤١

جارا روبا

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦٣٥٠١٨

لاونج صالون حنا

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٨٧٠٩١

جمالك

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥١٨٨٨

جان لوي دايكد

King Road Tower



3rd& 4th floors

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٨٧٨٧٩

لمسات

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٣٤٠٠٢

لوسي سان كليز

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٨٣٢٠٢٠

لوسي صالون و سبا

Tahlia St.

Tel: +٩٦٦-١٢-٣٦٦٧٧٧٧

مركز منا

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٦٢٨

ميلا هوم سبا

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٣٤٥٤٩٩

ميرميديا

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٦٦٦٤٤

فن الاظافر

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٧٥٥١١

فن الاظافر

Mob: +٩٦٦-٥٤٤٤٢٦٢٤

صالون نواره

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٠٦٠٦٠

اوريانا

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٢٢٠٧٧٣

Planet Beach

Tel: ٨٠٠٤٧٧٧٧٦

مركز ريم

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩١٥٤٢٣

روزانا

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٢٧٤٩

مركز سهارا

Tel: ٩٢٠٢٦٢٦٧

مركز سارا جولي

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٠١٤٣١

مركز سيريناتي

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٤٨٣٥٣

Soleil D'or Spa

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٨٤٢٢٣٣

سبا لاونج

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦٣٠٩٠٤

سبا كلارنس باريس

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٩٩٩٩٩

طوني و غاي

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦١٢٠٢٠

فيفا لافي

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٢٩١٣٣

أندية ومراكز صحية

مركز التأهيل المتطور

Mobile: ٥٠٦٤٩٤٦٧

Tel: ٠١٢٦٣٩٤٤٠٣

مركز إبداع

٥٠٥٥٨١٦٦

مركز تناغم الحياة

استشارات نفسية،

أسرية و تربوية * نادي

تناغمي للفتيات

نادي شاميل بلارا

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٣٤٣٥٥

كيرفرز

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٣٨٨٠٦

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٠٦٤٥٧٠

جولد جيم

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩١٢٠٧٧

نادي اريانا

Tel: ٩٢٠٢٧٣٦٢

اول فيتنيس

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٠٠٨٨١

وقت الفيتنيس

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٢٢٣٦٦٩

مركز حنا

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٧١٤٦١٩

نادي الهيلتون

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٩٠٠٠٠

نادي سليمان

فقيه اولمبيا

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٥٠٠٠

نادي باور ان

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦١٥١٦

Z Club نادي زي

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٩٠٢٠٤

أطفال

نادي أرينا

Tel: ٩٢٠٢٧٣٦٢

نادي الاصدقاء

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٢٢٤٣٤٥

Mob: +٩٦٦-٥٣٣٦٥٧٧٠٠

جونيو جيم

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩١٣٤٧

Mob: +٩٦٦-٥٦٠٦٦٦٠٨

نادي شاميل

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٣٤٣٥٥

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٩٠٢٠٤

ألعاب وترفيه

الحكيم

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٣٦٦٦٦

منتزه الشلال

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٣٩٩٣

عالم البولنج

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٧٤٤٥٤٥

تشاكي شيز

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٢٦٠٨

فن تايم بيتزا

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٥٥٩٩٢

ايس لاند

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٢٦٦٦٦

ان ا.سو

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٨٤٤٩٩٢

روائع المكتبات

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٢٧٧٣٣

عطلة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٩١٥٧

فقيه اكويريوم

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٦٦٤٤

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٧٧٢٣٤

ميلانج

Tahalia St.

Tel: +٩٦٦-٢-٦٦٩٥٦٩

مقهى بيرلز

Rawadah St.

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٤٢٢٣٣

ماليميوم

شارع التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦١٤٦٦٤

سوليل

Rosewood Hotel

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦٠٧٨٨

تيامو

كورال مول , شارع التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٠٧٣٨

شاهي قشويندر

رد سي مول

Tel: +٩٦٦-١٢-٢١٥٠٦٩٥

تي روز

شارع الاندلس

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٨٨٢٣٣

مقهى تياترو لاونج

شارع التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦١٠١٥٠

تيانا

Rawda St.

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٨١٦٦٠

ذا لاونج

بارك حياة

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦٣٩٦٦٦

ذا ستور

شارع التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦١٠٦٠١٣

مقهى يرومشي

شارع الامير سلطان

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٦٦٦٨

مقهى ستارباكس

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٩٧٨٥٢

استعلامات الهاتف

٩٠٥

شركة الاتصالات السعودية

٩٠٢

غرفة الطوارئ

+٩٦٦-٢-٢١٢٤١٣٣

محلات قهوة وشاهي

مقهى ٣٦٠

فندق الانتركونتيننتال

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٢٩٥٥٥٥٥

أنوفورا مقهى

فندق الانتركونتيننتال

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٢٩٥٥٥٥٥

مقهى كامبيوني سبورت

شارع البترجي

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣٩٥٦٩٥

مقهى سيلانetro

شارع التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦١١٩١

كوفي و بين

حي الخالدية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٢٨٤٢

كوفي ريبلك

شارع الكورنيش

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٨٨٧١٢

مقهى كوستا

شارع صاري

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٧٧٤١

كرارز

Rawdah Star Center

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٣٠٦٥

كرستي

حي الخالدية

Tel: ٩٢٠٠٢٦٦٣٣

مقهى الديرة

طريق الملك

Tel: +٩٦٦-٢-٢٧٥٤٤٩١

مقهى جوفريز

شارع التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٢١٥٠٤١٥

ستارز أفينيو

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٧٥٤٦٨٩

مكتبة المدينة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٩٠٤٥

مكتبة مامون

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٤٤٦٦١٤

Rawaea Al Maktabat

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٢٧٧٣٠

مكتبة تهامة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٧٠٦٩٠

مكتب فيرجين

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦٣٣٨٨٦

الطوارئ

الامن العام

٩٨٩

الجوازات

٩٩٢

الدفاع المدني

٩٩٨

الدوريات الامنية

٩٩٩

الكوارث الطبيعية

٩٨٨

الهلال الاحمر السعودي

٩٩٧

امن الطرق

٩٩٦

حرس الحدود

٩٩٤

حوادث المرور

٩٩٣

طوارئ الكهرباء

٩٣٣

طوارئ المياه

٩٣٩

امانة محافظة جدة

٩٤٠

ساعات - اوقات الصلاة

١٢٢٢

معاهد ومراكز

المعهد الكندي

خلف بيتزا هوت التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦٣١٩٧٠

نيوهورايزن

حي الروضة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٩٩٦٦٦

مراكز ذوي اعاقة متخصصة

مركز اجد للرعاية النهارية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٢٨٥٩٩٢

Mob: +٩٦٦-٥٠٤٤٥٨٥٨

وول ستريت

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٥٦٦٦٦٦

كامبريدج الانجيليزي

Tel: ٩٠٠٠١٧٩٩ EXT:٤٠٢

ايديوكن

Tel: ٩٢٠٠٠٣٣٣٨

المستقبل

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٠٠٦٦٠

SAE Institute

Tel: ٩٢٠٠٢٠٧٢٣

مركز ابداع

Tel: ٠٥٠٥٥٨١٦٦

مركز تناغم الحياة

(استشارات نفسية، أسرية وتربوية)

* نادي تناغمي للفتيات

Tel: ٠٥٤٨٠٠٧٧٠٧

مكتبات

الفانوس

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٥٣٨٩٧

العبيكان

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٢٦٨٨٦

دار الميرخ

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٢٤٦٨٢

مكتبة جريز

Tel: ٩٢٠٠٠٠٠٨٩

كتابي الصغير

رد سي مول

مطاعم

أمريكي

16 هندريد

مركز لو شاتو

شارع التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦١٤٤١٥

19th سنتوري برغر

Tel: ٩٢٠٠١٩٨١٩

٢٠ دقيقة برغر

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠١٣١٨٧

أمريكانو برغر

شارع الامير سلطان

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٧٦٣٥٧

الركن الامريكي

حي الخالدية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٠١٨٨

أيل بيز

شارع الاندلس

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٠٠١٢

تشيليز

شارع الاندلس

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٣٤٧٦٠

بلو برقر جليز

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦٤٢٣٤

بلو اوشن

داخل فقيهه للاسماك

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٦٤٤

فلااب جاكس

حي الروضة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٨١١٩١

فدركزر

شارع الاندلس

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٨٦٣٣٠

منهاتن

فندق الهيلتون

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٩٠٠٠٠

اوت باك ستيك هاوس

شارع التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٨٩٢٩٩٠

ماج و بين

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٧٣٣٣٣

ext. ٣٣٤

كتشب

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٢٩٠٠٨

اهوب

شارع التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦١٧٠٣٢

جونى راکتس

مركز استارا

شارع التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٧٣٠٨

روبي تيوسداي

شارع الاندلس

Tel: +٩٦٦-٦٥٠١٩٩٩

سكوير ميتر برغر

حي الخالدية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٤٤١

ستيك هاوس

ايتوال , طريق الملك

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٢٩٩٥٥

رد سي مول

Tel: +٩٦٦-١٢-٢١٥١٢٠٠

شيك شاك

شارع التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦١٧٠٤٢

كاونتر

ايتوال , طريق الملك

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٧٥٤٢٦٦

تيرا برايم

شارع التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٤١٢٠٠٤

تيكساس رود هاوس

شارع التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦١٧٠٢٧

وينج زون

حي الروضة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٧٢٣٣

برازيلي

ريو دي جينيرو

شارع صاري

Mob: +٩٦٦-٥٠٢٣٣٠٩٤

سبيرس

فندق الانتركونتيننتال

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٢٩٥٥٥٥٥

براسا دي برازيل

شارع الاندلس

Mob: +٩٦٦-٥٤٩٨٦٥٥٥٥

الوجبات السريعة

البيك

Tel: ٨٠٠٢٤٤٠٤٤٥

الطازج

شارع التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٧٤١٥٤

بيج بايت

حي الروضة

Tel: ٩٢٠٠١٢١٩

برغر كينج

شارع صاري

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣٩٤٣٧٥

شارع الامير سلطان

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٣٦٠٦٢

كابو جريلو

حي الخالدية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠١٢٦٣٦

دومينوز بيتزا

الشاطئ

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٥١٣٣٣

أبحر

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥١٧٧٧٧

فرن و صاج

حي الروضة

Tel: +٩٦٦-١٢-٢٥٧٤٧٤٧

هارديز

Tel: ٩٢٠٠١٢١٣

حرفي

Corniche Rd.

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٢٩٢٧٦

هوت ويفس

Corniche Rd.

Tel: +٩٦٦-١٢-٦١٦٤٧٤٤

هش بيتزا

شارع صاري

Mob: +٩٦٦-٥٦٤٠٢٨٣٣٠

جان برغر

شارع حراء

Tel: ٩٢٠٠٦٧٦٥

جو دينر

حي الخالدية

Tel: ٩٢٠٠٥٦٣٧

Jollibee

سوق الخالدية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٨٤٠٤٣

قدورة

شارع فلسطين

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٨٣٨٤٤

KFC

شارع التحلية

Tel: ٩٢٠٠٢١١١١

كودو

سوق الخالدية

Tel: ٨٠٠١٢٤٠٠١

ليتل كايسرس

شارع حراء

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٢٣٠١٨

شارع التحلية

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٧٤٩٦٥٧

ماكى برغر

حي الروضة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٨٧٣٥٤

ماك دونلدز

حي الروضة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥١٢٠٩١

ميستر برغر

حي الروضة

Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٢٢٢٢٣

صاج. Mr.

حي الحمراء

Tel: ٩٢٠٠٢٤٣٣٣

نيويورك كاب بيتزا

Fisher-Price®

متعة التعلم

عش مرحلة الطفولة المبكرة
مع منتجات وحلول مبتكرة!!

في فيشر برايس نقوم بابتكار منتجات ذات جودة عالية، آمنة ومتطورة، ومصممة خصيصاً لمساعدة الأطفال في تطوير المهارات المهمة، ومنحهم أفضل بداية في حياتهم

Baby Gear

منتجات متنوعة وفريدة من نوعها صممت
لتهنئة، ترفيه وتدريب الأطفال

Newborn Toys

العب مناسبة للأطفال في أشهرهم الأولى لأنها
تتميز حواسهم، مهاراتهم الجسدية والعاطفية

Infant Toys

العب التي تدعم تطور الأطفال، مثل مهارات
التفكير، التوازن، التنسيق والتعلم المبكر

Laugh & Learn Toys

العب الأطفال الرضع التعليمية تتضمن
محتوى تعليمي، ترفيهي ومبتكر
لتعليمهم التكلم، الأغاني والموسيقى

www.fisher-price.sa

www.facebook.com/FisherPriceArabia

fisher-price

We Care

BPA
FREE



KiKO®



Isam Economic Company Ltd.
P.O.Box 1491 -Riyadh -11431
Tel: +966-11-4600846
Fax: +966-11-4600856
Info @kiko.com.sa
www.kiko.com.sa



Riyadh
Jeddah
Dammam
Al-Qassim
AL madinah
Khamis Mushait
Al Jawf
Dubai

Tel: +966-114600846 Fax: +966 -114600856
Tel: +966-126144949 Fax: +966 -126145588
Tel: +966-138265011 Fax: +966 -138266902
Tel: +966-163242072 Fax: +966 -163242072
Tel: +966-148374555 Fax: +966 -148367117
Tel: +966-172222287 Fax: +966 -172540444
Tel: +966-114600846 Fax: +966 -114600856
Tel: +971-143918080 Fax: +971 -143918770