

دليل الأم و الطفل

Mother & Child Guide



كوني دائماً مع دليلك

كيف تحافظين على

جمالك في فترة الحمل؟

٩

نقص فيتامين د

عند الاطفال

٦٨

الصداع
عند الاطفال

٥٤

الزوجة بين

حياتها و عملها

١٥

الحمل و الرضاعة
لا يعني سمنة

٢٠

متى اكون
سعيدة ؟

٣٢



صديقك المستقبلي
يحتوي على اغاني ممتعة
محتويات تعليمية
و خطوات رقص

يطور:



الفضول



المهارات
الحركية



المهارات
الحسية



BeatBo™ يرقص ويتحرك

الأطفال يعشقون الرقص و الحركة، و BeatBo أيضا يتحكم الأطفال بالضغط على بطن أو أي من الأزرار في قدميه لتفعيل BeatBo الأغاني الممتعة، المحتويات التعليمية و خطوات الرقص كما يستطيعون تسجيل الجمل و إدراجها في أغانيهم المفضلة. أوقات اللعب مريحة مع BeatBo

من ٩ - ٣٦ شهر



هل تحصلين على الإرشاد الكافي
للاستمتاع بحمل سليم من أجل سلامتك
وسلامة طفلك؟

اتصلي على خدمة رعاية "الحمل والأمومة"
800 440 4040



رعاية الأمراض المزمنة



رعاية الحمل والأمومة



طبيب بوبا



الاستشارات الدولية



رعاية مرضى السرطان



رعاية المسنين

نحيطكم
رعاية





متوفر الآن في صيدلية النهدي

إلوما[®] ٣



٣-١ سنوات

ساعديهم على اكتشاف قدراتهم

ملاحظة هامة: توصي منظمة الصحة العالمية فقط بالرضاعة الطبيعية خلال الستة أشهر الأولى من عمر الطفل. كما توصي باستمرار الرضاعة الطبيعية لأطول فترة ممكنة. إلوما ٣ ليس بديلاً عن حليب الأم ولكنه حليب لتنمو الأطفال مناسباً خصيصاً للأطفال الأصحاء بعمر ١-٣ سنوات.

Wyeth[®] | Nutrition

WYETH is a registered trademark of Wyeth LLC. Used under license

نهاد سليمانى - معالى خاشقجى

علا الموجى

علا الموجى

مها محمود - لارا وليم

عمر عبد الرحمن بخش

المؤسسون

التحرير

المدققة اللغوية

فريق العمل

مدير المبيعات

المشاركون فى هذا العدد

د. رائد محمد صالح سيد احمد

د. احمد عقيل

د. موضى عبد المجيد بترجى

د.عبير ادريس

د. منال محمد خورشيد

د. محمد زهدى الامام

د. حسن بن ابراهيم العمارى

د. محمد سامى

د. حسام الدين محمد ناصر

د. يامن بارة

د. شيرين أبو العز

أ. مريم سلطان

أ. ليلى محمد طيبة

أ. فهد سعيد دليم

امانى مظهر

عبد الله التركى

روان زهران

منال احمد جادو

رها بوقري

نجد زهيد

سارة الوحيدى

فريق دليل الأم والطفل

للمبيعات والاعلانات

Tel : +966 12 692 46 28

Mob : +966 50 336 95 90

الموقع الالكترونى:

www.motherchildguide.com

info@motherchildmag.com



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



تصميم واخراج

DAS
Digital Advertising Solutions



قلب معطاء



ليعانقهم في أشد محنهم، ليواسي
همومهم، وليزيد من ثقتهم .. يعطيهم
دون حدود...

نحن كأمهات نتشارك صعوبة زمننا، انفتاح
عقول أبنائنا، زيادة الاصطدامات بيننا وبين
أطفالنا.. ونُحِبُّ من تأكدنا من عدم جدوى
طرق جدتي وأساليب أمي... فهم جيل
وجيل أطفالنا عهد تربوي جديد!!
بتنا نبحث عن صحة معلومة بين مئات
المعلومات، ونبحث عن إجابات لمئات الأسئلة
التي تدور في أذهاننا، نتشارك الخبرات
والتجارب لننشئ جيلاً أقوى، أفضل وعلى
الحياة أقدر.

هدفنا أن نكون لكم القلب المعطاء،
وها نحن مستمرين بفضل الله عز وجل،
وصلنا بكم ومعكم للإصدار الثاني عشر
مستمدين قوتنا من ثقتكم، آرائكم،
اقتراحاتكم و تجاربكم. أسعدنا تواصلكم
وأبهجتنا رسائلكم وتعليقاتكم ..
دتم لنا .. ودام لكم دليلكم... دليل الأم
والطفل..

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



دائماً ما أسمع عن ذلك الشخص الحيوي
داخل كل عائلة، يسعى لتنظيم اللقاءات،
ويسعد باستقبال الزوار في أي وقت، يرحب
بهم ليراهم مراراً وتكراراً في بيته، شخص
يصل ويتواصل مع الجميع، يعطي ولا يفكر
متى سيأخذ، يسأل عن الجميع قبل أن
يسألوا عنه..

ذات يوم أحببت أن أكون ذلك الشخص..
فجميل أن أرى بهجة الناس من حولي، جميل
أن أشعر بتلك الإبتسامة الهادئة المرسومة
على شفاههم، وتلك النظرة الرائعة التي
تلمع في أعينهم.. شخص معطاء.. يعطي
ولا يسأل.. يُقبل ولا ينتظر..

كم نسعد عندما يواسينا شخص ما ويهون
من ألمنا، كم نُسر عندما يلتمس الآخرين
شعورنا، كم نفرح بمشاركة الأفرح مع
أصدقائنا، كم نشعر بأننا محظوظون عندما
يدلنا شخص على الطريق الصحيح..

كذلك نحن في دليل الأم والطفل .. قلب
معطاء.. يعطي الناس ما يهيج سريرتهم،
يعطيهم لينير طريقهم، ليخفف آلامهم،



قسم الأم

كيف تحافظين على جمالك خلال

٩ فترة الحمل

١٢ الحمل بعد سن الأربعين

١٥ الزوجة بين حياتها وعملها

٢٠ الحمل والرضاعة لا يعني سمنة

٢٤ سرطان الثدي

٢٨ التعلق الجيد

٣٢ متى اكون سعيدة

عادات صحية مهمة للتخلص من الطاقات

٣٤ السلبية

٣٨ أهمية الترابط العاطفي بين الأم والطفل

٤٠ كيف تتخلصي من الحالات السوداء

وصفات سهلة وبسيطة يصنعها أهل

٤٤ والأطفال معاً

٤٨ صيام 5:2





القصة تبدأ هنا

Women's Health Center
The Story Begins Here



المركز الطبي الدولي
International Medical Center



TheIMCJeddah



@TheMCJeddah

www.imc.med.sa

ص.ب. ٢١٧٢ جدة ٢١٥٠١ المملكة العربية السعودية
هاتف: +٩٦٦ ١٣ ٦٥٠٩٠٠٠ فاكس: +٩٦٦ ١٣ ٦٥٠٩٠٠١
للحجز والإستفسار ٠١٢ ٦٥٠٩٠٠٩



استشاري طب أمراض النساء والتوليد
(الأمريكا)



استشارية أمراض النساء وولادة وعقم
وأطفال (أبواب) ومناظير نسائية متقدمة
د. هنادي عبد اللطيف با عكضة



د. سحر بريان العبدروس
استشارية طب أمراض النساء والولادة
(السعودية)



د. كريمة شميلا



أحمد سامي برقي
استشاري طب أمراض النساء والولادة
(السك: ٤٤٤٤)



د. سامر أحمد الطرقي
استشاري طب أمراض النساء
والولادة والأطفال الألبان
(لخمس)



د. عماد صقر



د. رائد سيد أحمد (رئيس القسم)



د. إيهاب أحمد خليل
استشاري طب أمراض النساء والولادة



د. منال عبدالواحد الخرياش
الاستشارية وطب أمراض النساء والولادة
(مصدر)



د. سلمى محمود بغدادی
استشاریة طب أمراض النساء والولادة
(السعودية)

كيف تحافظين على جمالك

د. رائد محمد صالح سيد أحمد

استشاري نساء وولادة

أخصائي المسالك البولية النسائية

والجراحات النسائية التجميلية - عضو

هيئة تدريس @Raedahmed



في فترة الحمل

تغيرات جسمك في فترة الحمل:

التغيرات التي تحدث لجسمك في فترة الحمل قد تفاجئك، سوف تلاحظين زيادة في الوزن، زيادة في حجم الثدي، آلام الثدي وتغيرات كبيرة في الجلد. كل هذه التغيرات قد تؤثر على ثقتك بنفسك وقد تشعرين بشيء من الإحباط بدلاً من أن تكوني سعيدة بقدوم مولود جديد في الطريق إليك بعض النصائح لتساعدك على الاستمتاع بالحمل والتغيرات الناتجة عنه.

حافظي على معدل وزن سليم

للأسف زيادة الوزن في الحمل أمر طبيعي ولكن إذا كانت الزيادة في الوزن مفرطة لذلك قد يؤدي إلى مضاعفات مثل ارتفاع في ضغط الدم، وتشققات الجلد وآلام الظهر.

لو لم يكن وزنك أقل من المتوقع أو الزيادة في وزنك كبيرة جدًا لن يتدخل الطبيب في وزنك لذا عليك تنظيم وزنك بمفردك بالطريقة السليمة لكي تعرفي كم الزيادة المتوقعة في الحمل يجب أن تعرفي كتلة جسمك أو ما يسمى بـ BMI، يمكن حساب كتلة الجسم بمعرفة الطول والوزن الحالي ثم حسابه في أحد المواقع الإلكترونية بالبحث عن حاسبة الـ MBI .

الزيادة المطلوبة :

- لو كانت كتلة الجسم أقل من ١٩,٨ الزيادة المطلوبة من (١٢,٥ - ١٨ كجم)





- لو كانت كتلة الجسم طبيعية (١٩,٨ - ٢٦) الزيادة المطلوبة (١١,٥ - ١٦ كجم)

- لو كانت كتلة الجسم عالية أكثر من ٢٦ الزيادة المطلوبة (٧ - ١١,٥ كجم)

• تناول حتى ٢٥٠٠ سعرة حرارية يوميًا للحفاظ على زيادة طبيعية في الحمل يجب الأكل بطريقة

سليمة، تحتاج الحامل ما بين (٢٠٠ - ٢٥٠٠ سعرة حرارية يوميًا) مقسمة من ٤ إلى ٦ وجبات ثلاثة منها في الوجبات الرئيسية والمتبقية هي وجبات صغيرة. إذا كانت حياتك اليومية خالية من الحركة فإن حاجتك من السعرات الحرارية تكون أقل.

- فيتامين ألف (الجزر والطماطم)
- فيتامين ب١٢ (الحليب / البيض / الحبوب الكاملة)

الحديد : يعاني الكثير من الحوامل من نقص الحديد لذلك يجب تناول اللحوم بأنواعها / البقول / والسبانخ.

حامض الفوليك: حامض الفوليك يحافظ على صحة الحمل ويساعد على امتصاص الحديد، (متوفر في الأسباجس / اللوز)

ماذا تحتاجين في أكلك؟

هذه بعض العناصر الواجب تواجدها في طعامك:

الفيتامينات : فيتامين سي (الحمضيات / خضروات خضراء)

- تجنبتي الرياضة التي تزيد من خط الوقوع مثل الدراجة / ركوب الخيل
- الشرط الآخر هو أداء الرياضة بدون إفراط وإذا لم تكوني تمارسين الرياضة قبل الحمل يجب أخذ إذن الطبيب.

تشققات الجلد

تشققات الجلد عند ١٠٪ من الحوامل، تظهر بسبب زيادة الوزن السريعة والتغيرات الهرمونية.

كيف نتفادي تشققات الجلد؟

- حافظي على رطوبة جلدك، استخدمي كريم التشققات بانتظام (معظمها يعطي نفس المفعول)
- قومي بعمل مساج خفيف بكريم التشققات على البطن والأرداف بعد الاستحمام
- اعتني بجلدك، حاولي عدم التعرض للشمس الحارقة بدون وقاية.

التكملة في العدد القادم.

الكالسيوم: من العناصر الرئيسية في الجسم يساعد في بناء عظام الجنين، متوفر في (الألبان والأجبان بأنواعها).

الماء: يجب شرب كمية كافية من الماء في اليوم ما بين ١,٥ - ٢ لتر من الماء، والعصيرات مثلًا.

النوم: يجب أن تنالي كفايتك من النوم لتكوني في صحة أفضل حاولي عدم السهر والذهاب إلى الفراش باكراً، إذا شعرتي بالتعب في فترة الظهيرة خذي قيلولة قصيرة لتستعيدي نشاطك.

كيف تنامي في فترة الحمل؟

حاولي النوم على جانبك الأيسر وممكن أن تستخدم مخدّة خصيصة توضع بين الأرجل لتخفيف آلام الظهر.

الرياضة

ماهي أنواع الرياضة المسموحة في الحمل؟

المشي / السباحة اليوجا، هذه الرياضات المناسبة للحامل التي لا تعاني من أي مضاعفات وبإمكانك مواصلة هذه الرياضات خلال فترة الحمل

- الرياضة تساعد على تقوية المفاصل والدورة الدموية في الأطراف ويحسن من أداء الرئة وكل هذا يساعد عند الولادة.





الحمل

بعد سن الأربعين

أيًا ما يكون سبب تأخير حملك حتى سن الأربعين .. سواء كان تأخر في الزواج، أو كانت لديك مشاكل في الإنجاب سابقًا، أو حتى إن أردت تأخير الإنجاب لتكوني مستعدة ... الأمر لا يستدعي القلق.

لحسن الحظ هناك دراسات جديدة أظهرت فوائد الحمل بعد الأربعين، هناك تقدم كبير في مجال علاج الخصوبة، سنذكر مخاطر وفوائد هذا الأمر..

أولاً: المخاطر

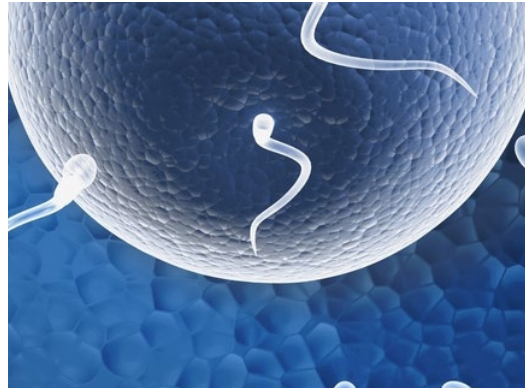
* تنخفض بويضات المرأة بشكل طبيعي كلما تقدمت في العمر.
* بويضات المرأة كلما تقدمت في العمر كلما وجدت فرص متزايدة لوجود مشاكل في الكروموسومات مثل متلازمة داون والعيوب الخلقية والإجهاض.

* تنخفض بويضات المرأة بشكل طبيعي كلما تقدمت في العمر.
* بويضات المرأة كلما تقدمت في العمر كلما وجدت فرص متزايدة لوجود مشاكل في الكروموسومات مثل متلازمة داون والعيوب الخلقية والإجهاض.

عن ذلك فوراً.

- * اتبعي نمط غذائي يحتوي على الخضروات الورقية، المكسرات، السلمون وغيرها من الأطعمة التي تزيد من خصوبتك.
- * تناول حمض الفوليك بانتظام، وربما ستحتاجين إلى المكملات الإضافية إن لم يكن نظامك الغذائي صحي مفيد.
- * عليك متابعة طبيب النساء والتوليد، لأنه سيرشدك إلى المسار الصحيح.

- * من الممكن ظهور خطر حدوث مضاعفات الحمل مثل ارتفاع ضغط الدم مرض السكري بضعف المعدل للنساء الأصغر سناً.
- * من الممكن أن تتعرض الحامل للولادة القيصرية أكثر من الولادة الطبيعية وهذا يعتمد على سير الحمل ومدى استقراره، بالإضافة إلى زيادة نسبة الإجهاض التلقائي، وولادة طفل ذو وزن منخفض.



ثانياً: الفوائد

- * أكثر الأمور إيجابية أنكِ ستكونين أكثر وعياً وإدراكاً للحياة.
- * ستكونين مستريحة نوعاً ما لأنك انتهيت من مرحلة البحث عن الذات وتحقيق الذات واستقرار الوضع المادي لكِ.
- * تستطيعين تعزيز خصوبتك عن طريق الحفاظ على صحة جسدك؛ فمن المهم تحسين وزن ومؤشر كتلة الجسم، فضلاً عن ذلك إذا كنت من المدخنين فعليك الإمتناع



Sanita.
Bambi

علم ولد، بتبني بلد



جربي الإصدار الجديد والمحدود من عبوة بامبي مع "طوم وجيري"



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



دراسة استقصائية مستقلة أجريت
على عينة TNS من قبل شركة
مستهلك في دول الخليج 3600



 BambibySanita

 @BambibySanita

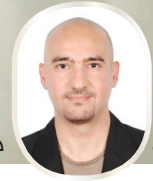
 @BambibySanita

 @BambibySanita

«الزوجة بين حياتها وعملها»



د. احمد عقيل



” عزيزتي القارئه...

هل خطرت يوما بنفسك بعض هذه الافكار:
انا انسانه طموحه في عملي، ولكن وقت عملي يأخذ من حياتي حيث لا اتمتع
بالحياة العائليه التي اطمح اليها!

“

بسبب عملي ليس عندي الوقت الكافي لبناء علاقتي مع زوجي وأبنائي وأصبحت الحياة روتينيه ولا نتمتع بها الا وقت السفر!
دوما ما أجد الخلافات بيني وزوجي بسبب العمل!

ليس عندي الوقت الكافي للجلوس مع الاولاد حيث تكون عودتي من العمل في وقت متأخر أو لا توجد عندي الطاقة الكافية لأكمل يومي بنشاط وفعل الأشياء الأخرى!

الحل:

«الاهتمام بنفسك»

عزيزتي....

هذه الأفكار وغيرها تعتبر من التحديات التي تواجهه المرأة العاملة، والتي تعتبر تحدياً أكبر للمرأة العاملة أكثر من الرجل العامل!

ان كثيراً من الزوجات تبدأ الاهتمام بالعمل لرغبتها في اثبات وجودها ومواهبها ، وقت العوده الى المنزل تقوم مباشرة بالاهتمام بالاولاد والطهي وادارة المنزل، اي انها تقوم بالاهتمام بالجميع ما عدا نفسها!

إذا اهتمت المرأة بنفسها ستزيد من فرص المتعة بحياتها وعلاقاتها ونتاجيتها بعملها، اي ستحقق التوازن بشكل افضل!

كيف تفعلي ذلك ؟

هناك بعض الاقتراحات بداية والتي قد تلهمك الى وضعها بطريقتك الخاصة والمناسبة لحياتك:

خذي وقتاً لنفسك :

ذلك الوقت لتعدي تجديد طاقتك ونشاطك والسلام النفسي الداخلي، حيث ذلك سيؤثر على كل انشطتك الأخرى وابداعك وطاقتك الانتاجية، كيف؟ اضيفي الى اختياراتك الاسبوعية انشطته معينه مثل:

إذا وجد الحل سيؤدي لفعل التوازن المنشود، للتقليل من الضغط اليومي، لتوطيد علاقه الحب بشكل أكبر ، ولمتعة أكبر على مستوى العائلة وذلك كله بيدك عزيزتي القارئ أكثر من الرجل!

فالمرأة الناجحة، ليست ناجحة فقط على المستوى العملي ولكن في جميع انحاء حياتها، علاقاتها، أبنائها، زوجها ، صحتها وجمالها، وتأثيرها هو الأكبر ... حيث المقوله « الأم مدرسة إذا اعددتها اعددت شعبا طيب الاعراق». وهناك امثلة كثيرة من الزوجات الناجحات في البيت والعمل من الغرب والشرق ويشغلو مناصب من مديره تنفيذيه الى صاحبة اعمال الى متخصصه.

موعد عاطفي مع زوجك!

لماذا اغلبية العلاقات تقع ضحية البرود العاطفي؟ لانه لا يوجد اغلبية الاحيان التواصل العاطفي والانشطة التي تساعد على ذلك،

حددي وقتا مع زوجك للخروج في لقاء عاطفي كل اسبوعين الى ثلاث اسابيع او شهر، خلال ذلك الوقت لا يتخلل النقاش اي مواضيع عن التحديات التي تواجهه العائلة او العمل، واذا حصل ذلك فاحرصو كلاكما بتجنب تلك الاحاديث، الموعد العاطفي خلاصة هو موعد رومانسي للتأمل في بعضكما البعض. ذلك سوف يعطي طاقة عالية للاكما ومتعة اكبر في العلاقة.

الذهاب الى النادي او التعاقد مع مدربة شخصية متخصصة في اللياقة الجسدية، اليوجا او التأمل، الاجتماع مع صديقاتك، ممارسة هوايه تعجبك او موهبه معينه، قراءة الكتب ومشاركتها مع الاهل او الاصدقاء، ... وغيرها من الانشطة الشخصية التي تدفعك للامام.



خذي وقتا لعائلتك :

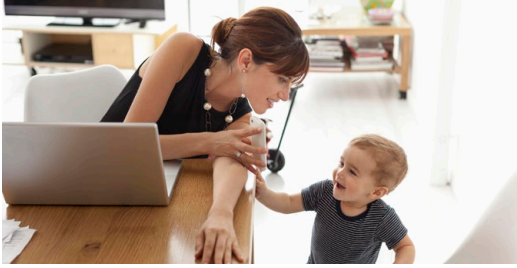


موعد لمناقشة توجهه العائلة :

خذي وقتا مع زوجك واولادك او احدهما لمناقشة وفهم التحديات التي تمر بها العائلة! ثم بادرو بالاتفاق على حل

خططي وقتا لخروجك مع عائلتك باجازة نهاية الاسبوع، او وقتا لمشاهدة الافلام سويا خلال ايام الاسبوع... ايضا خططي لاجتماعك مع الابناء والحديث معهم وسماع رأيهم والمناقشة معهم حول موضوع ما . ذلك سوف يوطد الروابط العاطفيه بينك وبين ابنائك.





احد هذه التحديات ، وكيف كل فرد في العائلة سيساهم في حلها. ذلك سيبنى الترابط العائلي ويزيد من التفاهم الاسري، ويعطيك وقتا لتبديعي اكثر في عملك وحياتك.

اشركي ابنائك في المهمات المنزلية

الانشطة المتوقعة للمنزل ، ماذا سنفعل كعائله، ماهي مواعيدي مع الصحة والجمال.... ذلك سيساعد على ترتيب ما تريدينه يوميا وما سيضيف لحياتك العملية والعائليه.

عزيزتي..

اغلبيتنا نعيش هذه الحياه كأنه لدينا فرصة اخرى او حياة اخرى ولكننا ننسى ان حياتنا هيه مرة واحده... ببعض الانشطه البسيطة ستضيفين لحياتك معنى اخر ومتعة اكبر....

«اضيفي لحياتك»

اذا كانت عندك بعض الانشطه المنزليه التي تستحوذ على كثيرا من وقتك او تؤثر على فكرك ونفسيته، اشركي ابنائك في هذه الانشطه، مثلا الغسيل، الطبخ، تنظيف المنزل، شراء بعض الاشياء، علميهم كيفية استخدام بعض الالات المنزليه مشاركة الابناء بطريقه ممتعه في الاعمال المنزليه سيوفر عليك الوقت والجهد ويفيد العائله ككل في تقدمها.

الجدوله :

قبل نهاية دوامك في العمل وقبل الخروج من المكتب، احرصي على كتابة الانشطه المتوقعة لليوم التالي، ذلك سيضع حالتك النفسيه في راحة اكبر وتبدأي انشطتك الشخصيه والعائليه بتركيز افضل.

تخلي جدولك الشخصي والمنزلي لليوم التالي خلال الفتره المسائيه ، ماهي هيه

PREGNACY AND POST-PARTUM



mammy



الحمل والرضاعة لا يهني سمنة

بقلم كل من:

أ. مريم سلطان أخصائية التغذية العلاجية
الحاصلة على ماجستير من بريطانيا
د. شيرين أبو العز طبيبة النساء والتوليد
وعلاج تأخير الحمل

سكري الحمل، التعب الشديد، ألم في الظهر، ولادة طفل ذو وزن عالٍ (صعوبة في الولادة الطبيعية)، زيادة تكس الدهون على الغدد المفرزة للحليب. ولا ننسى أن المرأة التي تكتسب وزنًا كبيرًا تلاقى صعوبة في خسارة الوزن والعودة لوزنها الطبيعي بعد الولادة. ونجد أن الكثير من البدنيات لم يكن كذلك قبل الحمل.

كيف تتحكمي بوزنك أثناء الحمل؟

■ تناول وجبات منتظمة ومغذية وتنوع فئات الطعام، تصبح أكثر أهمية في فترة الحمل من أي فترة أخرى. لا تتركي نفسك

ساد في مجتمعنا مفهوم أن التغير المهورول لشكل ومقاسات المرأة أمر حتمي بعد الزواج! وكأن الأمومة تحتم السمنة أو البدانة في بعض الأحيان.

لا ننكر أن الحامل أثناء فترة الحمل تزداد حاجتها إلى المكونات الغذائية، فيتطلب جنينها من ٣٠٠-٢٠٠ سعرة حرارية إضافية يوميًا لينمو نموًا سليمًا. ولكن، هل تلتزم كل امرأة بهذه السعرات المحدودة فعليًا؟

بالرغم من انتشار الوعي العام إلا أن الكثير من النساء لا زال يجهلن خطورة السمنة المفرطة أثناء الحمل: إرتفاع ضغط الدم،

- أكثرني من تناول السوائل وخاصة الماء.
- قلّلي من الحلويات والمقالي قدر المستطاع.
- تجنبي الوجبات السريعة المليئة بالدهون تمامًا والتي من شأنها أن تزيد الوزن من دون أن تعطي الفائدة لكِ أو لطفلك.
- أكثرني البروتينات المفيدة لبناء الخلايا، كاللحوم على أنواعها والبيض والألبان ومشتقاتها والبقوليات فهي تبقيك في حالة شبع مدة طويلة على عكس النشويات التي تحرق سريعًا وتركك جائعة سويحات بعد تناولها.
- لا تجاوبي مع حاجتك لتناول الطعام دائمًا إذا شعرت بأن الكمية المتناولة يوميًا كبيرة جدًا وتذكري دائمًا أن هذه الزيادة ستسبب لك المشاكل في الحمل.

هل أعود إلى وزني بعد الولادة؟

السؤال الأكثر ترددًا عند الحوامل هو: «كم كيلوغرام قد زدت؟»

- زيادة الوزن أثناء الحمل ضمن حدود معينة هو أمر طبيعي وضروري لنمو الجنين الجسدي والعقلي. لا داعي للقلق، وزنك الطبيعي (ما قبل الحمل) سرعان ما يعود إلى ما كان عليه قبل الولادة بعد مدة معينة. فالحامل قد يزداد وزنها ٩ - ١٥ كغم بسبب وزن الجنين والأنسجة المرافقة

للجوع الشديد فتفقد السيطرة على نفسك أمام الأكل.

- نظرية «الأكل من أجل شخصين» نظرية خاطئة، كل ما تحتاجينه هو زيادة بسيطة في كل وجبة. القائمة الغذائية اليومية الحكيمة (حتى قبل الحمل) مهمة من أجل صحة المرأة وصحة الطفل. يجب أن تحتوي القائمة الغذائية قبل الحمل وخلالها على كافة فئات الطعام بما فيها الفيتامينات والمعادن الضرورية للطفل ولتطوره السليم.

- من أهم العناصر الغذائية التي يجب إضافتها أثناء فترة الحمل البروتين والحديد والألياف والسوائل ويجب تقليل تناول الكافيين قدر الإمكان.





للحمل، ولا يدعو الأمر للقلق ولا يتطلب اتباع حمية أثناء الحمل لم يكن هناك سمنة سابقة للحمل.

- إذا كانت المرأة تعاني من زياده الوزن قبل الحمل فان الزيادة الطبيعية فترة الحمل لا تزيد عن ٨-١١ كيلو لكل امرأة حامل أو تنوي الحمل، هذه الزيادة المثالية لوزنك خلال أشهر الحمل التسعة:
- من الشهر الأول حتى الثالث: معظم النساء لا يحتجن إلى أي زيادة في الوزن وإذا زاد الوزن، من المفضل أن لا يتعدى الـ ٢ كغم.

- من الشهر الرابع وحتى التاسع: زيادة مستقرّة في الوزن ومهمة جدًا لنمو الجنين، أي بمعدل ١-٢ كغم / الشهر

النشاط البدني خلال الحمل

يوصى بممارسة نشاط بدني معتدل فهو يحسن صحة الأم والجنين، كما يساعد على منع ارتفاع الوزن، ويقلل من خطر حدوث أمراض مزمنة ويحسن المزاج العام. يمكن للنساء اللواتي يتمتعن بحمل سليم وقد اعتدن على ممارسة النشاطات البدنية قبل الحمل، مواصلة النشاط المعتدل، مثل المشي أو السباحة (نحو ٣٠ دقيقة في اليوم، معظم أيام الأسبوع). أما النساء اللواتي لم يمارسن النشاطات البدنية قبل

الحمل فيجب أن يستشرن الطبيب قبل بدء النشاط.

تخفيف الوزن بعد الحمل

من المهم أن نعرف أن طبقة الدهون يمكن أن تزيد خلال الحمل بأكثر من ثلث الكمية التي كانت لدى المرأة الحامل قبل الحمل.

إذا لم يكن ارتفاع الوزن خلال الحمل مبالغًا به، تعود المرأة إلى وزنها الأول في معظم الأحيان خلال بضعة أشهر أو حتى بضعة أسابيع. أما في حالة زيادة الوزن بصورة مبالغ بها يصعب عودة المرأة، يمكن أن تكون هنالك صعوبة في تقليل الوزن إذا

مع الرضاعة لتتمكن من إنزال وزن الحمل. ومن الأغذية التي تساعد على إدرار الحليب: الشوفان واللوز والشمر والحلبة.

للمزيد من المقالات عن التغذية والحمل والرضاعة تفضلوا بزيارة موقعنا الإلكتروني

www.sabamedical.com

قسم المدونة الصحية

للحجز والاستفسار اتصل بـ 920016263

كان الارتفاع في الوزن خلال الحمل كبيرًا جدًا. لذلك أنصح كل الحوامل بالرضاعة الطبيعية دائمًا.

تتحرق المرضعة من ٣٠٠ - ٥٠٠ سعرة حرارية يوميًا من أجل تكوين الحليب، ومن شأن هذا الحرق أن يساعد على تقليل فائض الدهون الذي تكدّس خلال الحمل، وهو كافٍ لخسارة الوزن ما لم تعوضه الأم بسعرات أعلى. فعلى الأم المرضع الاستمرار في الرضاعة الطبيعية، وشرب حوالي لترين من السوائل وتناول الأطعمة المدرة للبن بدون تعويض للسعرات التي تخسرها



سرطان الثدي



د / ماضي عبد المجيد بترجي

دكتورة في إدارة الصحة واللياقة،
عضو البورد الدولي للاستشاريين
الرضاعة الطبيعية مؤسس مركز
البداية للرضاعة الطبيعية وتوعية
المرأة



أعراض سرطان الثدي تشمل :

إفراز مادة شفافة أو مشابهة للدم من
الحلمة، يظهر أحياناً مع ظهور الورم في
الثدي.

تراجع الحلمة أو تسننها.

تسطح أو تسنن الجلد الذي يغطي الثدي.
ظهور إحمرار أو ما يشبه الجلد المجعد
على سطح الثدي، مثل قشرة البرتقال.

لذلك يجب على كل امرأة من سن العشرين
القيام بالفحص الذاتي شهرياً خلال الأسبوع
الأول من انتهاء الدورة الشهرية .



يُعد سرطان الثدي من أكثر الأورام
انتشاراً بين النساء في العالم ويُشكل
١٠٪ من الأورام المنتشرة في المملكة.
ومتوسط عمر الإصابة في المملكة عند
التشخيص ٤٩ سنة.

أعراض سرطان الثدي

الوعي واليقظة للأعراض وملاحظة العلامات
المبكرة على الثدي يمكن أن ينقذ حياتك.
فحين يتم الكشف عن المرض في مراحله
الأولية المبكرة، تكون الفُرس والعلاجات
المتاحة أوسع وأكثر تنوعاً، كما تكون فرص
الشفاء التام كبيرة جداً.

معظم الكتل التي يتم اكتشافها في
الثدي ليست خبيثة. ومع ذلك، فإن العلامة
المبكرة الأكثر شيوعاً لمرض سرطان الثدي
لدى النساء والرجال على حد سواء، هي
ظهور كتلة أو تكثف في نسيج الثدي.
هذه الكتلة غير مؤلمة غالباً.

من دون أن ترفعي أصابعك، وذلك:
أما بحركة دائرية تجاه عقارب الساعة من
الخارج للداخل.
أو بشكل خطوط متوازية بحركة من الأعلى
للأسفل.

أو ابدئي من خارج الثدي وافحصي ثديك
بشكل مثلثات.

* تحسسي إذا كانت هناك أي تغيرات في
أعلى وأسفل عظمة الترقوة وتحت الإبط.
يمكنك القيام بهذه الخطوات أثناء
الاستحمام باستعمال يديك والصابون.

ننصح السيدات باستخدام مذكرة
للفحص الذاتي للثدي لاستخدامها شهرياً
ولتذكيرهم بالمواعيد، وإذا أردت الحصول
على مذكرتك الخاصة للفحص الذاتي
لثدي فاحصلي عليها من مركز البداية
للرضاعة الطبيعية وتوعية المرأة .

أما النساء اللاتي انقطع عنهن الدورة
الشهرية والمرأة الحامل، فعليهن إجراء
الفحص الذاتي في نفس الوقت من كل
شهر.

كيف يتم إجراء الفحص الذاتي للثدي؟

نحن في مركز البداية نقوم بتعليم
السيدات كيفية إجراء الفحص لأنفسهن
بالخطوات التالية :

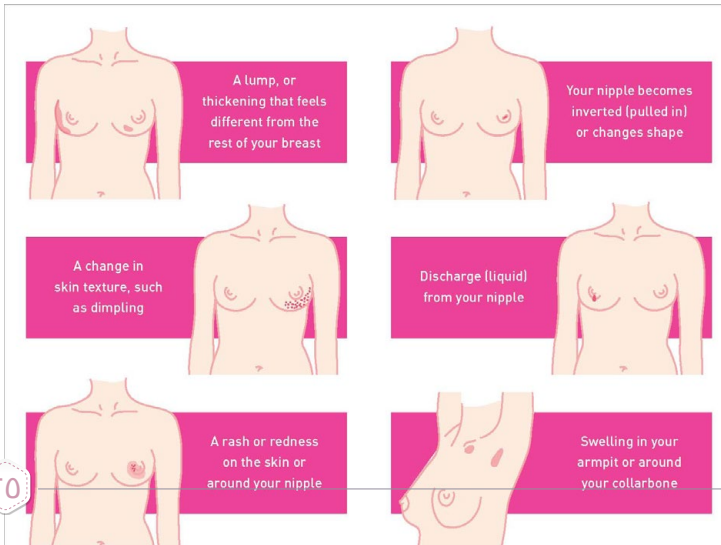
الخطوة الأولى (المشاهدة) : وذلك

بالوقوف أمام المرأة والمعاينة بالنظر إلى
الثديين في الوضعيات التالية :
إنزال الذراعين إلى جانب الجسم.
رفع الذراعين فوق الرأس

• وضع الذراعين على الردفين وشد عضلات
• الصدر للأمام حيث تتقلص عضلات الصدر.
• عصر الحلمة للتأكد من عدم وجود أي
• إفرازات أو سوائل.

الخطوة الثانية : الإحساس باللمس

* استلقي على ظهرك بوضع
وسادة تحت كتفك، وافحصي
الثدي بباطن الأصابع الثلاثة
الوسطى مع ممارسة ضغط
خفيف متوسط وقوي بثبات





سدد لسبب

SHOOT FOR

A CAUSE

يونايتد بالتعاون مع جمعية زهرة

و لجنة خريجات دار الحنان في مقر المدرسة بحي الزهراء بجدة

رباعية كرة السلة

وقد قامت المتباريات باللعب و تسديد الأهداف بكل حماس و اندفاع. هذا النشاط السنوي يقدم نموذج رائع للتعاون و الإنجاز. حيث يجتمع فيه المتباريات للتنافس بهدف نبيل و هو نشر الوعي الإجتماعي لأهمية الحياة الصحية ، الكشف المبكر و النشاط الرياضي.



- ◆ سيميلاك ماما مشروب غذائي للمرأة الحامل والمرضعة.
- ◆ سيميلاك ماما مصدر مناسب للبروتين والطاقة ليلبي متطلبات المرأة الحامل والمرضعة.
- ◆ سيميلاك ماما متمم لحميتك الصحية.
- ◆ سيميلاك ماما تغذية متوازنة يحتوي على البروتين والفيتامينات والمعادن.

التعلق الجيد

دكتور منال محمد خورشيد

استشاري طب أسرة

مدير إدارة دعم الرضاعة الطبيعية بصحة جدة

عند وضع المولود على صدر أمه نجد أنه سيزحف تلقائيًا وبالفطرة حتى يصل إلى ثدي أمه ويمر خلال ذلك بتسعة مراحل متتابعة آخرها التعلق المباشر بثدي أمه عن طريق التقام الحلمة والهالة السوداء حولها ويبدأ الرضاعة مباشرة.

يعتبر التعلق الجيد بالثدي بعد الولادة مباشرة خلال الساعة الأولى وقبل أي تدخلات طبية تفصل المولود عن أمه حيث يوضع مباشرة على صدر أمه بلامسة الجلد للجلد بعد تجفيف الرضيع وترك يده دون تجفيف ليتسنى له الزحف على صدر أمه ويشتم رائحة الثدي المشابهة لرائحة



وكلما تم تطبيق هذه الممارسة الطبية بهذا الشكل الصحيح خلال الساعة الأولى بعد الولادة مباشرة فإن ذلك يضمن بإذن الله استمرارية الرضاعة الطبيعية المطلقة خلال الـ ٦ أشهر الأولى بعد الولادة واستمرارية الرضاعة الطبيعية حولين كاملين أو أكثر ويضمن أيضًا تدفق وزيادة كمية حليب الأم وزيادة إنتاجه بالإضافة إلى الفوائد الأخرى مثل تقوية مناعة المولود والتغذية الصحيحة له.

وينبغي أن يستمر وضع المولود على صدر أمه بعد الولادة على الأقل لمدة ١-٢ ساعة أو حتى ينتهي من الرضعة الأولى.

السائل الأمنيوسي الموجود على يده وذلك مباشرة عند خروج الجنين من بطن أمه وحتى قبل خروج المشيمة.

ويشترط عدم عمل أي تدخلات طبية مثل شغف الفم والأنف أو قص الحبل السري أو غسل المولود، بل كل هذه التدخلات من فحص الجنين وقص الحبل السري لابد أن تتم وهو على صدر أمه بلامسة الجلد للجلد.

مقلوبة للخارج ولسانه للأسفل في وضع
الحلب للثدي

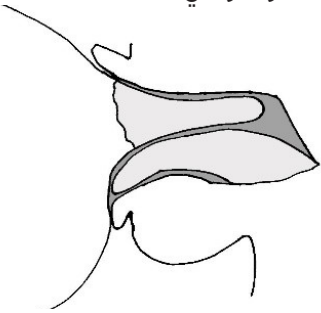
٤- أن يكون معظم الهالة وليس فقط
الحلمة في فم الرضيع بحيث فقط يظهر
جزء بسيط من القسم العلوي للهالة خارج
فم الرضيع.

٥- أن يكون خديّ الرضيع ممتلئة وليست
مشقوفة للداخل مثل وضعية الرضاعة
من المصاصة البلاستيكية

٦- إن ذقن الرضيع ملاصق للثدي.

وللتأكد من فاعلية الرضاعة الطبيعية من
الثدي فإن الأم تسمع صوت البلع ولا تحس
بألم أثناء المص

إذا احسست عزيزتي الأم بأي ألم أثناء مص
الرضيع من الثدي معنى ذلك أن الرضيع
التقم الحلمة فقط ولم يلتقم معها الهالة
أيضًا. عند حدوث ذلك ادخلي أصبعك
بزاوية فم الرضيع وبكل سلاسة قومي
بسحب الحلمة من فمه وحاولي مجددًا
إدخال الحلمة والهالة
بفم الرضيع.



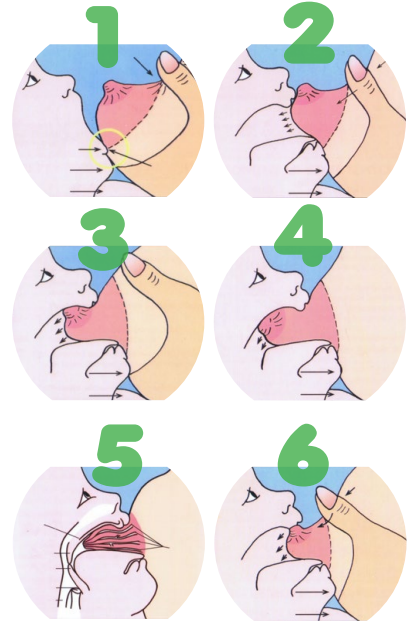
وللعلم سيدتي لابد
أن تدخل الحلمة إلى
تجويف فم الرضيع
بحيث عند مص

الحلمة يستطيل طولها إلى الضعف
لتصل إلى منتصف الحلق

قيام الطفل بالتقام الحلمة بنفسه بهذه
الوضعية يساعد مباشرة على التعلق
الجيد فيما بعد بإذن الله

ولكن ماهي علامات التعلق الجيد بالثدي؟

تذكرني أن هناك عدة علامات تدل على
التعلق الجيد وهي لابد توفرها بنفس
الوقت بفم الرضيع والثدي على حد سواء
وهي كالتالي:



١- أن يكون أنف الرضيع مواجه للثدي
مباشرة

٢- أن يكون فم الرضيع أوسع ما يكون
مثل وضع التثاؤب

٣- أن تكون الشفة السفلى لفم الرضيع

اعلمي إذا أردتي العودة ثانية لإرضاع الطفل مرري الحلمة على أنف الطفل وشفته العليا حتى يقوم بفتح فمه فتحة واسعة جدًا تشبه وضع المئاثبة من ثم قربي الطفل بسرعة إلى الحلمة والهالة وتأكدي من وضع يدك أسفل الرأس تحت الرقبة وبين كتفيه حتى يتسنى له تحريك رأسه بحرية تامة ويتنفس بسهولة.

وبهذه الطريقة الجيدة بتعلق الرضيع بالثدي فإنه سوف يمنع حدوث تقرحات الحلمة وتشققات الثدي وغيرها من المشاكل الأخرى التي قد تتسبب بتوقفك سيدتي عن إرضاع طفلك الرضاعة الطبيعية وإعطائه الحليب الصناعي الذي يفتقد للكثير من المواد الغذائية اللازمة لتغذية الرضيع والعوامل المناعية وعوامل النمو المختلفة التي ترفع مناعة طفلك وتسرع من نموه بشكل طبيعي.

تذكرى الرضاعة الطبيعية حق من حقوق طفلك عليك وهبة الخالق له فلا تحرميه هذا العطاء الرباني.

”

mustela®

baby - child

حافظي على جمال بشرتك
مع أمان كامل لطفلك



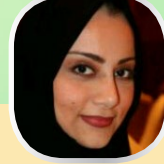
مجموعة جديدة للأم
الحامل و حديثة الولادة



اكتشفي المجموعة الجديدة



متى أكون سعيدة ؟



أماني مظهر

ماجستير علم نفس إداري
للاستشارات التربوية و التعليمية و الإدارية
فن تطوير الذات و التطوير الإبداعي
مدرب تحفيزي - أخصائية نفسية
شركات - جامعات - مدارس - أفراد
amanipsycho@hotmail.com

مثلاً إذا انكسر شيئاً فردة الفعل المعتادة اللوم والغضب، بينما إذا قررت أن أرتقي بتفكيري فأغير ردة فعلي ولا أرهق مشاعري ولا أحدث نفسي إلا بشيء واحد، شيء وانكسر لعله خير وابتسم. إذا هل نستطيع أن نغير الواقع أو الموقف؟ ماعلاقة ذلك بالسعادة؟

بالطبع علاقة وثيقة فعنصر المقاومة ومجرد التفكير في تغيير الواقع أمر متعب فهذا ما نفعله تحديداً عندما ن فكر أن الأشياء يجب أن تكون بخلاف ما عليه الآن.

إذا تمكنا من ترك الأمور على طبيعتها دون المقاومة واقتنعنا أن نأخذ الأمور ببساطة وليحدث ما يحدث لأن الأقدار مكتوبة ولكن الأفعال الخاطئة من الطبيعي نتيجتها غير سعيدة، وبالتفكير في الموقف يمكن أن نقوم

سؤال قد يراود الكثير في اليوم أكثر من مرة وفي مكالمات هاتفية مع صديقة، أو في نقاش مع زوج .. مع الأولاد، مع زملاء العمل ... والأمر لا يتطلب الكثير من التفكير، السعادة قرار واختيار مهما كانت الظروف.

من منا لا يتمنى أن يكون أعمق قليلاً عما سبق لنا من خبراتنا، فما مررنا به أثقل قناعاتنا بردود شعورنا حيال المواقف المختلفة وقد تكون نظرتنا سابقاً فيها الكثير من التشاؤم أو ما أسميه تقليد الشعور بلا تفكير.



إذا على رأي المثل **جاور السعيد تسعد..**

من وجهة نظري السعادة عدوى جميلة فلو كنت تشعر بقليل من عدم السعادة فاسعى إليها بمكالمة صديق، بقراءة كتاب، كوب جيد من القهوة، قراءة قرآن إلخ ... اجعل سعادتك في أشياء بسيطة جدًا، المقصود هنا تغيير الموقف والمكان ولكل زوجه وأم، سعادتك تنعكس على أطفالك وأهل بيتك، فهم مرآة البيت ..

فيا أجمل امرأة اجعلي إبتسامة أطفالك سر سعادتك وكوني سر سعادتهم مهما كانت الظروف .. ودمتم مبتسمين.



بعملية فردية ذهنية، أن نحول ردة فعل عقولنا تجاه الموقف..أولاً: أقوم بإستيعاب الموقف وأخذ نفساً عميقاً وأجرد الموقف من السلبيات والإيجابيات من غير لوم للنفس لأننا جيدون في لوم أنفسنا بتلك الافتراضات التي نضعها حيال كل ما يصادفنا (لو لم .. فرضاً .. يا ليت .. لو كنت) لا تلم نفسك إطلاقاً فقط تعلّم من الموقف وأشعر بالسعادة بأنك تعلمت من موقف خبرة جديدة، والحدث ما هو إلا مجرد حدث دون أن يكون له رأي أو قيمة فعلية وينطبق ذلك حتى على أصعب الأحداث في حياتنا، فوحدها تفسيراتنا لما يحدث هي القدرة على أن تجعلنا نشعر بالتعاسة أو السعادة .. **لأن التعاسة هي مجرد فكرة في رأسك يمكن أن تتلاشى،** فلا علاقة للسعادة بالصحة والمال والنجاح إنما هي إختبار لأفكارنا وليس بمقدور أي عامل خارجي أن يؤثر على حياتنا ومزاجنا إلا إذا سمحنا بذلك.

تساقط الشعر والأفضل يغسل الشعر بصابون غار أو أي شامبو خالي من الكيماويات.

٤. شرب الماء وأنت جالس، كما يجب أن يكون خالي من الصوديوم والكلور والفلور.
٥. ٣٠ مضخة لكل لقمة بعدد فقرات العمود الفقري.

٦. اجعل ٨٠٪ من أكلك قلوي، و ٢٠٪ من الأكل حمضي لتفادي جميع الأمراض القاتلة.

٧. المشي يوميًا لمدة ٤٥ دقيقة تدريجيًا وياحبذا أن تمشي حافي القدمين على الحشيش أو شاطئ البحر.

عادات صحية مهمة للتخلص من الطاقات السلبية



دكتورة عبير إدريس
أخصائية العلاج بقوة الطبيعة

المعروف بالطب القديم الهندي والياباني والفرعوني المنقوش على صخور الفراعنة «هدفنا الشفاء الذاتي وحمايتك من الكيماويات والعمليات الجراحية والعيش في بيئة صحية خالية من الطاقات السلبية»

بالمختصر المفيد سأعدد لكم بعض من العادات المهمة جدًا التي ستفعلكم باتباعها:

١. استبدال معجون الأسنان المكوّن من الفلور إلى معجون خالي من الفلور أو بالبيكربونات أو بورقة النيم (شجرة النيم).

٢. عدم فرك الإبط بالكيماويات واستبداله بالصراقة أو دهن المسك الأصلي أو العود.

٣. التمشيط بالفرش الخشبية لمنع





هذه بعض النقاط المهمة كبدية لحياة صحية سليمة شاملة من نظر معالجين العودة إلى الطبيعة وكيف يستطيع الإنسان أن يشفي نفسه بنفسه عن طريق الأكل السليم، والضغط على نقاط أماكن الألم كما هو موضح لكم في الصورة. حيث توضح الصورة كيف أن كل أعضاء الإنسان متصلة بكف اليد وكف القدم، وأماكن الضغط وهناك أيضًا الكثير من النقاط في الجسم تخص الأعضاء الداخلية والضغط عليها وتستخدم الإبر الصينية في وخز هذه النقاط لتعيد الحيوية فيها.

٨. دائمًا في غرفة النوم وجه السرير ليكون باتجاه القبلة ناحية الرأس، وألوان الغرفة هادئة، وترك الجوال بعيدًا والأفضل ألا يكون في نفس الغرفة.

٩. بقدر المستطاع الابتعاد عن أي كيماويات مثل الطعام المرشوش بالمبيدات ويفضل أن تغسل جيدًا بالملح أو استبداله بالأطعمة العضوية (الأورجانك).

١٠. مهم جدًا رش ملح البحر في الأركان أو وضع إناء فيه ملح خشن جانب التلفزيون أو الكمبيوتر في البيت أو المكتب.

|| لصحة سليمة استبدل كلًا من :

- الملح العادي بـ الملح الخشن للطعام.
- استبدال الدقيق الأبيض بـ دقيق دخن أو دقيق بر
- استبدال الرز الأبيض بـ الرز الأسمر
- استبدال الزيوت النباتية بـ السمن الحيواني أو زيت سمسم معصور على البارد أو زيت الزيتون بدون تسخين
- استبدال السكر بـ البني أو التمر



لحياة أفضل للبشرة الحساسة.

كل الفعالية و السلامة لراحة
بشرة طفلك الحساسة.

جديد



X-LICE

BIOCOCIDINE

لللقضاء عليه
القمل والصئبان

من أول
إستخدام

فقط
45 min
فهي خلال



أهمية الترابط العاطفي بين الأم والطفل

رها بوقري

أخصائية نفسية للأطفال وتنمية
علاقة الطفل مع المربي الأول



من أجمل العلاقات في حياة الإنسان هي علاقة الأم بطفلها، ومن الجميل أن نتعمق ونبحر أكثر لمعرفة المزيد عن هذه العلاقة. علاقة الأم بطفلها ليست عادية أو عابرة، فقد وصفت هذه العلاقة بالترابط العاطفي لأهميتها الكبيرة في حياة الأم والطفل معًا.



فالطفل بطبيعته مستعد لإنشاء هذا الترابط، وتعتمد صحة نموه وتطوره الأمثل على علاقته بالأم أولاً ومن ثم علاقاته ورعاية من حوله له.

ينشأ هذا الترابط عن طريق استجابة الأم لاحتياج طفلها بدرجة أولى، سواء كان في اللعب أو الأكل أو غيره، بالإضافة إلى اهتمامها وتقديرها لهذا الطفل عن طريق رعايتها له.

بين كل طفل ومربيه الأول علاقة ترابط ولكن ليست بالضرورة أن تكون عاطفية قوية وإيجابية، فقد يكون الترابط سلبياً أو تجاهلياً أو ضعيف ولكنه موجود حتماً.

بدايةً ماهو مفهوم الترابط العاطفي؟

وصف الترابط العاطفي بميل الطفل في مراحله الأولى للبحث عن راحته والسعي للحصول على الدعم والحماية والحنان من المربي الأول وغالبًا ما يكون هذا المربي هو الأم.



ويعتمد الاهتمام بالطفل على الجودة في الرعاية والاستجابة لاحتياجه؛ سنجد أن لجودة الاهتمام والعناية الجيدة بالطفل نتائج إيجابية في السلوك والنمو العاطفي له مستقبلاً. فهناك فرق بين من تحمل طفلها بحنان لتهدئته أو لضمه أو اللعب

معه وبين أم غير قادرة أو غير راغبة على إعطاء هذا الحنان للطفل.

للترباط العاطفي فوائد عديدة وأثره على الأطفال في مراحلهم الأولى، منها:

- يشعر الطفل بالأمان والحماية
 - يصبح لديه ترابط عاطفي قوي
 - يصبح أفضل انتظاماً في مشاعره
 - يقبل تهدئة والدته له (حمله أو ضمه عند الحزن أو الألم)
 - أكثر قابلية في تنمية مهاراته الاجتماعية
- وهناك أيضاً فوائد للأم من هذا الترابط وهي كالتالي:

عندما تقضي الأم وقتاً مع طفلها وتلبي احتياجاته النفسية والعاطفية تصبح قادرة على قراءة تلميحات وطلبات طفلها لها. ستكون أكثر استيعاباً وتحملاً له ولاحتياجه

. هذا الترابط يساعد أيضاً الأم على استكشاف طرق تهدئة خاصة لطفلها . ستصبح الأم أكثر هدوءاً وثقة في تعاملها ولعبها مع طفلها فمن المهم جداً أن تحرص الأم على إنشاء هذا الترابط مع الطفل خلال مراحله الأولى، من قبلة على بطنه، تدليك جسمه بعد الاستحمام، ضمه خلال اللعب، حمله من الأرض عند احتياجه، مدحه، الترحيب به، مشاهدته وهو يلعب، اللعب معه، النظر في عينيه، مساعدته عند الحاجة، لمسه، الفرح بوجوده وغيرها الكثير. كل هذه الأمثلة تساعد على إنشاء هذا الترابط القوي وتعطي إحساس الأمان لدى الطفل وتلبي احتياجاته.

وأخيراً تلبية احتياج الطفل العاطفي من حب وحنان وغيره تساعد بدرجة كبيرة للحصول دائماً على نتائج سلوكية عاطفية واجتماعية أفضل في المستقبل.

دكتور حسن بن إبراهيم
العماري

استشاري طب الأسرة وأمراض وجراحة الجلد
Dr.Hasan Al-Ammari الصحة/الجمال



كيف نتخلص من الهالات السوداء حول العين

☀️ التعرض لأشعة الشمس.

👉 التدخين.

👉 بعض التغيرات الهرمونية التي تحدث أثناء الحمل أو الدورة الشهرية أو نتيجة استعمال بعض أنواع حبوب منع الحمل. كذلك تقدم البشرة في العمر.

👉 الأمراض التحسسية مثل حساسية الأنف المستمرة.

🔥 احتقان الجيوب الأنفية والربو.

👉 التحسس الشديد (الأكزيما) للمنطقة حول العين.

في البداية يجب أن نعلم إنّ لتكون الهالات السوداء تفسيرات مختلفة، ومنها أن الأوعية الدموية المحيطة بالعينين تتوسع ويزداد حجمها نتيجة إثارتها من الشمس أو الغبار أو الحساسية وبالتالي تصبح أكثر إثارة للميلانين (المادة الصبغية بالجلد) وبالتالي إسمرار المنطقة حول العين. وفي بعض الحالات يكون نتيجة ظهور لون الأوعية الدموية (الدم الوريدي) تحت العينين بسبب شفاافية الجلد في هذه المنطقة وهناك تفسيرات أخرى.

لذلك يمكننا تلخيص أهم العوامل التي تؤدي لتكوّن الهالات السوداء كالتالي:
العامل الوراثي.

وللعناية بالمنطقة حول العين إليك بعض النصائح التي تساعدك في تقليل المشكلة أو التخلص منها

النظام الغذائي كذلك فقد تُسبب بعض المشروبات وخاصة التي تحوي نسبة من الكافيين مثل القهوة، الشاي والمشروبات الغازية لظهور الهالات السوداء.



التأكد من مستوى الحديد في الدم، ويمكن تعويض النقص بالوجبات الغذائية المتوازنة إذا كان النقص بسيطاً أو استخدام الكبسولات التي تحوي الحديد لتعويض النقص إذا كان كبيراً.



كما يؤدي نقص الفيتامينات مثل A - C - E وبعض المعادن خاصة الحديد في حالات فقر الدم إلى تكوّن هذه المشكلة.



استخدام واقيات الشمس، كما يمكن استعمال النظارة الشمسية في حماية العينين لتقليل الأثر الضار لأشعة الشمس.



يعتبر إرهاق العينين أحد أهم الأسباب الشائعة والمسببة للمشكلة، فقلة فترات النوم أو اضطراب أوقات النوم مع السهر ووجود ضغوط مستمرة مع القلق والتوتر أو القراءة لساعات طويلة دون الراحة أو على ضوء خافت أو مشاهدة التلفاز أو استعمال الكمبيوتر لساعات طويلة أو عدم مناسبة النظارات الطبية، كلها تؤدي للهالات السوداء والانتفاخات.



القيام بالنشاطات الرياضية المنتظمة.



إزالة المكياج قبل النوم وتجنب مواد المكياج التي تحسس الجلد.



المحافظة على رطوبة البشرة في حالة وجود جفاف.



عمل تدليك للمنطقة حول العينين (مساج).



إيجابية مؤمنة ومتوكله على الله عز وجل-
له أثر كبير جدًا ليس على صحة البشرة
فقط بل على صحة الجسم وحياة الإنسان
التي يجب أن تكون سعيدة دائمًا.

تجنب العوامل التي تثير حساسية الأنف أو
العينين عند الأشخاص الذين يعانون من
الحساسية باستمرار، وتجنب الحكه العنيفة
حول العينين، وغسلها بالماء البارد عند
الإحساس بالتهيج.

المحافظة على تناول كميات كافية من
الماء واستعمال كمادات الماء البارد.

كذلك المحافظة على نظام غذائي متوازن
وزيادة تناول الفواكه والخضروات مثل الجزر
والحمضيات وحبوب القمح والابتعاد عن
التدخين وتجنب الجلوس مع المدخنين
وفي الحالات الوراثية والتي يصعب علاجها
بالطرق العادية يلجأ الأطباء إلى إعادة
الطبقة الدهنية التي تفقدها المنطقة
تحت العينين لتغطية الأوعية الدموية كما
يمكن استخدام الليزر في العلاج عن طريق
استخدامها بترددات تؤدي إلى انقباض في
الأوعية الدموية.

الحصول على النوم الكافي، فالنوم في
مكان هادئ معتم مع استرخاء الجسم
والتنفس العميق له دور كبير في راحة
الجسم العامة للقيام بواجباته.

وأخيرًا الاهتمام بالصحة النفسية بالابتعاد
عن أسباب التوتر والتفاعل مع الحياة بروح

جربي الحفاض الأول والوحيد بقنوات امتصاص جديدة



جديد



راجعى منتجاتنا



وصفات سهلة وبسيطة يصنعها الأهل والأطفال معًا



Rawan Zahran
+966504646878
The Health Box
Founder and health specialist

حلوى موس

الشيكولاته

المقادير:

- ٢ ثمرة أفوكادو ناضج
- $\frac{1}{2}$ كوب شوكولاته بودرة
- $\frac{1}{2}$ كوب لوز أو حليب جوز الهند
- ١ ملعقة كبيرة عسل



الطريقة :

- تخلط جميع المكونات في الخلاط الكهربائي حتى يصبح المزيج لين وناعم،
- ثم قومي بتبريده حتى تتمكني من التحكم به.

- ضعها في أكواب وزينها (بأي نكهة مفضلة)، التوت البري ، الفراولة ، رقائق اللوز المحمص أو قطع من الشوكولاته الداكنة.

Breakfast
time!

إفطار البيض

الصحي البسيط

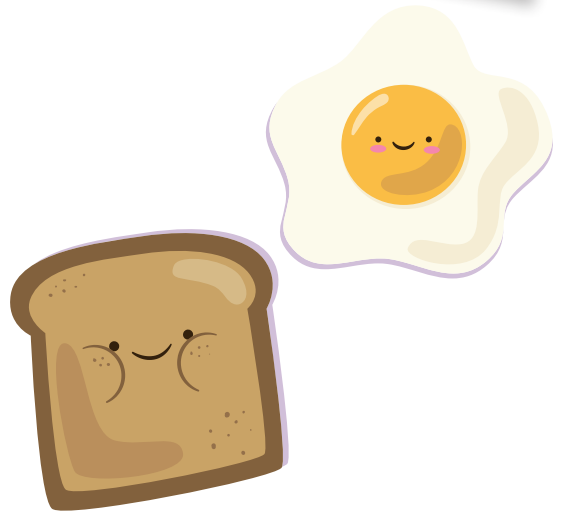
ا شريحة من خبز التوست
ا بيضة
زيت جوز الهند للقلي
ملح وفلفل

المقادير:



الطريقة:

- خذي شريحة التوست وقومي بعمل حفرة دائرية في منتصفها باستخدام كأس زجاجي أو قالب (يمكنك استخدام أي شكل).
- سخني المقلاة ثم رشي زيت جوز الهند وضعي الجزء الخارجي من التوست.
- اكسري البيضة في الثقب الدائري منتصف شريحة التوست وضعي الملح والفلفل.
- اتركيها تنضج، ويمكنك قلبها على الوجه الآخر أو الاستمتاع بها.



بانكيك الشوفان

المقادير:

- ٣ ملاعق كبيرة دقيق الشوفان
- ١ موز
- ملعقة صغيرة بايكنج باودر
- ½ ملعقة صغيرة قرفة
- ٣ ملاعق كبيرة حليب اللوز
- زيت جوز الهند للقلي
- ١ ملعقة صغيرة عسل أو شراب
- ١ لقيقب
- ١ بيضة



الطريقة:

- اخلطي المكونات الجافة معًا، والمكونات السائلة معًا.
- اهرسي (اسحقي) الموز واخلطي كل المكونات حتى يصبح المزيج لين. (إن كان الخليط كثيفًا أضيفي قليلًا من حليب اللوز.
- اطبخي المزيج في المقلاة، لكل جانب دقيقتين.
- صبي شراب القيقب أو العسل، التوت واستمتعي.

بروميس بي إي جولد مكمل غذائي للأطفال الذين لا يأكلون جيداً

مكمل غذائي يحتوي على ٤٠ نوعاً من المكونات بما فيها ٢٥ مادة غذائية أساسية لضمان النمو الصحي وتطور الطفل



لمزيد من المعلومات:
قم بزيارتنا على الموقع الإلكتروني
www.pickyeatersarabia.com
أو
www.facebook.com/pickyeatersarabia



ملاحظة هامة: توصي منظمة الصحة العالمية فقط بالرضاعة الطبيعية خلال الستة أشهر الأولى من عمر الطفل. كما توصي باستمرار الرضاعة الطبيعية لأطول فترة ممكنة. بروميس بي إي جولد ليس بديلاً عن حليب الأم ولكنه مكمل غذائي مناسب خصيصاً للأطفال الأصحاء بعمر ١ - ١٠ سنوات.

صيام 2 : 5

منال أحمد جادو
أخصائية التغذية الإكلينيكية
manaljado@yahoo.com

وما زالت البحوث مستمرة في اكتشاف
الفوائد المتعددة.



و قبل ١٤٣٧ سنة أُمِرنا أن نصوم شهر
كامل، إذ نتبع سنة الرسول صلى الله عليه
وسلم في صيام يومي الإثنين والخميس
من الممكن أن نصل لهدف الصحة الأفضل
ونقصان الوزن مع الثواب.



وفوائد الصيام لجسم الإنسان كثيرة جدًا،
لأنه:

١. يحفز خسارة الوزن ويساعد على زيادة
حرق الدهون وانخفاض نسبة الكوليسترول.
٢. يساعد على علاج التهابات وراحة الجهاز
الهضمي.
٣. يساعد على خفض مستوى السكر
بالدم.

٤. يساعد على رفع مستوى الجهاز المناعي.
- ٥- التغلب على حالات الإدمان.

قبل سنوات قليلة بدأت في بريطانيا من
قبل الإعلامي د. مايكل موسلي الصيام
كطريقة حياة وهو أحد أنواع أنظمة
الرجيم، ولكن يعتمد هذا الرجيم على
الصيام لمدة يومان، وعلى النقاط التالية:
١- الأكل الاعتيادي لمدة ٥ أيام في الأسبوع.
بدون حرمان أو عد السعرات الحرارية.
٢- الصيام من الأكل تمامًا خلال يومين في
الأسبوع بحيث لا يتجاوز عدد السعرات ٥٠٠ -
٦٠٠ سعرة حرارية.

- اكتشفوا أن فوائد هذا النوع من الرجيم
يناسب تمامًا جسم الإنسان، وذلك لأنه
يحقق التالي:
- ١- فقدان الوزن
 - ٢- ازدياد وتحسن ملحوظ في حركة وتنبيه
المخ والدماغ.
 - ٣- تقليل مخاطر أمراض القلب والجلطة
والسرطان.
 - ٤- تحسن ملحوظ في نسبة الكوليسترول.
 - ٥- تحسن في نسبة السكر وانخفاض في
هرمون الأنسولين.



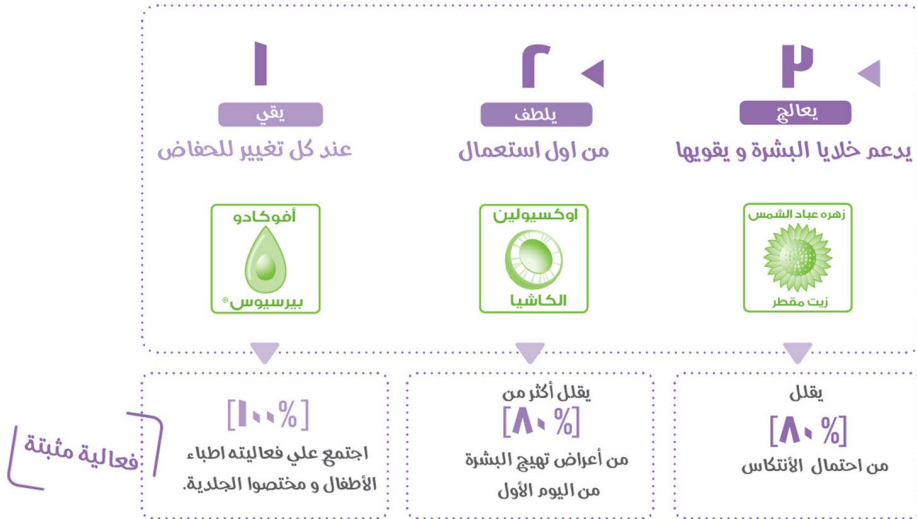


مثبت علمياً
[تركيبة جديدة]

كريم فيتامين الـ ١٢٢

هذا المستحضر نتاج ١١ سنة أبحاث في مختبرات اكسبانسينس الفرنسية التي إكتشفت مسببات إلتهاب منطقة الحفاض .

هذا المستحضر يقي المنطقة من كل العوامل المؤثرة و الخادشة . يتكون من مواد خاصة بمختبرات اكسبانسينس تتميز بفاعليتها الوقائية الحامية و المعالجة في نفس الوقت في كل مرة تغييرين لصغيرك الحفاض.



٩٨% من المواد طبيعية المنشأ

٠% عطور مواد حافظة

١٠٠% متجانس مع البشرة

■ آمن على البشرة ولا يسبب حساسية.

دراسة مختبرية أقيمت على 120 رضيع خلال 4 أسابيع

فكرة ذكية

المناديل المبللة للغير علي منطقة الحفاض مثالية للسفر و التنقل خارج المنزل , تنظف و تنعم المنطقة بخطوة واحدة.





منا
manna

شارع أبا الخيل - حي الخالدية

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

+٩٦٦ ٢ ٦٠٦ ٦٦٢٩ / فاكس: +٩٦٦ ٠ ٥٠ ٣٥٣ ٨٥٠٢



Hairdreams Extensions

Greatlength Extensions

Permanent Eyelashes

Kerastase Cabine

Nail Spa

قسم الطفل

- ٥٤..... الصداع عند الأطفال
- ٥٧..... ضغط الدم عند الأطفال
- 6 عبارات خطيرة احذري استخدامها مع
المراهقين ٥٩
- ٦٢..... تعليم الأطفال على حب المثابرة.....
- ٦٨ نقص فيتامين د عند الأطفال.....
- ٧٠ العادات الفموية عند الأطفال.....
- ٧٨ خلاص وقف اطراء !
- خطوات تدريب الأطفال على
استخدام الحمام ٨٢
- ٨٩WHAT'S YOUR INTELLIGENCE

مركز صحة الطفل طبيبك الأول



د. مرفت قطب
استشارية طب الأطفال
والأمراض المعدية



د. مي أبو عتيق
استشارية طب الأطفال العام



د. رامي بيسكي
استشارية طب الأطفال العام



د. خالد دباس
استشاري طب الأطفال العام



د. محمد زكي الإسماعيل
استشاري طب الأطفال
والأمراض الصدرية



د. أمين عبد المحسن
استشاري طب الأطفال العام



د. عبد القوي جميل
استشاري طب الأطفال العام



المركز الطبي الدولي
International Medical Center



/TheIMCJeddah
@TheIMCJeddah

www.imc.med.sa

للمركز والاستفسار: ٠١٢ ٦٥٠ ٩٠٩

ميرت ٢٧٧ ٢١٥ ٢١٥ العيادة العربية السعودية

هاتف: ٠١٢ ٦٥٠ ٩٠٩ فاكس: ٠١٢ ٦٥٠ ٩٠٩



Sanita.
Bambi
علم ولد، بتبني بلد

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

اليوم، ينضمّ بطلا الرسوم المتحركة الأُمح في العالم، "طوم وجيري"، إلى سانيتا بامبي® لإضفاء لمسة عالميّة 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 برازرز" 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 برازرز" 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. (116)



BambibySanita



@BambibySanita



@BambibySanita



@BambibySanita

الصداع عند الأطفال

دكتور محمد زهدي الإمام

استشاري أمراض التنفس عند الأطفال

مدير برنامج المشفى الصديق للطفل وحملة

تشجيع الرضاعة الطبيعية في المركز الطبي الدولي



أن هناك بعض الأطفال الأكبر سنًا والشباب الذين يعانون من الصداع النصفي أو الشقيقة ومن الصداع التوتر.

قد يشكو الطفل أحيانًا من صداع عابر لا يؤثر على نشاطه اليومي ولا على أدائه في المدرسة وعادة ما يكون بسبب الإرهاق والتعب، يشعر فيه بضغط أو شدّ على جانبي الرأس (الصدغين).

يترافق الصداع أحيانًا مع التهابات شديدة خطيرة كالتهاب السحايا (الحمى الشوكية) أو ارتفاع ضغط الدم أو أورام الدماغ، لكن هذه الأمراض نادرة يصاحبها أعراض وعلامات مميزة والصداع يكون فيها شديدًا يؤثر على نشاط الطفل ونومه.



أما صداع الشقيقة فيبدأ عادة بشكل خفيف وقد يزداد مع تقدم العمر. ويصيب صداع الشقيقة أحيانًا جهة واحدة من الرأس وقد يترافق مع الغثيان أو عدم القدرة على الوقوف أو الحركة. وكثيرًا



يعتبر الصداع من الشكاوي الشائعة عند الأطفال والشباب، وتتزايد معدلاته مع التقدم في العمر. ورغم أن الصداع ألم في الرأس إلا أن بعض الأطفال قد لا يستطيعون التعبير عن هذا الشعور وقد يظهر بشكل تغير في السلوك أو اضطراب في النشاط أو النوم أو آلام في أماكن أخرى من الجسم كالمعدة مثلاً.

وللصداع أسباب متعددة كالتعب والإرهاق، الالتهابات المختلفة كالرشح والتهاب البلعوم والأذن وغيرها، وكذلك حساسية الأنف والجيوب التي تسبب صداعًا مزعجًا. وقد يدل الصداع المتكرر عند الأطفال على احتمال وجود ضعف في الرؤية. كما

تجب أيضًا استشارة الطبيب عندما يعاني الطفل من الصداع بشكل متكرر لأكثر من مرة واحدة في الشهر وكذلك إن كان عمر الطفل أقل من ثلاث سنوات.

كذلك لابد من زيارة الطبيب إن كان الطفل مصابًا بأمراض خَلقية أو مزمنة كفقر الدم المنجلي واضطرابات الدم الأخرى، اضطرابات الجهاز المناعي، أمراض القلب والأورام.



هل يحتاج الطفل فحوصات خاصة؟

هناك حالات خاصة تتطلب فحوصات مخبرية أو صورًا شعاعية. لكن أغلب أسباب الصداع البسيط في هذا العمر يمكن تشخيصها سريريًا ومعالجتها من دون إجراء تحاليل أو اختبارات.



ما ينزعج الطفل من الأصوات والنور وقد يشعر باضطراب في الرؤية، ولذلك يفضل الجلوس في غرفة هادئة مظلمة. وربما يؤثر الصداع على نشاطه ويمنعه من الذهاب إلى المدرسة.

متى احتاج إلى استشارة الطبيب؟

إن أي ألم أو شكوى تؤثر على نشاط الطفل بشكل ملحوظ أو قدرته على النوم أو أدائه في المدرسة تستدعي استشارة الطبيب. ويحتاج الطفل إلى الكشف الطبي العاجل إذا اشتكى من الصداع بعد حدوث رضى أو إصابة في الرأس.

وبشكل عام يجب استشارة الطبيب فورًا إن كان الصداع شديدًا ومفاجئًا، خاصة إذا ترافق مع ألم أو صلابة في الرقبة، اضطراب أو تشوش في الرؤية، تغير أو اضطراب في الوعي، اختلال في التوازن أو ارتفاع في الحرارة.



ماهي سبل الوقاية من الصداع؟

لأن معظم أسباب الصداع ترجع إلى الإرهاق والتعب وكذلك للأمراض الفيروسية المعروفة كالزكام وغيرها، فإن الوقاية تكمن في تقوية مناعة الجسم وتحقيق التوازن في حياة الطفل.

تعد التغذية الصحية أحد أهم عناصر الوقاية من خلال تنظيم أوقات وجبات الطعام الرئيسية والوجبات الخفيفة، التوازن والتنوع في أنواع الأطعمة والمحافظة على شرب الماء وغيرها من المشروبات الطبيعية الصحية، وكذلك تنظيم أوقات النوم وال قيلولة. من ناحية أخرى، تلعب الحالة النفسية والبيئة الأسرية وكذلك النشاط البدني دورًا هامًا جدًا في تقوية مناعة الجسم وتعزيز ثقة الطفل بنفسه ومواجهة الظروف المختلفة التي تحيط به.

كيف يعالج الصداع عند الأطفال؟

عادة ما يتحسن الصداع البسيط مع معالجة المرض المرافق وباستخدام الأدوية الاعتيادية المسكنة للألم كالباراسيتامول والأيبوبروفين (ولا يعطى الأسبيرين مطلقًا) بعد استشارة طبيب الأطفال، ولا ننسى الدور المهم للراحة وشرب السوائل.

ويساعد أيضًا بتخفيف الصداع وضع الطفل في غرفة هادئة بعيدًا عن الضوضاء والأنوار المبهرة. وقد يفيد وضع قطعة باردة من القماش على رأسه.

نشجع الطفل على النوم إن كان يشعر بالنعاس لأن النوم يساعد على تخفيف الصداع خاصة الناجم عن الشقيقة. ولا بد دومًا من استشارة الطبيب للطفل الذي يعاني من الصداع المتكرر لتشخيص السبب واتخاذ الإجراءات والفحوصات اللازمة.



ندعوا الله تعالى أن يحفظ أطفالنا وشبابنا
من كل ألم وأن يمتعهم
بالصحة والسعادة والنجاح.

ضغط الدم عند الأطفال

يعتقد البعض أن مشكلة ارتفاع ضغط تصيب البالغين فقط، إلا أن ذلك ليس صحيحًا، فالأطفال والمراهقين يمكن أن يصابوا بمشكلة ارتفاع ضغط الدم وقد بدأت هذه المشكلة في التزايد مؤخرًا.



الأسباب:

يعود ارتفاع ضغط الدم لدى الأطفال بشكل كبير إلى:

- * البدانة المفرطة وزيادة الوزن
- * عدم ممارسة الأنشطة الرياضية
- * زيادة الملح في الأطعمة
- * قضاء الساعات الطويلة أمام التلفزيون
- * الإقبال على الأطعمة الجاهزة

السريعة الغنية بالدهون والنشويات والسكريات والمواد الصناعية التي تمنحها النكهات المختلفة المميزة ونسبة الصوديوم العالية بها. * أمراضًا عضوية تسبب ارتفاع ضغط الدم عند الأطفال منها ما يرتبط بالكلية والشرابين والغدد.

يزيد ارتفاع ضغط الدم من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية

كشفت دراسة أميركية حديثة أن ارتفاع ضغط الدم عند الأطفال يؤثر على نموهم الإدراكي وبالتالي يجعلهم يعانون من مشاكل في التعلم؛ وذكر موقع "ذا مد غورو" الأميركي أن باحثين في جامعة "روتشستر" وجدوا أن المشاكل الإدراكية تزداد ٤ مرات عند الأطفال الذين يعانون من ضغط مرتفع للدم.

تواجهنا مشكلة وهي أن الأم قد تعتبر شكوى الطفل من هذه الأعراض مجرد محاولة منه للفت انتباهها أو التهرب من واجبات المدرسة أو الواجب . لذلك نحث الأمهات على أخذ مثل هذه الشكوى بجدية لأنها قد تكون مؤشراً لارتفاع ضغط الدم.



العلاج والوقاية

علاج ضغط الدم عند الأطفال يبدأ بالتشخيص المبكر. يتلو التشخيص علاج سبب ارتفاع الضغط، فإن كان نتاج أسباباً عضوية، وهي الأكثر شيوعاً في حالات ارتفاع ضغط دم الأطفال، فالحل هو تقديم العلاج للخلل العضوي سواء بالكلية أو بالحد.

إذا غاب المرض العضوي في حالات ارتفاع ضغط الدم عند الأطفال فالوقاية منه تبدأ بإعادة النظر في أنماط الحياة والغذاء التي تتبناها أسرة الطفل.



وأدلت الباحثة المشاركة في الدراسة هيثير آدمز " وجدت الدراسة أن الأطفال الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم أكثر عرضة للإصابة باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه".

الأعراض:

لا يتخلّى مرض ارتفاع ضغط الدم عند الأطفال عن سلوكه الغادر المعروف عند الكبار فهو يتقدم دائماً في صمت متخفياً في أقنعة ولا يلفت إليه النظر. لذا فالأعراض تبدو مبهمة لا يربطها ببعضها أي علاقة

* صداع خفيف

* اضطرابات في البصر

* طنين في الأذن

* دوّار

* نزيف متكرر من الأنف

* الرغبة في القي

* نقص الشهية

* آلام في المعدة

* عطش مستمر



٦ عبارات خطيرة احذري من استخدامها مع المراهقين

01

أنت كسول!

02

لم أكن مثلك عندما كنت في عمرك!

03

انظر إلى فلان فهو أفضل منك!

04

لأنني قلت ذلك!

05

كيف تتصرف هكذا! يفترض أنك
كبرت ويجب عليك أن تعرف ماذا
تفعل!

06

ليس ضروريًا أن تزور فلان ادعوه
لمنزلك أفضل!

كثيرًا ما نستمع لتلك الشكوى المتكررة من أغلب الأمهات والآباء أن أبنائهم في سن المراهقة يصبح التعامل معهم أكثر صعوبة وحدة، ومن وجهة نظر الآباء أن الأبناء يثيرون غضبهم ويتعمدون مخالفة أوامرهم!

ولكن الأمر من وجهة الأبناء أن الآباء لا يتركون لهم مساحة أو حرية تصرف فيما يخصهم، كما أن أبويهم يتعاملون معهم كما لو أنهم ما زالوا صغارًا!

ولكن يجدر بنا حقًا طرح سؤال هام، ما السبب وراء وصول هذه العلاقة بين الآباء والأبناء لذلك؟

أثبتت دراسة علمية إلا أن أحد أهم الأسباب وراء حدية وتوتر العلاقة بين المراهقين وذويهم هو استخدام عبارات سلبية تزيد الفجوة بين المراهقين وأبويهم... وهي:



ماذا يحدث للأطفال عند استقبالهم لمثل هذه العبارات؟

يشعر الأبناء بإهانة بالغة.

يشعر الأبناء بأنهم غير مقبولين ويفترض بهم أن يغيروا من أنفسهم حتى يتم تقبلهم!

يشعر الأبناء أنهم مجروحين وبحاجة للدفاع عن تلك التهم التي وجهت إليهم مثل: كسول، تصرفك سيء...إلخ.

يشعر الأبناء أنهم مجبورين على تنفيذ الأوامر دون مناقشة أي أسباب !

يشعر الأبناء أنهم أغبياء عندما تتم مقارنةهم بأقرانهم أو حتى بوالديهم وهم صغار!!

يشعر الأبناء أن آبائهم لا يشعرون بهم ولا يفهمون طبيعتهم.

إن كنتم تستخدمون إحدى أو كل تلك العبارات مع أبنائكم فأنصحكم باستبدالها بعبارات أخرى إيجابية تقرب المسافة بينكم وتجعل العلاقة بينكما أكثر مودة ومرونة. على أن تكون تلك العبارات الإيجابية مليئة بالثقة، والحب، والاهتمام، والاحترام، والتقدير والتفهم.

هل تعلم؟ بأن ١ من كل ١٠ أطفال يعانون من مشكلة التبول السريري.



جديداً DryNites®

الآن يمكنك الحصول على الثقة أثناء النوم مع Drynites®

حماية



فائق الامتصاص لطفل
في مرحلة النمو

تقدير
العمر المناسب



تبدو و تشعر
مثل الملابس الداخلية

مريحة



لينة، مرنة الجانبين
لمقاس مناسب



متوفر للعمر من ٤ الى ١٥ للأولاد و البنات

www.drynitesarabia.com

تعليم الأطفال على حب المثابرة والإصرار

طفلك : والمثابرة لتحقيق الهدف

أ / ليلي محمد طيبة
مستشارة تربوية ومدرسة أسرية
ltaibah@gmail.com

جميعًا نتفق أن النجاح يأتي من بذل الجهد، سوف يبدأ عام دراسي جديد وكلنا نريد لأطفالنا النجاح . ولكن الوصول لهذا الإنجاز يتطلب تدريب وبذل الجهد، ولكن لابد أن نتذكر أن عناصر النجاح هي: المثابرة وبذل الجهد.

كل إنسان وحتى أطفالنا في وقت ما نتعرض للفشل بالرغم من بذل الجهد ولا نحقق ما كنا نطمح إليه! ولكن ما الذي يساعدنا على عدم الاستسلام؟ المثابرة تعيد لنا توازننا، نتألم من الخسارة ولكن نتعلم من أخطائنا. ونبدأ في المحاولة مرة أخرى

الأطفال عادة أفضل وأكثر مقدرة على المثابرة من الكبار ولديهم المرونة للمحاولة، لو فكرنا في الطفل الصغير حين يبدأ تعلم المشي بالرغم من العدد الكبير من تعرضه للسقوط والكدمات ولكن يستمر في المحاولة، أو حتى طفل الروضة يبقى صامدًا أمام لعبة أو أحجية





وما يجب تذكره كأباء أن الطفل لا يستطيع التمكن من كل ما يتعلمه، وسوف يتعثّر في بعض المواد مثل أي إنسان خلقه الله. عندما نعلم أطفالنا القدرة على المقاومة، سوف يتعامل الطفل مع أي نقص كمؤثر على ما يجب أن يركز عليه. وهذا ما يعلمنا أن نشجّع أبنائنا ليس على الإنجازات السهلة بل على التحديات التي سيواجهونها.

أعط فرصة للمخاطرة :

عادةً الأمهات يشعرن بالهلع والخوف عند محاولة الطفل تسلق جهاز التسلق في الملعب « قائلة لنفسها لماذا لا يزدون عدد الأعمدة في الجهاز، سوف يقع طفلي الآن !».. هل فكرت الأم إعطاء الطفل الفرصة

ويستمر حتى يُركب قطعها كاملة. ولكن في فترة ما من العمر نبدأ في فقدان هذه المهارة ونبدأ في التراجع عندما لا نملك جميع الأجوبة التي تواجهنا، والتذمر عند تعلم شيء جديد.

كيف نبني عند الطفل المرونة والمثابرة في التعلم ؟

تقبل الخطأ والإصرار على المقاومة، الطريقة الوحيدة لتطوير المقدرة على المثابرة هو تقبل الخطأ والاستمرار في المقاومة. مثلاً عندما ترين طفلك ذو السنتين يحاول تركيب أحجية من قطعتين لا تتسرع بالتدخل، ربما لن يستطيع تركيبها لعدة أيام أو أكثر، ولكن يكون تعلم القدرة على المحاولة ومتى يكون قادرًا على فعل الشيء. لا بد من تقبل أخطاء الطفل كفرصة للتعلم والتطور.

بالتأكيد كل أم وأب يريدان أن يسمعا عن تفوق أبنائهم وأنهم مميزين ويشعر الآباء بالسعادة عندما يخبرهم المعلم أن أحد أطفالهم يتميز بتفوق دراسيًا أعلى من أقرانه في الصف . ونشعر بالهلع عندما يخبرنا المعلم أن الطفل يواجه صعوبة في لفظ بعض الأحرف .



لو كان طفلك مثلاً يهاب الذهاب إلى البحر؟ بدلاً من إلغاء هذا المكان من قائمة الأماكن التي تصحبه لها، فكري في أخذه من وقت لآخر إلى أن يتكيف مع المكان تدريجياً، يحتاج الطفل أن يعاود اكتشاف المكان بنفسه وليس بتوقعاتك بل بتوجيهات حنونة وتعرضه تدريجياً للمكان. سيتعلم الطفل أن البحر مكان ممتع، وهذا ينطبق أيضاً على بيئة مختلفة مثل سيرك أو مهرجان أو مسبح. هيئي الطفل وعرفيه على المكان والخبرة الجديدة وذلك يساعده في التغلب على قلقه ومواجهته بثقة.

دع الطفل يمارس شغفه، شجعي الطفل على السعي وراء شغفه :

عندما ترين طفلك مستمتع بالقيام بعمل ما ولديه حماس للقيام به، ما هو دورك كأم/ أب حيال ذلك حينما يرغب طفلك ممارسة نشاط ما لا يوافق رغباتكم كأباء أو مختلف عن أقرانه الآخرين؟؟

ما عليك أيها الوالد سوى تشجيع طفلك على القيام بما يرغب به، ونمي الدافعية الذاتية لديه حتى لو واجه تحديات لا تتسرع في الحكم على ما يريده لكل شخص منا لديه رغبات مختلفة، ليس من الضروري أن تكون البداية صحيحة. كونوا دائماً داعمين لأطفالكم لتحقيق أحلامهم بصرف النظر

للمجازفة دون أن تحوم حوله وتذكره كل ١٠ ثواني أن ينتبه، الأفضل إعطاء مقترحات أو عرض المساعدة، لأن المخاطرة سلوك جيد، لكي يشعر الأطفال بقدرتهم على التمكن من الأمور الصعبة. وبالتالي يتغلب الأطفال على مشاعر الشك بعدم قدرتهم على تجربة أمور جديدة.

عرض الطفل لخبرات وأماكن جديدة:

وجود الطفل في روتين يومي هو أمر مطلوب ولكن يستحسن من وقت لآخر تعريض الطفل لخبرات وأماكن جديدة، سيتعلم الطفل أن الأماكن الغير مألوقة قد تكون شيء مثير، أو شيء نتعلم منه.

لتنفيذ عمل ما وعدلي الأخطاء.
(مثال: « أعجبني أنك وجدت طريقة لبناء
المكعبات دون أن تسقط، والآن يمكنك أن
تبني بناءً أعلى). هذا ما يساعد الطفل
على تعلم مهارات جديدة ومواجهة
التحديات وتنمية الرضا عن الذات.

استمتعوا مع الطفل بالرحلة ولا تهتموا
بالنهايات وليس من الضروري أن يكون
الأول! المهم ما يقوم به من جهد ومحاولة.
الخبرات الحياتية التي يكتسبها الطفل
وتذكر الجهود المبذولة ومتعة الممارسة
هو ما يبقى في ذاكرة الطفل .

لقد تدرب الطفل ومارس وتطورت قدراته
ونما لديه حب المثابرة وهذا ما نطمح له.

عن كونه مختلف عن ما تطمحين إليه، هذا
التعطش والشغف هو ما يهئ طفلك لأن
يكون أكثر تركيزًا وأكثر إصرارًا.

شجعي الجهد والعمل الجاد لدي الطفل
وإيجاد استراتيجيات للتعلم، تجنبوا
المديح التقليدي للأمور العادية وركزوا
على تشجيع الجهد المبذول.. تذكر أيها
الوالد عندما يشعر الطفل أن المديح للأمور
العادية بشكل روتيني يتوقف عن المحاولة
والمخاطرة.

ما نقصده هو تشجيع الجهود المبذولة
الذي يقوم بها الطفل ودعم المحاولات
حتى لو كانت بسيطة.

إذا أردنا أن ننمي عند الطفل الإصرار والمثابرة
على العمل يعني هذا تشجيع وتقدير
الجهد المبذول، « جيد، أنت لم تتوقف

عن المحاولة عندما أصبح تركيب
الأحجية أصعب! انظر لعدد القطع
التي قمت بتركيبها ». ودربي
الطفل على إيجاد استراتيجيات



دليل الأم و الطفل

Mother & Child Guide

كوني دائماً مع دليلك



COMING
SOON

e-commerce

www.motherchildguide.com

قريباً جداً في
موقعكم
دليل الأم والطفل



 /motherchildguide

 M_C_guide

 motherandchildguide

 mother and child guide

We Care



د/حسام الدين محمد حامد
أخصائي الأطفال بسبا 1



نقص فيتامين د عند الأطفال



لذلك سوف أتحدث بإيجاز عن هذا الفيتامين الحيوي:

أسباب نقص فيتامين د :

١. عدم التعرض لكمية مناسبة لأشعة الشمس، حيث أن الشمس ضرورية جدًا لإنتاجه ولذلك يطلق عليه فيتامين الشمس .

٢. سوء الامتصاص نتيجة لمشاكل بالجهاز الهضمي.

٣. مشاكل بالكلى أو الكبد وكلاهما ضروريان لتحويله للشكل النشط الذي يستفيد منه الجسم

إمداد الجسم بجميع أنواع الفيتامينات يعتبر ضرورة حتمية حتى لا تحدث أمراض خطيرة نتيجة لنقصها. ومن أهم هذه الفيتامينات فيتامين د لما له أبلغ الأثر من الخطورة والأمراض التي يسببها في حالة نقص مستواه عن المعدل الطبيعي داخل أجسامنا.



تشخيص نقص فيتامين د:

يعتبر الفحص المخبري هو الطريقة المثلى للتشخيص ولمعرفة المستوى الحقيقي داخل جسم الإنسان ويعتبر المعدل ما بين ٢٠ إلى ٥٠ طبيعيًا ويجب ألا يقل عن ذلك. كذلك قياس نسبة هرمون PTH ونسبة الكالسيوم والفسفور ووظائف الكلى.

علاج نقص فيتامين د:

١- إعطاء فيتامين د عن طريق الفم بشكل يومي أو أسبوعي معتمدًا على حدة النقص.
٢- المزيد من الأغذية الغنية بالفيتامين مثل الحليب المدعم بالفيتامين، صفار البيض، الأسماك الدهنية مثل السالمون والتونة وكذلك الكبد.
٣- التعرض لأشعة الشمس المباشرة خلال الفترة من ١٠ إلى ٣ عصرًا ولمدة ٣٠ دقيقة في فصل الشتاء أو في الصباح المبكر وعند العصر خلال فصل الصيف.

٤. فرط السمنة حيث يتم تخزينه في الأنسجة الدهنية
٥. بعض العقاقير التي تؤدي إلى زيادة الأيض
٦. نقص تركيزه في حليب الأم

أعراض نقص فيتامين د :

- وتحدث في حالات النقص الشديد:
١. ضعف عام في الجسم وإعياء عام
 ٢. ألم في العضلات والعظام والمفاصل
 ٣. تقلبات بالمزاج
 ٤. تأخر الطفل بالمشي والجلوس والتسنين

مضاعفات نقص فيتامين د:

١. الربو الشديد عند الأطفال
٢. سرطان القولون والثدي والبروستاتا
٣. أمراض الأوعية الدموية والقلبية
٤. الكساح عند الأطفال ولين وهشاشة العظام عند الكبار
٥. الخلل المعرفي لدى كبار السن والاكتئاب لجميع الأعمار



العادات الفموية عند الأطفال

د يامن بارة
ماجستير طب أسنان
الأطفال
عضو اللجنة العلمية في
ملتقى طبية الاستشاري
لطب الأسنان



يتعلم الطفل خلال الأشهر الأولى من حياته عدة وظائف كالبلع والمضغ والبيكاء، وهي أفعال لا إرادية فيزيولوجية طبيعية يمكن أن تتطور بشكل شاذ وتصبح أفعالاً غير فيزيولوجية انعكاسية تؤدي إلى اضطرابات إطباقية مثل التنفس الفموي والصرير.

تبدأ العادة في بادئ الأمر بالوعي ومع التكرار المستمر تصبح ممارسة ثابتة لا إرادية، ويكون هدفها التنفيس عن التوترات الداخلية عند الطفل أو البالغ على حد سواء أي تحرير الطاقة الكامنة. وتتعلق شدة تأثير العادة بعدة أمور: تكرار العادة، المدة، الشدة، الاتجاه والشكل.

تعرف العادة الفموية على أنها ممارسة ثابتة تنتج عن تكرار مستمر لعمل ما، وهي شائعة عند الأطفال مثل (الصرير، قضم الأظافر، المص) لكن استمرار هذه العادات ربما يكون له تأثير عميق على التراكيب الوجهية.

يستمر البلع الطفلي لعدة أسباب:

- ١- تأخر النضج العصبي العضلي بسبب عصب مركزي.
- ٢- عادات دفع اللسان- مص الإصبع.
- ٣- وجود لوزات نامية، ناميات غدية تجبر اللسان على الاندفاع للأمام.
- ٤- السقوط المبكر للأسنان المؤقتة.
- ٥- تطور أوضاع شاذة للشفاه واللسان.
- ٦- ضخامة لسان ولادية أو صغر الحفرة الفموية.
- ٧- الرضاعة الاصطناعية.



البلع

يعتبر البلع أحد أولى المنعكسات ظهورًا عند الإنسان
البلع الطفلي الطبيعي : يشكل الرضيع أخدودًا بلسانه للسماح للحليب بالانسياب للخلف نحو البلعوم، في حين يندفع اللسان للأمام ويتماس مع الشفة السفلية متوضّعًا بين الطيتين اللثويتين، وتؤمن الشفاه بتقلصها مع اللسان سد الفوهة الأمامية للحفرة الفموية أثناء البلع.
يتحول البلع الطفلي الذي هو طبيعي بعمر معين إلى بلع بالغ مع :

- < بزوغ الأسنان.
- < زيادة ارتفاع الأقواس السنية .
- < تراجع اللسان إلى الخلف.
- < تطور المفصل الفكي الصدغي وتغير نوعية.



عادات المص بأنواعها:

مص الإصبع، مص الشفة، مص الإبهام،
مص الساعد، استعمال اللهاية.

إن المص سلوك أساسي عند الأطفال
المولودين حديثًا وهو يظهر بشكلين
أساسيين وذلك حسب كونه للتغذية أم لا.

تعتبر شائعة عند الأطفال خلال السنوات
الأولى من العمر ويعتبر مص الإصبع في
هذه المرحلة حالة طبيعية لكن استمرار
هذه العادة لفترة متأخرة وخلال فترة بزوغ
الأسنان الدائمة يؤدي إلى أشكال مختلفة
من سوء الإطباق.



تؤمن عملية المص عند الوليد:

١. التغذية (مص الحليب من ثدي الأم).
٢. الاتصال الجسدي مع الأم وتحقيق الكفاية
العاطفية.
٣. تحرير الطاقة الكامنة لنموه الفيزيولوجي.
٤. تطور العضلات حول الفموية.

يمكن أن تعتبر الرضاعة الاصطناعية طويلة
الأمد مسببة البلع الطفلي ولا يكون لديه
انتقال في نموذج الرضاعة من طفلي إلى
طبيعي.

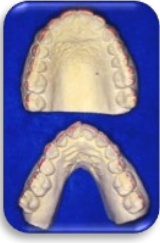
أهم الشذوذات الفموية:

- ١- عضة مفتوحة أمامية أو جانبية مع بروز
الأسنان الأمامية العلوية.
- ٢- وجود فراغات بين سنية.
- ٣- عضة معكوسة خلفية.
- ٤- قد يترافق معه اضطرابات في النطق.
- ٥- ظهور انطباعات الأسنان على حواف
اللسان.



المعالجة:

- المعالجة السببية شرط لتصحيح هذا
الشذوذ.
- إجراء تمارين فيزيائية معينة لتعويد الطفل
عملية البلع الطبيعي أمام المرأة يوميًا.
- استعمال (كبح لسان، موسعات) إذا كان
الإطباق مختلط.
- أما في الإطباق الدائم فلا بد من معالجة
العضة المعكوسة والمفتوحة بأجهزة ثابتة
مع الشد المطاطي العمودي.



- السنية السفلية.
- تضيق القوس السنية.

يمكن حدوث تصحيح عفوي لسوء الإطباق إذا توقفت العادة في الإطباق المختلط المبكر، أما عند ازدياد الدرجة القاطعة السهمية المرافقة لكثير من عادات مص الإصبع يصبح البلع الطبيعي صعب الحدوث.

كلما طالت مدة الرضاعة الطبيعية كلما قلت احتمالية حدوث سوء الإطباق والعادات الفموية.

استعمال الزجاجاة (الرضاعة الاصطناعية) سيقود إلى عادة دفع اللسان والعادات الأخرى وتطور ضعيف للعضلات الفموية.



* طفلة لديها عادة مص الساعد ولاحظ النديبة المتوضعة على الجلد رغم انقطاع العادة

أسباب نشوء عادات المص على اختلاف أنواعها عند الأطفال:

- فصل الطفل عن أمه خلال الأشهر الستة الأولى رغم وجود تغذية كافية.
- ولادة طفل جديد وانتقال الاهتمام إليه.
- عدم كفاية حليب الأم وشعور الطفل بالجوع.
- دخول الطفل المدرسة وانتقاله إلى عالم جديد.
- موقف الأهل الغير متفهم للعادة الفموية واتباع أسلوب التوبيخ والزجر.

في حال لم يقم الطفل بالمص الكافي أثناء الرضاعة سوف يلجأ لمص الأشياء الأخرى من أجل تفريغ الشحنة لديه.

التشوهات الناجمة عنها:

على مستوى الإصبع: نظيف، ظفره قصير، مدبب، تشكل ثؤلول ليفي قاسي. أما إذا كانت الساعد هي المستخدمة نجد ندبة على الجلد حتى بعد توقف العادة ولفترة طويلة.

على مستوى الفم:

- عضة مفتوحة أمامية.
- عضة معكوسة خلفية.
- بروز سنخي علوي وميلان القواطع العلوية شفوياً.
- ميلان السفلية لللساني وتسطح القوس

من العادة مع الزمن وننصح الأهل بتجاهل العادة وأن يعطوا الطفل اهتمامًا أكثر قدر الإمكان عندما لا يمص إصبعه.

إذا وجد سوء إطباق بعضة مفتوحة صنف أول سيصح نفسه عند بزوغ القواطع الدائمة.

ب. إذا كان الطفل بعمر بين (٣-٧) سنوات: نستعمل جهاز الشبكة أو كابح اللسان المتحرك لتحقيق التوازن العضلي. الفيزيولوجي للأقواس السنية.

ج. إذا كان الطفل بعمر بين (٧-٩) سنوات: أجهزة وظيفية خارج فموية. وفي الأسنان الدائمة: أجهزة ثابتة



الأهم في المعالجة:

- تعزيز الثقة المتبادلة بين الطفل ووالديه وتوعية الطفل للأثار الضارة لهذه العادة وإقناعه بالتخلي عنها ذاتيًا.
- في عادات المص يمكن اعتماد تغيير السلوك أولاً مستخدمين الجوائز، التشجيع والمذكرات.
- يقاس نجاح أساليب هذه المعالجة بتوقف العادة وتحسن واضح في سوء الإطباق.



أما بشأن اللهاية فقد لوحظ اقتران استعمال اللهاية عند الأطفال مع العضة المعكوسة الخلفية ونقص في عرض القوس السنية العلوية.

المعالجة:

الحصول على تعاون الطفل (نجعله يشعر بأنه إنسان مميز ونشعره بالأمان ونعزز تشجيع الأهل له).

الحصول على تفهم الوالدين للعادة ونوضح لهم أهمية عدم استعمال أساليب العنف والسخرية أو العقاب معه.

علاقة المعالجة مع عمر الطفل:

- أ. إذا كان الطفل بعمر أقل من ثلاث سنوات: لا يخضع الطفل في هذا العمر لأي تدخل علاجي فعّال ومعظم الأطفال سيتخلصون

٥. قصر الشفة العلوية أو ضعف مقويتها العضلية.
٦. ضخامة اللوزات أو الناميات الغدية في منطقة البلعوم الأنفي.
٧. اعتياد وضعية الرأس غير الصحيحة أثناء النوم.

العلامات السريرية المرافقة:

- ضيق فوهتي المنخرين وتأخر نمو الجزء الأوسط من الوجه.
- شحوب الوجه والوهن الجسدي العام .
- ضيق النفس الليلي والشخير.
- التهاب الجيوب المزمنة أو الزكام المتكرر.



■ يمكن استخدام الرباط الصمغي حيث يوضع على الرسغ ويلف على رأس الإصبع حيث يضعف ذلك مستويات مص الإصبع من قبل الطفل، ويوصى بإزالة غطاء اليد GLOVE تدريجيًا وبالتالي لا يجول في خاطر الطفل مص الإصبع، وقد تكون ناكسة.



عادة التنفس الفموي:

يعد التنفس من الوظائف الحيوية الأساسية التي يتم أداؤها عند الإنسان بشكل فيزيولوجي عبر الأنف، أما التنفس الفموي فهو حالة مرضية قد تكون ذات منشأ اعتيادي أو انسدادى أو تشريحي.

أسباب التنفس الفموي:

١. انسداد المجاري التنفسية الطبيعي بشكل وراثي أو مكتسب.
٢. كسور أو رضوض أو انحرافات الوتيرة.
٣. ضخامة القرينات الأنفية أو تورمها الالتهابي.
٤. التهابات الأنف المزمنة أو التحسسية ووجود الأورام العظمية أو الليفية.



التشوهات الفكية الناتجة عن التنفس الفموي:

نموذج بلع طفلي وعضة مفتوحة هيكلية. ضيق القوس السنية العلوية مع قبة حنك عميقة.

عضة معكوسة خلفية أحادية أو ثنائية الجانب.

تراكم الأسنان العلوية وميلانها الشفوي بسبب وهن الشفة.

بزوغ شاذ لبعض الأسنان أو انطمارها. نخور معمم والتهابات لثوية مع فرط تصنع

انعكاساته السلبية على الطفل:

انتانات متكررة للمجاري التنفسية وتأخر النمو والتطور العام للطفل.

الشكل الوجهي المرافق له يدعى تناذر الوجه الطويل أو تناذر السحنة الغدية. المعالجة:

بحسب السبب فإذا كان انسدادى لابد من إحالة المريض لطبيب (أذن أنف حنجرة).

إذا كان السبب اعتيادي:

أ. نستعمل جهاز الشاشة الإكريلية بحيث يستعمله الطفل أثناء النوم وخلال بعض ساعات النهار.

ب. إجراء تمارين فيزيائية لمعالجة حالة الشفاه الواهنة.



قمر عالم من العناية



مع قمر ، نشارك سعيد

قمر زيت للأطفال

زيت قمر للأطفال مركب غني بفيتامين هـ الذي يمنح بشرة طفلك نعومة كالحرير. ضعي قليلا من الزيت على راحة يدك ودلكي بلطف على كامل جسم طفلك بركة دائرية. تجنبى وضعه على الوجه.



قمر شامبو للأطفال

شامبو قمر للأطفال ذو التركيبة الخفيفة واللطيفة التي تناسب الاستخدام اليومي لطفلك كما يساعد على ترك شعر طفلك ناعما وذو رائحة زكية. كما أن المركب لطيف على عيون طفلك. ضعي الشامبو على راحة يدك ودلكي فروة رأس طفلك بلطف.



قمر بودرة أطفال

بودرة قمر للأطفال يساعد على امتصاص الرطوبة وحماية بشرة طفلك من التسليخ.



قمر لوشن أطفال للجسم

قمر لوشن الجسم مركب خصيصا لترطيب بشرة طفلك وتعديتها لتكون أكثر نعومة وحيوية



قمر عطر أطفال

عطر قمر لطفلك مركب مائي ذو رائحة خفيفة يساعد على إعادة الانتعاش وترطيب بشرة طفلك الناعمة



قمر كريم معطر / غير معطر للأطفال

تركيبة غير دهنية ولطيفة تساعد على تهدئة وترطيب بشرة طفلك لتكون أكثر رقة. ضعي مباشرة على بشرة طفلك ودلكي بضع أو قومي بإذابة ملعقة صغيرة من الكريم في ماء الاستحمام. بإمكانك استخدام التركيبة في تنظيف بشرة طفلك



قمر كريم منطقة الحفاض

كريم قمر لمنطقة الحفاض المدعم بأكسيد الزنك يساعد طفلك على تخفيف الانزعاج الناتج عن الحكة ولمزيد من الراحة لك ولطفلك.



بقلم عبدالله التركي

مدرب تربوي

Ab.alturki1@gmail.com

خلاص وَقِّفْ إِطْرَاءَ !!!

! أخبر طفلك أنه ذكي عدة مرات وتكون !
! قد ساهمت في تقليل معدل ذكاؤه !

نعم يا صديقي القارئ هذا ما أشارت له أحد أحدث الدراسات في علم النفس بل دعني أفاجئك وأخبرك أنها معلومة ذكرها العديد من علماء النفس الآخرين من عشرات السنين ولكنها ظلت مخفية، واليوم أريد أن أطلعك أحد مفاتيحها!

والأدوات التي يملكها للتطور فإن لم يفعل أصبحت مثل المكائن الصدئة لا يرجى منها عمل أو نتائج إلا إن تم تفعيلها مجددًا.



كيف تتوقع من
طفلك أن يقيم
نفسه ذاتيًا إذا
كنت ستقيمه
بصفة عامة في
كل مرة يفعل
فيها شيئًا
يعجبك انت؟!؟

هل من بديل؟

بالطبع هناك بديل. هدفنا هو أن نحفز أبناءنا لذا أفضل بديل نستخدمه هو التحفيز الإيجابي. **ما الفرق؟** الإطراء موجّه إلى الفاعل أما التحفيز الإيجابي موجه إلى الفعل ذاته، فإذا استخدمت الإطراء يمكن أن أقول لطالب حل الواجب: أنت شاطر! وإذا استبدلته بالتحفيز الإيجابي سأقول: يبدو أنك اجتهدت في أداء الواجب المدرسي أو لقد أجبت على الأسئلة بدقة. بالتالي أتيح المساحة للعقل ليستخدم مهارات التقييم الذاتي وأيضا أترك له مجال النمو والتطور أكثر.

إطراء يعني تثبيط

تعال نراجع الهدف خلف الإطراء ولنبدأ بسؤال: لماذا تقوم بإطراء أبنائك وبناتك؟؟ أتوقع أن معظمنا يفعل ذلك لتحفيزهم ولكن ماذا لو كان الإطراء يؤدي إلى نتيجة معاكسة تمامًا؟ كيف؟؟

التعريف الذي اخترته للإطراء باختصار هو إطلاق صفة عامة على الفاعل بنية تحفيزه. مثل: أنت شاطر، أنت ذكي، أنت بنت مجتهدة، أنت كريمة...إلخ.

الإطراء على المدى البعيد يؤدي إلى عدة نتائج سلبية يشكو من أعراضها في التربية الكثير من الأمهات والآباء. لماذا؟ ببساطة لأنك عندما تقول لطفلك الذي شارك لعبته أنه كريم يجب على عقله أن يستجيب داخليًا ويترجم ما قلت فإن ارتبطت مشاركة اللعبة لديه بأن يطلق عليه صفة الكرم نكون قد حصلنا على عدة نتائج مختلفة: عدم وجود سقف يتطلع إليه العقل للنمو في تلك الصفة لأنه حصل عليها، حصوله على التقييم خارجيًا يعوّده على الاعتماد على التقييم الخارجي، تعودده على الحصول على التحفيز من عوامل خارجية...إلخ. لأن العقل خلال مراحل تطوره يحتاج لممارسة المهارات

ذهنك أي عبارات إطرائية حولها فورًا إلى عبارة تحفيزية باستخدام إحدى هاتين الطريقتين:

١. التحفيز الوصفي:

قم بوصف الأداء الذي تراه. (مثل: اللون الأحمر ينساب بسلاسة في الرسمة، يبدو أنك ذاكرت جيدًا للامتحان، لقد شاركت لعبتك مع صديقك دون تردد..إلخ).

٢. التحفيز التقديري:

قدم التقدير والشكر باحترام. (مثل: أشكرك على مساعدتي في تنظيف المنزل، أشكرك على التزامك باتفاقنا، أشكرك على تعاونك مع شقيقك).

أخيرًا أود أن أنبهكم أن التحفيز عنصر تربوي مهم ولا ينحصر في عبارات نردها لأبنائنا، بل في أسلوب تعايشنا معهم، الوقت الذي نقضيه في الاستماع لهم بانتباه، أن نشاركهم اهتماماتهم وأنشطتهم أيًا كانت، أن نمزح معاهم أحيانًا كما نمزح مع أصدقائنا، أن نحضن أبنائنا وبناتنا..



التحفيز جزء من تربيته
لهم وليس مجرد أداة
نمارسها

سقف أعلى

أثبتت إحدى الدراسات أن الأطفال الذين تم استخدام الإطراء معهم اتجهوا إلى اختيار مهام أسهل في المستقبل بينما على النقيض وجدوا الأطفال الذين تم استخدام التحفيز الإيجابي معهم اتجهوا إلى اختيار مهام أكثر تحديًا تقودهم لتطور أعلى.

كيف أعرف؟

يسأل بعض الأمهات والآباء في العادة كيف يمكنني أن أفرق إن كان ما أقوله إطراء أم تحفيز؟ بالإجابة على هذه الأسئلة ستتحج الصورة بشكل أكبر:

١. هل أسلوبني ملهم ومحفز أم كلمات وصفية عامة؟
- استخدم أسلوب ملهم ومحفز
٢. هل قيمت ابني/ابنتي أم قيمت الأداء؟
- قيم الأداء
٣. هل يمكنني أن استخدم هذا الأسلوب مع صديق؟
- نعم، ليس أسلوبًا طفوليًا مثل: أنت ولد شاطر

والآن ماذا؟

الآن لن أطيل الحديث إنما سأشارك طريقتين من طرق التحفيز الإيجابي، ولكن تذكر؛ في كل مرة يتبادر إلى

Sudocrem®

Caring for
young skin
& nappy rash

العناية ببشرة طفلك
من طفح الحفاض

- Soothes, heals and protects
- Over 80 years brand heritage – tried and trusted by healthcare professionals
- Economical – a little goes a long way



Try it and
Trust it

- يلطف، يشفى، يحمي
- مجرب وموثوق به من قبل الأخصائيين والأطباء لأكثر من ٨٠ عام
- اقتصادي – كمية قليلة منه تكفي



Follow us on "Sudocrem Middle East"

www.sudocrem.com



خطوات تدريب الطفل على استخدام الحمام



وأعني بالاحترام هو أن تعاملي طفلك كشخص مستقل لديه مشاعره وأفكاره وأولوياته الخاصة المختلفة عنك تمامًا!! فما هو شعورك إذا ضغط عليك أحدهم للقيام بشيء لا ترغبين فيه؟



٢- لا يجب أن نعتبر التدريب على استخدام الحمام إنجازًا يسعدنا لأنه إنجاز الطفل وليس إنجازنا نحن!

٣- لا تدريبي طفلك قبل أن يصبح مستعدًا نفسيًا وجسديًا، هناك أبحاث تشير إلى أن الطفل يصبح مستعدًا لهذا الأمر حين يتمكن من النزول على الدرج لوحده

سارة الوحيدي

مدربة معتمدة ومستشارة أسرية

@saraty_1

١- علينا أولًا تحديد أولوياتنا كبدائية، ماهو هدفنا من هذا التدريب؟ وهل نود تدريب الطفل على استخدام الحمام بطريقة هادئة وممنهجة؟.. أم نريد تدريبه بسرعة فائقة وبأي ثمن؟!

إذا وقع اختيارك على الإجابة الثانية فأقترح عليك أن تتخطي هذه المقالة. وإذا لم تكوني ترغبين بذلك فدعيني أوضح لك كيف يكتسب الطفل هذه المهارة بشكل طبيعي وهادئ بالتدريب وأضمن لك أن طفلك سيتمكن بإذن الله من تعلم الأمر بلا ضجر أو مشاكل أو حتى بذل مجهود هائل من جانبك، ولكن علينا أن نتفق أولًا على أهم شيء لتحقيق هذا الهدف ألا وهو أن (تحترمي طفلك) بالدرجة الأولى.

٤- في اللحظة التي تقررين فيها تنفيذ هذا المشروع عليك بالتخلص من الحفاض نهائيًا، توكلي على الله وانزعيه مباشرة، لا تستخدم أي بدائل عزيزتي، ابتعدي عن تلك الداخلات المبطنة بالنايلون أو القطن وغيرها، لا تستخدم القصرية (النونية)، باختصار لا تلجأي لأي وسيلة ملتوية في هذا المشوار، فما الداعي من تدريبه على استخدام القصرية مدة حتى إتقانه!! ثم البدء من جديد مرة أخرى بتدريبه على كرسي الحمام!! ولماذا كل هذا التشيت والخطوات الانتقالية للطفل؟!

كوني واضحة من البداية فيما تطلبينه منه ودعيه يفهم أهدافك المباشرة من التدريب.

(حبيبي أنت الآن كبير تذهب للحمام مثل بابا وماما وأخوك - في حال توفر إخوان - وإلخ من التشجيع الإيجابي)



دون أي مساعدة سواء منك أو من خلال إتكائه بأي وسيلة كانت، وهذا يعني أن نمو عضلاته قد اكتمل وأصبح جاهزًا للتدريب. إلى غير ذلك من المؤشرات التي تدل على استعداد الطفل مثل قدرته على الجلوس لوحده دون مساعدة أحد مثلًا، والصعود والنزول على كرسي الحمام، أي أن عليك ملاحظة نمو مهاراته الحركية جيدًا والتي تحفظ توازنه. وعلامات أخرى مثل إظهاره لعلامات الاشمئزاز حين تبتل ملابسه، وقدرته على اتباع الإرشادات البسيطة... إلخ من المؤشرات.

ولا يقتصر التدريب على النمو والاستعداد الجسدي فقط!! بل هناك علاقة وثيقة بين المشكلات النفسية أو ما يمر به الأطفال من ظروف طارئة وتراجعهم، فمثلًا لا يصح تدريبه قبل ولادة الأم بشهر أو بعد ولادتها!! ولا يجوز تدريبه في ظروف سفر مثلًا!! أو في الطقس البارد جدًا!! وغيرها من البديهيّات المعروفة بلا شك.



ولكن مع التكرار وخاصة نشوء الحوادث وتبلييل نفسه سوف يلتقط الفكرة مرة بعد مرة حتى يصبح الأمر مفهومًا تمامًا بالنسبة له إلى أن يحكم السيطرة على استخدام مفاتيحه.



٧- طبعًا لا حاجة لأن أخبرك بأن عليك في فترة التدريب الانقطاع التام عن أي خروج من المنزل حتى يتقن طفلك العملية.

٨- ولا حاجة لأن أذكرك بأن عليك استخدام ملابس قطنية سهلة النزع حتى لا تستغرق وقتًا قبل وبعد دخوله الحمام، (وأنصحك بتخصيص قطع قديمة من ملابسه خلال فترة التدريب).

٩- في كل المرات التي يبيل بها نفسه إياك والانفعال أو الغضب أبدًا، بل أبدي له استيائك وانزعاجك بكل لطف والفتي انتباهه إلى الرائحة المنبعثة من ثيابه بكل رقة وكرري على مسامعه مرارًا وتكرارًا أن مكانها ليس في ثيابه النظيفة الجميلة.



٥- أنصحك باستخدام قواعد طفولية مرحلة مخصصة تركب على كراسي الحمام وقت الحاجة تكون أكبر حجمًا من القصرية العادية لديها قاعدة قوية قابلة للإزالة لتسهيل التنظيف، وهي أكثر ثباتًا من القصرات العادية، لذا سيشعر طفلك بأنه أكثر أمانًا عند الجلوس عليها وسيجدها مريحة أكثر لأنه لن يحتاج إلى جلوس القرفصاء كما هو الحال مع القصرية العادية.

٦- هل تعرفين لماذا هذه الطريقة هي المفضلة رغم كثرة المؤيدين لغيرها من الطرق الأخرى خاصة في استخدام البدائل أو التدريب؟! لأن هذه الطريقة تجعل الطفل يدرك الهدف مباشرة من التدريب، ولأنها طريقة مختصرة جدًا تجعل الأم تتخلص من تعب هذا المشوار في فترة وجيزة تتراوح من (أسبوع غالبًا إلى شهر) على أسوأ الاحتمالات.. «بشرط تنفيذ الخطوات بحذافيرها».

– بعض الأمهات لا تتجرأ على تجريد طفلها تمامًا من الحفاض أو بدائله فيستغرق طفلها وقتًا طويلًا حتى يلتقط الفكرة، بينما تجريده من الحفاض يجعله في مواجهة مباشرة مع خصمه – سوف يخذله إدراكه قليلًا وسيواجه صعوبة في التحكم في عضلاته بشكل متكرر في بداية الأمر

١١- في بداية التدريب سيكون من ضمن مهامك الضرورية حساب توقيت إدخاله الحمام بكل دقة، وهي عملية تختلف من طفل لآخر حسب عدة أمور، ولكنها على الأغلب تتكرر كل ساعة، وبعد كل وجبة، وقبل النوم، هذه الطريقة تساعد الطفل على التنظيم والتقاط مفاتيح العملية وتساعدك على تفادي الحوادث مبدئيًا، ولا تكرري عليه السؤال الممل المعتاد: هل تريد دخول الحمام؟! لأنهم لا يدركون تمامًا احتياجاتهم الجسدية وكيفية السيطرة عليها وهو أمر سيتدرب عليه من خلال مساعدتك له.

ثم بعد إتقانه الأمر عليك أن تتوقفي تمامًا عن حساب الوقت وترك مسؤولية هذا الأمر له بشكل كامل.



١٠- اصنعي له القدوة: اعتمدي اعتمادًا يوميًا على القصص والأناشيد ومقاطع الفيديو (هناك قصص كثيرة تناقش هذا الموضوع وتنقله للأطفال بطريقة حماسية خاصة باللغة الإنجليزية)، بالنسبة لمقاطع الفيديو الطفولية وخاصة الأناشيد المخصصة لهذا الموضوع ستجديها بكثرة على اليوتيوب ابحثي عنها ودعيه يشاهدها يوميًا حتى يتشبع بالفكرة تمامًا ويستمتع بها، وهي عادة ما سيحبها الأطفال خاصة إذا كانت مضحكة ومع الوقت سيشعر بالحافز لتقليد أبطال قصصه، أيضًا بإمكانك صنع مجسمات واستخدامها في تمثيل دمي العرائس لتقريب الفكرة، ابحثي عنها أيضًا وستجدي أفكارًا مذهلة كثيرة.



١٢- استخدام وسائل التعزيز:

وهي كثيرة جدًا وهناك أفكار إبداعية تشاركها الأمهات على مختلف ثقافاتهن ومرجعياتهن ساعدك لك فرصة البحث عنها واختيار أقربهم لقلبك لتطبيقها معه، ولكن إياك وتطبيق أي مكافآت مادية مهما كانت مغرية احتياجتهم الجسدية وكيفية السيطرة عليها وهو أمر سيتدرب عليه من خلال مساعدتك له.

١٣- جهزي أدوات التنظيف والتعقيم

في سلة لطيفة متنقلة لتسهيل مهمة التعامل مع الحوادث المتوقعة.

١٤- أنتِ أم عظيمة.. ذكرى نفسك دائمًا

بهذا الأمر، أنتِ أم رائعة وصبورة وعظيمة وتدركين أنك مقدمة على مشوار متعب مبدئيًا ولكن نتائجه النهائية رائعة.

وتذكرى أن التوتر والانزعاج الذي يصيبك هو نفسه ذات التوتر والانزعاج الذي يشعر به طفلك في هذه التجربة المثيرة الجديدة بالنسبة له، فهناك الكثير من التغيرات التي سيواجهها وجهًا لوجه لأول مرة وسيسيطر عليها وحده وأصعبها التحكم في عضلاته والتعامل مع مستوى جديد من النظافة الشخصية.

كل ما عليك هو أن تذكرى نفسك أن مرحلة

التدريب تحتاج صبرًا ومجهودًا وتكرارًا مستمرًا بلا ملل وأعدك لن يستغرق منك هذا وقتًا طويلًا إذا التزمت بالخطّة، لتحصلي في النهاية على نتيجة مذهلة ومرضية ولكن اصبري، وجربي تحويل ما ستواجهينه إلى فكاة وكوميديا واضحكي من قلبك فكل الأمهات مررن بذلك قبلك، لست وحدك.



What's Your Intelligence?

By Nujod Zahid



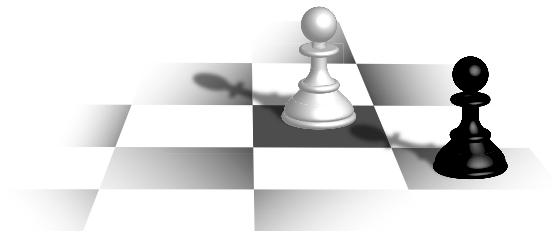
labeling, judging and comparing people does not help anyone achieve their full potential.

— So then why are we discussing intelligence at all? The answer is, because the word has been hijacked!

— The type of smart that we commonly speak of is scored at schools and universities through exams. Results reflect the degree of information that has or has not been retained. High grades are synonymous with high intelligence and vice versa; but intelligence and information retention are different. Intelligence encompasses natural aptitudes while information retention mainly reflects the amount of time

— Most people at some point have asked themselves “how smart am I?”. It’s a fair question, as human beings, we assess ourselves periodically on the road to self awareness, self development and self actualization.

— On the other hand, it is not encouraged to ask “Am I smarter than...” or “Is...smarter than me?” or to state for example “This person is not smart”. Vocalizing and/or even pontificating in such a manner,



Musical (sound smart)

To recognize, create, reproduce and reflect on music and sound. You might find yourself singing or drumming to yourself often.

Naturalist (nature smart)

To be able to discriminate or classify and be sensitive and aware of nature.

Special (visual smart)

To be able to think in three dimensions. If you enjoy jigsaw puzzles, spend a lot of time drawing or day dreaming this may be your kind of smart.

Some other theories on intelligence to look into are: General Intelligence, Primary Mental Abilities and Triarchic Theory of Intelligence. Intelligence Quotient tests are out there but at the end of the day it's what you do in life that counts much more than what score you get on such tests.



Everyone has to one degree or another all nine intelligences listed, some might have several of these types of intelligence displaying strongly but there is usually one of these which is undoubtedly the person's strongest suit. Go ahead, identify your type of smart and hopefully it will lead you to find your passion, your calling, the thing that you could do that would bring you and others joy!



spent “learning” coupled with the individual’s capacity to memorize... this could be referred to as “book smart”.

What if being smart was defined differently?! In 1983 Dr. Howard Gardner described 9 types of intelligence:

Bodily-kinesthetic
(body smart)

The ability to use objects as well as a variety of different physical skills. This is exemplified in the athlete and the surgeon for example.

Existential (life smart)
Sensitivity and capacity to ponder deep questions about life and human existence.

Interpersonal (people smart, social intelligence)
The ability to understand and interact effectively with others.

Intra-personal (self smart, emotional intelligence)

To be able to understand ones own thoughts and feelings and use that knowledge in directing ones path. Young adults would demonstrate being in touch with the human condition, they may be shy and self motivated.

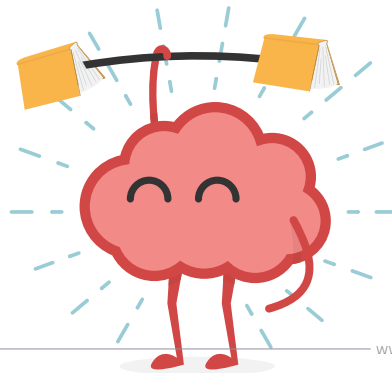
Linguistic (word smart)

The ability to think in words and use language to relate to or express complex meanings and ideas. Young adults would enjoy writing, reading, story telling and crossword puzzles.

Logical-mathematical

The ability to calculate, quantify, hypothesize.

You’ll find that you’re drawn to strategy games, arithmetic problems and experiments.

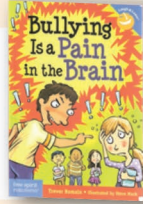


KIDS BOOKS



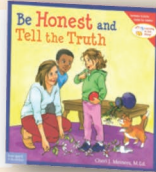
Bullying is a pain in the brain

If you're sick of being pushed around threatened or teased, this book is for you



Be honest and tell the truth

This book is a wonderful resource for teaching social values to all children.



5 minute Spider man stories

Each story is ideal for reading aloud in just around 5 minutes, making it perfect for bedtime or any time.



ضعني في الكتاب

تمست جني كثيرا عندما اذلها احد الكتاب في كتاب يؤلفه. لكن ذلك لم يكن ممثها كما بدأ لها فكيف خرجت من الكتاب؟



لجين و جهاز التقويم

اسنانك يا لجين فهي متناسقة و جميلة و مرتبة ولا تحتاج الى جهاز تقويم. هكذا علق الطبيب عندما كشف على أسنان لجين...



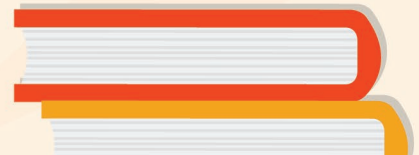
لا أحب المرض:

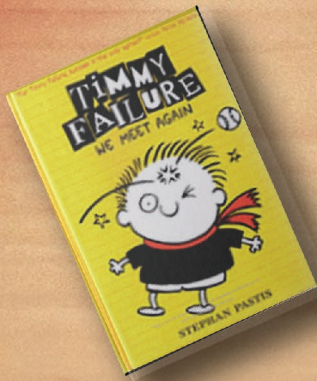
قصة طفل مريض يصف ألمه من رأسه حتى قدميه. ترى كيف ساعده ابوه لينسى ألمه و يحب وقته؟



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

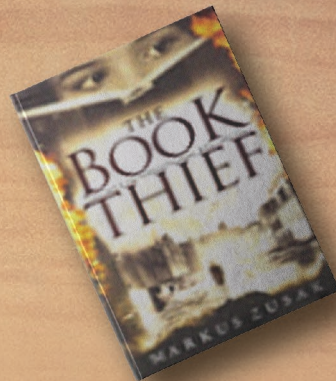
2nd floor and noble stationers - sultan street - Jeddah: Red Sea Mall





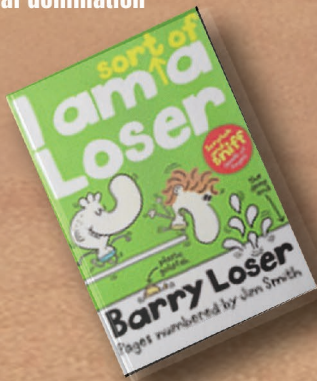
Timmy failure

My name is Timmy failure and my detective agency is on the verge of global domination



The book thief

As narrated by death. And when death tells a story, you really have to listen!



I am sort of a loser

Everyone at school knows I'm the loserkeelest person ever. So imagine how annoying it was when Fay came in one day acting more loserkeel than me



Nightmare academy monster madness:

It's the monster hunters' last chance to stop an all-out monster war!

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 الحفاظ

The ultimate solution for potty training

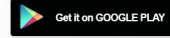
دليل

الأم و الطفل

كوني دائماً مع دليلك



يمكنك الآن تحميل تطبيق **الأم والطفل**
وتطبيق **حملي اسبوع** باسبوع
المتوفران لأجهزة الآيفون والاندرويد



كوني على تواصل دائم مع دليلك

دليل **الأم والطفل**

عبر وسائل التواصل الاجتماعي

f /MOTHER.CHILD.GUIDE

t /M_C_GUIDE

ig /MOTHER.CHILD.GUIDE

y /MOTHERCHILDDGUIDE

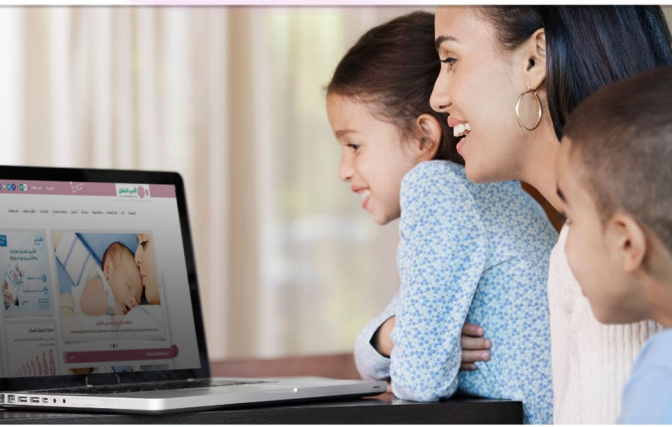


كما لاتنسي زيارة موقعنا الالكتروني

WWW.MOTHERCHILDDGUIDE.COM

ولا تترددي في ارسال استفساراتك
إلى بريدنا الالكتروني

INFO@MOTHERCHILDMAG.COM



دليل الأرقام

مضانات

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

مركز IC

+966-552200922
العيادات المثالية
+966-12-6635444
عيادة المغربي للعيون والاذن
+966-12-6655200
عيادات اوباجي
+966-12-6614000
Orthopaedic Special Clinic
9200001210
عيادة السعودي الامريكي
+966-12-6605050
الاء بحري
for Artificial Eyes
+966-12-6927792
عيادة تجميل
920020129
عيادات سابا الطبية
920016363
www.sabamedical.com

سلام للرعاية المنزلية
الصحية
920001153
مستشفى السعودي الالاماني
+966-12-6829000
مستشفى الاطباء المتحدون
+966-12-6533333
مركز مشرفة الطبي
+966-12-6738641

عيادات

مركز A.C.T
+966-12-2615951
عيادات الحمراء
+966-12-6655588
عيادة المدينة الطبية
+966-12-6881288
مركز الاندلس لطب الاسنان
+966-12-2611111
بن لادن
+966-12-6722315
عيادات د.ادريس لطب القدم
+966-500506507
عيادة د. منير هرساني
9200-12355
د. عفت دغستاني
Tel: +966-12-6601729
د. نشوة رضوان
+966-12-6633737
+966-560000702
منتجع لايرل للاسنان
920011663
العيادات الاولى
920029090
مركز الاشعة الاولى
+966-12-6925640

مستشفيات

مستشفى الانصار
+966-12-6825105
مستشفى الحمراء
+966-12-6653939
مستشفى عبد اللطيف جميل
+966-12-6770001
مستشفى الحياة
+966-12-6367778
مستشفى المشفى
+966-12-2292222
مستشفى بخش
+966-12-6479666
مستشفى دار الشفاء
+966-12-6822900
مستشفى غسان فروع
+966-12-6823200
مستشفى سليمان فقيه
+966-12-6655000
المركز الطبي الدولي
+966-12-6509000
عيادات جدة
+966-12-6313131
معهد جدة للنطق والسمع
+966-12-6675311
مستشفى جامعة الملك عبد العزيز
+966-12-6401000
مستشفى الملك فيصل التخصصي
+966-12-6677777
مستشفى المغربي للعين والاذن
+966-12-6365000
مستشفى عيادات جدة الجديدة
+966-12-6675000



Rose Garden Kindergarten

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



📞 rosegarden_daycare
📞 rosegardenclub
📧 rosegardenkidsclub@gmail.com
📞 05 543 33 013

مدرسة جدة بري

+966-12-2385994

كيدس كامبوس

+966-596080131

حضانة كيدز تايم

+966-12-6543111

+966-569693794

ماما و انا

+966-550569333

مملكتي الصغيرة

+966-12-6393951

خطواتي الصغيرة

+966-12-6831299

+966-12-6831795

Sunflower Kids

+966-12-6654398

+966-551321644

الشمس المشرقة

+966-12-6060958

حضانة و روضة الشيماء

داخل جامعة الملك عبد

العزیز

+966-12-2890829

+966-535265563

مركز الطفولة جامعة

الملك عبد العزيز

+966-12-6952960

EXT:3360

جامعات

البترجي طب

8001180022

CBA إدارة اعمال

اولاد

+966-12-2159009

بنات

+966-12-6900671

دار الحكمة

+966-12-6303333

جامعة عفت

+966-12-6364300

جامعة ابن سينا

+966-12-6356555

جامعة جدة للتقنية

+966-12-6370387

كلية المجتمع

+966-12-2870026

كلية التربية

+966-12-6914620

جامعة الملك عبد العزيز

+966-12-6400000

جامعة الملك عبد العزيز

للعلوم و التقنية

920001128

كلية الامير سلطان

للطيران

+966-12-6864163

كلية الامير سلطان

للسياحة و السفر

+966-12-2844425

مدارس

Advanced Generation

School

+966-12-6165596

مدرسة البيان

+966-12-6611004

مدرسة الابتكار

+966-12-6060811

الرواد

+966-12-6682431

فيصل العالمية

+966-12-6761955

مدرسة الواحة العالمية

+966-12-6729660

كورال العالمية

+966-12-6832002

مدرسة دار الفكر اولاد

+966-12-6311118

بنات

+966-12-6311117

دار الحنان

920029669

دار جنة العالمية

+966-12-6648310

مدرسة العالمية

+966-12-6523444

KG

+966-12-6144101

حراء العالمية

+966-12-6655411

مدرسة جدة كامبوس

+966-12-6061101

مدرسة جدة العالمية

+966-12-6061253

روضة المعرفة بجدة

+966-12-6620174

جدة برب

+966-12-6542354

مدرسة جدة الخاصة

+966-12-6064309

Little Caterpillars

+966-12-6615524

مدرسة ماجستيك

+966-12-6929895

+966-555622234

منارات جدة

+966-12-6730225

بيتي الصغير

+966-12-6652490

ثامر العالمية

+966-12-6977033

الامريكية العالمية

+966-12-6620051

البريطانية العالمية

+966-12-6990019

مدرسة اليسر

+966-12-622645

مدرسة الوادي

+966-12-6627036

العقول المفكرة

+966-12-6542505

+966-506622059

ثامر العالمية

+966-12-6977033

الامريكية العالمية

+966-12-6620051

البريطانية العالمية

+966-12-6990019

مدرسة اليسر

+966-12-622645

مدرسة الوادي

+966-12-6627036

العقول المفكرة

+966-12-6542505

+966-506622059

سبا وصوالين

صالون 7 ل

+966-12-6532812

المقينة

+966-12-6655763

الكساندر زواربي

+966-12-6656161

بيجو

+966-12-2611250

بثينة

+966-12-6631809

مركز كارمن

+966-12-6648122

شاميل بلازا

+966-12-6656807

ساندريلا

+966-12-6989176

كلود ماكسيم

+966-12-6637450

د. ادريس سبا للقدم

+966-500506507

E Spa (اي سبا)

+966-12-2632093

ايفانيا سبا للسيدات

+966-12-2639792

ايف صالون و سبا

+966-12-6581977

المستقبل

+966-12-6391341

جارا روبا

+966-12-2635018

لاونج صالون حنا

+966-12-6587091

جمالك

+966-12-6651888

مصمّمات ازياء

تركي جاد الله
+966-506677800
ود بوقري
+966-504634001
ود زاهد
+966-503349519
يسمين ناجي مصممة
أحذية
+966-540004777

تصميم ثياب

بازركان
+966-12-2560044
HM
+966-12-6828064
لومار
920000554
مهيار
+966-12-2615196
ثوب ساب
+966-12-6100009
سيندي
+966-12-6678587

بوتيكات

كاميسي 7
+966-12-2343546
+966-12-2841249
بوتيك الجديلا
+966-12-2841249
بوتيك AMK
+966-530262831
بوتيك اروى
+966-505602685
بيبي فتيناني
+966-12-6673971
بوتيك هوايتي
+966-505609112

عفاف بافلا
+966-505325251
ألاء وهلا
+966-12-6130007
أمل عنقاوي
+966-503613314
بسمة أبو الجدايل
+966-506634000
كارول كيروز
+966-562633332
ديلا كبارا
+966-508704799
إيمان جوهريجي
+966-535687773
فاطمة عابد
+966-554369993
جاردينيا حافظ
+966-567444274
هلا شندب عبايات
+966-564389049
هناء سمان
+966-505350958
هيا الحسيني
+966-504659093
هبة القرشي
+966-541713781
هيا الغلييني
+966-506661634
منار الراوي
+966-569169923
مريم عرب
+966-503333128
منى أبو الفرج
+966-505652018
ناديا أيوب
+966-505582627
نييا
+966-500545455
رنا اسماعيل - ليبرا
+966-12-6116335
+966-540884744

فيفا لافي

+966-12-6929163

اندية ومراكز صحية

نادي شاميل بلانز
+966-12-6634355
كيرفز
+966-12-6638806
+966-12-2064570
جولد جيم
+966-12-6912077
نادي ارينا
920027362
اول فيتينيس
+966-12-6900881
وقت الفيتينيس
+966-12-6226369
مركز حنا
+966-12-6714619
نادي الهيلتون
+966-12-6590000
نادي سليمان فقيه اوليمبيا
+966-12-6655000
نادي باور ان
+966-12-6061516
نادي زي Z Club
+966-12-6690204
+966-12-6690204

أطفال

نادي أرينا
: 920027362
نادي الاصدقاء
+966-12-6224345
+966-533657700
جونيور جيم
+966-12-6911347
+966-560666108
نادي شاميل
+966-12-6634355
+966-12-6690204

جان لوي دايڤد
King Road Tower
3rd& 4th floors
+966-12-6068678/9
لمسات
+966-12-6834002
لوسي سان كليز
+966-12-2832020
لوسي صالون و سبا
Tahlia St.
+966-12-6636777
مركز منا
+966-12-6066628
مبارا هوم سبا
+966-12-234549
ميرميديا
+966-12-66166449
فن الاظافر
+966-544426264
صالون نواره
+966-12-6610606
اوريانا
+966-12-6220773
Planet Beach
8001247776
مركز ريما
+966-12-6915423
روزانا
+966-12-6652749
مركز سهارا
Tel: 920026267
مركز سارا جولي
+966-12-6901431
مركز سيريناتا
+966-12-6648353
Soleil D'or Spa
+966-12-2842233
سبا لاونج
+966-12-2630904
سبا كلارنس باريس
+966-12-6599999
طوني و غاي
+966-12-2616230

الطوارئ

الامن العام
989
الجوازات
992
الدفاع المدني
998
الدوريات الامنية
999
الكوارث الطبيعية
988
الهلل الاحمر السعودي
997
امن الطرق
996
حرس الحدود
994
حوادث المرور
993
طوارئ الكهرباء
933
طوارئ المياه
939
امانة محافظة جدة
940
ساعات - اوقات الصلاة
1222
استعلامات الهاتف
905
شركة الاتصالات السعودية
902
غرفة الطوارئ
+966-2-2124133

920001338
المستقبل
+966-12-6600660
SAE Institute
920020723
مركز إبداع
0500558166
مركز تناعم الحياة
استشارات نفسية، أسرية
وتربوية
نادي تناعمي للفتيات
0548007707

مكتبات

الفانوس
+966-12-6553897
العيبكان
+966-12-6926886
دار المريخ
+966-12-6524682
مكتبة جرير
920000089
كتابي الصغير
رد سي مول
+966-12-2150415
ستارز أفينيو
+966-12-2754689
مكتبة المدينة
+966-12-6659045
مكتبة مامون
+966-12-6446614
Rawaea Al Maktabat
+966-12-6827730
مكتبة تهامه
+966-12-6970690
مكتبة فيرجين
+966-12-2633886

العاب وترفيه

الحكير
+966-12-6836666
منتزه الشلال
+966-12-6063993
عالم البولنج
+966-12-6744545
تشاكي شيز
+966-12-6062608
فن تايم بيتزا
+966-12-6555992
ايس لاند
+966-12-6626666
ان 10 سو
+966-12-28449924
روائع المكتبات
+966-12-6827730
عطلة
+966-12-6991157
فقيه اكويريوم
+966-12-6066144

معاهد ومراكز

المعهد الكندي
خلف بيتزا هوت التحلية
+966-12-2631970
نيوهورايزن
حي الروضة
+966-12-6699666
مراكز ذوي اعاقه
متخصصة
مركز ابجد للرعاية النهارية
+966-12-69285992
+966-504451858
وول ستريت
+966-12-2566316
كامبريدج الانجيليزي
90001799 EXT:402
ايديوكن

دادو
+966-12-6633966
بوتيك دنيا
+966-12-6830133
علبة ياسمين
+966-12-6685533
لايف
+966-12-2844266
مياس
+966-12-6649188
ميسا
+966-504630920
دولابي الصغير
+966-562900025
نوال الميمني
+966-12-6606502
نوكيز
+966-12-2754210
اونداس
+966-12-2754217
باريس واوليفر
+966-12-2754213
بريمبو شيرت
+966-12-6981962
بينك او بلو
+966-12-6634452
سايبين
+966-12-6651572
تصميم ساسي
+966-556977707
سوترا
+966-12-6915082
ذا شوب
+966-556650009
ذا ويدنج شوب
+966-556650009
ذا ستور
+966-12-6106013
يوسي سمر
+966-12-2150234
زاد شوب
+966-531116885

B & G costume أزياء تنكرية



Our company B&G is ready to provide any costume in stories character you wishwe can also arange parties.

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

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

٠٥٤ ٠٠٠٥ ٠٠٧

فاكس : ٠٢- ٦٩٨٥ ٦٩٥

bg.costume@yahoo.com

Fisher-Price®

يحيط الطفل
بأضواء هادئة
موسيقى
ضوضاء بيضاء
و أصوات الطبيعة



Butterfly Dreams™

وحدة العرض الضوئي الدوارة ٣ في ١

ثلاثة منتجات مهدئة تجتمع في حلم واحد جميل
وحدة عرض بإضاءة هادئة و ثلاثة أنماط صوتية تتحول
إلى وحدة موسيقية للعرض الضوئي قابلة للوضع
على الطاولة للأطفال الأكبر سنا بالإضافة إلى إمكانية
إستخدامها مع عربة الطفل للاستخدام الخارجي !

صفر +

صفر - ٥ شهور ... متنقل



We Care



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



/ KikoSaOfficial

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