

دليل الأم و الطفل

Mother & Child Guide



Teens
البشرة عند المراهقين

للطفل: ماذا تريد ان
تكون عندما تكبر ؟

أخطاء يقع فيها الآبوين
الحساسية عند الأطفال

أسئلة شائعة عن
الرضاعة الطبيعية



عقد فريد في تصميمه من الماس ذو
النقاء العالي والزمرد؛ بمجموع
أحجار ماس أبيض (2.78 قيراط)،
وأحجار ماس أسود (18.47 قيراط)،
وأحجار زمرد (8.36 قيراط)...

فنيحي جونيور

..The leading brand in exclusive jewelry gifts.

فنيحي جونيور

الرياض: سنثريا مول، تقاطع شارع العليا مع شارع الأمير محمد بن عبد العزيز - هاتف: (011) 2935442
جدة: جيولري سنتر، شارع التحلية - هاتف: (012) 6640078، مركز البساتين، شارع التحلية - هاتف: (012) 2632774

المؤسسون

نهاد محمد السليماني - معالي شهاب خاشقجي

مدير المبيعات

عمر عبدالرحمن بخش

فريق العمل

علا الموجي - مها محمود - لارا ويليم

المشاركون

إيمان عز الدين
أ. نبيل محمد العمر
أ. ليلي محمد طيبة
Nora Sahloul

إيمان سعيد عبدالله
نهي سندي
ميراي محمد حمزة
تسنيم عبدالحميد
علا الموجي
طروب عقيل
أرام قباني

د. بندر أحمد حافظ
د. موزي بترجي
د. محمد برزنجي
د. ميرفت قطب
د. سامي سهيل صوان
د. جاسم محمد المطوع
د. أحمد عقيل

تصميم وإخراج

Alma Graphics

للمبيعات و الإعلانات

Tel: +966 2 6924628 / Mob: +9665 03369590

sales@motherandchildguide.com

للتوزيع

dist@motherandchildguide.com

للإستفسار

info@motherandchildguide.com

الموقع الإلكتروني

www.motherandchildguide.com



like us



follow us



youtube



mother and child magazine



motherandchildguide

من يمتلك قلبًا مثلك؟

أنتِ عالمٌ كبير.. أنتِ الحنان والرافقة، أنتِ الدفء والأمان... أنتِ من لا تكف عن احتياجها صغارًا وكبارًا..



كيف نبدأ بشكرك؟ هل نبدأ من الآلام التي تحملتها؟ أم من السهر الذي أرهق جسدك؟ أم من صبرك وقوة تحملك لبكاء وصرخ أطفالك؟ أم من سعيك لتوفير كل ما نحتاج؟ أم من إيثارك وتضحياتك؟ أم من أين؟! لا تفي كلمات أو أسطر أو صفحات أو حتى أيام لشكرك..

تشئت العقل من التفكير، وعجز اللسان عن التعبير، وجف القلم عن الكتابة يقينًا بأن كل ما سيكتب لا يوفي حقك، ولا يصف قدرك.. ومن غير الله يوفي أجرك؟ فسبحان من رفع قدرك، وأعز شأنك وجعل وجودك رحمة ودعائك بركة وجزاء صبرك الجنة.

فالتربية ليست توفير لباس وطعام وحماية من الأخطار؟ بل هي عقيدة ترسخ، مبادئ تُلَقَّن، أخلاق

تُعَلِّم، سلوك يُصَوِّب، آداب تُهذِّب ومهارات تُنَمِّي لإنشاء جيل صالح.. مهمة عظيمة لا يقوى عليها الرجال.

لذلك ندعوك عزيزتي الأم أن تهيني فتياتك لهذه المهمة منذ الصغر بالتعلم والقراءة. فها نحن في دليل الأم والطفل مستمرين في تقديم كل ما تهتمين به في شتى المجالات العلمية، الطبية، الاجتماعية وغيرها لتكون بمثابة يد العون لك في مهمتك.

نسعى لأن يكون دليل الأم والطفل دليلك لطريق النجاح في إنجاز مهمتك، نسعد بقراءة دليلنا ونتقبل آراء واقتراحات قراؤنا الكرام.. قراء دليل الأم والطفل



هل تعلمين سيدتي ..



إن الكشف المبكر لسرطان الثدي يسهم في
شفاء ٩٥ ٪ من المرضى بإذن الله..

مركز الأشعة الأول يقدم فحص (الماموجرام) بسعر خاص لحاملة
هذا الإعلان مساهمة من المركز في الحماية من هذا المرض

دقيقتان من وقتك ... تنقذ حياتك



جدة - مركز إيتوال - طريق الملك - تقاطع شارع صاري
جوال : ٥٠٣٦٧٧٠٨١ - تليفون : ٦٩٢٥٦٤٠ ٢.



د. سامر أحمد الطرقي

استشاري طب أمراض النساء

والولادة والعقم واطفال حديثي الولادة

المركز الطبي الدولي

متى أحمل؟



الفرار بتأسيس الأسرة هو قرار شخصي بامتياز، والاجابة تختلف من شخص لآخر وحتى من وقت لآخر عند نفس الشخص، و لكن هل أنت مستعدة لتكوين أسرة على المستوى العاطفي؟ المادي؟ الجسدي؟

في الحقيقة ان بسبب الوفرة والتنوع لوسائل منع الحمل اصبح من السهل كثيراً تأخير الحمل لسنوات عدة، وقد أظهرت الدراسات أن الكثير من النساء لا ينتبهن في خصم هذه الحياة وتعقدها إلى أن خصوصيتهن تنقص مع الزمن وبشكل متسارع، وكمثال فان الخصوبة الطبيعية بعمر ال 25 سنة هي 24%، وتنخفض بعمر 35 سنة إلى 12%، بينما في عمر 40 سنة فتصل إلى 6% فقط!

ومن المعلوم أن الزوجات صغار السن يحصلن على الحمل خلال 3-5 أشهر من امتناعهن عن استعمال الوسائل المانعة للحمل على اختلافها، بشرط وجود دورة شهرية منتظمة وجماع منتظم ومتكرر أعلى الأقل 2-3 مرات أسبوعياً، بينما كلما تقدم عمر الأزواج (المرأة والرجل)، كلما تأخر الحمل وزادت نسبة الإسقاطات المبكرة التي تكوّن حوالي 12% عند النساء بعمر 25 سنة، لتصبح 20% بسن 37 سنة، و 30% بعمر 40 سنة.

أسباب أخرى تلعب دوراً سلبياً بتأخر الحمل مع تقدم عمرها، فقد تصاب المرأة بالألياف أو بالأكياس الدموية (الاندوميترينوز) أو ببعض الالتهابات التي تصيب البوقين لديها، هذا بالإضافة إلى أن زوجها يتقدم بالعمر أيضاً وقد يصاب بالكولسترول أو ارتفاع الضغط الشرياني أو حتى الداء السكري وإذا كان من المدخنين فالأمر يزداد سوءاً والخصوبة والحيوانات المنوية تنقص أيضاً، كل ما سبق يؤخر الحمل لدى المرأة. وعلى الرغم من لجوء بعضهن إلى المعونة الطبية في حال عدم حصول حمل طبيعي، لكن للأسف.. تأتي بعض هذه الحالات بشكل متأخر إلى قسم علاج العقم، وتكون دون جدوى ونتائج مرضية بالمقارنة فيما لو أتت مبكرة أكثر.

صحيح أن تأخير الحمل قد يكون له ميزات، وخصوصاً للمرأة، ما يتيح لها مثلاً متابعة دراستها والحصول على الشهادات العليا، أو التقدم بالمراتب من الناحية المهنية، أو على الأقل التمتع بالحياة والسفر أيضاً، ولكن إذا أجلنا الحمل كثيراً على اعتبار أنه ليس من الأولويات حالياً فستمر السنين سريعاً، وفي لحظة ما نستيقظ ونتخذ القرار بمشروع الحمل، لكنه يتأخر بشكل غير متوقع أو محسوب، والسبب على الأغلب هو أن تقدم عمر المرأة ينقص من خصوبتها.

سبب آخر للرغبة في الحمل لكن بعمر متقدم هو الزواج الثاني، وهنا غالباً ما يكون عمر كلا الزوجين متقدماً، وفي فرنسا خلال العشرين سنة الماضية ارتفعت نسبة الأطفال من الزواج الثاني من 6% إلى 18% للنساء بعمر 23-39 سنة، ومن 10% إلى 25% للنساء بعمر 40-44 سنة، أما للرجال بعمر الأربعينيات فقد تضاعف الرقم من 14% إلى 32% خلال السنتين العشرين الماضية أيضاً.

إن تأخير الحمل الأول يظهر أكثر وضوحاً في الدول المتقدمة، ففي كندا 31% من الولادات بأول طفل هن بعمر 30-34 سنة، أما بفرنسا فالإحصائيات تشير أن متوسط عمر المرأة بأول مولود كان في السبعينيات 24 سنة أما الآن فهو 28.5 سنة، وكذلك لوحظ ازدياد نسبة الحمل بأعمار متقدمة (35-39 سنة)، وكذلك ارتفاع بسيط للحمل بعمر (40-44) سنة مع لجوء بعضهن طبعاً إلى عيادات العقم والإخصاب.

إن نقص خصوبة المرأة مع تقدم عمرها يعزى إلى أن مبايض المرأة هو مخزن لبويضاتها، لكن هذه البويضات عددها محدود وهو ينقص مع مرور الزمن سواء استعملته أم لم تستعمله، حملت أم لم تحمل، وكذلك

نوعية البويضات تنقص مع تقدم العمر.

وهنا يجب أن نذكر بالأرقام للتخيل مدى استهلاك المرأة لبويضاتها مع مرور الزمن، فالجنين الأثني تملك حوالي 5-7 مليون بويضة، وعند ولادتها وبعد خروجها من بطن أمها فإن عدد البويضات ينخفض إلى 1-2 مليون، وعند سن البلوغ يكون عدد البويضات لا يتجاوز 400 ألف بويضة، وفي سن 37 سنة ينخفض العدد إلى 25 ألف فقط، أما في سن الأربعين فحوالي 10 آلاف ولا يتجاوز الألف بسن اليأس. هذه الأرقام بشكل عام، لكن سرعة تناقص عدد البويضات ونوعيتها يختلف من سيّدة لأخرى، فبعض النساء بعمر الثلاثين قد يملكن أقل بكثير مما هو متوقع، بينما نساء أخريات فوق الأربعين قد يكون لديهن بويضات أكثر ونوعية أحسن.

إن انقطاع الدورة بشكل تام وهو ما يسميه الناس بسن اليأس هو الحد الفاصل الذي لا يمكن الإنجاب بعده (علمياً يمكن الإنجاب بعده لكن باللجوء إلى الحقن المحجري مع الاستعانة بطرق مخالفة تماماً للسرعة الإسلامية)، فالعقم يأتي بعمر مختلف من امرأة لأخرى ولكن قبل أن يحصل هناك فترة تنقص فيها قدرة المرأة على الإخصاب وهي فترة تختلف من امرأة لأخرى أيضاً، وحتى لو حصل فيها حمل فقد تكثر الإسقاطات المبكرة فيها.

وفي الحقيقة فإنه بحال تأخر حصول الحمل بشكل طبيعي، فهناك الكثير من العلاجات التي تساعد الأزواج الحصول على الحمل، لكن جميع هذه الوسائل لن تعوض بالضرورة عن نقص الإخصاب بسبب تقدم العمر. من هذه الوسائل تحريض المبايض بالأدوية مما يساعدها على تحرير عدد أكبر من البويضات بالمقارنة مع الإباضة الطبيعية مما يزيد من احتمالية حصول الحمل، ولكن يجب أن نعلم أنه كلما ازداد عمر المرأة كلما نقصت استجابتها لهذه المحرضات، فالنساء فوق عمر الأربعين لا تنفع معهن علاجات كهذه، وهنا يتم اللجوء إلى تقنيات الإخصاب الصناعي أي التلقيح الصناعي والحقن المججري في المراكز المتخصصة بمعالجة العقم، حيث يتم تحريض المرأة بالإبر بشكل أكثر مع مراقبة دقيقة لنمو البويضات ثم يتم سحبها في الوقت المناسب (اعتماداً على عددها وحجمها) ثم إتمام التخصيب بالمختبر بعد أخذ عينة من السائل المنوي للزوج، ومن ثم إعادة البيضة الملقحة لداخل رحم المرأة على أمل أن يحصل التعشيش وبالتالي الحمل، وطبعاً كلما تقدم عمر المرأة كلما نقصت نسبة نجاح هذه العلاجات.

هنا سؤال ممكن أن نطرحه: هل هناك اختبارات لمعرفة خصوبة المرأة؟

في الحقيقة هناك العديد من الاختبارات لتقييم خصوبة المرأة، كالمعايير الهرمونية بالدم وتصوير المبايض بالأموح فوق الصوتية لتقييم المخزون من البويضات، لكن إثبات الخصوبة لا يكون بالطبع إلا

بحصول الحمل الطبيعي.

سؤال آخر: ما هو الخطر إذا أخرنا الحمل (بعد عمر 35 سنة) معتمدين أن لا خوف من العقم بسبب تقدم العمر وخصوصاً أن داخل العائلة نفسها (أخت المرأة أو والدتها) حملت بسهولة بعمر الأربعين مثلاً؟

للإجابة على هذا السؤال، يجب أن نعلم أنه على الرغم من وجود قصة الوراثة العائلية بسهولة حصول الحمل، فهذا لا يعني بالضرورة سهولته عند هذه المرأة نفسها، فقد تكون مياضها استهلكت المخزون من البويضات بشكل أسرع من قريناتها، أو تكون مدخنة أو تأخذ علاجات أخرى أو خضعت لعمليات على مياضها، كل هذا قد يجعل حصول الحمل عندها أصعب، وإذا حصل الحمل فإن نسبة الإسقاطات المبكرة تزداد وكذلك الحمل خارج الرحم، وتزداد نسبة مشاكل الحمل (حمل عالي الخطورة) كارتفاع الضغط الشرياني وتسمم الحمل وكذلك سكري الحمل، ومشاكل في المشيمة ووزن أجنة أصغر.

إذا .. ما هو العمر الحرج الذي تنخفض بعده الخصوبة بشكل واضح؟

بحسب معظم الدراسات فإن خصوبة المرأة تنقص بشكل متسارع جداً بعمر 35 سنة. لذلك.. إن كنت تحاولين الإنجاب ولكن بدون جدوى ولمدة سنة أو يزيد مع وجود دورة شهرية منتظمة وجماع منتظم دون استعمال أي مانع للحمل، فيجب عليك أن تراجع الأخصائي بدون تردد، أما إذا كان عمرك يتراوح ما بين 35 و 37 سنة فلا يجب الانتظار أكثر من ستة أشهر، وبالنسبة للنساء فوق عمر 38 سنة فيجب الاستشارة سريعاً في حال تأخر الحمل لإجراء الفحوصات اللازمة لكلا الزوجين على حد سواء.

وخلاصة القول أن لكل شيء أوانه، ولكن ليس من الحكمة تأخير شيء على حساب شيء آخر، ولا يجب تجاوز عمره ٣ سنة قبل الإنجاب الأول، فالدراسة والتحصيل العلمي أو التمتع بالحياة الزوجية بدون أولاد شيء جميل لكن أن لا يكون ذلك على حساب تأخير الحمل كثيراً لأن ذلك قد يحرمنا من الحصول عليه نهائياً عندما نريد، أو على الأقل يجعل ذلك أكثر صعوبة بالمقارنة فيما لو خططنا للإنجاب بشكل مبكر أكثر، ولاننسى أن ١٠٪ من النساء تنقطع عندهن الدورة بشكل كامل ما بين ٤٥-٤٠ سنة بينما معظمهن (٨٨٪) بعد عمر ٤٥ سنة، وخير إيجاز لرأينا هو رأي النبي عليه الصلاة والسلام في قوله

(اغتنم خمساً قبل خمس: شبابك قبل هرمك، وغناك قبل فقرك، وفراغك قبل شغلك، وصحتك قبل سقمك، وحياتك قبل موتك) رواه الحاكم.

أكبر دار أزياء للحوامل في العالم

خصم 20%

على التوبت والبليوز
من مصممين عالميين

* العرض لا يشمل السلع المخفضة
* يسري العرض حتى 31/5/2012

للأم و الطفل

دستنيشن
ماترنيتي



إشتري قطعتين
واحصل على الثالثة

مجاناً

من البنطلونات والجينزات

* القطعة الأقل سعراً مجانية * العرض لا يشمل السلع المخفضة
* يسري العرض حتى 31/5/2012

للأم و الطفل

دستنيشن
ماترنيتي



إشتري قطعة
واحصل على الثانية

مجاناً

على المجموعة المختارة من الملابس الداخلية

* القطعة الأقل سعراً مجانية * العرض لا يشمل السلع المخفضة
* يسري العرض حتى 31/5/2012

للأم و الطفل

دستنيشن
ماترنيتي

جدة، مجمع ستارز أفينيو • مجمع الأندلس • رد سي مول
الرياض، مجمع غرناطة • بانوراما مول
ظهران، مجمع ظهران

دستنيشن
ماترنيتي





مرکز صحة المرأة الأمّة تبدأ هنا



د. فوزان أمين أروزوز (رئيس القسم)
استشاري طب أمراض النساء وأمراض النساء
الوحيدة والأخصائي الأول بالأمراض النسائية
(كفأ)

د. إبراهيم أحمد خليل
استشاري طب أمراض النساء وأمراض
النسائية

د. سوزان محمد الكفافي
استشارية طب أمراض النساء
وأمراض النسائية وأخصائي الحاصل
(كفأ)



د. رانة سعيد أحمد
استشارية طب أمراض النساء وأمراض النساء
النسائية الأولية والنسائية وأمراض النسائية
(كفأ)

د. سلفى محمود بشاردي
استشارية طب أمراض النساء وأمراض
النسائية (كفأ)



د. سعيد إبراهيم الجودي
استشارية طب أمراض النساء وأمراض
النسائية (كفأ)

د. منال عبدالواحد القرطبي
استشارية طب أمراض النساء وأمراض
النسائية (كفأ)



المركز الطبي الدولي
International Medical Center
مع كل التخصصات - شقة 404

International
Medical Center
مركز الطب الدولي

المركز الطبي الدولي
International Medical Center
مركز الطب الدولي
10 - 404 - 404
www.imc.ae
مركز الطب الدولي
International Medical Center
مركز الطب الدولي
10 - 404 - 404



سبلاش
قدم قسيمة واحصل على
5% خصم

• تطبق الشروط
في جميع المتاجر المسجلة لدينا، مستثويات بالمنطقة القريبة

رقم الترويجي: _____
رقم التحول: _____

محل الأطفال
قدم قسيمة واحصل على
5% خصم

• تطبق الشروط
في جميع المتاجر المسجلة لدينا، مستثويات بالمنطقة القريبة

رقم الترويجي: _____
رقم التحول: _____

www.splashfashions.com



سنتربوينت

محل الأطفال سبلاش أليف ستايل

4 ماركات رائعة، وجهة واحدة





أسئلة شائعة عن

الرضاعة الطبيعية

١ - ما الأطعمة التي لا تستطيع تناولها أثناء الرضاعة؟

يمكنك تناول أي شيء، لكن باعتدال. تعتمد معظم قواعد ما ينبغي ولا ينبغي أكله أثناء الرضاعة الطبيعية على تقاليد ثقافية بدلاً من الحقائق العلمية. تختلف الوجبات الغذائية في جميع أنحاء العالم اختلافاً كبيراً.

قد تتجنب المرأة أطعمة معينة أثناء الرضاعة الطبيعية وفقاً لثقافتها، في حين أن أمهات مرضعات ينتمين لثقافة أخرى قد يأكلن نفس هذا الطعام يومياً. إذا رغبت في التوقف عن تناول طعام يعتبر ضرورياً لصحتك، اطلبي من طبيبتك أن تنصحك بأخصائية تغذية. وهي التي ستحدد كيف تحافظين على نظام غذائي صحي من دون هذا النوع من الطعام. قد ينطبق عليك الأمر، على سبيل المثال، إذا كنت نباتية وترغبين في التوقف عن تناول منتجات الألبان.

٢ - كيف اعالج تحجر الثدي؟

● إستعملي الرطوبة والتدفئة لصدرك لبضع دقائق، أو خذي حماماً قصيراً تحت الدش قبل الرضاعة. قد يساعد ذلك على سيلان الحليب. ضعي في عين الاعتبار أن استعمال الحرارة المرتفعة لفترة طويلة (أكثر من ٥ دقائق) قد يجعل الورم أسوأ.

على التغلب على إحتقان الحليب إلى أن يبدأ طفلها بالرضاعة.

• من المستحسن التوجه لأخصائيات الرضاعة الطبيعية.

٣ - كيف نتفادي تشقق الحلمات ؟

ليس من المفترض ان تسبب الرضاعة، بحد ذاتها، اي اذى. الا ان تشقق الحلمات يحصل بالعادة نتيجة حدوث شق او جرح بسبب مسك الطفل الرضيع للحلمة بشكل خاطئ. في الكثير من الاحيان، يساعد القيام باجراء تعديل طفيف في وضعية الطفل مقابل الثدي بالتخفيف من الم في الحلمات المتشققة. اما اذا لم يتحسن وضع الحلمات كثيراً خلال ٤٨ ساعة ، او اذا ازداد سوءا، فيجب عليك الاتصال بأخصائية الرضاعة.

من اجل تخفيف الالم، والسماح للطفل بالرضاعة بسهولة اكبر (وتقليل احتمال اصابتك بتشقق الحلمات). هنالك عدد من التدابير التي يمكنك اتخاذها:

- صحي وضع الرضاعة واستمري في الارضاع
- يمكنك استخدام مرهم (البيورلان) من اجل تليين الحلمات.
- أو ببساطة شديدة، دهنها بحليبك الخاص.
- عمليات الارضاع المتقاربة (على الاقل مرة كل ساعتين)، تضمن الا يكون طفلك جائعاً جدا بين الوجبات، حيث ان الجوع الشديد يدفعه للرضاعة بقوة وبشيء من العنف مما يسبب الالم في الحلمات.

• إستعملي كمادات باردة لفترة ٢٠ دقيقة بعد الرضاعة من أجل تخفيف الورم.

دلكي وكمدتي الثدي عندما يستريح الرضيع عن الإمتصاص، قد يساعد ذلك على تصريف بعض الحليب من الثدي .

• بعض الأمهات تستريح لإستعمال ورقة ملفوف مغسولة وباردة لتكميد الثدي لعشرين دقيقة بضع مرات يومياً.

• إسالي طبيبك عن أدوية لتخفيف الألم والتضخم وعليه معرفة أنك ستواصلين الرضاعة .

• صدرية ذات قياس مناسب وخاصة للمرضعات تجعل بعض الأمهات تشعرن بالإرتياح .والبعض الآخر يفضلن البقاء دون إرتداء صدرية خلال إحتقان الحليب .

• التدليك الخفيف للثديين، ووسائل الراحة قد تساعد على تحسين سيلان الحليب وتخفيف الإحتقان.

• إستخراج الحليب يدوياً أو بعض الشيء بإستخدام المضخة قد يساعد على تليين الحلمة وماحولها لكي يستطيع الرضيع التقاط الثدي بشكل أفضل .

• ترى بعض النساء أنهن ترتحن عند إستعمال المضخة لمرة واحدة لإفراغ الثديين المحتقنين بشدة. هذا يقضي على التضخم المؤلم.

بعد ذلك تعدن الى الرضاعة مراراً كوسيلة أساسية للتخلص من الإحتقان.

• إذا كان الرضيع خديجاً (أو مولود قبل أوانه) أو إذا كانت هناك مضاعفات تؤثر على الرضاعة، فمضخة من النوع الخاص بالمستشفيات قد تساعد الأم

■ إذا أصبح الألم في الحلمات شديدا جدا بحيث لا يمكنك تحمل ضغط صدريتك او ملابسك، وبشكل يمنعك من حمل طفلك، ربما من المستحسن ان تضعي واقيات صلبة داخل صدريتك لحماية الحلمات وتمكينها من الشفاء.

■ من المستحسن التوجه لأخصائية رضاعة طبيعية.



٤- هل تستطيع ممارسة الرياضة مع الرضاعة؟

على الرغم من أنك قد تكونين حريصة على البدء ببرنامج تمارين رياضية أو حمية غذائية، إلا أن اللجوء إلى التمارين الخفيفة أمر مهم للحفاظ على جسمك آمنا وخاليا من الإصابة.

حتى الأمهات الرياضيات قد يجدن صعوبة في العودة لممارسة الرياضة حيث أن ولادة الطفل هي محنة كبيرة و أمر يستغرق وقتا للتعافي منه. ستحتاجين إلى إذن من الطبيب، وبالاعتماد على أي

■ تساعدك عملية شفط الحليب يدوياً أو بواسطة شفاعة الثدي، على ضخ الحليب اولا وتحضير الحلمة للرضاعة ثانيا. كذلك، فإن هذه العملية تسمح للطفل بالحصول على الحليب بسرعة دون الحاجة لشفط الحليب (الرضاعة) بقوة او بوحدة.

■ يساعد الرضاع من الثدي الاقل ايلاما في البداية على تخفيف الضرر الذي قد يلحق بالحلمة المتشققة بصورة كبيرة، وذلك لان الاطفال يميلون لان يكونوا اكثر عدوانية في بداية الرضاعة.

■ تقلل التهوية السليمة للحلمات من مخاطر الإصابة بتشقق الحلمات، وخاصة اثناء الرضاعة.

■ يساهم ترطيب الحلمات بقليل من حليب الام في شفائها، لان حليب الام يحتوي على الفيتامين E الذي يساعد في تسريع عملية شفاء والتئام الجلد.

■ يساعد استخدام الكريمات والطبيعية (التي لا تحوي مركبات خطيرة لطفلك) في تهئية جلد الحلمة للرضاعة وتليينها.

■ في بعض الاحيان، توصى الامهات بالاستعانة بوسادة خاصة تحتوي مادة هلامية (جل) مهدئة، والتي تقلل من الم الحلمة بعد الرضاعة.

■ من المهم جدا الحرص على تبديل بطانات صدرية الرضاعة بشكل سليم وملئهم، وذلك من اجل الا تزيد هذه البطانات من الم الحلمات. كذلك، فإن الامر الاهم في عملية شفاء تشقق الحلمات هو تهويتها.

■ اذا كان الالم شديدا لدرجة ان ملابسك تسبب لك الالم، فمن المحبذ فحص امكانية استخدام بطانات واقية مع حمالة الصدر.

تعتمد الرضاعة الطبيعية على مبدأ العرض والطلب فالثديان يعرضان مايطلبه الرضيع من الحليب وإذا أرادت الأم أن تزيد معروضها من الحليب فإن أفضل وسيلة هي تشجيع الرضيع على الرضاعة لمدة أطول وعدداً كبيراً من المرات ليلاً ونهاراً،

د. موزي بترجي

نوع من الولادة خضعت، قد يستغرق الأمر من ٤ إلى ٨ أسابيع قبل أن تتمكني من المشاركة في تمارين رياضية عادية. ولادة طفل أمر يغير حياتك كما أنه يغير جسمك والخبر الجيد هو أنه يمكنك ممارسة الرياضة إذا كنت تمارسين الرضاعة الطبيعية. وتظهر الدراسات أن التمارين المعتدلة لن تؤثر على إنتاج الحليب طالما أنك تزودين جسمك بما فيه الكفاية من السعرات الحرارية إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية، تأكدي من أنك تزودين جسمك بما يحتاجه من وقود لهذا الطلب من الطاقة الإضافية..

هـ - كيف تستطيع زيادة الحليب بدون زيادة وزني؟؟

يتمتع جسمك بكفاءة عالية في إنتاج الحليب، لذا لا حاجة لتناول الكثير من الوحدات أو السعرات الحرارية الزائدة. من الأفضل اتباع شهيتك وتناول الطعام الصحي عند الجوع. يمكن أن تساعد الرضاعة الطبيعية على استخدام الدهون التي قد يكون جسمك اختزنها أثناء رحلة الحمل .





IC CENTER
dental professionals



الرجاء الاتصال على

+966 5 5220 0922

لمزيد من المعلومات
والاستفسارات
عن عروضنا
في أي سني سنتر

أكدت الدراسات ان الزيارات المبكرة لطبيب الاسنان تقوم بعمل فرق واضح في صحة
الطفل

في أي سني سنتر نقوم بتقديم علاج متكامل للاسنان لجميع افراد العائلة
نضمن لك اننا سوف نعتني بصحة طفلك حتى مرحلة المراهقة

مذكركير mothercare

لكافة احتياجات أطفالكم،
تفضلوا بزيارة أقرب محلات مذكركير

- صيرفي ميغا مول
- رة سي مول
- الأندلس مول
- بلازا السليمانية
- سيتي سنتر
- شاكر سنتر
- مركز بن حمران
- سوق حراء الدولي
- مجمع العرب
- مركز جمجوم
- مجمع العرب (داخل دبنهامز)
- عزيز مول
- مركز التحلية التجاري
- المركز
- الرشيد مول (جيزان)
- روشن مول





قصور المبايض المبكر

قد تصاب بعض السيدات بحالة انقطاع للدورة الشهرية في وقت مبكر عن المعتاد، و يعرف انقطاع الدورة المبكر أنه الحالة التي تتوقف فيها وظيفة المبايض في السيدات أقل من سن الأربعين، وفي الماضي أطلق على هذه الحالة بلوغ سن اليأس المبكر و لكن لا يعتبر دقيق لأن توقف عمل المبايض قد لا يكون تاماً و قد لا يحتم انقطاع الطمث بصورة تامة و هذا التصحيح يعتبر ضرورياً لأن توقف عمل المبايض المبكر لا يعني نفي احتمال الحمل بصورة دائمة و بالتأكيد لا يعني أن السيدة قد نالها نصيب من الشيخوخة المبكرة، و لكن يعني أن وظيفة المبايض تكون ضعيفة، لذا يعتبر استعمال تعبير قصور المبايض المبكر هو الأدق في هذه الحالات، و تصاب واحدة من ٢٥ سيدة بهذا القصور في حدود سن ٣٥ سنة، و تزداد إلى حالة واحدة بين ١٠٠ سيدة في حدود سن الأربعين .

و بقصور وظيفة المبايض يتوقف التبويض و يتوقف إفراز هرمونات الأنوثة و بالتالي تكون احتمالية الحمل نادرة.

تم تشخيص هذه الحالة يجب أن تقوم بإزالة المبايض لأنها قد تؤدي إلى أورام سرطانية.

٢- **بعض العقاقير** و من أكثرها شيوعاً الأدوية الكيماوية التي تستعمل في حالات مرض السرطان، كما إن التعرض للعلاج الإشعاعي في حالات السرطان يؤدي إلى قصور في وظيفة المبايض إذا كان العلاج الإشعاعي يشمل منطقة الحوض.



• أسباب مناعية : تختل أحياناً وظيفة الجهاز المناعي وبالخطأ يبدء الجهاز المناعي بمهاجمة الخلايا الطبيعية والسليمة في الجسم، وفي بعض أسباب قصور المبايض المبكر تكون نتيجة مهاجمة الجهاز المناعي للمبايض و بالتالي تدميرها.

أعراض قصور المبايض المبكر:

أغلب السيدات المصابات بهذه المشكلة يكن قد مررن بفترة بلوغ طبيعية و تكون الدورة منتظمة و لكن مع ظهور المشكلة تبدأ الدورة بالاختلال و تكون غير منتظمة أو حتى تغيب لعدة أشهر. و

و للأسف أغلب حالات قصور المبايض المبكر يكون غير معروفة السبب، و لكن قد يكون بعض حالات قصور المبايض المبكر نتيجة أسباب جينية أو التعرض لبعض الكيماويات أو أسباب مناعة، لذا يتم تحديد أسباب القصور لتلاقي خطر وجود عواقب أخرى صحية.

١- **أسباب جينية** : تكون عادة لاختلال في الكرووسومات، و هي الأجسام الحاملة للصفات الجينية الموروثة و من أكثر الأسباب الجينية لقصور المبايض المبكر.

• متلازمة ترز (Turner syndrome) : في هذه الحالة النادرة تحمل السيدة كروموسوم واحد فقط X ، ومن الجدير بالذكر أنه في الحالات الطبيعية تحمل السيدة كروموسومان X و بالمقابل يحمل الرجل كروموسومان Y ، X. وفي متلازمة ترز تحمل السيدة كروموسوم واحد x أو حتى فقدان جزء من كروموسوم X.

• متلازمة x الهشة (Fragile - x syndrome) : تعد هذه المتلازمة من أكثر أسباب القصور العقلي في العالم، و المصابون بهذه المتلازمة يعانون من قصور عقلي و لكن تسوء الصحة العقلية مع الأجيال المصابة، فعلى سبيل المثال إذا كان سبب إصابة سيدة بالقصور المبكر لوظيفة المبايض بسبب هذه المتلازمة قد تنجب طفل مصاب بقصور في الأداء العقلي إذا استطاعت الحمل و الولادة.

• أسباب جينية أخرى: قد يحدث أن تحمل السيدة جزء من كروموسوم Y (المخصص للرجل) و إذا

و اختصاراً يتم تشخيص المرض عن طريق تحديد مستوى هرمون (FSH). وإذا كان مستواه مرتفعاً جداً فذلك يؤكد أن الدماغ يحاول إثارة المبايض بشكل سليم و لذا يحاول الدماغ إثارتها بطريقة كبيرة و غير طبيعية، و يحتاج الجسم أيضاً إلى تحديد الكروموسومات للسيدة و مستوى الأجسام المضادة أو أي إجراءات أخرى.



كيفية العلاج :

أهم هدف في العلاج هو تعويض هرمون الإستروجين لأهمية هذا الهرمون في الصحة العامة، فعلى سبيل المثال تحدث هشاشة العظام نتيجة انخفاض مستوى الإستروجين فبالتالي لابد من تعويضها.

لكن من الجدير بالذكر أن السيدات اللاتي يستعملن حبوب منع الحمل قد يلاحظن تغيير في انتظام الدورة لفترة وجيزة بعد توقفهن عن استعمالها ولا علاقة لحبوب منع الحمل بانقطاع الدورة المبكر.

وقد تعاني المصابات بهذا القصور من التهابات حرارية أو جفاف المهبل نظراً لتدني مستوى هرمون الإستروجين لديهن و للأسف قد تحدث هذه المشكلة بفترة مسبقة لحدوث الحمل و لكن جدير بالذكر أن 5 - 10% من السيدات اللاتي تعانين من هذا القصور لديهن قابلية الحمل و الإنجاب بطريقة عادية.

كيف يتم التشخيص ؟

إذا كنت أصغر من سن الأربعين و غابت الدورة الشهرية لمدة 3 أشهر متتالية فعليك زيارة الطبيب و إجراء الفحوصات اللازمة و تحديد سبب تأخر الدورة، و من المهم أن ندرك أن في حالة تشخيص القصور المبكر لوظيفة المبايض قد يستدعي إجراء تحاليل أخرى، فمثلاً إذا كان سبب القصور نتيجة أمراض المناعة يتم متابعة و طائف البنكرياس و الغدة الدرقية و الغدة الكظرية ، لأن الجهاز المناعي قد يؤثر على وظيفة هذه الأعضاء، وإذا كان السبب من الأمراض الجينية يتم تحديدها و بالتالي التعامل مع أي عواقب نتيجة المرض الجيني المحدد، فعلى سبيل المثال بعض الأمراض الجينية تؤثر على السمع فبالتالي يتم التعامل مع المشكلة بطريقة مبكرة.

إليك مصادر للقراءة والمساعدة في إعطاء
المعلومات عن هذا القصور:

- National library of medicine
www.nlm.nih.gov/medlineplus/healthtopics.html
- Premature ovarian failure support group
www.pofsupport.org
- American society for reproductive medicine
www.asrm.org
- Resolve:the national infertility association
www.resolve.org
- The international council on infertility information dissemination
www.inciid.com
- The US national institutes of health-information regarding clinical trials relating to premature ovarian failure
<http://clinicaltrials.gov>



د. عفاف توفيق

استشارية نساء والولادة
رئيس قسم النساء والولادة
بمستشفى الملك فيصل التخصصي
و مركز الأبحاث بجدة

ويعطي هرمون الإستروجين عادة مع هرمون البروجسترون لوقاية الرحم من السرطان، ولكن يعطى الهرمونات بطريقة مختلفة بحسب الوضع، ولكن توجد العديد من الطرق منها الحبوب أو الدهان الموضعي (الجل) أو اللاصقات أو أحياناً استعمال حبوب منع الحمل.

فترة تعويض الهرمون :

قد يشعرن السيدات المصابات بالقصور ببعض القلق بأن استعمال الهرمونات البديلة قد يؤدي إلى سرطان أو أمراض القلب، ولكن الجدير بالذكر أن هذه السلبيات قد تحدث عند استعمال الهرمونات البديلة في سن متقدم من العمر كمرحلة الستينات أو السبعينات، ولا تنطبق هذه الأبحاث على السيدات الأصغر في السن المصابات بالقصور الميكر لوظيفة المبايض. وعلى العكس أشارت الأبحاث أن نسبة الإصابة بأمراض القلب قد تكون أعلى عند هؤلاء السيدات نتيجة عدم استعمالهم للهرمونات البديلة و بالتالي يتفق الخبراء و الباحثون على استعمال الهرمونات البديلة حتى تبلغ السيدة الخمسين من العمر.

وماذا عن قابلية الإنجاب ؟

كما ذكرنا في السابق أن ما بين 5 - 10% من هؤلاء السيدات قد يحملن و ينجبن بطريقة طبيعية و لكن في حالات أخرى حتى استعمال الإبر المنشطة أو هرمون الإستروجين يكون عديم الجدوى .



أرز أبو سنبلتين.. خفة تزيد الألفة

لأنك تحرصين على أن يلعب كل فرد من أفراد أسرتك دوره الحقيقي في الترابط الأسري بكل خفة ونشاط، نقدم لك أرز أبو سنبلتين ذو الحبات المصنفة على أنها الأسهل هضماً والأكثر تماسكاً والتي تمد أفراد أسرتك بالطاقة والنشاط فتجمعهم ليس فقط أثناء الطعام بل وبعده كذلك، والأهم تجعل الجميع يتعرف على الوجه الحقيقي لحكمتك الفريدة.



أبوسنبلةتين
ABU SUMBULATEIN



/AbuSumbulatein

أخطاء يقع فيها الأبوين !!



تتهال النصائح الخاصة بالمولود الجديد على الأم والأب اللذين يستقبلان مولدهما الأول، ولكن بعض النصائح تبدو منطقية، وكثير منها ضار لطفلك، وإليك بعضاً منها ..

الخطأ # 1 : الجلوكوز الذي يعطى للمولود في المستشفى مفيد له.

الصواب : لبن الثدي هو أفضل غذاء للطفل وهو الغذاء الوحيد الذي يحتاجه الطفل المولود حديثاً. إن أول لبن يفرزه ثدي الأم هو "السرسوب" وهو سائل أصفر اللون، وهو غني جداً بالمواد التي تحمي طفلك من العدوى. لبن "السرسوب" يحتوي كذلك على جميع العناصر الغذائية السليمة لطفلك، وهو سهل الهضم بالنسبة له. بالإضافة إلى ذلك، فإن إرضاع الطفل بعد الولادة مباشرة يساعده على الرضاعة بشكل أفضل فيما بعد، فبعض الأطفال يعتادون على (البيرونة) ويرفضون الثدي.

الخطأ # 2 : استخدام الحفاضات - التي تستخدم مرة واحدة - يؤدي إلى تقوس ساقى الطفل.

الصواب : الحفاضات لا تؤدي إلى تقوس الساقين، وإنما تقوس الساقين هو أمر مألوف وطبيعي إلى حد ما بالنسبة للأطفال الصغار والرضع، وخلال البضع سنوات الأولى عادة تستقيم الساقين وحدهما. قد تتقوس الساقان أحياناً نتيجة أسباب معينة مثل مرض الكساح على سبيل المثال الذي يحدث نتيجة لنقص فيتامين "د".

♦ الخطأ # 3 : التسنين يؤدي إلى الإصابة بالإسهال.

الصواب : قد يؤدي التسنين إلى تقلب مزاج الطفل، ولكن لا يؤدي إلى الإسهال. كثيراً ما يتزامن تسنين الطفل مع بداية حبه وإطعامه الأطعمة الصلبة وبذلك يتعرض لجراثيم أكثر ولنظام غذائي جديد، وهذان السببان قد يتسببان في الإسهال.

♦ الخطأ # 4 : من المهم لف المولود بإحكام لحماية عموده الفقري من الإصابة أثناء حملته.

الصواب: إن لفك لطفلك بشكل مريح في الأسابيع الأولى من عمره سيمنحه شعوراً بالأمان، فقط لا تبالغ في ذلك، العمود الفقري للأطفال قوي جداً ولا داعي لربط أجسامهم بشكل مبالغ فيه، في كثير من الأحيان تخشى الأم - التي ليس لديها خبرة - من أن يسقط منها طفلها، فتلجأ إلى لف جسمه بشدة ليبدو لها أكثر تماسكاً، وذلك يشعرها بالاطمئنان أكثر. لكن الربط الزائد عن الحد قد يعوق النمو الطبيعي للطفل وحركته أيضاً، كما يمنع الطفل من التعرض الكافي لأشعة الشمس والتي تساعد على نمو عظامه قوية.

♦ الخطأ # 5: عندما يمرض طفلك يمكنك إعطاءه نفس الدواء الذي سبق أن وصفه له الطبيب دون الرجوع إلى الطبيب.

الصواب: لا يجب مطلقاً إعطاء طفلك أي دواء دون استشارة الطبيب، وهو صاحب القرار فيما إذا كان نفس الدواء مناسباً لحالة طفلك أم لا.

♦ الخطأ # 6: أفضل طريقة لقياس حرارة الطفل هي عن طريق وضع ميزان الحرارة في فتحة الشرج.

الصواب: إن قياس الحرارة عن طريق الشرج هو أدق الطرق، و الطبيب يمتلك الخبرة لاستخدام هذه الطريقة بشكل آمن، لكن الآباء ليست لديهم نفس الخبرة، قد يؤدي الترمومتر جدران شرج الطفل إذا وضع بزوايا خاطئة.

قد يكون الاختيار الأنسب بالنسبة للآباء هو قياس الحرارة بوضع الترمومتر تحت إبط الطفل أو باستخدام ميزان الحرارة الخاص بالأذن، و إن أفضل ميزان حرارة للأذن من الناحية الصحية هو النوع الذي تستبدل أطرافه.

قد يتطلب في بعض الحالات قياس حرارة الطفل من فتحة الشرج ولكن يجب أن تتوخى الحذر الشديد وأنت تفعلين ذلك من أجل سلامة الطفل وراحته. تذكري أن تضيفي نصف درجة مئوية إذا كنت تقيسين الحرارة من تحت إبط الطفل وأن تنقصي نصف درجة مئوية إذا كنت تقيسين الحرارة من الشرج.

النقاء مضمون




أكوافينا
النقاء مضمون



Your little princess shouldn't have to miss out because of Head Lice

1 in 4 kids suffer from an active lice infestation



THE NEW STANDARD OF CARE FOR HEAD LICE

- KILLS HATCHED LICE AND EGGS
- CONTROLLED WARM AIR DEVICE
- SINGLE 30 MINUTE TREATMENT
- NO PESTICIDES, NO CHEMICALS
- SCIENCE-BASED (DATA)
- FDA REVIEWED AND CLEARED

WOULDN'T IT BE NICE TO HAVE YOUR FAMILIES HEAD LICE TREATMENT & REMOVAL DONE BY SOMEONE OTHER THAN YOU?

Call 0538205894 or visit www.theCootieCatchers.com and be LICE FREE today



أطفال الأنابيب رحلة مازالت غامضة!



د. فواز أديب إدريس

إستشاري ورئيس قسم النساء والولادة ووحدة
الإخصاب والذكورة بالمركز الطبي الدولي بجدة
أستاذ مساعد جامعة أم القرى
البورد الكندي لأمراض النساء والولادة
البورد الكندي للحمل والرحم وطب الأجنة
البورد الكندي لطب العقم وأطفال الأنابيب والمناظير
الزمالة الأمريكية لأمراض النساء والولادة
الزمالة الكندية لجراحة التجميل

قد يستغرب الكثير عند قراءة عنوان المقال، بل قد يسخر البعض من سذاجته! فبعد أن كان الحمل بأطفال الأنابيب "وصمة عار النقص" الذي يخشاه الكثير من الأزواج ويتخفون أثناء فترة العلاج حتى لا يعرفهم أحد، أصبح الآن مجرد تقنية توصل لها العلم ليساعد الكثير من الأزواج الذين حرموا الإنجاب، وما عاد الناس يخشون "أن يكشف سرهم أحد"، فبعد أن كانت غرف الانتظار عبارة عن حجرات صغيرة أو حجوراً (سامحوني في الوصف) يختبئ بها كل زوجين على حدة إلى أن يحين دورهم في مقابلة الطبيب، أصبحت غرفة واحدة مفتوحة يجلس بها العديد من الأزواج.

يصل حجم الجريب (الكيس) المحتوي على البويضة الناضجة لحجم معين، يحدث ارتفاع مفاجيء لهرمون (LH)، والذي يؤدي إلى خروج البويضة من الجريب (الكيس) الذي يحويها، وهي ما تعارف عليه الناس بـ"انفجار البويضة". تدخل تلك البويضة بعد ذلك قناة فالوب لتجد الحيوانات المنوية بانتظارها (إذا حدث جماع في تلك الفترة). تتجمع بعد ذلك الحيوانات المنوية حول البويضة لمحاولة اختراقها، إلا أن واحد فقط ينجح ويتم عملية الإخصاب بإذن الله، تمنع بعد ذلك البويضة الملقحة دخول أي حيوان منوي آخر، ثم يسير الجنين المكوّن من اتحاد الحيوان المنوي والبويضة في طريقه خلال قناة فالوب باتجاه تجويف الرحم، والذي "يسبح" فيه ليومين أو نحوهما قبل أن يغرّس في جداره الداخلي، أثناء دورة أطفال الأنابيب، تقوم باستخدام إبر منشطة لتحفيز نمو العديد من البويضات (أو الجريبات التي تحتوي على البويضات بشكل أدق)، بالإضافة لذلك فإننا نقوم باستخدام إبر من دواء آخر، نبدوها (قبل أو مع بداية) أو عدة أيام بعد بداية التنشيط، بحسب نوع العلاج وطريقته، وظيفة هذا الدواء هو منع حدوث التبويض أو التفجير (خروج البويضة من الكيس أو الجريبة)، لأنه لوحدث ذلك قبل موعد سحب البويضات، فلا يمكننا سحبها وتلقيحها خارج الجسم! عندما تصل معظم الجريبات (الأكياس) المحتوية على البويضات لحجم معين (17 - 22 مليمتراً) نستخدم ما يسمى بـ"الإبرة التفجيرية" والتي تحتوي على هرمون (HCG) والذي

والذين قد يتناقشون في تجاربهم ويحكوا حكاياتهم الحلوة (والمرّة) حتى يقدموا الدعم المعنوي لبعضهم البعض...

ولكن بالرغم من هذه النقلة الكبيرة وتقبّل المجتمع لهذه التقنيّة، إلا أن التجربة للأسف ما زالت عند بعض الأزواج عبارة عن رحلة مبهمّة الهوية، لا يعلمون ماذا حلّ خلالها، أو أنهم قد يجهلون معرفة الكثير من جوانبها، بل وربما يكونون ضحية للمعتقدات الخاطئة المحيطة بها والتي ملأت مجتمعا وأصبحت تسيطر على عقول الكثير منا. لذا، أردت من خلال هذه المقالة أن أوضح العديد من الجوانب الغامضة، وأن أزيل ستار بعض الأفكار الخاطئة، ولكن لصعوبة تغطية جميع الجوانب في مقالة واحدة، فإني أعدكم بأن أكمل المشوار في الأعداد القادمة من هذه المجلة الرائعة، والتي أسأل الله سبحانه وتعالى أن يبارك بها وبالقائمين عليها لما تقدّمه من معلومات عظيمة لخدمة المجتمع وزيادة ثقافته الطبيّة، والتي تستقي بناييع معلوماتها من مصادر موثوقة وأطباء أكفاء أجد نفسي جاهلاً بينهم... (رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِنْ لِسَانِي يَفْقَهُوا قَوْلِي) صدق الله العظيم.

- قالولنا الدكاتره إننا نحتاج نسوي عملية أطفال أنابيب، بس إيش هي خطوات هذا العلاج؟

إن ما يحصل في الحمل الطبيعي هو أنه عندما

له نفس خصائص هرمون [LH] الذي يفرزه مبيض المرأة بالعادة لإحداث التبويض أو التفجير (خروج البويضة). ولكن في هذه الحالة نحن لانطفي ذلك الهرمون لإحداث التبويض أو التفجير (وإلا فإننا لن نستطيع سحب البويضات). وإنما الغرض من هذه "الإبرة التفجيرية" هو الاستفادة من خصائصها الأخرى. وهي إتمام نضوج البويضات وكذلك تسهيل انفصال (أو تحلل) البويضة من التصاقها بالجدار الداخلي للجريب (الكيس) حتى يسهل سحبها. بعد مدة زمنية معينة من استخدام هذه الإبرة التفجيرية (34-36 ساعة) نقوم بسحب البويضات بإبرة خاصة عن طريق المهبل تحت إرشاد التصوير التلفزيوني (Ultrasound). وذلك قبيل حدوث التبويض (خروج البويضات من الجريبات) بسويغات قليلة. بعد عملية السحب، تبقى الزوجة في المستشفى لمدة ساعتين تحت الملاحظة، للتأكد من سلامتها. ولضمان زوال تأثير الأدوية التي أعطيت، وبعد تناولها وجبة خفيفة، تغادر المستشفى بسلام بإذن الله بصحبة الزوج والذي يطلب منه خلال تلك الساعتين إعطاء عينة من السائل المنوي لاستخدامها في تلقيح البويضات التي تم سحبها. بعد بضع ساعات من سحب البويضات، نبدأ عملية تلقيحها، ثم تحفظ البويضات الملقحة في حاضنات خاصة تضمن توفير المناخ المناسب من درجة حرارة، تركيز أحماض، وغيرها من العناصر الحيوية المهمة لسلامة الإخصاب وفرص نجاحه. نقوم في اليوم التالي بفحص تلك البويضات الملقحة للتأكد من حدوث الإخصاب، ثم نعيد البويضات المخصبة (الأجنة) للحاضنات لكي تحفظ لبضع أيام، تدرس خلالها بشكل يومي للتأكد من جودتها قبل إعادتها لرحم الزوجة. من الجدير بالذكر أن هذه الحاضنات توجد في مختبر خاضع للرقابة على مدار الساعة، كما يفترض أن لا تفتح أبوابه إلا للطبيب المعالج وعالم الأجنة باستخدام أجهزة إلكترونية، لمنع الوصول للحاضنات أو العبث بها. بعد 2-5 أيام من سحب البويضات، نقوم بإرجاع الأجنة الناتجة (أو جزء منها) لرحم الزوجة. ولعمل ذلك فإننا نستخدم قسطرة صغيرة ودقيقة تُدخل عن طريق عنق الرحم لداخل تجويف الرحم، ثم تُحقن الأجنة هناك "لتسبح" عدة أيام قبل أن تنغرس ببطانة الرحم إن شاء الله. لا تحتاج هذه العملية لتخدير كامل (بنج) أو حتى مسكن ألم، فهي بالرغم من أنها من أدق وأهم خطوات دورة أطفال الأنابيب، إلا أنها بالنسبة للزوجة من أبسط وأسهل الخطوات مقارنة بالتنشيط أو السحب. تستغرق هذه الخطوة بضع دقائق، تعود بعدها الزوجة للمنزل.

- لو أنا خضعت لأكثر من دورة علاجية، هل معاناتو إنني أخسر بويضاتي بسرعة، وإنني ممكن أدخل "سن اليأس" بدري علشان كل مرة بتضيع مني من 5 إلى 30 بويضة بسبب تنشيط المبايض، بينما صاحباتي ما يفقدو غير بويضة وحده كل شهر؟

لهم نُثبت الدراسات أن السيدات اللاتي خضعن لعمليات تنشيط المبايض بشكل متكرر قد وصلوا سن

الأياس^٢ في سن أبكر من السيدات اللاتي لم يخضعن لعمليات التنشيط هذه. قد يعتقد كثير من الناس (خطأ) أن المرأة تفقد بويضة واحدة شهرياً، والصحيح هو أن المرأة تفقد كل شهر عشرات البويضات والتي تضر ولا يكبر أو ينضج منها إلا بويضة واحدة (أو اثنتين)، وعليه فإن استخدام أدوية التنشيط تقوم بتحفيز نمو تلك البويضات والتي كانت ستضر في جميع الأحوال وتُفقد. من الطريف وأيضاً مما قد يساعد على استيعاب ما سبق، أن السيدة التي تفقد إحدى مبيضيها نتيجة عملية جراحية، تستمر في إنتاجها للبويضات من المبيض الآخر، ولا تدخل "سن الأياس" في سن مبكرة رغم فقدتها نصف ما لديها من رصيد البويضات، وذلك لأن الله سبحانه وتعالى يكيف المبيض الآخر والذي ينقص عدد البويضات الشهرية المنضرة والمفقودة، حتى يستمر في الإنتاجية إلى الوقت المحدد "لسن الأياس".

- أنا ما أتحمّل الألم بالمرّة، وخايفه أسوي أطفال أنابيب وأتألم، وفي نفس الوقت خايفه من البنج العام... إيش أسوي؟

إن استخدام التخدير العام لعملية سحب البويضات لم يعد ضرورياً. الآن يمكننا استخدام أدوية بسيطة جداً (مهدي، مسكن ألم، بنج موضعي) وهي ماتسمى (Conscious Sedation)، تمكّننا من إجراء عملية السحب بكل هدوء وبدون ألم للزوجة، والتي قد نغفو أثناء عملية السحب، أو قد تكون مستيقظة في حال استخدام جرعة أقل بل وتتابع بنفسها (إن أرادت) عملية سحب البويضات في شاشة عرض موصلة بجهاز التصوير التلفزيوني، وفي حضور الزوج والذي نشجع دائماً وجوده أثناء هذه الخطوة، لما في ذلك من دعم نفسي ومعنوي ومشاركة وجدانية للزوجة. وقد أثبتت الدراسات أهمية وجود الزوج بجانب زوجته خلال هذه الخطوة، بل والدور العلاجي ككل (إن أمكن)، فجلوسه بجانبها، وإمساعه بيدها، ومتابعته لعملية السحب له أثر إيجابي كبير، ليس على الزوجة فحسب، بل على كلا الزوجين. إن استخدام ما ذكرته (Conscious Sedation) لا يساعد على منع الألم فحسب، بل إن من خصائصه نسيان المرض، وبالتالي تكون التجربة وكأنها حلم بالنسبة للزوجة لا تذكر منه شيئاً، فبالرغم من أنها قد تكون مستيقظة إن أنها إن سئلت بعد عدة ساعات عن تجربة سحب البويضات التي مرت بها فسيكون جوابها في معظم الأحيان أنها لا تذكر منه شيئاً. بعد عملية السحب، تبقى الزوجة في المستشفى لمدة ساعتين تحت الملاحظة، للتأكد من سلامتها، ولضمان زوال تأثير الأدوية التي أعطيت، وبعد تناولها وجبة خفيفة، تغادر المستشفى بسلام بإذن الله... بالتأكيد، إن اختارت الزوجة التخدير العام رغم التوضيح السابق، فإن ذلك متوفر ويمكن إجراؤه.

- كم يوم لازم انسح بعد إرجاع الأجنة علشان أعرف كم يوم إجازة أحتاج بعد العملية، أو

يمكن أقرر إنّي أأجل العلاج لين الصيف، علشان أكون براحتي؟

قد يعتقد بعض الأزواج أنه من الضروري أن تبقى الزوجة مستلقية على ظهرها لعدة أيام أو أسابيع بعد عملية الإرجاع، وأنه يجب أن لا تتحرك، وغيرها من المعتقدات الخاطئة، إلا أن ذلك ليس له أي أساس من الصحة، ولم تثبته الدراسات أو تويده. تُنصح الزوجة بعدم حمل أو دفع الأشياء الثقيلة أو ممارسة الرياضة، ولكن ذلك لتقليل بعض الآلام التي قد تشعر بها بعض النساء نتيجة تنشيط المبايض والتي تكبر إلى أضعاف حجمها الطبيعي، ولكن تلك الراحة ليس لها علاقة برفع نسبة انغراس الأجنة وإحداث الحمل. عليه، فإنه ليس من الضروري امتناع الزوجة عن الذهاب لجامعتها أو عملها، ولو فكرنا قليلاً لوجدنا أن الزوجة التي تحمل بالطريقة الطبيعية لا تكون مستلقية أو مرتاحة، بل قد تكون في ذلك اليوم في النادي الرياضي أو السوق أو حتى في سجار مع زوجها!

لقد أثبتت الدراسات أيضاً أن تغير حياة الزوجة بإبقائها مستلقية طوال الوقت، له تأثير سلبي على نفسها والذي قد ينقص فرصة الحمل. وقد أثبتت الدراسات أيضاً أنه إن لم يحدث حمل (لا قدر الله) فإن الوقوع أكبر على الزوجات اللاتي غيرن نمط حياتهن (بدون حاجة)، فتجدها لا تحزن فقط على عدم حدوث الحمل، بل على ضياع أيام حضورها الجامعة أو تغييبها عن العمل وما قد يؤثر ذلك على تحصيلها العلمي أو عملها، وما هو أهم من كل هذا وذاك، أن عدم الحركة قد يرفع احتمالية حدوث جلطات بالأرجل لا قدر الله، وبالرغم من أن ذلك ضعيف الاحتمال، إلا أن بعض النساء يتوقفن عن الحركة كلياً ويتكلفن في ذلك، لدرجة ترفع احتمالية الإصابة بالجلطات لا قدر الله.

- أنا نفسي في توأم، بسّ خايغه أحمل بأكثر من إثنين ... كم جنين لازم نرجع في أطفال الأنابيب؟

بالنسبة لعدد الأجنة المرجعة فذلك فيه تفصيل ولكن يجب توضيح أربع نقاط قبل الإجابة:

1- إن هدف إجراء أطفال الأنابيب لا يقتصر على إحداث الحمل فقط، بل على العودة للمنزل بطفل سليم معافى بإذن الله.

2- كلما زاد عدد الأجنة المرجعة، كلما زادت نسبة الحمل بالتوائم المتعددة بدون ضرورة زيادة نسبة الحمل. وللتوضيح، إذا افترضنا أن نسبة الحمل بأطفال الأنابيب هي خمسون بالمائة (50%) وعليه فإذا أجريت دورة أطفال الأنابيب لالف سيدة وتم نقل 3 أجنة لنصفهن (500 سيدة) وتم نقل 6 أجنة للنصف الآخر (500 سيدة) فإن عدد السيدات اللاتي سيحملن في المجموعة الأولى هو 250 سيدة (50%)، وعدد السيدات اللاتي سيحملن في المجموعة الثانية هو أيضاً 250 سيدة (50%)، ولكن عدد السيدات اللاتي

سيحملن بالتوائم المتعددة (3 وما فوق) هو أكثر بكثير في المجموعة الثانية عنه في المجموعة الأولى.
 3- يعتبر الحمل بالتوائم المتعددة حملاً حرجاً (عالي الخطورة) وهو مُعرّضٌ للولادة المبكرة، وما يتبع ذلك من دخول وحدات العناية المركزة أو الإصابات العقلية أو الجسدية لا قدر الله، علاوة على تعرض السيدة الحامل بالتوائم المتعددة للإصابة بارتفاع ضغط الدم، أو السكري، وغيرها من أمراض الحمل بنسبة أكبر من السيدات الحوامل بطفل واحد.

4- كلما زاد عمر السيدة، كلما قلت نسبة الحمل.

عليه فإن التوصية الحكيمة تقتضي إرجاع جنينين للزوجات ما دون 35 سنة في العمر، وثلاث أجنة للزوجات البالغات ما بين 35 و 40 سنة، وأربع أجنة للزوجات ما فوق 40 سنة، وبذلك تكون معظم حالات الحمل بطفل واحد، ونسبة التوائم لا تتجاوز 20% (معظمهم من فئة الاثنين)، وبذلك يحقق الزوجين هدفهم وهو (ليس الحمل فقط)، وإنما الحمل والعودة للمنزل بطفل (أو طفلين) سليم معافى بإذن الله، بالطبع فإن لهذه التوصية شواذ، فعلى سبيل المثال لو كانت جودة الأجنة ضعيفة أو كانت أجنة مجمدة فنوصي بإرجاع عدد أكبر لأن فرصة الحمل بالأجنة المجمدة أقل من فرصة الحمل بالأجنة الأولية (التي لم تخضع لعملية التجميد)، لذا يجب على المركز المعالج مناقشة جميع هذه العوامل وغيرها مع الزوجين حتى يتمكنوا من اتخاذ قرارهم بحكمة وإدراك تام.

- طيبُ حلو، يعني إحنا نقدر نختار جنينين ونرجعهم، لكن إيش حنسوني بالباقيين؟

لو كانت استجابة الزوجة لأدوية التنشيط جيدة، وتم سحب 15 يويضة على سبيل المثال، ثم تلقح 12 منها، وتكون بعد ذلك 10 أجنة منها 7 من الدرجة الأولى، ثم تم إعادة جنينين منها فقط لرحم الزوجة، فإن للزوجين فرصة اختيار إتلاف الأجنة الخمس الباقية أو تجميدها، وهذا يعني حفظها في مراحل تكوينها الأولى (2 إلى 5 أيام بعد التلقيح) في درجات حرارة منخفضة جداً (196- درجة مئوية) بتقنيات عالية الدقة، بحيث يمكن استخدام هذه الأجنة بعد بضعة أشهر أو سنوات لإحداث الحمل بإذن الله لنفس الزوجين متى رغبا في ذلك.

ولاستخدام الأجنة المجمدة (بدلاً من إعادة دورة أطفال الأنابيب) فوائد كثيرة وحفظ للنفس والمال:

1- لن تستخدم الزوجة هرمونات تنشيط المبايض، والتي كغيرها من العلاجات لا تخلو من بعض الأعراض الجانبية.

2- لن تخضع الزوجة لعملية سحب البويضات وما قد يعقبها من بعض التعب أو الألم.

3- لن يتحمل الزوجين تكاليف أدوية التنشيط الباهظة الثمن نسبياً.

الإجهاض المتكرر

له أسباب عديدة والتشخيص المبكر يمكننا من تفاديه

الإسقاط المتكرر (الإجهاض) مشكلة تعاني منها بعض السيدات نتيجة إسقاط الحمل قبل الأسبوع ٢٠ من الحمل ثلاث مرات متتالية أو أكثر وتزداد مع زيادة العمر فوق ٣٥ عاما .



الأسباب:

وهناك أسباب متنوعة لحدوث الإجهاض المتكرر منها ماله علاقة بالوراثة أو بالشكل التشريحي للرحم أو نتيجة وجود خلل في بعض الهرمونات والإصابة ببطانة الرحم المهاجرة، وتشكل العوامل الوراثية حوالي 5% من أسباب الإسقاط المتكرر. ويأتي ذلك نتيجة لوجود خلل في بعض الكروموسومات لدى أحد الزوجين أو كليهما وتتسبب في 70% من إسقاطات الثلث الأول و30% من إسقاطات الثلث الثاني من الحمل و3% من وفيات الأجنة داخل الرحم.

في حين أن الخلل التشريحي في الرحم الناتج عن عيوب خلقية يشكل ما يقارب من 15% من أسباب الإسقاط المتكرر، كما أن وجود التصاقات داخل الرحم تسبب الإسقاط وقد تنتج عن التهابات رحمية شديدة بعد التدخلات الجراحية.

كذلك فإن ارتفاع عنق الرحم يتسبب في إسقاطات الجزء الثاني من الحمل وليس الأول ويمكن أن يفيد ربط عنق الرحم لبعض الحالات، بالإضافة لبعض الأسباب الهرمونية والتي تشكل 15% من أسباب الإسقاط، حيث يصاحب هذه الحالات نقص في إفراز هرمون البروجسترون.

بالإضافة إلى ذلك فإن عدم السيطرة على مرض السكري يرفع من احتمالات الإجهاض والتشوهات الخلقية للأجنة ولذلك دائماً ما ننصح المرضى بإجراء الفحوصات الطبية من بداية الحمل .

الوقاية والعلاج:

ولتجنب حدوث الإسقاط المتكرر على السيدات متابعة الطبيب بصفة منتظمة منذ اليوم الأول للحمل وذلك لأن السيدات التي يحصلن على متابعة جيدة أثناء الحمل يتجنبن حدوث الإجهاض المتكرر وإتباع نظام غذائي صحي متكامل وأخذ أقراص حامض الفوليك Folic Acid ، ممارسة الرياضة اليومية ، المحافظة على الوزن المثالي للسيدات.

وقد يحتاج الطبيب المعالج لإجراء بعض الفحوصات مثل فحص كل من كروموسومات للزوجين وكروموسومات الأجنة بعد الإسقاط وفحص الرحم والمبايض بجهاز الموجات فوق صوتية وعن طريق التنظير الرحمي ، فدراسة الحالة من جميع الجهات والتشخيص السليم هو الطريق للعلاج المناسب.



د. محمد عثمان

استشاري امراض النساء والولادة
الحاصل على الزمالة البريطانية
مجموعة د. سليمان الحبيب الطبية

crit-i-cal think-ing

thoughts that are clear, rational, open-minded
and informed by evidence

After School Activity Center

From Ages 2 - 9 Yrs

Visit us



Jeddah, Tahlia Street, behind Patchi & Cartier

Tel: 012 661 6539

www.facebook.com/ftkksa



مكانك، تحضر، إعب!

العب بالنسبة للأطفال يعني كل شيء - إنه الكيفية التي يتطورون ويتعلمون فيها عن العالم المحيط. ولهذا نحن نعتقد ان التفكير كالأطفال فكرة جيدة من أجل صنع لعب ودمى آمنة، تتحمل وتبعت الهجة عند اللعب.



TITTA DJUR
ذمىة أصعب
ريال /
29
10 فطعة



LILLABO
مركبة لعبة
ريال /
39
عدد 3



HUSET
أثاث ذمى،
غرفة جلوس
ريال
65



DUKTIG
طقم خضروات
ريال /
49
14 فطعة



www.IKEA.com.sa

ايكيا جدة: تقاطع شارع الستين مع شارع التحلية،
من الأحد إلى الخميس: ١٠ صباحاً حتى ١٢ منتصف الليل،
الجمعة: ٤ مساءً حتى ١٢ منتصف الليل،
السبت: من ٩ صباحاً حتى ١٢ منتصف الليل.

@IKEAsaudiArabia



تابعونا على



الحد من خطورة الإصابة بمتلازمة وفاة الرضيع المفاجئة (SIDS)



الدكتور / محمد ماجد برزنجي
استشاري أمراض الصدرية وحساسية الأطفال
البورد الأمريكي في طب الأطفال
الزمالة الكندية في الأمراض الصدرية
والحساسية واضطرابات النوم
mbarzanji@yahoo.com

ماهي متلازمة وفاة الرضيع المفاجئة؟

يطلق على متلازمة وفاة الرضيع المفاجئة أيضاً بالموت المفاجئ؛ وهذا يحدث للطفل السليم الذي يقل عمره عن عام واحد بشكل غير متوقع، وعادة ما يكون أثناء النوم. ولا يستطيع الأطباء توضيح أسباب موت الأطفال بمتلازمة وفاة الرضيع المفاجئة؛ إلا أن هناك بعض الإجراءات التي يمكنك القيام بها للحد من خطورة التعرض لمتلازمة وفاة الرضيع المفاجئة.

ماهي الإجراءات التي يمكنك القيام بها للحد من التعرض لمتلازمة وفاة الرضيع المفاجئة؟

أسباب التعرض لمتلازمة وفاة الرضيع المفاجئة غير معروفة؛ ولذا فلا يمكن الحيلولة دون التعرض للإصابة بكافة أنواع متلازمة وفاة الرضيع المفاجئة. وهناك إجراءات معينة من شأنها المساعدة على الحد من التعرض لمتلازمة وفاة الرضيع المفاجئة.



• وضع النوم الآمن

- ضع طفلك لينام على ظهره على سطح مسطح وثابت فقد أظهرت الدراسات والأبحاث أن الأطفال الذين ينامون على ظهرهم نادرًا ما يتعرضون للإصابة بمتلازمة وفاة الرضيع المفاجئة. وإن كان طفلك يعاني من مشكلات صحية، فقد ينصحك طبيبك الخاص بوضع الطفل على وضع خاص أثناء النوم.
- لا تضعي أية فرش أو وسائد أو لحف أو ألعاب محشوة أو ممتص الصدمات على السرير الخاص بطفلك؛ فهذه الأشياء قد تقلل من دوران تيار الهواء حول وجه الطفل.

• بيئة خالية من الدخان

- حافظي على منزلك خاليًا من الدخان لمساعدة طفلك على البقاء بصحة جيدة وللمساعدة على تجنب التعرض لمتلازمة وفاة الرضيع المفاجئة، ولابد من عدم التدخين بالقرب من الطفل أو داخل المنزل.

• الحفاظ على درجة حرارة طفلك معتدلة

- قومي بإلباس طفلك بحيث يشعر بالدفء وليس بالحر.
- حافظي على درجة حرارة الغرفة بحيث تكون مناسبة لك، ومن ثم فسوف تكون مناسبة لطفلك أيضًا.
- يجب ألا تقومي بإلباس طفلك طبقات من الملابس تزيد عما ترتديه أنت شخصيًا.
- لا تقومي بتغطية أو تدبير طفلك بشكل مشدود.
- يجب أن تتأكدي إذا ما كان طفلك يشعر بالحر الشديد وذلك بوضع يدك خلف رقبته؛ فليس من المفترض أن يتعرق الطفل.

• الرضاعة الطبيعية

- للرضاعة الطبيعية أهمية بالغة على صحة طفلك، كما أنها تساعد على الحد من تعرضه لمتلازمة وفاة الرضيع المفاجئة؛ كما تعد الرضاعة الطبيعية هي الطريقة المثلى للإرضاع طفلك.



الدجاج بالصلصة الحامضة الحلوة

(دجاج بالصلصة الحامضة الحلوة مشهي يقدم مع الأرز الأبيض العشب)



وقت التحضير: 15 دقيقة
وقت الطبخ: 10 دقائق



الكمية: تكفي لصنع 5 قطع (يصلح للتجميد)

المكونات:

- 1 بياض بيضة
- 1 1/2 ملعقة طعام نشا
- 1 ملعقة طعام حليب
- 2 صدور دجاج كبيرة أو 3 صدور صغيرة (تقريباً 12 أونصة) مقطعة لقطع صغيرة بحجم اللقمة
- 3 ملاعق طعام زيت الكانولا
- 4 أونصات من الجزر مقطعة على شكل أعواد ثقب
- 4 أونصات من حبات الكوسى الصغيرة، مقطعة إلى شرائح طولية
- 3 بصل أخضر مقطع ناعماً
- ملح و فلفل مطحون حديثاً

الصلصة الحامضة الطوية:

- 2 ملعقة طعام صويا صوص
- 4 ملاعق طعام كاتشاب
- 3 ملاعق صغيرة خل الأرز
- 3 ملاعق صغيرة سكر ناعم جداً (بوردو)
- 2/3 كوب ماء
- 2 ملاعق صغيرة نشا

طريقة التحضير:

١- في وعاء: يضرب بياض البيض مع النشا والحليب. سخني ملعقتان طعام من الزيت في مقلاة. تبلي الدجاج و اغمسيه في الخليط السابق. ثم اطبخي الدجاج لمدة 3 أو 4 دقائق. ارفعيها من المقلاة و ضعها جانباً. في هذه الأثناء، اخلطي كل مكونات الصلصة.

٢- سخني الكمية المتبقية من زيت الخضروات في مقلاة عريضة و قلبي الجزر لمدة دقيقة، ثم أضيفي الكوسى و قلبي لمدة دقيقتان. أضيفي الصلصة و دعها حتى تغلي على النار ثم اطبخي لمدة 2 أو 3 دقائق. أضيفي قطع الدجاج و سخني لمدة دقيقتان. ارفعي المقلاة عن النار و أضيفي البصل الأخضر بهري بالملح و الفلفل حسب الرغبة .

هدية خاصة
لحامل الكوبون
مع كل فاتورة مشتريات



مؤسسة سيتي لايف
غرف الشباب والأطفال

نحن لانبيع .. إلا أفخم وأرقى الموديلات العالمية
لأننا لسنا مجرد محل أثاث



تشكيلة واسعة .. للبنين والبنات

جدة - شارع صاري - مقابل مكتبة جرير - قرب حلويات سعد الدين

لا تتشاجرا أمام طفلكما!

هادئ وآمن لهم. إليك بعض النصائح للتحكم في هذه المجادلات و جعلها إيجابية.

نموذج يحتذى به

الأطفال يتعلمون من آبائهم الكثير. فمن الممكن أن يتعلموا أن تعدد الآراء أمر صحي وأن الاختلاف في الرأي لا يجعل صاحبه "جيد" أو "سيئ". نحن كأباء يجب أن نعلم أبناءنا أنه عند التعبير عن رأي مخالف يجب أن يتم ذلك بطريقة مهذبة، منطقية ومقبولة.

"إن احترام الزوجين وحبهما لبعضهما البعض لا يعني بالضرورة أنهما لا يختلفان. فالحياة الزوجية لا تخلو من الخلافات والتعارض في الآراء، ولكن المهم هو كيفية التعامل مع هذه الخلافات، أي كيف تختلفان بأسلوب لائق؟.

في ظل وجود أطفال يكون من الأجدر مراعاة هذا الأسلوب، من ناحية يجب أن تكونا لأطفالكما النموذج الذي يحتذى به، ومن ناحية أخرى يجب توفير بيت

امنح أطفالكما بيتاً آمناً

إن الخلافات الكثيرة والطويلة أمام الأطفال غالباً تثير فيهم شعوراً بعدم الراحة والقلق، خاصة في الأطفال الأصغر سناً حتى سن سبع أو ثمانية أعوام، غالباً يكون من الأفضل عدم اختلاف الأبوين أمامهم لأن الأطفال في هذه السن يتسمون بالجمود، ولا يستطيعون فهم أن الشخص يمكن أن يتجادل مع شخص آخر دون أن يكرهه. إذا كنت وزوجك تختلفان كثيراً، يجب أن يكون ذلك بعيداً عن الأطفال، وإذا حدث ولاحظ الأطفال هذه الخلافات، يجب إخبارهم أنها مجرد خلافات أو مجادلات وأنكما تحبان و تحترمان بعضكما البعض. هذا سيجعل الأطفال يشعرون بالراحة والأمان باطمئنانهم إلى أن أبويهم لن ينفصلا - هذا في حالة الخلافات الشديدة.

اجعل الجدل بينكما مفيداً

إذا تم التعامل بشكل سليم مع المجادلات التي تحدث بين الزوجين، يمكن أن تؤدي إلى تقوية العلاقة بينهما وتسمح للطرفين بالتعبير عن مشاعرهما، تحسين التواصل بينهما وتقليل شعورهما بالضيق.

لذلك ضع النصائح الآتية في اعتباركما عندما تتجادلان في المرات القادمة..

ما يجب عليكما فعله

- التحدث، غالباً ما يساعد الحديث على حل الأمور على عكس الشجار الذي لا يوصل عادةً إلى أي نتائج إيجابية.
- إنهاء الجدل وكل منكما يشعر أنه منتصر وليس هناك خاسر، بهذه الطريقة يكون كل من الزوجين قد عبر عن وجهة نظره وتم التوصل إلى حل وسط يرضي الطرفين، يمكن أن يتكون لدى أحد الطرفين شعوراً بالضيق إذا شعر أنه قد "خسر" وأن الطرف الآخر هو "الفائز" و لكن تخلصا من هذا الشعور لأنكما تعبران عن كيان واحد.
- تكلمما في الموضوع الآتي، أي موضوع الجدل، ولا توسعا نطاق الجدل ليشمل خلافات الأسبوع، الشهر أو العام الماضي.
- استخدمما النبرة الهادئة والتي تتصف بالاحترام لكل منكما.
- اختيار الوقت والمكان المناسبين للحديث، أي عندما يكون كل منكما مرتاح وغير مرهق وغير قلق من أمر آخر.

- استخدم عبارات توضح مشاعركما بدلاً من استخدام عبارات الاتهام أو اللوم لبعضكما البعض.
- اجعلا الخلاف مقتصرًا عليكما أنتما الاثنين فقط، ولا تقحما فيه طرف ثالث مثل أحد الأخوة أو الأصدقاء.
- اتسما بالمرونة وأظهرا استعدادكما لقبول حل وسط، يمكنكما عمل قائمة بالحلول البديلة التي لديكما استعداد لتجربتها. أحياناً لا يكون هناك حل مقبول لأحد الطرفين، وأحياناً يكون الحل هو أن تتفقا على ألا تتفقا.
- بعد كل خلاف بينكما وقبل الوصول لأي قرار أو حل، من المهم أن يأخذ الطرفان وقتاً كافياً للتفكير في كل ما قيل وتمت مناقشته. بهذه الطريقة أنتما تعطيان أنفسكما وبعضكما البعض وقتاً للتفكير بشكل جيد في النقاط التي نوقشت والبدائل التي طرحت.
- اعتذرا إذا أخطأتما.

تجنباً

- لا تقاطعا بعضكما البعض، يجب أن يستمع كل منكما للآخر وأن يحظى كل طرف بالوقت الكافي لعرض وجهة نظره.
- لا تدعا الجدل يأخذ حجماً أو وقتاً كبيراً، عادةً يكون من الأفضل تقصير مدة الجدل واستئنافه في وقت لاحق مع الاتفاق على ألا يحمل أي منكما للآخر أي ضغينة خلال هذه المدة.
- لا تستسلما وتنسحبا خلال المجادلة أو المناقشة، كما لا يجب اللجوء للتهديدات مثل التهديد بالانفصال. فعادةً تكون هذه التهديدات غير واقعية، وتوسع حجم الشقاق ولا تؤدي إلى الوصول لأي حلول.
- لا تستخدم أسلوب السخرية والتقليل من شأن بعضكما البعض، فهذا سيزيد من مشاعر الضيق عندكما.
- لا تسعيا للانتصار، بل لإنجاح علاقتكما الزوجية، وتذكرا أن تنهيا الجدل وكل منكما يشعر بالانتصار.
- لا تنسبا التسامح ولا تجعلا كبرياتكما يمنعهما من طلب السماح، فكل منكما يمثل جزء من كيان الأسرة.



حان وقت الدلال

توفر الأم المرضعة ما يزيد على ٧٠٠٠ ريال في السنة الواحدة عوضاً عن إنفاقها على الحليب الصناعي

It's treat yourself time

Breastfeeding moms don't have to spend more than SR 7,000 a year

Now that you have become a mother ... many decisions are ahead of you. Begin with a right one and choose breastfeeding as we still discovering more and more of its healthy and nutritional benefits in addition to irreplaceable value for a strong immune system.

You will need help, naturally. Beginnings are always difficult, but your decision of breastfeeding will definitely be the umbrella of love and protection your baby deserves.

Share your concerns and questions with our Breastfeeding Consultants to start a sweet journey to motherhood.

As a baby-friendly hospital, and as supporting you is our first goal, the IMC is offering these services for free.

For information, please visit the Breastfeeding Clinic or the Patient & Family Education Center at the International Medical Center.

الآن وقد أصبحت أمًا .. أنت أمام العديد من القرارات. فإبدأي بقرارٍ صحيح واختاري الرضاعة الطبيعية. فالأبحاث العلمية مازالت وليومنا هذا تكتشف الفوائد الصحية والغذائية للرضاعة واحتواء حليب الأم على عناصر حماية للجهاز المناعي للمولود لا يمكن استبدالها.

ستحتاجين للمساعدة وهذا طبيعي .. دائماً ما تكون البدايات صعبة ولكن الإرضاع حتماً سيمنح طفلك مظلة الأمان والحنان التي يستحقها.

بادري بسؤال استشارات الرضاعة الطبيعية عن كل ما يؤرقك لتبدأي رحلة أمومة ظلالاً حلمت بها.

يسعد المركز الطبي الدولي كمستشفى صديق للطفل بتقديم هذه الخدمات مجاناً للجميع. فهدفنا الأول أن نظل دائماً عوناً لك.

لمزيد من المعلومات، فضلاً زيارة عيادة الرضاعة الطبيعية أو مركز تعليم المريض والأسرة بمستشفى المركز الطبي الدولي.

البراعي الإعلامي:

دليل الأم و الطفل
MOTHER & CHILD Guide

حملة تشجيع
الرضاعة الطبيعية
Breast Feeding
Campaign



المركز الطبي الدولي
International Medical Center

Nuby™



FAVORITE
CUP:

NAME: JOSEPH

FAVORITE
COLOR: red



GripN'Sip

BPA
FREE

10 oz / 295 ml

6[#]



شركة الهلال التجارية
AL-HILAL TRADING CO.



9 2 0 0 0 0 9 0 9
alhilal@alhilalco.com

Every Step of the Way.

تسعى **Nuby** لجعل حياة الامهات والأطفال سهلة وبسيطة وممتعة حتى يتمكنوا من التمتع بتجربة أكثر من رائعة في جميع مراحل نمو الطفل ، و ذلك من خلال منتجاتنا المصنعة وفقا لأعلى المعايير العالمية.

تشمل منتجاتنا زجاجات الرضاعة و ملحقاتها ، اللهايات، أدوات المائدة، ألعاب الرضع، و مستلزمات الحمام والحضانة حيث نتميز بحصول إبتكاراتنا على براءة اختراع في كل من هذه الفئات.

العلامة التجارية الأسرع نموا حول العالم

استثمارتنا في البحث والتصميم والابتكار جعلت **Nuby** في طليعة شركات منتجات الأطفال وكانت ضمانا لنصبح العلامة التجارية الأسرع نموا بتواجدنا في أكثر من ١٥٥ دولة في جميع أنحاء العالم.

عقود من الخبرة ضمان الجودة

تغطي خبرتنا جميع المراحل الهامة والمثيرة التي تواجه الأمهات عندما يتطور الطفل وينمو، ومساعدتها على اتخاذ القرارات مهمة خلال رحلة الأمومة، مما جعل **Nuby** المنتج المفضل من قبل الملايين من الأطفال والأمهات في جميع أنحاء العالم على مدى السنوات ال ٢٥ الماضية.

وكان ناتج جهودنا في التميز تحقق العديد من منتجات **Nuby** لجوائز مرموقة في التصميم، الأداء و المبيعات في السنوات الأخيرة



Every Step of the Way.



الحساسية عند الأطفال



د. محمد زهدي الإمام

استشاري أمراض الرئة والتنفس عند الأطفال

مجاز من البورد الأمريكي

رئيس قسم الأطفال

المركز الطبي الدولي

" تعتبر الحساسية من بين الحالات المزمنة الأكثر شيوعاً في جميع أنحاء العالم، و تتراوح شدة أعراضها من الخفيفة " كحكة الأنف و العطاس أو السعال المتقطع" إلى تلك الأعراض الشديدة التي تهدد الحياة "

الكائنات الدقيقة الأخرى، والذي عادة ما يكون دوره صغيراً بالنسبة لبقية عناصر الجهاز المناعي التي تنشط مباشرة و بسرعة عند تعرض الجسم لأي اضطراب أو مرض.

• أسبابها :

غالباً ما يعود السبب لعوامل وراثية و أخرى بيئية، فإن هذا الجزء من جهاز المناعة يفرط في الاستجابة لبعض المهيجات و العوامل، فإذا ما تعرض الإنسان المصاب بالربو أو التهاب الأنف التحسسي للغبار أو لروائح قوية فإن جهاز الحساسية هذا يتهيج بشكل زائد و يطلق مواد كالهستامين و غيرها تسبب الأعراض المختلفة كالسعال المتكرر و ضيق النفس أحياناً، أو العطاس و سيلان الأنف و غير ذلك من الأعراض.

و يمكن تشبيه الفرق بين جسم الإنسان الذي يعاني من الربو أو التهاب الأنف التحسسي و بين غيره بالفرق بين الإنسان الهادئ و ذاك الذي يثور لأتفه الأسباب ، و (المثل يقول : الطبع يغلب التطبع) و هو الشيء الداخلي في بنية الإنسان لا يستطيع التغلب عليه بسهولة.

• ما هي مثيرات الحساسية؟

رغم أن بعض الأطعمة قد تثير جهاز الحساسية، لكن العوامل البيئية و تلوث الجو المحيط يلعب الدور الأكبر في إثارة الجسم، فدخان السجائر و الشيشة و العطور المختلفة - خاصة البخور- ، الغبار، الرطوبة و العفن كلها تسبب تهيج الجهاز التنفسي، و كذلك يفعل التعرض للهواء البارد المنبعث من المكيفات، يضاف إلى ذلك الحساسية

• معنى الحساسية :

تعني كلمة " الحساسية " عند كثير من الناس حدة بعض الأمراض ، فبعضهم يقصد بها تلك الأعراض المرتبطة بتناول طعام أو شراب معين، فنقول الأم أن حبوباً حمراء تظهر على وجه و جسم طفلها كلما أكل شيئاً فيه بيض أو مشتقات الحليب مثلاً! وكثير من الناس يستخدمون كلمة "حساسية الصدر" ليفصوا بها أعراض مرض الربو، وآخرون يتكلمون عن العطاس المتكرر و آلام الرأس المرتبطة بحساسية الأنف و الجيوب، و بعض الشباب يعاني من الطفح التحسسي الجلدي الذي يصيب أماكن معينة من الجسم كالأكواع و الرقبة و الركبتين والذي يطلق عليه اسم "الإكزيما".

• أنواع الحساسية :

والحقيقة أن أمراض الحساسية هي تلك الثلاث التي ذكرتها (حساسية الأنف و الجيوب، الربو و التهاب الجلد التحسسي "الإكزيما") قد يصاب الإنسان بواحدة منها أو اثنين أو الثلاثة جميعاً، و أما حساسية الطعام و الدواء فهي صنف آخر قد يترافق مع تلك الأمراض و ربما يأتي منفرداً تظهر أعراضه فقط عند تناول الإنسان ذلك الدواء أو الطعام الذي يتحسس منه.

• كيف تحدث الحساسية؟

ترتبط الحساسية بالنظام المناعي الذي يقوم بحماية الجسم من غزو الكائنات التي يمكن أن تسبب المرض، فهناك جزء من جهاز المناعة مسؤول عن حماية الجسم من الطفيليات و بعض

ليكون أقل استثارة و أكثر تحملاً للعوامل المحيطة به.



معاً لنحيا حياة بلا أمراض !

يجب علينا تجنب مثيرات المرض و الحرص على تأمين جو صحي خالٍ من التلوث و ذلك بمنع التدخين في البيت و السيارة و الحد من استخدام المعطرات و البخور، الكشف المنتظم على أثاث البيت و الستائر لإزالة الغبار المتراكم وإزالة أماكن الرطوبة و العفن، الصيانة الدورية للمكيفات و الاعتناء بنظافتها والمحافظة على درجة الحرارة المعتدلة داخل البيت ، و ينطبق ذلك أيضاً على مستوى المدارس حيث يقضي أطفالنا و شبابنا فيها ساعات طويلة بالإضافة إلى التواصل بين الطبيب المعالج و المشرف الصحي في المدرسة. و يبقى الهدف النهائي هو أن نساعد أطفالنا و شبابنا أن ننعمو بحياة ملؤها النشاط و الحيوية والفائدة لهم ولمجتمعهم.

وللحديث بقية نتناول فيها أمراض الحساسية واحداً واحداً بشكل مفصل بإذن الله.

تجاه وبر القطن و ريش الطيور وبعض النباتات و الحشرات.

• كيف تشخص الحساسية؟

يعتمد التشخيص بشكل كبير على تكرار الأعراض و ارتباطها بالمثيرات و عادة ما يتم تشخيصها من قبل الطبيب العام و من ثم الطبيب المختص بأمراض التنفس و الحساسية الذي قد يجري بعض الفحوصات الدقيقة لمعرفة نوع الحساسية وشدة المرض .

• هل للحساسية علاج؟

أخبرنا رسول الله - صلى الله عليه وسلم :: "ما أنزل الله داءً إلا أنزل له شفاءً"، و مع تطور المعرفة واتساع البحث العلمي أصبح لدينا كثير من الأدوية الفعالة في علاج أمراض الحساسية، ولم يعد استخدام مادة الكورتيزون و مشتقاتها عن طريق الفم أو الإبر هو العلاج الوحيد كما كان سابقاً، بل ظهر كثير من الأدوية المطورة التي تعتمد على التأثير الموضعي المباشر كبخاخات الاستنشاق عن طريق الفم و الرذاذ، و بخاخات الأنف والمراهم الجلدية، وكذلك تطورت الأدوية المضادة للهستامين التي تعطى عن طريق الفم، بالإضافة لما يسمى "المعالجة المناعية" التي تستخدم في حالات خاصة و بإشراف مباشر من الطبيب المختص تعتمد على إعطاء المادة التي يتحسس منها الجسم بكميات ضئيلة جداً على مراحل متدرجة ، كما في كثير من الأمراض المزمنة، نسعى لتخفيف أعراض المرض من ناحية و نحاول تغيير سلوك جهاز المناعة على المدى البعيد

وصلت الآن
شحنة جديدة
الكمية محدودة



مازدا CX-9

يا تلحق... يا ما تلحق!!



صنعت في اليابان
فقط في اليابان

ضمان 3 سنوات أو 100,000 كلم

شكل جديد | جهاز ملاحة | سماعات Bose | كاميرا خلفية | أنظمة سلامة أمامية | جهاز إنذار الخروج من المسار



الحاج حسين علي رضا وشركاه المحدودة
Haji Husein Alireza & Co. Ltd.

• جدة: طريق المدينة • باب مكة • السليمانية • الرياض: طريق خريص • طريق الملك فهد (جنوب) • ديارب • مكة المكرمة: الكعبة
• جيزان • بريدة • عنيزة • المدينة المنورة • ينبع • خميس مشيط • الطائف (شارع الملك خالد) • تبوك • حائل

www.mazda.com.sa



علاقة اضطراب الانتباه و فرط النشاط الحركي بالذكاء المرتفع عند الأطفال



يعتبر هذا الاضطراب واحد من الاضطرابات المعيقة للسلوك الذي يحتاجه الطفل للتكيف المدرسي و التكيف الاجتماعي و تبلغ نسبة انتشاره في أطفال المدارس قرابة 5% و يعرف اختصاراً باسم (ADHD).

تعريفه:

هو اضطراب سلوكي ذو منشأ وراثي و يتميز بظهور أعراض نقص الانتباه و عدم القدرة على التركيز مصحوبة في أغلب الأحيان بزيادة و واضحة في حركة الطفل و سلوك مندفع يسبق تفكيره. يصعب تشخيص هذا الاضطراب قبل بلوغ الطفل السنة الرابعة من العمر و هي بداية مرحلة الروضة التي يحتاج فيها الطفل لأن يتجاوب مع متطلبات و أنظمة البيئة المدرسية و الاجتماعية. يظهر هذا الاضطراب في كل البيئات الثقافية و الاجتماعية و خاصة في الأسر التي تعاني من مشكلات سلوكية و اجتماعية، و تزيد نسبة حدوثه عند الذكور على نسبة حدوثه عند الإناث بمقدار أربعة أضعاف تقريباً.

أنماطه:

يبدو هذا الاضطراب من خلال ثلاثة أنماط رئيسية و هي:

٣- النمط المهيمن
لأعراض فرط النشاط
الحركي و الإندفاعية
على أعراض تشتت
الانتباه.

٢- النمط المهيمن
لأعراض تشتت الانتباه
على أعراض فرط
النشاط الحركي و
الإندفاعية.

١- النمط المشترك
الذي تظهر فيه أعراض
تشتت الانتباه مع فرط
النشاط الحركي و
الإندفاع السلوكي.

أسبابه:

من أهم أسباب هذا الاضطراب تعرض الجنين في مرحلة المخاض إلى ما يعيق عملية التروية الدموية للدماغ مما يتسبب بنقص في الأوكسجين فيه و تأثر بعض المراكز العصبية و خاصة في منطقة اللحاء الأمامي فيؤدى إلى خلل في وظيفة النقل العصبي في المراكز المسؤولة عن عمليات الانتباه و ضبط الحركة لدى الطفل. كما تظهر الدراسات العلمية أيضاً أهمية العوامل الوراثية في تشكل هذا الاضطراب.

مظاهر هذا الاضطراب:

إن الأطفال المصابين بهذا النوع من الاضطراب لا يتبعون تعليمات الكبار و لا يكملون واجباتهم المدرسية أو المنزلية و يواجهون صعوبات تعليمية بسبب ميلهم إلى تجنب الأعمال التي تتطلب جهداً ذهنياً و مثابرة و صبراً و هم يختلفون في ذلك عن الأطفال الذين لا يتجاوبون مع الآخرين بسبب العناد و المشاكسة، كذلك يتسم سلوك هؤلاء الأطفال بالفوضى و النسيان مما يجعلهم يضيعون أشياءهم الشخصية أو يتركونها مبعثرة أو يعرضونها للتلف بسبب سوء الاستخدام. أما من ناحية التواصل الاجتماعي فنجد في هؤلاء الأطفال عدم الرغبة في الإصغاء و التواصل البصري و البقاء في نفس المكان أو الاستمرار في مناقشة نفس الموضوع أو الجلوس بشكل مستقر أو الوقوف في طابور الانتظار.

علاقة هذا الاضطراب بمستوى الذكاء عند الطفل :

أظهرت بعض الدراسات ظهور أعراض هذا الاضطراب لدى التلاميذ الذين يتم



الذين تتفاوت لدى الفرد منهم القدرات المعرفية في المستوى. إن سوء الفهم لهذه الحقائق يحدث تشوشاً و ارتباكاً لدى كثير من المربين في كيفية التعامل مع هؤلاء الطلاب. من الممكن أن لا يكون فرط النشاط لدى الطلاب المتفوقين عقلياً مشكلة كما هو الحال لدى الطلاب متوسطي الذكاء بل قد يكون عاملاً مساعداً لكثير منهم للقيام بأنشطة تحتاج إلى كثير من الجهد و المثابرة و هذا يحتاج من المعلم إلى حسن تقدير لكل حالة من الحالات التي يتعامل معها و معرفة نوع التدخل الذي يجب أن يقوم به و هذا يقودنا إلى مستوى الجودة في إعداد و تأهيل المعلم.



د. سامر عرار

رئيس القسم النفسي
في مركز المهارات بجدة

وضعهم في مدارس لا تتناسب مع قدراتهم العقلية سواء أكان المستوى التعليمي للمدرسة أقل أو أعلى من مستوى ذكاء الطالب حيث يعجز المستوى التعليمي المتدني للمدرسة عن استثارة و تحريض دافعية التعلم و المشاركة لدى الطلاب مرتفعي الذكاء فتظهر عندهم أعراض ضعف الانتباه أو فرط النشاط الحركي. من ناحية أخرى أظهرت دراسات أخرى أن نسبة الذين يتمتعون بذكاء مرتفع و يعانون في ذات الوقت من أعراض هذا الاضطراب ليست مرتفعة على مستوى المجتمع نظراً لأن نسبة الموهوبين عقلياً أو المتفوقين في الذكاء في المجتمع لا تزيد عن 5% و كذلك الأمر بالنسبة لمن لديهم اضطراب ضعف الانتباه و بالتالي فإن اجتماع الصفتين عند نفس الأفراد في المجتمع ستكون نسبته أقل من ذلك. و جدير ذكره هو أن هناك علاقة ترابط إيجابية مرتفعة بين التركيز أو مدى الانتباه من جهة و القدرة العقلية العامة أو نسبة الذكاء من جهة أخرى لكن هذه الحقيقة لا تتعارض مع حقيقة أخرى و هي أن بعض الأطفال الذين يعانون من ضعف الانتباه يتمتعون بقدرة عالية على التفكير التجريدي أو الإدراك البصري أو غيرها من القدرات العقلية وذلك لأن القدرة العقلية العامة لدى الإنسان تحتوي على قدرات فرعية متخصصة كالانتباه و التفكير و التذكر و الإدراك و ليس من الضروري أن تكون هذه القدرات متقاربة أو متماثلة في المستوى كما هو الحال عند الأطفال الذين يعانون من صعوبات التعلم



د. عبتيسم الجزيري
استشارية طب الأطفال
ومستشفى الولادة
(بجيلة)



د. هود الفخري
استشارية طب الأطفال
والطوارئ (بجيلة)
(بجيلة)



د. شيرين الطيبيشان
استشارية طب الأطفال
ومستشفى الولادة
(بجيلة)



د. هشام الجزيري
استشاري جراحة الأطفال
(بجيلة)



د. خالد بيشري
استشاري طب الأطفال
(بجيلة)



د. واد الفضل
استشارية طب الأطفال
ومستشفى الولادة
(بجيلة)



د. أمين عبد المطلب
استشاري طب الأطفال
(بجيلة)



د. زاهد الأجام
استشاري الأمراض
وبالتخصص طب الأطفال
(بجيلة)



د. هادي أبو عبد الله
استشارية طب الأطفال
ومستشفى الولادة
(بجيلة)



د. رانث موصطي
استشارية طب الأطفال
ومستشفى الولادة
(بجيلة)



مرکز صحة الطفل طبيبك الأول



المركز الطبي الدولي
International Medical Center
مع كل شفاء - شفاء

International
Medical Center
www.imc.ae

المركز الطبي الدولي
International Medical Center
100-9009
مبنى 101 شارع 114 المنطقة الغربية الجديدة
دبي 04-39010000 فاكس 04-39010000

APP Store

تطبيقات للأطفال

تطبيقات مجانية لكل يوم! تطبيقات جميلة و صغيرة الحجم يمكنك تحميلها سريعاً لأنها مجانية اليوم فقط!

تطبيق رسام الحروف الأبجدية



رسام الحروف الأبجدية هو تطبيق رائع للأطفال فوق ه سنوات ليتعلموا أشكال، رموز و أصوات الحروف، سيتمكن الأطفال من تعلم لغة الإشارة البريطانية و الأمريكية، طريقة كتابة الأحرف، الأحرف الكبيرة و الصغيرة، يأتي السرد في عدة أشكال مبهجة.



تطبيق أرض الأرقام



تعلم الأرقام مع منتسوري! اليوم فقط!

تطبيق اليوم المجاني هو تطبيق صغير و جميل عليك تحميله بسرعة لأنه التطبيق الوحيد المجاني اليوم! إنه في الأساس تطبيق الأيفون، و لكنه يستحق أن تضيفه إلى الآيباد ، و تستطيعين رؤية الشاشة بحجم مضاعف ، أرض الأرقام تساعد الأطفال على تعلم الأرقام من 1 إلى 10.

تطبيق دكتور توكا



توكا دكتور مقدم من (توكا بوكا). تطبيق رائع يسمح للأطفال أن يلعبوا لعبة الطبيب بأمان! إنه يذكرني بالعمليات، سيقوم ربوب بفحص الجسم و تحديد المشاكل، يمكنك اختيار واحد للعمل في عدة أشكال مختلفة من التحديات...

تطبيق الغراب القارئ



هذا تطبيق تعليمي مغري جداً و لا يبد و أنه سيحبذ انتباه أطفالك، الغراب القارئ سيرشدكم طوال الوقت، سيلتقي الأطفال بذبذب يأكل الضفادع، يرقات تتحول إلى فراشات، حركات السيرك البهلوانية، الفقمة و كرة التوازن، المخلوقات البحرية تحت الماء، وحوش الثلج، البطريق الطائر، رجل الفضاء الآلي



حملة لتوعية ووقاية الأطفال من التحرش

أهداف الحملة :

- مقاطع كرتونية هادفة
- قصص كرتونية أنيميشن مدبلجة للعربية
- توعية الأطفال بطريقة بسيطة ومشوقة تناسب عقلية الطفل وتحمي أفكاره

- توعية الطفل على الإستخدام الصحيح والخاطئ للحواس الخمسة.
- توعية الطفل على أن أجسامنا ملكنا وحدنا.
- تنبيه الطفل لأشكال وأساليب الأشخاص الغرباء.
- التصرف السليم عند تعرض أحد الغرباء لأجسامنا.
- توعية الطفل على أهمية تبليغ الوالدين ولا أسرار مع الغرباء.



الحملة مجانية - يتم إعادتها كل ثلاثاء من الساعة ٧-٨ مساءً

للإستفسار: مركز الذكاءات المتعددة - حي الخالدية / خلف أبراج البدرية - شارع عبد الله أبا الخيل - للتواصل : ٠٢٦٩٠١٥٩٠ - ٠٥٢٢٢٢٥٩٢٢



@mic.jeddah



@mic.jeddah2



@MicJeddah



micJeddah

الأرق السلوكي عند الأطفال



المرء نشاطه وحيويته .

أسبابه

تتعد أسباب الأرق عند الأطفال كالتالي :

(أ) بيئة النوم المنزلية

- عندما يتعرض الطفل لمشاهد و أصوات مرعبة قبل النوم يستمتع في مشاهدتها الكبار على التلفاز بينما تنطبع في ذاكرته بوحشيتها من غير تأويل أو تفسير مناسب .

- العادات السيئة التي تعود عليها الأطفال قبل النوم كالسهر و اللعب و تناول الأطعمة الدسمة

يعاني الأطفال من الأرق مثل الكبار تماماً ، ويمكن أن نعزو هذه المعاناة لأسباب متعددة و عادات خاطئة يرتكبها الوالدين و أسلوبهما في التعامل مع الأبناء مما يظهر آثار سلبية على سلوك النوم عند الأطفال . و هنا سنتطرق لما يخص الأرق عند الأطفال (تعريفه ، أسبابه ، العادات السيئة و علاجه)

تعريفه

الأرق هو صعوبة الولوج في النوم أو الاستمرار فيه من غير انقطاع ، كما أنه النوم الذي لا يستعيد فيه

لحسن التطبيق أو لارتكاب المخالفة بحق القواعد السلوكية المتفق عليها.

٣) المعاناة من مشكلات سلوكية أخرى كفرط النشاط الحركي الزائد ، السلوك الاندفاعي ، التوتر العضلي ، الانفعالي ، السلوك المشاكس والمعاند .

علاجه

ينقسم علاج الأرق عند الأطفال إلى قسمين :

١) علاج دوائي

يجب أن يكون العلاج الدوائي تحت إشراف طبيب الأطفال حتى لا يحصل للطفل حالة التعود على الدواء ، كذلك بتوفير حمية غذائية متوازنة و منظمة تحت إشراف طبيب الأطفال أيضاً مع اعتماد أسلوب حياة منزلي منظم يساعد الطفل على تشكيل عادات سلوكية صحية في النوم و كذلك في الأكل و الشرب و اللعب .

٢) علاج سلوكي

و يقوم على الإرشاد النفسي وجهاً لوجه مع الطفل بعلاج مخاوفه، مواقفه العاطفية، تصحيح بعض الأفكار المغلوطة عن نفسه و عن الآخرين و عما يجري من حوله مما يساعده على اكتساب الثقة بنفسه و بالبيئة التي تحيط به .



د. سامر عرار

رئيس القسم النفسي في مركز المهارات بجدة

و الغنية بالسكريات .

٢) آثار أسلوب الوالدين في التعامل مع النوم عند الأطفال من ناحيتين :

- الأثر الأول يكمن في تغير عادة النوم عند الأطفال من الوالدين دفعة واحدة بعدما اعتاد الطفل على سماع الأغاني و القصص قبل النوم ، مما يؤدي إلى إصابته بالأرق و الاستيقاظ المفاجئ خلال الليلة .

- و الأثر الآخر هو ما يعرف بأرق وضع ضوابط النوم ، خاصة في مرحلة ما قبل المدرسة و المرحلة المدرسية الأولى ، عندما يحاول الآباء فرض شروط النوم على الطفل و تحديد قواعد ناظمة له في وقت فات فيه أوان ذلك و فقد فيه الأبوان القدرة على التحكم بسلوك أطفالهم بسبب عدم تعويدهم على النظام مما يؤدي إلى مقاومة و تحدي من الطفل يمثل صراع على النفوذ مع والديه و يصبح النوم هو ضحية ذلك الصراع .

و هنا يحتاج الأبوان استعادة دورهما القيادي و الإمساك بزمام التحكم في توجيه سلوك الطفل إلى إعادة ترتيب الأمور في الحياة اليومية في البيت و التعريف بالقواعد الناظمة للسلوك في البيت و تقديم الأبوين لنفسهما على أنهما العين الساهرة على تنفيذ هذه القوانين و هذا يتطلب من الأبوين توفير السبل التي تدعم و تساعد على تطبيق هذه القواعد أي أن تكون البيئة المنزلية و العائلية مساعدة على ذلك ، كذلك يحتاج الأبوان لأن يكونا منسجمين مع هذه الأنظمة و ثابتين عليها مع القدرة على استخدام نظام العواقب المرغبة و العواقب المنفرة كنتيجة منطقية



ان ارتفاع نسبة حساسية القمح والتوحد في مجتمعنا اصبح مقلق والسؤال الذي يطرح باستمرار كيف يمكن مساعدة اطفالنا وهل اتباع الحمية المحددة (GFCF) تحسن من وظيفة الجهاز الهضمي؟
اصدرت دراسة حديثة في عام 2013 من الجامعة الطبية في امريكا ان ازالة منتجات الحبوب التي تحتوي علي الجلوتين ومنتجات الالبان التي تحتوي علي الكازين من حمية طفلك لها تأثير ايجابي في تقليل من اعراض التوحد. مثل تحسن في الاتصال واستعمال اللغة، الاهتمام والتركيز، التفاعل الاجتماعي، السلوك المضر بالنفس /تغير الإحساس بالألم، انماط السلوك وفرط الحركة.

ما هو الجلوتين ؟

هو اسم عام للبروتينات المخزنة الموجودة في بعض الحبوب مثل (القمح، الشعير، الشوفان، الجاودار). التي تعطي الحبوب خاصية اللزوجة والتمدد والانتفاخ للعجين وتسبب تأثيراً ساماً للحالات التي تعاني من مرض السيلياك أما البروتينات المخزنة في الذرة والأرز فإنها لا تحتوي على مواد سامة وليست مؤثرة على المرضى الذين يعانون من مرض السيلياك.

ما هو مرض السيلياك (Celiac disease)؟

هو اضطراب خلقي وراثي المنشأ يؤدي الي عدم قدره علي امتصاص العناصر الغذائية من الامعاء الدقيقة نتيجة للالتهاب والتلف الذي يصيب الطبقة المخاطية المبطنه للامعاء وبالتالي يقلل من كفاءه هضم الطعام وامتصاصه وهو ما يعرف بالداء البطني او حساسية القمح.

ما هي العلاقة بين مرض التوحد وحمية (GF CF)؟

منذ عام 1970 ظهرت نظرية العلاقة ما بين الجلوتين والكازين مع التوحد. غالبية أطفال التوحد يكون لديهم بما يعرف بنفاذية الامعاء، وهي تسرب بعض المواد الغذائية التي لم يتم استكمال هضمها وانتقالها من تجويف الامعاء الي الدم للتتحول الي احماض امينية تصل الي الدماغ فيتعامل معها الجسم علي انها مرض ويكون لها تأثير سلبي.

التوصيات الغذائية:

يجب تطبيق الحمية الخالية من الجلوتين والكازين باستشارة اخصائي التغذية لتجنب تعرض طفلك لنقص فيتامين (د)، الكالسيوم، الحديد، البروتين والالياف. والتي قد تكون غير موجود في حمية (GFCF) عند اتباعها. ويقوم مركز وادي المنتجات الصحية بتوفير المنتجات الخالية من الجلوتين والكازين لعملائه حيث يوجد أكثر من 150 منتج لتلبية الاحتياجات الغذائية الخالية من الجلوتين والكازين للأشخاص الذين يعانون من مرض الاضطرابات الهضمية، حساسية القمح، التوحد، فرط النشاط، اضطراب نقص الانتباه أو أولئك الذين يريدون فقط اتباع نظام غذائي صحي وذلك باسعار في متناول الجميع ...

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (المعدة بيت الداء)
أطلقنا على مشروعنا إسم.. [وادي المنتجات الصحية]..

لأننا حرصنا أولا على توفير ما تحتاجه أجسامنا وأجسام أبناءنا من منتجات صحية إضافة إلى
كون منتجاتنا مناسبة 100% لمن هم يعانون من حساسية الجلوتين والكازيين منتجات
عديدة جمعناها تحت سقف واحد لنقول لهذه الفئات في وادينا لآخرمان..



علامات توضيحية



خالٍ من الجلوتين
Gluten Free



خالٍ من منتجات الألبان
Dairy Free



خالٍ من السكر
Sugar Free



خالٍ من البيض
Egg Free



خالٍ من الصويا
Soy Free



خالٍ من المكسرات
Nuts Free

المملكة العربية السعودية - جدة - جميل سكوير

شارع التحلية مقابل البساتين - الطابق التاسع

+966(2)2834137 +966505506504 +966555642171

المدينة المنورة - الدائري الثاني امام هيئة تطوير المدينة

مركز بشار سلطانة ، الطابق الاول +96648285222

info@thedietmarket.com www.thedietmarket.com

العطف

الخصلة الخامسة



العطف هو قدرة الشخص على اظهار الرعاية والاهتمام تجاه شخص آخر أو كائن حي. وقد اظهرت البحوث أن اللطف هو مفهوم يجب أن يتم تعليمه لأطفالنا والقيام على رعايته وتنميته في نفوسهم منذ الصغر.. فالعالم من حولنا ممتلئ بالعديد من أمثلة القسوة والتشاؤم لذا فإن اللطف يتم تعلمه من خلال الوالدين فاطفالنا لن يولدوا محملين باللطافة...

الطفلا لعطوفوهو الطفل الذي ترشده و تخبره بوصلة الأخلاقيات في داخله أن معاملة الآخرين بعطف هي ليس انتظار شيء بالمقابل أو الخوف من العقاب حينما يسيئ السلوك بل إنه ببساطة الشيء الصحيح الذي يجب عمله.



ويؤثر في ثقتهم بنفسهم. فعندما يصدر سلوك غير عطوف من الطفل أخبري طفلك على الفور : "لقد جعلت أحمد يبكي، كيف سيكون شعورك لو كنت في نفس موقفه" و من ثم مناقشته عليها.

- تحديد سلوك جديد يحل محل السلوك المناقض للعطف:

بعد أن أشرتني إلى السلوك المناقض للعطف صفي لطفلك الموقف ثم اطلبي من طفلك أن يتعاطف مع الشخص الآخر، ومن ثم ناقشي معه "السلوك البديل". لا تفترض أن طفلك سيعرف كيف يتصرف في المرة القادمة التي يواجه فيها الموقف نفسه، لذا قومي بتعليمه السلوك البديل الذي يجب عليه أن يفعله أثناء مواجهته نفس الموقف. تذكر: "العطف لا ينشأ وحده بل يحتاج إلى تعليم وتربية مستمرة".

- اعطاء فرصة للتكفير عن الأخطاء:

اجعلي طفلك يفهم أنه في حين يصدر منه تصرف غير عطوف فإن ذلك السلوك لا يمكن نسيانه ولكن ما يخفف من حدة الموقف هو الاعتذار أو إيجاد طريقه لتعديل الخطأ الذي قام به.

تستطيع الام اتباع الخطوات التالية لتنمية

العطف لدى طفلك:

١. نموذج العطف الواعي:

عندما تكونين مع طفلك راعي بأن تكوني واعية حينما تقومين بسلوك عطوف أن تشيرين إليه لطفلك فإن طفلك قد لا ينتبه لسلوكك على أنه عطوف . هناك الكثير من الطرق التي يمكنك من خلالها اظهار السلوكيات اليومية التي تدل على العطف: كسؤالك عن حال شخص ما؟ أو الاتصال هاتفيا بأحد الأصدقاء المرضى، أو تهدئة طفل مذعور، أو مساعدة شخص ما في الشارع، أو مجرد إعطاء ملاحظة إيجابية لشخص ما. فبعد أن تقومي بالأداء اللطيف تأكدي من أن تقولي و تعبري لطفلك كيف جعلك ذلك الفعل تشعرين..

٢. إنشاء قانون اللاقسوة في عائلتك:

علمي أطفالك بأن القسوة سلوك لا يحتمله اي احد وبأنه سلوك مرفوض بناتا في البيت وخارجه..ولتحدتي من سلوك القسوة في التعامل من طفلك قومي بالآتي:

- استهداف السلوك الغيرعطوف وليس

الطفل بذاته:

إذا قام طفلك بسلوك غيرعطوف فأشيري إلى السلوك بحد ذاته وأشرحي له لماذا هو سلوك غير عطوف من غير أن تؤنبي شخصيه طفلك.

- مساعدة الطفل في فهم مشاعر الآخرين:

من الهام أن تساعد الأم طفلها على استيعاب كيف أن سلوكه قد يؤثر وقد يجرح شعور الآخرين

محل الأطفال

تشكيلات صيف ١٢



www.babystores.com

المنطقة الشرقية : جدة - الغيبة - شارع الأمير سلطان ، ٦٩١٢٤٤ - ٢ ، بواحي - شارع الستين ، ٢٧٥١٨٢ - ٢ ، حبرير مول ، شارع النخلة ، ٨٧٤٣٠ - ٢ ، مركز هجاب - شارع النخلة ، ٦١٠٣٩٤ - ٢ ، كورنيش - جوار مركز جمجوم ، ٦١٩٠٢٨ - ٢ ، الأندلس مول - شارع المطار القديم ، ٣٠٤٤٠ - ٢ ، عزيز مول - شارع الأمير محمد ، منطقة الفيصلية ، ١٦١٧٤٣ - ٢ ، مجمع العرب - طريق المدينة ، ١٧٥٤٠ - ٢ ، ساوث مول - حي عليل قرب مستشفى الملك عبدالعزيز ، ٣٧٢٨٢٠ - ٢ ، مكة المكرمة : مركز الراجحي - شارع العزيزية ، ٥٥٤٢٧٦٩ - ٢ ، الطائف : شارع شهار ، ٧٤٨٩٥٢٥ - ٢ ، طريق المطار ، ٧٣٢٠٦٤ - ٢ ، ينبع : مجمع دانا - منطقة الهيثية الملكية ، ٣٩٣٥٤٧٢ - ٤ ، بلنح مول - شارع علي بن أبي طالب ، المدينة المنورة : شارع الأمير عبد المحسن بن عبد العزيز ، ٨١١٦٠٠ - ٤ ، عالية المدينة - قبة ، ٨٤٩٢٢٨١ - ٤ ، مجمع النور - طريق الأمير عبد الله الخالدي ، ٨٤٩٤٣٣ - ٤ ، بيشة : شارع أيفا ، ٧٢٢٩٤٠ - ٧



centrepoinME

مرکز صحة المرأة القصة تبدأ هنا



د. فواز أديبة أديبي

استشاري طب أمراض النساء والولادة والمهمل
الرج والأعضاء التناسلية والأنثى والبستري
(1984)



د. رامي سعيد الجاهد

استشاري طب أمراض النساء والولادة وبجانبه
الاستشارة الخاصة بالأمومة وبرامج التوعية
(1984)



د. سحر إبراهيم الجبوري

استشارية طب أمراض النساء والولادة
(استشارية)



د. محمد علي عطار

استشاري طب أمراض النساء والولادة
الأمومة



د. هوساين أحمد عجيل الغنيم

استشاري طب أمراض النساء والولادة
(بجانبه)



د. سامر أحمد الطرقي

استشاري طب أمراض النساء
والولادة والأمثل الأنثى
(الرجسا)



د. سلسبيه محمود الهاجري

استشارية طب أمراض النساء والولادة
(استشارية)



د. هانا جبارالرحمة الجريان

استشارية طب أمراض النساء والولادة
(أمم)



د. كريم شمسيلا

استشارية طب أمراض النساء والولادة
الأمومة



المركز الطبي الدولي
International Medical Center
مع كل تخصصات طب الأسرة

www.imc.med.ae

للحجز والاستشارة 04 400 400 18

تحت إشراف وزارة الصحة
رقم ترخيص: 1141/2011
مركز صحة المرأة - دبي
04 400 400 18



رواية القصة للأطفال

ولينمو الأطفال نفسياً
وعقلياً نمواً صحيحاً نحتاج
للقراءة المتوالية ...

ليأكل الطفل يحتاج
إلى الطعام،
لتنمو العضلات نحتاج
للرياضة والتدريب،

رواية القصة

بما أن طفل الروضة غير قادر في الغالب على القراءة بنفسه ، فإن ذلك يقتضي وجود شخص يتولى سرد القصص وروايتها له ، ورواية القصة فن له أهدافه وقواعده التي يجب أن تكون القارئة على إمام تام بها حتى تستطيع أن تؤدي مهمتها بيسر. حيث أن رواية القصة من أسرع الطرق لتكوين علاقة المودة بين القارئة والأطفال . كما أنها واحدة من أشد الطرق تأثيراً في خلق عادة التركيز والانتباه عند الأطفال .

ومن أهداف رواية القصة للأطفال :

- رواية القصة تساعد في خلق جو من السعادة والمتعة للطفل.
- تساهم في تكوين مشاعر الحب لدى الطفل تجاه الكتب.
- تزيد من مهارة الطفل اللغوية عند استماعه للكلمات وأصواتها ونطقها السليم، فتثري مفرداته و تراكيبه اللغوية، و تعوده على طريقة النطق السليمة.
- إن الاستماع للقصة يؤهل الأطفال للقراءة، حيث أنهم يستطيعون الربط بين الرموز المطبوعة في الصفحات والكلمات التي يستمعون إليها.

خطوات رواية القصة :

1. على القارئة أن تقوم بقراءة القصة عدة مرات قبل سردها على الطفل حتى تصبح جزءاً منها.
2. يجب تحديد الوقت المناسب لسرد القصة، وهل

يستطيع الأطفال البقاء هادئين طوال هذا الوقت ؟

3. تقوم القارئة بمراعاة عدة أمور، منها :

- هل هناك أجزاء في القصة يستطيع الأطفال من خلالها المشاركة في سرد القصة (مثال : مقاطع متكررة أو أسئلة موجودة في القصة).

- هل هناك تفاصيل في الصور تجد أنه من المهم أن يلاحظها الأطفال.

- هل الصوت له أثر على بعض أجزاء القصة و كيف سيثري ذلك القصة، مثل: أصوات حيوانات، صوت المطر ... الخ.

4. تحديد الكلمات الصعبة و غير المألوفة بالنسبة للأطفال، و استبدالها بكلمات أخرى لها نفس المعنى، و يمكن أن تفسر بعض الكلمات ضمناً أثناء السرد، مثلاً: أن تقول (المهر - ابن الحصان - ظل يجري و يجري).

5. تهيئة المكان المناسب لرواية القصة، على أن يكون هذا المكان بعيداً عن الضوضاء، و إن وجد أكثر من طفل يهين المكان بحيث يسمح لجميع الأطفال رؤية و سماع الرواية.

6. عمل خطة لجذب انتباه الأطفال للقصة، فالأطفال غالباً ما يستمعون و يتابعون القصة إذا كان هناك سبب لذلك، و من بعض الطرق ما يلي :

- ربط محتوى القصة بتجربة حقيقية مر بها الأطفال مثل: وجود مولود جديد، هطول المطر....

- عرض غلاف القصة أو الصور الأولى و طرح الأسئلة لجذب انتباه الطفل مثل: ماذا ترى في الصورة، لماذا تعتقد أن هذا الطفل يبدو سعيداً؟

- التحضير المسبق لشيء له علاقة بالكتاب

و يجب عليها أن تكون على دراية ومعرفة وفهم تام بالقصة وبغيرها من القصص بشكل أعمق من مجرد حفظ كلماتها.



و تتحدث عنه، مثلاً: لقد وجدت قطعة من الحجر المدورة في الحديقة، هل تعتقد أننا نستطيع صنع حساء من هذا الحجر؟ هيا نرى ماذا سيحدث في هذا الكتاب؟ (قصة حساء الحجر).
- التعرف بعنوان القصة و المؤلف و الرسام.

٧. الرواية الفعلية للقصة :

- تستخدم القارئة التعبيرات الصوتية المختلفة حسب شخصيات القصة و الانفعالات الموجودة فيها، بحيث يكون صوتها معبراً بشكل جيد عن الأحداث و الشخصيات لإثارة تشويق الأطفال .
- يجب أن تنتقل القارئة بصرها من طفل إلى آخر، ليشعر كل طفل بأن هذه الحكاية من أجله.
- يجب أن يكون تعبير وجه القارئة بسيطة حسب أحداث القصة ، مثل: تعبير الفرح، الحزن و الخوف دون المبالغة في التعبير.

أنشطة ما بعد القصة:

- الأسئلة المفتوحة: تقوم القارئة بطرح أسئلة متعلقة بالقصة و تربطها بالتجارب أو الآراء الخاصة للأطفال ، مثل : لو كنت مكان سمير كيف ستتصرف؟ ، ماذا يمكن أن نسمي القصة؟ ، أو إذا كانت القصة تتحدث عن يوم احتفال بطفل ما تسأل الأطفال ما هو شعوركم عندما يتم الاحتفال بطفل آخر؟، و ما هو شعوركم إذا قامت والدتكم بإعطاء بعض أغراضكم لأخواتكم الأصغر منكم سناً؟
- إذا كانت القصة حول كيفية طهي مادة معينة قديمي بعدها نشاط طهي لهذه المادة ، إذا كانت القصة حول السفر بالطائرة يمكن أن تحول القارئة ركن التعايش الأسري إلى طائرة.

- التوقف في بعض المواقف التي تستدعي التوقف المشوق، لا التوقف الذي يبتز الأحداث، و هناك توقف يفصل جزء من الأحداث عن جزء آخر، وهناك أيضاً التوقف الاستفهامي الذي يثير مخيلة المستمعين ويجذب انتباههم نحو الإجابة التي سوف تلي ذلك.
- على القارئة أثناء رواية القصة أن تظل متنبهة للأطفال، وتلاحظ مدى انتباههم لروايتها، وأن تكون على استعداد لتغيير مسار الأحداث أو القصة أثناء الرواية إن شعرت بأن الملل قد بدأ يتسرب إلى الأطفال، و أن انتباههم قد تحول عن المشاركة في متابعتها، بل من الممكن أن تغير القصة ذاتها،

- بالتدرج؟
٧. عندما تسأل الأسئلة هل يتم قياسها بالأهداف المطلوبة للقصة؟
٨. هل تربط الأفكار في الكتاب بالأشياء المألوفة من بيئة الطفل (الأسماء، الأرقام، الأماكن، الأحداث)؟
٩. هل تُركز على مساعدة الأطفال لتمييز بعض الأحرف أو الأرقام المطبوعة؟
١٠. هل تطلب من الطفل أن يعيد رواية قصصه المفضلة بأسلوبه وحركاته وإضافاته؟
١١. هل تجد مصادر لها و قصصها ووسائلها؟



أ. طروب عقيل

- إقامة بعض الأنشطة التي تدور حول شخصيات و أحداث القصة، مثل: رسم شخصيات القصة، صنع عرائس لها أو إقامة مسابقات وألعاب مثل: سباق الأرناب بعد قصة عن الأرناب.

تشجيع الأطفال على إعادة سرد القصة: إما أن تنظم القارئ مسرحية وتوزع أدوار القصة على الأطفال أو أن تطلب من بعض الأطفال الجلوس مكانها وإعادة سرد القصة، ويمكنها أن تشجع الطفل الذي يقوم بسرد القصة من خلال الأسئلة التي تطرحها، مثل: من هذا الشخص الذي في قصتك؟ ماذا حدث أولاً؟ ماذا حدث بعد ذلك؟ كيف هي ردة فعله لذلك؟

كيف تقيم القارئة نفسها ؟

١. هل يتوفر المكان المريح لقضاء وقت هادئ أثناء قراءة القصص؟ و هل الأطفال يشعرون بالسعادة في هذا المكان؟
٢. هل يتم التركيز على شرح الصور في الكتاب (اللون، الحركة، المغزى)؟
٣. هل يُسمح للطفل بالتعليق على الصور و الاستفسار عنها؟
٤. هل تُغَيّر نغمة صوتها عندما تقرأ للتشويق ولإثارة الحماس؟
٥. هل الأطفال يستمتعون بالكتاب الذي يتم الإطلاع عليه؟
٦. هل تُشجّع كل مشاركة و تُصوب الخطأ



الموضة

تتغير الموضة كما تتغير الأوراق على أغصان الأشجار، البعض منها يذهب ويأتي غيره!
عواصم الموضة الأربع في العالم هي: نيويورك، باريس، لندن، وميلان. لها تأثير كبير في
تحديد الاتجاهات المقبلة في الموضة والأزياء، ونحن في العالم العربي علينا اختيار
المناسب من هذه الموضة بحيث يتماشى مع مجتمعنا وتقاليدنا العربية.
ولاختيار المناسب من الألوان والتصاميم يجب تحديد لون البشرة والشعر والعينين
بالإضافة إلى تحديد شكل الجسم.

الخطوة الأولى:

نبدأ بتحديد الألوان : لقد قمت بتصنيف الأشخاص حسب ألوان الفصول الأربعة:

٢- فصل الصيف SUMMER :

ينبغي على أنواع الصيف ارتداء الباستيل والألوان
المحايدة الناعمة مثل الوردى ودرجات الأزرق،
اللافندر (البنفسجي)، الوردى الناعم والأزرق
الناعم تناسب أنواع الصيف وليس الأبيض
والأسود.

١- فصل الشتاء WINTER :

ينبغي على أنواع الشتاء ارتداء الألوان الحادة
والواضحة مثل: الأبيض والأسود والأزرق الداكن
والأحمر والوردى الصامد. وارتداء الألوان الأخف
وزناً، ارتداء التدرجات الجليدية بدلاً من الباستيل.



٣- فصل الخريف FALL/AUTUMN :

أما أنواع الخريف فيجب عليهم اختيار الألوان ذات النغمات الذهبية مثل الجملي، البيج، البرتقالي، الذهبي والبني الداكن. وعليهم تجنب الألوان ذات النغمة الزرقاء.

٤- فصل الربيع SPRING :

على أنواع الربيع ارتداء الألوان الدافئة مثل الخوخ، الذهبي والأصفر، وتجنب الأبيض والأسود.

الخطوة الثانية: نقوم بتحديد شكل الجسم

علينا تفهم أنواع الأجسام ومدى اختلافها وذلك بإظهار الجوانب المميزة والجميلة، وإخفاء الجوانب السيئة.

الجسم الدائري CIRCLE

هم الذين يزداد وزنهم حول الخصر، عليهم ارتداء الملابس الفضفاضة حول هذه المنطقة وتجنب استخدام الأحزمة.

الجسم المثلث TRIANGLE

هم الذين يزداد وزنهم في منطقة الأرداف، عليهم تجنب ارتداء البنطلونات الضيقة والسترة أو البلوزة الواسعة

الجسم ذو الساعة الرملية HOURLASS

هم الذين يتمتعون بخصر صغير وأرداف ممتلئة وليست عريضة، عليهم ارتداء الملابس التي تتماشى مع المنحنيات.

الجسم المستطيل RECTANGLE

هم الذين يتمتعون بالاستقامة وتميل إلى الجسم الصباني، عليهم ارتداء البنطلونات أو التنانير الواسعة من تحت (كلوش) كي تعطي منحنيات، معرفة شكل جسمك هو المفتاح الأساسي لاختيار الملابس الملائمة.

إطلاات مميزة :

- الخريف الوردى Top Shop Collection -



- في الصيف تتلاشى الألوان الفوسفورية وتستبدل بالزخارف الوردية الرومانسية الأبيض والأسود لا غنى عنه.



إطالة النم.

- من أهم الإطلاات لهذا الموسم هو النمr LEOPARD ويعتبر إكسسوار مهم للألوان المحايدة والبسيطة.



نهى سندی

أخصائية الموضة و الأزياء

sindinoha@gmail.com

Instagram@styling_diva

بيجو 301 سيدان الجديدة

قوية من الخارج، رحبة من الداخل



إبتداء من
ريال **37,999**
أو
ريال شهرياً **739**



1953mm

4442mm



بيجو 301 الجديدة

ضمان المصنع 3 سنوات أو 100,000 كم*

* خاضع للشروط والأحكام ولا يسري في المنطقة الشرقية.



PEUGEOT

MOTION & EMOTION



الحاج حسين علي رضا وشركاه المحدودة

Hajji Husein Alireza & Co. Ltd.

معرض طريق المدينة - جدة: ٠٢ ٦٣٩٢٢٧٧ • المعرض الرئيسي - الرياض: ٠١ ٤٩٢٤٤٤
المدينة المنورة: ٠٤ ٨٤٨١٠٨٩ - ٠٤ ٨٤٨١٠٧٢ - ٠٤ ٨٤٨٣٥٠٤ • معرض مكة المكرمة: ٠٢ ٥٣٢٤٠٤٠



أرز مصري.. جرين فارمز
يُرْضِي الكُل..



أرز مصري.. جرين فارمز

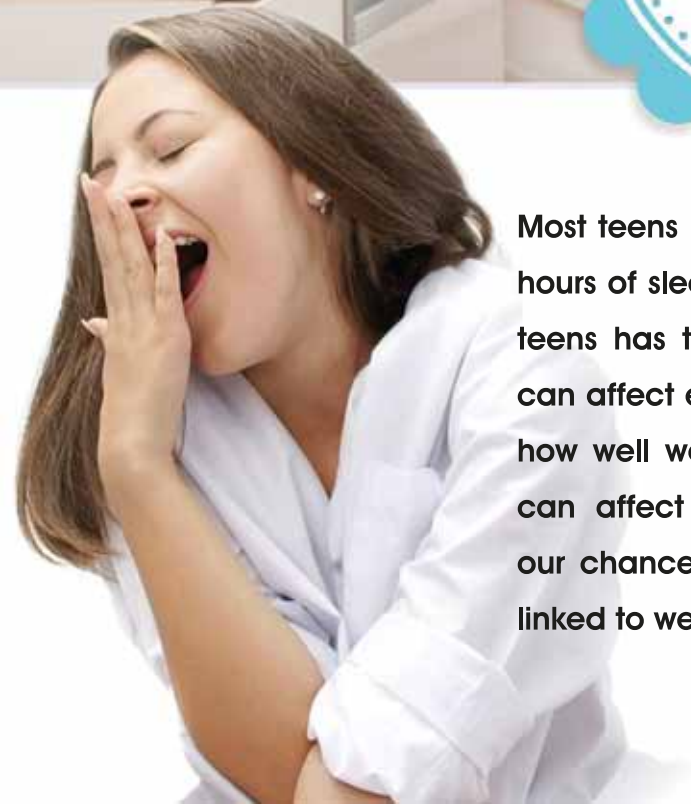
يُرْضِي مَائِدَتَكَ فِي رَمَضَانَ..

إليك أرز مصري جرين فارمز، بحباته البيضاء النقية والتماسكة وطعمه اللذيذ ورائحته الشهية وسهولة تحضيره. فهو أرز متعدد الاستخدامات، مثالي لكل أنواع المأكولات والحلويات. يرضي جميع الأذواق، ويمنحك الثقة في مطبخك والسعادة لأسرتك..





4 Ideas for Better Sleep



Most teens need about 8½ to more than 9 hours of sleep each night. But about 1 in 4 teens has trouble sleeping. Lack of sleep can affect everything from our emotions to how well we focus on tasks like driving. It can affect sports performance, increase our chances of getting sick, and may be linked to weight gain in some people.

How can we get the sleep we need? Here are some ideas:

1. Be active during the day. You've probably noticed how much running around little kids do - and how soundly they sleep. Take a tip from a toddler and get at least 60 minutes of exercise a day. Physical activity can decrease stress and help people feel more relaxed. Just don't work out too close to bedtime because exercise can wake you up before it slows you down.

2. Say goodnight to electronics. Experts recommend using the bedroom for sleep only. If you can't make your bedroom a tech-free zone, at least shut everything down an hour or more before lights out. Nothing says, "Wake up, something's going on!" like the buzz of a text or the ping of an IM.

3. Keep a sleep routine. Going to bed at the same time every night helps the body expect sleep. Creating a set bedtime routine can enhance this relaxation effect. So unwind every night by reading, listening to music, writing in a journal, or doing anything else that relaxes you.

4. Expect a good night's sleep. Stress can trigger insomnia, so the more you agonize about not sleeping, the greater the risk you'll lie awake staring at the ceiling. Instead of worrying that you won't sleep, remind yourself that you can. Say, "Tonight, I will sleep well!" several times during the day. It can also help to practice breathing exercises or gentle yoga poses before bed.

Everyone has a sleepless night once in a while. But if you regularly have trouble sleeping and you think it's affecting your mood or performance, talk to your doctor.



#سلامتك_في

صور فيديو لطفلك وهو يقوم بعادة صحيحة
(السلامة في التعامل مع الكهرباء، في المسبح، المنزل، السيارة، الشارع)
عن طريق برنامج Keek

قم بتسمية الفيديو #سلامتك_في (.....)
مع إضافة حسابك في تويتر + @theIMCjeddah

للاستفسار تواصل معنا #سلامتك_في

الراعي الإعلامي:

دليل الأم و الطفل
MOTHER & CHILD Guide

برعاية:

ToysRUs
تويز آي أس
BABIESRUs
بيبيز آي أس



المركز الطبي الدولي
International Medical Center



حملة لتوعية ووقاية الأطفال من التحرش

أهداف الحملة :

- توعية الطفل على الإستخدام الصحيح والخاطئ للحواس الخمسة.
- توعية الطفل على أن أجسامنا ملكنا وحدنا.
- تنبيه الطفل لأشكال وأساليب الأشخاص الغرباء.
- التصرف السليم عند تعرض أحد الغرباء لأجسامنا.
- توعية الطفل على أهمية تبليغ الوالدين ولا أسرار مع الغرباء.

الحملة
مجاناً

- مقاطع كرتونية هادفة
- قصص كرتونية أنيميشن مدبلجة للعربية
- توعية الأطفال بطريقة بسيطة ومشوقة تناسب عقلية الطفل وتحمي أفكاره



الحملة مجانية - يتم إعادتها كل ثلاثاء من الساعة ٧-٨ مساءً

للإستفسار: مركز الذكاءات المتعددة - حي الخالدية / خلف أبراج البدرية - شارع عبد الله أبا الخيل - للتواصل: ٠٢٦٩٠١٥٩٠ - ٠٥٢٢٢٢٥٩٢٢



@mic.jeddah



@mic.jeddah2



@MicJeddah



micJeddah



د. رامي موسى
استشاري طب الأطفال
ومختص الولادة
(ألمانيا)



د. هبة مغربي
استشارية طب الأطفال
والطوارئ القلبية
(ألمانيا)



د. شروق الشيبخان
استشارية طب الأطفال
ومختص الولادة
(إيطاليا)



د. واديح الإجمام
استشاري المسالك البولية
والمنظري عند الأطفال
(البحرين)



د. خالد دعبس
استشاري طب الأطفال
(البحرين)



د. أمين أحمد الختيم
استشاري طب الأطفال
(إيطاليا)



د. بسام الجورج
استشاري جراحة الأطفال
(البحرين)



د. غيث الجهم
استشارية طب الأطفال
ومختص الولادة
(إيطاليا)



د. هاني أبو غيث
استشارية طب الأطفال
ومختص الولادة
(البحرين)



مرکز صحة الطفل طبيبك الأول



المركز الطبي الدولي
International Medical Center
مع كل تخصصات - التخصصات

International
Medical Center
مركز الطب الدولي
www.imc.med.ae
التخصصات والخدمات
1800-4009
مركز الطب الدولي
International Medical Center
www.imc.med.ae
مركز الطب الدولي
International Medical Center
www.imc.med.ae



ماننا
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

البشرة عند المراهقين



والحقيقة

يعتقد البعض أن أكل بعض الأطعمة مثل: الشوكولاتة والأطعمة المقلية والأطعمة المحفوظة هي المسبب الأساسي لمشاكل البشرة عند المراهقين، فيما أنه لا يوجد أي رابط حقيقي بينها وبين حب الشباب.

هي أن التغيرات الهرمونية تسبب حب الشباب ولذلك تكثر الحبوب عند سن البلوغ وقبل الدورة الشهرية، وتعمل هذه الهرمونات على تحفيز الغدد الموجودة في الجلد بإفراز المزيد من الدهون مما قد يؤدي إلى انسداد الغدد.

ولذلك فإنه من المهم إتباع نظام يومي للمحافظة على صحة الوجه و البشرة و علاج الحبوب في حين ظهورها لكي لا تترك أي أثر.

ولكن قبل كل شيء يجب تحديد نوع البشرة وهي خطوة أساسية ليس فقط لانتقاء الأنواع المناسبة من منتجات العناية ولكن أيضاً لحماية البشرة من استعمال مواد قد تضر بها.

بعد عرض أنواع البشرة إليك خطوات العناية اليومية بالبشرة:

الروتين اليومي:

– قاومي لمس وجهك بصورة متكررة خلال النهار، فلمس اليد للوجه تنقل كميات كبيرة من البكتيريا للجلد وتؤدي إلى انسداد المسام وظهور البثور.

– قاومي أيضاً رغبتك بفقع ولمس الحبوب، فكل ذلك يؤدي إلى ظهور آثار سيصعب التخلص منها مستقبلاً.

يتكون الروتين اليومي من الخطوات التالية:
التنظيف، وضع التونر، والترطيب مرتين يومياً صباحاً ومساءً.



أولاً التنظيف:

– تأكدي من أن يديك نظيفتين كي لا تنقلي الجراثيم إلى وجهك، قومي بغسل وجهك بماء دافئ لفتح المسام ثم استعملي المنظف المناسب لنوع بشرتك ودلكيه بحركة دائرية إلى الأعلى وتعمل معظم المنظفات بشكل أفضل إذا تركت على الوجه لمدة دقيقة على الأقل.

– تأكدي من غسل الوجه جيداً كي لا يبقى أي من الغسول على الوجه مما قد يؤدي إلى تهيج البشرة.
– انتهى بغسل الوجه بالماء البارد لقفل المسام.

أولاً - البشرة العادية

وهي بشرة ناعمة ومتماسكة الملمس يوجد بها مسامات صغيرة الحجم وعند الاستيقاظ صباحاً يكون الوجه معتدل من غير جفاف زائد أو إفراز زائد للدهون.

ثانياً - البشرة الجافة

وهي بشرة مشدودة ومتقشرة في بعض الأماكن وقد تظهر أحياناً أنها غير ناعمة.

ثالثاً - البشرة الدهنية

وهي بشرة دائمة اللمعة وملمسها طري ودهني وخاصة عند الاستيقاظ صباحاً.

رابعاً - البشرة المختلطة

وهي بشرة دهنية عند الجبهة والأنف والذقن وجافة عند الخدود وأطراف الوجه.

خامساً - البشرة الحساسة

إذا كانت بشرتك تتأثر بعوامل الجو وتحترق بسهولة وتتهيج من مستحضرات التجميل فهي بشرة حساسة.

تشكل جديد

كل ما يحتاجه طفلك لنموّ صحي



- ✓ حديد
- ✓ فيتامينات
- ✓ ألياف
- ✓ معادن



متوفر بنكهة التفاح والخوخ - المانجو - البرنقال



أرز كرنل بسمتي أبيض
كامل الأوصاف..

رمضان مبارك

من حقول البنجاب الباكستانية المشهورة بإنتاج أفخر أنواع الأرز البسمتي الأبيض، ناتيكم بأرز كرنل المنتقاة حياته الطويلة بعناية والمعبا بأحدث الطرق التي تضمن جودته العالية وتحفظ نكهته الشهية. أرز كرنل بسمتي أبيض، منتج فريد من مجموعة "جرين فارمز" المتنوعة ويعتبر أخف أنواع الأرز على المعدة... لتستمتع بالخفة والرشاقة.



لذيذ



طويل



رائحة زكية



سهل التحضير



خفيف



بيديا كير كلينك
Pedia Care Clinic

خدماتنا

- طب الأطفال العام وحديثي الولادة.
- أعراض الجهاز العصبي.
- أعراض الجهاز التنفسي والربو والمساسية.
- أعراض السكر والغدد الصماء.
- أعراض الأنف والأذن والحنجرة.
- جراحة الأطفال.
- أعراض قلب الأطفال.
- الطب النفسي والتقويم.
- السلوكي للأطفال والمراهقين.
- رعاية مابعد الكشف والتواصل مع المريض حتى الشفاء بإذن الله.
- التثقيف والتوعية الصحية للأسرة والمجتمع.

برنامج

العناية
بالمولود الجديد
والرضاعة
الطبيعية

الإفتتاح

لعبة
ومرح

برنامج

الإسعافات
الأولية



للحجز والاستعلام

هاتف: ٦٠٧٩٣٩٣

فاكس: ٦٠٧٩٢٩٢

جوال العيادة: ٥٣١٣١٨٤٨٤

مفهوم جديد لزيارة طبيب الأطفال

www.pediocare.sa.com

جدة - طريق الملك - مركز إمليكس التجاري - الدور الأول - ص.ب ١٠٠٥٥٤ جدة ٢١٣١١

Find us on



facebook.com/Pediocareclinic &
facebook.com/بيدياكيركلينك



جامعة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية
www.kaust.edu.sa



جامعات

CBA إدارة اعمال

Tel: +966-12-2159000

Tel: +966-12-2159009

(قسم الاولاد)

Tel: +966-12-6900671

Tel: +966-12-6900238

(قسم البنات)

www.cba.edu.sa

جامعة دار الحكمة

Tel: +966-12-6303333

www.daralhekma.edu.sa

جامعة عفت

Tel: +966-12-6364300

www.effatcollege.edu.sa

جامعة الملك عبد العزيز

Tel: +966-12-6400000

www.kau.edu.sa

كلية الامير سلطان للسياحة و الادارة

Tel: +966-12-2844425

www.pscj.edu.sa

جامعة ابن سينا

Tel: +966-12-6355882

www.ibnsina.edu.sa

جامعة جدة التقنية

Tel: +966-12-6370387

www.jct.edu.sa

كلية المجتمع بجامعة الملك عبد العزيز

Tel: +966-12-2870026

كلية التربية

Tel: +966-12-6914620

جاك و جيل

Mob: +966-5-07369963

بيت المنتسوري

Tel: +966-12-6988828

جونيور و مامز

Mob: +966-5-04313440

Mob: +966-5-51796254

حضانة كيدز تايم

Tel: +966-12-6543111

Mob: +966-5-69693794

Little smarties

Tel: +966-12-6061913

ماما و انا

Mob: +966-5-50569333

مدرسة مملكتي الصغيرة

Tel: +966-12-6393951

Tel: +966-12-2575909

Up and Away

Tel: +966-12-66147791

مدرسة الشمس المشرقة

Tel: +966-12-6060958

حضانة و روضة الشيماء (داخل جامعة الملك

عبد العزيز)

منهج امريكي + لغة فرنسية

Tel: +966-12-2890829

Mob: +966-5-35265563

جامعة الملك عبد العزيز

الاقتصاد المنزلي/دراسات الطفولة/مركز

الطفولة

Tel: +966-12-6952960

Ext: 3360

فوالا - مركز مالمبيوم

شارع التحلية

Tel: +966-12-6684343

ستارز افنيو

Tel: +966-12-2754411

قوديفا - شارع التحلية

Tel: +966-12-2616630

مورينو

Tel: +966-12-6643453

باتشي - طريق الكورنيش

Tel: +966-12-6525961

نسمة شوكولا - شارع الامير سلطان

Tel: +966-12-6947790

شوكولا

شوكوتالا - شارع عرفات

Tel: +966-12-6644284

شوكولا - حي الخالدية

Tel: +966-12-6068830

ركن الشوكالاتا - شارع الروضة

Tel: +966-12-6630449

استديو الشوكالاتا - شارع صاري

Tel: +966-12-6985222

شوكولين - شارع التحلية

Tel: +966-12-2842846

Miss Chocolate

شارع الروضة

Tel: +966-12-6638989

البينا - شارع عرفات

Tel: +966-12-6637005

أنوش - شارع صاري

Tel: +966-12-6832209

بون بون - شارع الاندلس

Tel: +966-12-6697655

بستاني

Tel: 920011994

كراميل - شارع الروضة

Tel: +966-12-6688527

دكتيلافيرا - شارع الامير سلطان

Tel: 920008182

إيديبل - حي الحمراء

Tel: 920024070

جناش - شارع الروضة

Tel: +966-12-6601390

ايس كريم

باسكين روبين - مساعدية

Tel: +966-12-6640574

فريش بيرري

Tel: +966-12-6077479

جيلاتو - شارع فلسطين

Tel: +966-12-6635524

ماربل سلاب - عرب مول

Tel: +966-12-2906803

فروزن يوقرت فاكتور

حي الخالدية

Mob: +966-593162440

فينشي - رد سي مول

Tel: +966-12-6996512

Marcel's

شارع التحلية / رد سي مول / مركز البساتين

Tel: +966-12-2613899

موفينبيك - شارع الكورنيش

Tel: +966-12-6676655

Stick house

حي الخالدية

Tel: +966-12-6064676

فروزن يوقرت و سموذي

شارع حراء

Mob: +966-549353316

بينك بيرري - رد سي مول

Tel: +966-12-2250436



عيادة الانصار الجديدة

Tel: +966-12-6933379

المركز التاهيل الدولي

Tel: +966-12-6921212

عيادة الغدير

Tel: +966-12-6722535

عيادات الحمراء

Tel: +966-12-6655588

عيادة الحرمين

Tel: +966-12-6474850

عيادة المدينة الطبية

Tel: +966-12-6881288

عيادة القدس

Tel: +966-12-6970224

مركز الأندلسية لطب الأسنان

Tel: +966-12-2611111

عيادة 21

(المتخصصة في العلاج الطبيعي)

Tel: +966-12-6067202

Mob: +966-506673533

www.clinic21.net

عيادات الدكتور ادريس لطب الأقدام

Tel: +966-500506507

عيادات الدكتورة عفت داغستاني

Tel: +966-12-6601729

عيادات الدكتورة نشوى رضوان

Tel: +966-12-6633737

Mob: +966-560000702

منتجع لايبيرل للاسنان

Tel: 920011663

مستوصف حراء

Tel: +966-12-6920724

معهد جدة للنطق والسمع

Tel: +966-12-6675311

مستشفى جامعة الملك عبدالعزيز

Tel: +966-12-6401000

مستشفى الملك فيصل التخصصي

Tel: +966-12-6677777

مستشفى المغربي للعين والأذن

Tel: +966-12-6365000

مستشفى المستقبل

Tel: +966-12-6875255

مركز مشرفة الطبي

Tel: +966-12-6654366

مستشفى الجدعاني الجديدة

Tel: +966-12-6368100

(NJCH) مستشفى عيادات جدة الجديدة

Tel: +966-12-6675000

مركز سلام الطبي

Tel: +966-12-6603555

مستشفى السعودي الألماني

Tel: +966-12-6829000

مستشفى الأطباء المتحدون

Tel: +966-12-6533333

عيادات

مجمع العيادة الاولى الحديثة

Tel: 920029090

مركز الاشعة الاول

Tel: +966-12-6925640

مستوصف هاله عيسى بن لادن

Tel: +966-12-6722315

مستشفيات

مستشفى أبو زنادة

Tel: +966-12-6510652

www.abuzinadah-hospital.com

مستشفى عبد اللطيف جميل

Tel: +966-12-6770001

مستشفى الحمرا

Tel: +966-12-6653939

مستشفى الحياة

Tel: +966-12-6367778

مستشفى الصفا

Tel: +966-12-6937262

مستشفى بخش

Tel: +966-12-6479666

مستشفى باقرو وعرفان

Tel: +966-12-6038888

مستشفى د. غسان نجيب فرعون

Tel: +966-12-6823200

دار الشفاء السعودية

Tel: +966-12-6822900

مستشفى د. سليمان فقيه

Tel: +966-12-6655000

مستشفى حي الجامعة

Tel: +966-12-6806666

المركز الطبي الدولي

Tel: +966-12-6509000

مستشفى المشفى

Tel: +966-12-229-2222

مستشفى عيادات جدة

Tel: +966-12-6313131

مون تون

Tel: +966-12-2844855

اوشينكا

Tel: +966-12-2150723

سباركس

Tel: +966-12-6162144

روائع المكتبات

Tel: +966-12-6827730

يكي كيدز كلوب

Tel: +966-12-2616899

فورتيكس

Mob: +966-5-590087468

منتزه و ملاهي عطا الله

Tel: +966-12-6991157

الحكير

Tel: +966-12-6836666

الشلال

Tel: +966-12-6063993

مدينة البولنج

Tel: +966-12-6690800

عالم البولنج

Tel: +966-12-6744545

تشاكي تشيز - كورنيش

Tel: +966-12-6062608

فن تايم بيتزا

Tel: +966-12-6555992

فن داي

Tel: +966-12-2635487

ايس لاند

Tel: +966-12-6626666

ان 10 سو

Tel: +966-12-2844992

باور ان

Tel: +966-12-6061516

ريان الطبي

Tel: +966-12-6322848

صيبا

Tel: +966-12-2639791

نادي زي

Tel: +966-12-6690204

www.z-club.com

Henaa Center

Tel: +966-12-6714619

نادي شاميل بلازا

Tel: +966-12-6634355

Dr. Soliman Fakeeh

Tel: +966-12-6655000

Ext. 1501-1503

Brazilian Jiu Jiutsu

Mob: +966-552065722

KAI Gym

Tel: +966-12-6694466

Tel: +699-12-2753942

www.kai.bz

أطفال - جونيور جيم

Tel: +966-12-6911925

صالات ترفيه

جنقل لاند

Tel: +966-12-2881111

كيدز كافيه

Tel: +966-12-2634888

العيادات المثالية

Tel: +966-12-6635444

www.idealclinics.com

العيادة السعودية الأمريكية

Tel: +966-12-6605050

مركز IC

Tel: +966-12-2066610

Mob: +966-552200922

www.ic-center.com

عيادة مغربي للعيون والأذن

Tel: +966-12-6655200

www.magrabihospitals.com

العيادات التخصصية للعظام

Tel: +966-12-6922298

www.osh.med.sa

نوادي ومراكز صحية

نادي كيرف

Tel: +966-12-6638806

Tel: +966-12-2064570

نادي بي ويل

Tel: +966-12-6066477

منطقة اللياقة البدنية

Tel: +966-12-6611000

فيتنس تايم

Tel: +966-12-6226369

جولد جيم

Tel: +966-12-6912077

www.goldsgym.com

نادي هيلتون

Tel: +966-12-6590000

Serenity Center

Tel: +966-12-6648353

Soleil d'Or Spa

Tel: +966-12-2842233

مركز ريمما

Tel: +966-12-6915423

روزانا

Tel: +966-12-6652749

سبأدا

Tel: +920010099

سبأ لاونج

Tel: +966-12-2630904

سبأ توجو

Tel: +966-544408585

صالون حنا

Tel: +966-12-6587091

سبأ كلارنس باريس

Tel: +966-12-6599999

طوني وغي

Tel: +966-12-2616230

Mob: +966-537859588

مركز سهارا

Tel: 920026267

فيفا لايف

Tel: +966-12-6929163

مركز سارا جولي

Tel: +966-12-6901431

زويئا

Tel: +966-12-6656311

صالون 7 د

Tel: +966-12-6532812

إفانيا سبأ للسيدات

Tel: +966-12-2630792

صالون إيفا

Tel: +966-12-6581977

Tel: +966-12-6581455

المستقبل

Tel: +966-12-6391341

جارا روفأ

Tel: +966-12-2635018

جمالك

Tel: +966-12-6651888

لمسات

Tel: +966-12-6834002

لوسي سانت كلير

Tel: +966-12-2832020

منا

Tel: +966-12-6066628

ميارا هوم سبأ

Tel: +966-12-2345499

مرفت

Tel: +966-12-6630676

ميرميد

Tel: +966-12-6616644

فن الاظافر

Tel: +966-12-6675511

عناية الاظافر

Tel: +966-544426264

صالون نواره

Tel: +966-12-6610606

اوريانا

Tel: +966-12-6220773

Planet Beach

Tel: +8001247776

بيزي بي

Tel: +966-12-2634800

ديجيتل لاند

Mob: +966-5-51058180

جدة لانس

Tel: +966-12-6690343

الطاهي الصغير

Tel: +966-12-2063377

سبأ و صوالبين

المقينة

Tel: +966-12-6655763

زواريه

Tel: +966-12-6656161

بثينة

Tel: +966-12-6631809

كارمن

Tel: +966-12-6648122

شامبلا بلازا

Tel: +966-12-6656807

كلود ماكسيم

Tel: +966-12-6637450

بيجو سياتيه

Tel: +966-12-2611250

سيندريلأ

Tel: +966-12-6989176

د. إدريس سبأ للقدم

Tel: +966-5-00506507

E Spa

Tel: +966-12-2632093

سلمى رضوان

M: +966-504627012

سماح خاشقجي

M: +966-5-05311588

شذا كيالي

M: +966-500909321

سو عبايا

M: +966-5-41151595

ثناء عداس

M: +966-5-04664288

ود بوقري

M: +966-5-04634001

منى ابو الفرج

M: +966-5-05652018

صفاء باشا (Be special)

M: +966-5-56336444

عفاف بافلا

M: +966-5-05325251

امل عنقاوي

M: +966-5-03613314

بسمة ابو الجدائل

M: +966-5-06634000

ديالا كبارا

M: +966-5-08704799

إيمان جوهرجي

M: +966-5-35687773

فاطمه عابد

M: +966-5-54369993

جاردينيا حافظ

M: +966-5-67444274

هناء سمان

M: +966-5-05350958

Mob: +966-530262831

مياس

Tel: +966-12-6649188

تصميم ثياب

HM

Tel: +966-12-6828064

لومار

Tel: 920000554

ثوب ساب

Tel: +966-12-6100009

بازركان

Tel: +966-12-2560044

عمر

Tel: +966-12-6921773

سيندي

Tel: +966-12-6678587

مصمّمات أزياء

نيبا

M: +966-5-00545455

رانيا خوقير

M: +966-5-55532571

رنا اسماعيل

M: +966-5-56666881

روتانا الهاشمي

M: +966-5-54598449

سحر صيرفي

M: +966-5-05622515

بوتيكات

اونداس

Tel: +966-12-2754217

باريس و اوليفر

Tel: +966-12-2754213

سابين

Tel: +966-12-6651572

سوترا

Tel: +966-12-6915082

Pink or Blue

Tel: +966-12-6634452

The Wedding Shop

Tel: +966-12-6690808

ساسسي ديزاين

Mob: +966-556977707

بوتيك الجديلا

Tel: +966-12-2841249

بيبي فتياي

Tel: +966-12-6673971

دادو

Tel: +966-12-6633699

علبة ياسمين

Tel: +966-12-6685533

Lollipop

Tel: +966-12-6643295

لايف

Tel: +966-12-2844266

أروى بوتيك

Mob: +966-505602685

بوتيك AMK

المناسبات السعيدة

تأجير ألعاب الحفلات

مراجيح - تنظيم حفلات اطفال

Tel: +966-5-46361801

دي أند دي

تنظيم حفلات تخرج

أزياء-افتتاح بوتيك-تزيين غرف المولود

Tel: +966-5-60992999

deboheman@aol.com

Party 4 Mania

حفلات اطفال - مناسبات مدرسية

تأجير ألعاب و مكائن أكل

Tel: +966-5-43060530

Partymania.2010@gmail.com



مناسبات و حفلات

بارتي زون

تنظيم حفلات اطفال

تأجير ألعاب الحفلات-هدايا

شخصيات كرتونية-ملعب صابوني

رسم على الوجه

Tel: +966-12-6654437

www.partyzone1.com

بارتي آر أس

تنظيم حفلات اطفال

Tel: +966-5-54439137

فانتسي بارتي

تنظيم مناسبات - المولود الجديد

Tel: +966-12-2635558

Fun-party@sps.net.sa

زينة للهدايا و المناسبات

تنظيم حفلات اطفال

التخرج - حفلات الولادة

حفلات مدارس

Tel: +966-5-06686919

Zaina-occasions@hotmail.com

بون بون بارتي

مهرجين-ألعاب خفة

شخصيات كرتونية-ملعب صابوني

رسم على الوجه-تطبيقات

Tel: +966-5-98796657

بارتي لاند

لوازم حفلات أطفال - مناسبة ولادة

Tel: +966-12-6633220

مها غلاييني

M: +966-5-06661634

منار الراوي

M: +966-5-69169923

مريم عرب

M: +966-5-03333128

كارول كيروز

Tel: +966-5-62633332

الاء و هلا

Tel: +966-12-6130007

ناديا أيوب

Tel: +966-5-05582627

روبي راسيلا

Tel: +966-5-04390314

المصممة يسمينا ناجي

Tel: +966-5-540004777

هلا شندب

Tel: +966-5-64389094

سيارة توصيل

الوسيارة

Tel: +966-5-05657387

تاكسي لندن

Tel: 920010068

Tel: +966-5-93251401

سابتكو

Tel: +966-12-6481217

يلا اطلب

Tel: +920011755

عيادة وليد البيطرية

Tel: +966-12-6656084

الطوارئ

الامن العام
989

الجوازات
992

الدفاع المدني
998

الدوريات الامنية
999

الكوارث الطبيعية
988

الهلال 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 - التاريخ
1222

استعلامات الهاتف
905

شركة الاتصالات السعودية
902

غرفة الطوارئ
+966-12-2124133

مكتبة CBA

Tel: +966-12- 6900671

مكتبة عفت

Tel: +966-12-6364300

مكتبة جدة العامة

Tel: +966 12-6363920

عيادات بيطرية

Al-Seleouly Veterinary

Tel: +966-12-6312169

Ext 103

العيادة البيطرية الأوروبية

Tel: +966-12-6676330

:Emergency

+966-506530565

www.eurovetclinic.com

عيادة الحيوانات السعيدة الأليفة

Tel: +966-12-6164030

عيادة جدة البيطرية

Tel: +966-12-6912896

www.saudivets.com

عيادة شمال أمريكا البيطرية

Tel: +966-503671822/

0562111786

عيادة التحلية العالمية

Tel: +966-12-6695554

Emergency: +966-

04698810

Veterinarian@yourservice

Mob: +966-562111786

مكتبات

Little Book الكتاب الصغير

ستارز افنيو

Tel: +966-12-2754689

روائع المكتبات

Tel: +966-12-2634817

رد سي مول

Tel: +966-12-2150415

اندلسية كافييه

مكتبة المدينة

Tel: +966-12-6659045

مكتبة المامون

Tel: +966-12-6446614

مكتبة تهامة - شارع صاري

Tel: +966-12-6970690

روائع المكتبات

Tel: +966-12-6827730

فيرجين - روشانا مول

Tel: +966-12-2633886

رد سي مول

Tel: +966-12-2150160

مكتبة الفانوس - سوق الشاطئ

Tel: +966-12-6922323

مكتبة جرير

Tel: +920000089

مكتبة العبيكان

Tel: +966-12-6926886

مكتبة دار المريخ

Tel: +966-12-6524682



يوم كرافتس هي إحدى وسائل الابتكار المبتدعة لتحقيق وسيله لإصفاء جماليات فنية جديدة خاصة للمنازل بجوده عاليه من الإنجاز
و الإحساس و هذا الجمال يبدأ منكم و من رعايتكم الأمتاهيه.

و نحن نستطيع ان نجعل جماليه منزل أحلامك واقعاً جميلاً تعيشه، بحب إنساناً ومهارتنا اختلفه في مجال الفن نقدم دورات
منه من خلال تفضيات مبتكره في الرسم لمختلف الأعمار في اطرسم الخاص بنا .

Pure Crafts has been innovating and reinventing ways to bring homes into new and elevated sense of beauty, and this all begins with you and your desired wishes. With endless possibilities, we can bring your dream home to a reality.

All the while we are constantly perfecting and sharpening our skills with our own Workshops, by teaching the intricate technics of art to all ages.



PureCRAFTS
Interior Design
Art Workshops
Events
SINCE 2005

+966 5033 52506



"SWEET AS CANDY"

New Collection



The Way You Love a... Baby!

Customer Service: Jeddah, +966 12 6579668 Ext.: 103 www.babyfitaihi.com