دليل

الأم و الطفل

Mother & Child Guide

كوني دائماً مع دليلك

لقاح الإنفلونزا..
مناعة للمجتمع

التغيرات الجلدية
أثناء الحمل

كيف يستجيب الوالدين لعدم احترام الأطفال

تساقط الشعر

الصحة النفسية
لمريضات سرطان الثدي

scan to visit our website

www.motherchildguide.com

النهدي
nahdi

Fisher-Price®

Bright Beats
Dance & Move BeatBo

من يحب الحركة؟من المؤكدBeatBo
لتبدأ حفلة الرقص بالضغط على بطنBeatBo
أو أي من الأزرار الموجودة على قدميه لتشغيل الأغاني، المحتوى التعليمي والحركات الراقصة
هذا الصديق يسمح لطفلك بتسجيل الجمل ويقوم بغنائها له بأغنيته المفضلة
9-36 شهرًا

fisher-price.sa

©2015 Mattel. All Rights Reserved.

شاركوا متعة الجَمعة
باللمسات الصغيرة التي تصنع الفارق
#شاركوا_متعة_الجَمعة
©Inter IKEA Systems B.V.2015
IKEA Saudi Arabia تابعونا على: www.IKEA.com/sa
أوقات العمل: ايكيا الرياض: من الأحد إلى الخميس: 10 صباحاً حتى 12 منتصف الليل. الجمعة: 1 مساءً حتى 12 منتصف الليل. السبت: من 9 صباحاً حتى 12 منتصف الليل.
ايكيا الظهران: من الأحد إلى الخميس: 10 صباحاً حتى 12 منتصف الليل. الجمعة: 3 مساءً حتى 12 منتصف الليل. السبت: من 9 صباحاً حتى 12 منتصف الليل.
ايكيا جدة: من الأحد إلى الخميس: 10 صباحاً حتى 12 منتصف الليل. الجمعة: 3 مساءً حتى 12 منتصف الليل. السبت: من 9 صباحاً حتى 12 منتصف الليل
الرياض: الدرعية، الدروب السريعي مخرج 16، جدة: شارع شارع الشيخ مع شارع العقيقة. الظهران: طريق الأمير فيصل بن فهد.
IKEA

Bupa
بوبا
بوبا للعائلة السعودية
تأمين صحي لأفضل رعاية
لأول مرة في المملكة، نقدم لك باقة متنوعة من منتجات بوبا العربية للعائلة السعودية لتختاري منها ما يناسبك:
• برامج العائلة المرن
• برنامج الأفراد السعوديون
• برامج الحمل والولادة
الآن، قسّط تأمينك الصحي للعائلة السعودية من بوبا العربية بمعدل ربح سنوي صفر٪ فقط مع البنك الأهلي
اتصلي الآن: ٨٠٠٣٠٢٠٠٠٠
معك لصحة أفضل
bupa.com.sa

DESTINATION MATERNITY

الان متوفر في المحلات

المملكة العربية السعودية

الرياض: غرناطة مول | حياة مول

جدة: ستارز أفينيو مول | الأندلس مول | رد سي مول

الظهران: الظهران مول

الإمارات العربية المتحدة

دبي: دبي مول | دبي مارينا مول | مردف سيتي سنتر

أبوظبي: الوحدة مول | بوابة الشرق مول | ياس مول

الشارقة: صحارى مول

الكويت

الأفنيوز | ديسكفري مول | البيرق مول

Destination Maternity ME destinationmaternityme

MULTITREND

DESTINATION MATERNITY

خصم %20

على جميع المعروضات

MCG

يسري العرض من 1 نوفمبر الى 28 فبراير 2016

• لا يمكن إستخدام القسيمة على القطع المخفضة • لا يمكن إستبدال القسيمة نقداً

• لا يسري العرض مع أي عروض اخرى • القسيمة تستخدم على عملية شراء واحدة فقط • تصرف قسيمة واحدة فقط لكل عميل

المؤسسون	نهاد سليماني – معالي خاشقجي
التحرير	علا الموجي
المدققة اللغوية	علا الموجي
فريق العمل	مها محمود – لارا ويليم
مدير المبيعات	عمر عبد الرحمن بخش

المشاركون

د. رائد محمد صالح سيد أحمد
د. بندر حافظ
د. وليد القدوة
د. آلاء عارف
د. محمد زهدي الأمام
د. محمد ماجد برزنجي
د. سارة عبد الباري بوقري
د. حسن بن ابراهيم العماري
د. بيهان اليماني
رغدة فيصل بو
سمية ابراهيم العندس
غادة اشرم
رولا يوسف
أ. ليلى محمد طيبة
سمراء عباسي
ريم عبد العزيز الصزيغ
زينة فريد زيدان
طروب عقيل

للمبيعات والاعلانات

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

الموقع الالكتروني

www.motherchildguide.com
info@motherchildguide.com

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

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

Get it on Google play
Available on the App Store

تصميم واخراج
DAS
Digital Advertising Solutions

رسالة أم..

وصلتنا رسالة على صندوق الرسائل الخاص بنا من أم تقول:

« دليل الأم والطفل، كلامكم جميل ورائع، ولكن كله نظري! لا وجود له على أرض الواقع، لا وجود لحل مع عناد الأطفال ولا وجود للآباء المتعاونين!!»

قرأت هذه الرسالة أكثر من ٢٠ مرة خلال ذلك اليوم، وفكرت كثيرًا في هذه الأم ودافع إرسالها لهذه الرسالة رغم يقينها بأن كل ما يُقال جميل ولكن لا وجود له!! ..

بعد تفكير عميق شعرت أن هذه السيدة أم عظيمة لأنها تعاني من واقع أسرتها، متابعة للأمور التربوية، تحاول جاهدة ولم تثمر محاولاتها..

وفي حقيقة الأمر أنا ألتمس العذر لكل أم تجاهد قدر استطاعتها وتمنعها طبيعتها أو ميولها الشخصية أو إرادتها أو حتى بيئتها.. فهناك من يهوى التعامل مع الأطفال وهناك من لا يهوى.. هناك من يمكنه ضبط معظم الأمور داخل منزله وهناك لا يتمكن من ضبط إلا القليل...

قررت بعد يومين أن أرد على رسالتها بالكلمات التالية:

« عزيزتي الأم، أسعدتنا رسالتكِ وأشكركِ على تواصلكِ معنا، وأعلم أنكِ أم عظيمة بل أنا متأكدة من ذلك، وأنتِ أم رائعة سيخرج من تحت يديكِ أبناء يفخر بهم المجتمع... وبالطبع ليس من الطبيعي أو الصحي أن يكون الطفل ساكن دون عناد أو جدال، فالعند مرحلة لا يمكن تخطيها ولكن يمكن التعامل معها، والجدل طبيعة داخل النفس البشرية خلقها الله ولكن مكن الإنسان من التحكم بها..

عزيزتي، أعلم أن التربية صعبة، والتطبيق يتطلب جهد كبير، وأود أن أوكد لكِ أن كل محاولاتكِ في تربية أطفالكِ ستثمر ذات يوم، لأن الله لا يضيع عمل أي إنسان، ويجيب دعوة الأم... ويصلح الحال ولو بعد حين»

مرت أيام ووصلني ردًا من هذه الأم الرائعة تقول: « في الحقيقة لم أتوقع أن يرد على رسالتي أحد بل لم أتوقع أن يقرؤها أحد!!.. فرحت كثيرًا بتقبلكم رسالتي وفرحت أكثر بأن هناك من يشعر بي وبكثير من الأمهات مثلي، ويهوّن عليهن بكلمات بسيطة تعيد الأمل وتنير البصيرة داخلهن، أشكركم من كل قلبي رفعتم روحي المعنوية وجعلتموني أشعر بأنني أم حقيقية.. أم رائعة... شكرًا لكم

قراؤنا الكرام، أحببنا أن نشارككم فرحتنا.. نعم غمرتنا الفرحة لأننا لمسنا ما تشعر به هذه الأم وكل أم، فرحنا لأن الله مكننا من إدخال الفرحة عليها، ورفع روحها المعنوية.. هدفنا كان وما زال أن نساعد كل أم، ونسعى بكل ما أوتينا من قوة لتحقيقه، وسنظل متمسكون بهدفنا، نحمل لكل أم الكلمة، النصيحة والأمل لننشئ أجيالًا يفخر بها المجتمع. تواصلكم معنا يثبتنا، يقوينا ويدعمنا.

وهانحن نصدر العدد الخامس عشر من دليلنا بدعمكم وإيمانكم بما نقدمه لكم.

«دليل الأم والطفل»

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

مقالات قسم الأم

١١ التغيرات الجلدية أثناء الحمل

١٩ الصحة النفسية لمريضات سرطان الثدي

٢٣ المرأة والطفل في الحج

٢٩ أكثر ما يحبه الرجل في العلاقة الزوجية

٣٤ كيف تكون تغذيتك خلال الدورة الشهرية

٣٦ الجدات رائحة من الجنة

٣٨ تساقط الشعر أسبابه وعلاجه

٤٤ الاكتئاب

٤٦ الهايلايت والكونتور والستروبينج

mustela®

EXPANSCIENCE®
LABORATOIRES

موستيلا®. خبراء بشرة الأطفال و الأم الحامل لأكثر من ٦٠ عاما.

مركز صحة المرأة

القصة تبدأ هنا

Women's Health Center

The Story Begins Here

المركز الطبي الدولي
International Medical Center

مركز صحة المرأة
Women's Health Center

د. رائد سيد أحمد (رئيس القسم)
استشاري طب أمراض النساء والولادة وجراحة المسالك البولية والتناسلية وجراحة الحوض التجميلية
(جدة)

د. فواز أديب إدريس
استشاري طب أمراض النساء والولادة والجهاز الحرج والأسنة والهضم وأطفال الأنابيب والمناظير
(جدة)

أحمد سامي برعي
استشاري طب أمراض النساء والولادة
(السكندرية)

د. إيهـاب أحمد خليل
استشاري طب أمراض النساء والولادة
(بريطانيا)

د. سامر أحمد الطرقجي
استشاري طب أمراض النساء والولادة وأطفال الأنابيب
(فرنسا)

د. محمد علي عطار
استشاري طب أمراض النساء والتوليد
(أميركا)

د. فدوى حمزة طاهر
استشارية نساء وولادة تخصص دقيق طب الأجنة والجنين (حمل الحرج وعلم الأجنة)
(جدة)

د. عماد صقر
استشاري طب النساء والولادة والأورام النسائية

د. هناي عبد اللطيف يا عكضة
استشاري أمراض نساء وولادة وهضم وأطفال أنابيب ومناظير نسائية متقدمة

د. سلمى محمد بغدادي
استشارية طب أمراض النساء والولادة
(السعودية)

د. منال عبدالواحد الخرباش
استشارية طب أمراض النساء والولادة
(مصر)

د. كريمة شميلا
استشارية طب أمراض النساء والولادة
(أميركا)

د. سحر برليان العيدروس
استشارية طب أمراض النساء والولادة
(السعودية)

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

/TheIMCJeddah

@TheIMCJeddah

للحجز والإستفسار ٩٠٠٩ ٦٥٠
ص.ب. ٢١٧٢ جدة ٢١٤٥١ المملكة العربية السعودية
هاتف: ٠٩٦٦٢٦٥٠٩٠٠٠ فاكس: ٠٩٦٦٢٦٥٠٩٠٠١

د.رائد محمد صالح سيد أحمد
استشاري نساء وولادة
أخصائي المسالك البولية النسائية
والجراحات النسائية التجميلية
عضو هيئة تدريس

التغيرات الجلدية **أثناء الحمل**

هناك تغيرات مختلفة تمر بها المرأة أثناء فترة حملها، منها ما يكون ظاهر وملاحظ ومنها ما يكون خفيف وغير ملحوظ. كما أن بعضها قد يستمر إلى ما بعد فترة الحمل والبعض يزول بمجرد عودة الجسم إلى طبيعته بعد الولادة .ومن هذه التغيرات التي قد تحدث في هذه الفترة التغيرات الجلدية.

تلعب التغيرات الهرمونية في الحمل دورًا كبيرًا في هذه التغيرات التي قد تطرأ على البشرة أو الجلد.

ستجدين هنا لائحة بالتغيرات الجلدية الشائعة أثناء فترة الحمل:

١) التشققات الجلدية:

هي التغيرات الجلدية الأكثر شيوعًا أثناء الحمل، يمكن أن تظهر في أي منطقة من مناطق الجسم؛ منطقة البطن، الصدر، الأرداف والفخذ من أكثر المناطق الملاحظ تعرضها لهذه التشققات أو التمددات الجلدية. وقد تكتسب هذه التشققات اللون الوردي أو الأحمر أثناء فترة الحمل، وعادة ما يتلاشى اللون بعد الولادة. وتتحول التشققات إلى اللون الأبيض أو لون الجلد المحيط بها بعد انقضاء فترة الحمل.

٢) إشراقة الحمل :

تحدث خلال فترة الحمل زيادة في تدفق الدم إلى جميع أنحاء الجسم ويشمل هذا الوجه أيضًا مما يؤدي إلى إضاءة وإشراق لون الوجه مما يجعل المرأة الحامل أكثر جاذبية.

وتعود العوامل المساعدة على إشراقة وإحمرار الوجه إلى زيادة إنتاج الغدد الدهنية بسبب التغيرات الهرمونية التي تصاحب الحمل. ننصح الحوامل وخاصة ذوات طبيعة البشرة الدهنية باستخدام منظفات ومرطبات خالية من الزيوت .

٣) الكلف أو (قناع الحمل):

الكلف من التغيرات التي تطرأ على المرأة الحامل أثناء فترة الحمل وقد تختفي بعد انقضاء هذه الفترة، وقد لا تظهر لدى البعض الآخر .

يشار إلى الكلف الذي يظهر عند بعض النساء أثناء فترة الحمل بقناع الحمل. والكلف عبارة عن زيادة في التصبغات التي تظهر على شكل بقع داكنة على الوجه، وغالبًا ما تنتشر في منطقة الجبهة والخدين ويميل لونها من البني المصفر إلى البني الغامق.

للأسف لا يوجد علاج يمنع ظهور كلف الحمل ولكن هناك ما يحد من درجة ظهوره والسيطرة عليه من الانتشار.

من الأمور التي تساعد على الوقاية أو الحد من الكلف تجنب التعرض للأشعة فوق البنفسجية .وفي حالة التعرض لأشعة الشمس أو عند القيام بأي أنشطة في الهواء الطلق يجب استخدام واقيات الشمس بدرجة عالية من الحماية. «استشيري طبيبكِ ليساعدكِ في اختيار الدرجة المناسبة من الحماية».

٤) حب الشباب:

تتسبب زيادة نشاط الغدد الدهنية التي تنتج عن التغيرات الهرمونية أثناء الحمل إلى ظهور مشكلة حب الشباب التي قد تعاني منها بعض الحوامل التي عادة ما تختفي بانقضاء هذه الفترة العابرة.

تظهر المشكلة بشكل أوضح لدى النساء اللاتي كن يعانين من مشكلة حب الشباب قبل فترة الحمل .

تجنب العبث بالحبوب واتباع روتين صارم صباحي ومسائي من استخدام منتجات لطيفة خالية من العطور بعد استشارة الطبيب المختص يساعد على الحد والتغلب على هذه المشكلة. ولصاحبات البشرة الدهنية يجب التأكد من خلو المستحضرات المستخدمة من الزيوت.

تذكري دائمًا سيدتي استشارة طبيبكِ قبل استخدام أي أدوية لعلاج حب الشباب للتأكد من سلامة استخدامها وعدم تأثيرها على طفلك .

٥) الدوالي:

الدوالي عبارة عن عروق زرقاء اللون تظهر على الساقين عند بعض الحوامل أثناء فترة الحمل بسبب زيادة تدفق الدم خلال هذه الفترة، وقد يصاحب ظهور الدوالي بعض الانزعاج والألم .وتزداد احتمالية ظهورها لدى بعض النساء اللاتي لديهن تاريخ عائلي أكثر من غيرهن.

وللتقليل من حدوثها ينصح الحوامل بتجنب الوقوف أو الجلوس لفترات زمنية طويلة بالإضافة إلى اتباع روتين حياتي أكثر نشاطًا عن طريق المشي بانتظام، ويساعد أيضًا ارتداء الجوارب الضاغطة وتجنب الزيادة المفرطة في الوزن من التقليل من ظهور الدوالي .

٦) العروق العنكبوتية أو الوحمات العنكبوتية

عروق أو وحمات العنكبوت عبارة عن أوعية دموية دقيقة حمراء اللون تظهر تحت سطح الجلد وتزداد وتصبح أكثر وضوحًا خلال فترة الحمل عند بعض النساء. وتعود أسباب ظهورها إلى زيادة نشاط الدورة الدموية أثناء فترة الحمل. تختفي هذه الأوعية عند الضغط عليها وتعاود بالظهور عند رفع الضغط عنها.

عروق العنكبوت لا تسبب أي ألم أو انزعاج وقد تظهر على الوجه أو العنق أو أعلى الصدر أو الذراعين وفي الغالب تختفي بعد الولادة. في حالة عدم اختفاءها بعد الولادة يمكن اللجوء للعلاج بالليزر للتخلص منها وقد يساعدكِ في ذلك أطباء الجلدية .

٧) لينيا السوداء:

هو خط أغمق من لون الجلد يظهر في منطقة البطن ويمتد بشكل طولي من السرة حتى منتصف عظم العانة. قد لا تلاحظه ذوات البشرة الفاتحة أو البيضاء. وقد تلاحظ بعض الحوامل امتداد هذا الخط إلى ما فوق السرة، وعادة ما يزداد اسمراره في الأشهر الثلاثة الثانية من أشهر الحمل. ويعود ظهور لينيا السوداء للتغيرات

الهرمونية التي تطرأ على فترة الحمل .

٨) الزوائد الجلدية:

الزوائد الجلدية أو مايسمى بـ (الثآليل) وهي عبارة عن نمو صغير من الجلد، تبدو مثل الأورام الحميدة الصغيرة التي تظهر في أي منطقة يكثر فيها الاحتكاكات المتكررة مثل تحت الذراعين والثديين أو طيات الرقبة. يحدث هذا بسبب نمو مفرط للطبقة السطحية من الجلد. يمكن أن تشبه لون الجلد أو أن تميل في بعض الحالات إلى اللون البني. بعضها تختفي بعد عدة أشهر من الولادة. إن لم

يكن، يمكن إزالتها عن طريق طبيب الأمراض الجلدية.

٩) سواد البشرة:

تسبب التغيرات الهرمونية أثناء الحمل زيادة في تصبغ الجلد. تظهر هذه التصبغات بصورة أكثر وضوحًا في المنطقة الأكثر قتامة مثل النمش، الشامات والوحمات، الحلمات، الهالة والشفرين. أو شامات جديدة قد تتطور أيضًا. الغالبية من سواد الجلد تتلاشى بعد الولادة، ولكن البعض منها قد يبقى أو يقل. إذا لاحظتي سيدتي أي ظهور لشامات جديدة أو تغير وعدم تكافؤ لون ما هو موجود منها الرجاء مراجعة طبيبكِ أو طبيب الأمراض الجلدية.

١٠) الجفاف وحكة الجلد:

يسبب التمدد بشد الجلد كلما زاد الوزن وكبرت بطن الأم الحامل، مما يؤدي إلى جفاف وحكة. وعادة ما يحدث الجفاف في منطقة البطن، التي تنمو أكثر من غيرها. يمكن أن يحدث على الثدي، والورك والفخذين كذلك. استخدام مرطب على المنطقة الجافة يساعد في التخفيف من الجفاف. كريم الكالامين يمكن أن يستخدم لتخفيف الحكة، وتجنب كثرة الاستحمام لأنه سيزيد من الجفاف على بشرتك.

إذا كانت الحكة مفرطة في الكفين والأرجل، فستحتاجين سيدتي إلى استشارة طبيبكِ لأنكِ قد تعاني من الركود الصفراوي.

١١) الكف الأحمر:

وهو إحمرار يظهر على راحة كف اليدين وباطن القدم عند بعض الحوامل. ويرجع ذلك الإحمرار إلى نشاط الدورة الدموية وزيادة هرمون الأستروجين المصاحب لفترة الحمل.

قد يلاحظ ظهور هذا الإحمرار في وقت مبكر الشهر الثاني من أشهر الحمل، إلا أنه ليس خطيرًا وعادة ما يختفي بعد الولادة.

١٢) التغيرات في الأظافر:

قد تلاحظ السيدة الحامل تغيرات في الأظافر خلال فترة الحمل. ومن هذه التغيرات سرعة في نمو الأظافر أو أن تكون الأظافر هشة أو أكثر ليونة ولكن سرعان ما تعود إلى طبيعتها بعد الولادة.

١٣) التورم:

يحدث التورم عادة خلال الربع الثالث من الحمل، نتيجة لزيادة الدورة الدموية. ويمكن ملاحظتها على الوجه والجفون، ومعظم هذا التورم ملاحظ في الصباح. إذا كان الانتفاخ مفاجئ مع زيادة الوزن يجب عليكِ مراجعة الطبيب.

١٤) الإحساس بالحرارة:

تلعب التغيرات الهرمونية دور كبير في شعور المرأة الحامل بالحرارة وازدياد نشاط الغدد العرقية.

لجوءك سيدتي إلى ارتداء الملابس القطنية الفضفاضة وتناول كميات من السوائل وخاصة الماء قد يساعد في التخفيف من الانزعاج الناتج من الحرارة التي ستزول بعد الولادة .

١٥) الطفح الجلدي في الحمل:

عبارة عن بقع حمراء تظهر على البطن والفخذ والأرداف والذراعين والساقين وتصاحبها حكة لكنها تختفي بعد الولادة. الطفح الجلدي في الحمل ليس من التغيرات الشائعة أثناء الحمل فتصل نسبة الإصابة به واحد في المئة من النساء الحوامل.

أخيرًا تذكري سيدتي استشارة طبيبكِ عند ملاحظتكِ لأي تغيرات تطرأ عليكِ أثناء حملكِ ليقدم لكِ العلاج المناسب لكِ ولطفلكِ المنتظر.

لحاملي بطاقة التعاونية أو بوبا

اصرف الوصفة الطبية في النهدي

#سَهِّل_حياتك!

تعبت من الوقوف في صفوف طويلة وإنت تنتظر الدواء؟

الآن سَهِّل_حياتك! وتخلّص من الانتظار الطويل، واصرف وصفتك الطبية ببطاقة التأمين الطبي من أقرب فرع من فروع النهدي منك وراح تلاقي نفس الدواء المصروف من دون الاضطرار لأخذ أي بديل!

اتصل الآن على ١١٩٨ ١١٩ ٨٠٠ للمزيد من التفاصيل

* حصرياً لمشتركي التعاونية الشبكة الذهبية
* حصرياً لمشتركي بوبا الشبكة ٥ ، ٦ ، ٧

النهدي
nahdi
Full of Hope كلّنا أمل

Sanita.

Bambi

علِّم ولد، بتبني بلد

لأنّ المعرفة أساسيّة لنموّ طفلك...
اختاري العبوات الكبيرة من بامبي

وتمتّعي معه بهدايا
تجمع بين المرح والإفادة.

BambibySanita @BambibySanita @BambibySanita @BambibySanita

الصحة النفسية لمريضات سرطان الثدي

رغدة فيصل بو
معالجة نفسية إكلينيكية
بربل كاوتش كلينك – المشفى
www.Purplecouch.net
@purplecouchnet

PURPLE COUCH psychotherapy

نفسيتكِ وسرطان الثدي

يُعد سرطان الثدي من أكثر أنواع السرطان علاقة بأنوثة المرأة، وبالتالي فإن أكثر ما يؤرق السيدات عند الإصابة بسرطان الثدي هو الخوف من فقدان أنوثتهن والخوف من التغيرات الجسدية التي قد تصيبهن .

ومن المخاوف النفسية أيضًا الخوف من فقدان الزوج أو عدم القدرة على الزواج بسبب الإصابة بسرطان الثدي. ومن أكثر المخاوف تاثيرًا على السيدات هو عدم قدرتهن على ممارسة دورهن الأنثوي في الإنجاب بعد علاج سرطان الثدي.

جميع هذه المخاوف وأثرها على نفسية السيدات عند الإصابة بسرطان الثدي دفعت العلماء والباحثين للبحث في العوامل النفسية المصاحبة لسرطان الثدي لدى السيدات وأثرها على مراحل التشافي من سرطان الثدي.

وقد توصل علماء النفس والباحثون إلى أنه عندما يتم تشخيص أي سيدة مصابة بسرطان الثدي فإن ردود أفعالها النفسية تنقسم إلى خمس مراحل من الحزن والانفعالات العاطفية حتى تصل إلى تقبل الإصابة بسرطان الثدي.

المرحلة الأولى: وهي مرحلة الصدمة أو الإنكار وتجاهل سرطان الثدي

وتكون هذه المرحلة عند معرفة السيدة إصابتها بسرطان الثدي. وحين تصاب السيدة بالصدمة من التشخيص بسرطان الثدي فإنها قد تلزم الصمت لفترة من الوقت.

وأيضًا في هذه المرحلة قد تُنكر السيدة إصابتها بسرطان الثدي وتلجأ إلى أخذ أكثر من رأي طبي وتقوم بإعادة الفحوصات والتحاليل أكثر من مرة للتأكد من عدم الإصابة بسرطان الثدي.

وفي بعض الحالات قد تصاب السيدة بتجاهل سرطان الثدي وعدم الرغبة بالاعتراف بحدوث الإصابة مما ينتج عنه عدم متابعتها للخطوات اللازمة للعلاج.

المرحلة الثانية: وهي مرحلة الغضب والتوتر وعدم الاستقرار

وفي هذه المرحلة تبدأ مشاعر الغضب والتوتر والقلق بالظهور نتيجة الإصابة بسرطان الثدي. ولكن تختلف نسبة ظهور مشاعر الغضب والتوتر حسب المرجعية الدينية للسيدة المصابة بسرطان الثدي. ففي بعض الحالات تخشى السيدة من إظهار مشاعر الغضب خوفًا من اعتبارها اعتراضًا على قضاء الله وقدره في إصابتها بسرطان الثدي.

المرحلة الثالثة: مرحلة اللوم والتأنيب أو مرحلة لو

والتي تبدأ بها السيدة من لوم وتأنيب ذاتها لإصابتها بسرطان الثدي. وقد تبدأ بعض السيدات بالتساؤل كيف كان بإمكاني منع إصابتي بسرطان الثدي؟ أو لو كان لدي اهتمام أكبر بصحتي لما أُصبت بسرطان الثدي.

المرحلة الرابعة: مرحلة الإنعزال

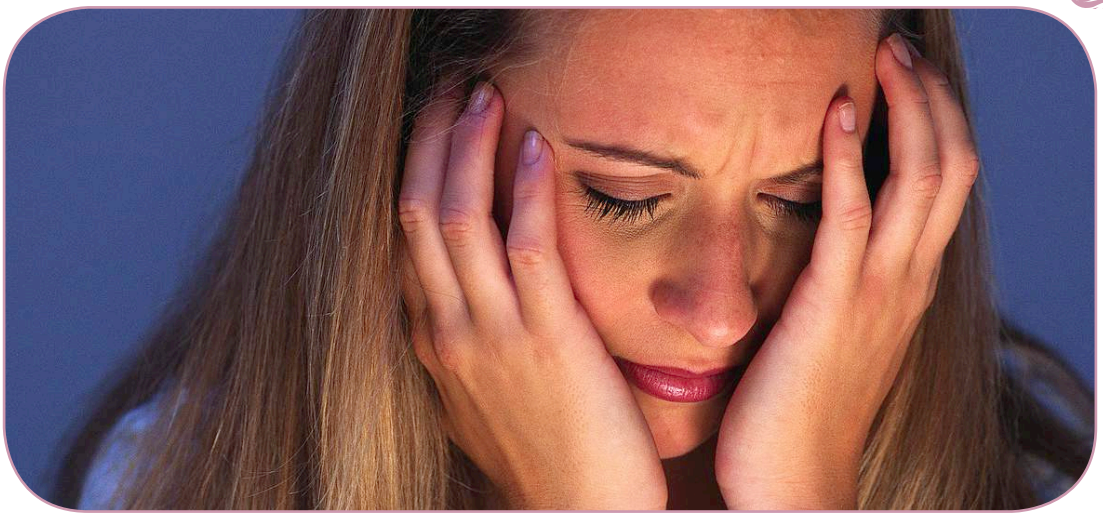
وهنا تشعر السيدة المصابة بسرطان الثدي أنها لا ترغب في الاختلاط مع الأشخاص الآخرين وبالتالي تزيد رغبتها في الإنعزال بمفردها وعدم الظهور للمجتمع بشكل عام أو القريبين منها بشكل خاص. وهنا يقل دور الدعم الاجتماعي والنفسي لعدم رغبتها بالإختلاط مع الآخرين. وقد تزيد المشاعر السلبية والحزن في هذه المرحلة مما يؤدي إلى ظهور بعض أعراض الاكتئاب.

المرحلة الخامسة: تقبل الإصابة بسرطان الثدي

وهي آخر مرحلة يتم الوصول إليها بعد المرور في المراحل الأربعة السابقة. والتي قد تمر بها السيدة بالترتيب أو قد تتأرجح بين واحدة والأخرى حسب حالتها النفسية عند التشخيص.

وتختلف الفترة الزمنية التي تقضيها كل سيدة في كل مرحلة من مراحل الحزن حسب انفعالاتها وقدرتها على التعايش مع المشاعر المصاحبة لكل مرحلة كي تتمكن من الانتقال للمرحلة التالية من المراحل الخمس حتى تصل إلى تقبل الإصابة بسرطان الثدي.

وتختلف طريقة التعبير عن المشاعر من سيدة لأخرى عند الإصابة بسرطان الثدي، فمنهن من تكبت مشاعرها ولا تبوح بأي شعور تشعر به، بينما هناك من تبوح بجميع المشاعر السلبية للمحيطين بها.



ويعتبر التعبير عن المشاعر من العوامل المؤثرة في نجاح العلاج وسرعة التشافي من سرطان الثدي. حيث تتنوع طرق التعبير عن المشاعر بين التعبير الاجتماعي، للأشخاص القريبين من السيدة المصابة أو التعبير الكتابي والذي تعبر فيه السيدة عن مشاعرها بكتابتها بعيدًا عن أعين الآخرين.

وأخيرًا التعبير عن المشاعر لدى المختصين النفسيين كالطبيب النفسي أو المعالج النفسي. وقد أثبتت الدراسات أن البوح بالمشاعر ومشاركتها مع المعالج النفسي لها أثر كبير أكبر من التعبير بالكتابة. حيث يؤدي التعبير ومشاركة المشاعر للمعالج النفسي لتفهمها وبالتالي محاولة تخفيف حدة المشاعر الغير مرغوبة كالقلق والتوتر والغضب والاكتئاب.
وبالتالي تتحسن الحالة العضوية لدى السيدة المصابة بسرطان الثدي وكما أثبتت الدراسات أنها تقل عدد مرات المراجعة للعيادات الطبية إذا كانت السيدة تتمتع بصحة نفسية جيدة نتيجة متابعتها للمعالج النفسي.

من أهم أنواع العلاج النفسي لسرطان الثدي:

١- العلاج النفسي الفردي: والذي يكون مخصص للسيدة المصابة بسرطان الثدي.
٢- العلاج العائلي: ويكون لأفراد عائلة السيدة المصابة بسرطان الثدي، والذي يشرح لهم خطوات ومراحل سرطان الثدي النفسية وكيفية التعامل معها في كل مرحلة من المراحل.

إن الإصابة بسرطان الثدي هي إصابة عضوية، ولكن العوامل النفسية المصاحبة لها لا تقل أهميه عن أهمية العلاج العضوي. فالتقبل والراحة النفسية أثناء فترة العلاج تجعل من هذه التجربة نقطة تغيير إيجابية في حياة كل سيدة أصيبت بسرطان الثدي.

جلفار لايف الشعور بأفضل حال

لن تزعجني
آلام الدورة بعد اليوم...

صنع في اليابان

مايا

لصقات حرارية بالأشعة تحت الحمراء

طريقة حديثة ومريحة لتخفيف آلام وتقلصات الدورة الشهرية.
لا تحتوي على أدوية، وبدون رائحة.

facebook.com/mayaheatpatch

الخليج للصناعات الدوائية (جلفار)، رأس الخيمة، الإمارات العربية المتحدة.
البريد الإلكتروني: info@julpharlife.com www.julpharlife.com/maya

المرأة والطفل في الحج

د.بندر حافظ
استشاري نساء وولادة

الحج رحلة شاقة وتتطلب مجهودًا كبيرًا، وللمرأة خصوصيتها فيه فقد تكون أثناء الحج حاملاً، أو تأتيها الدورة الشهرية، أو تعاني بحكم تكوينها الجسماني مشقة زائدة. وفيما يلي بعض ما تود المرأة معرفته عن صحتها أثناء الحج.

الدورة الشهرية

إذا رغبت المرأة المقبلة على الحج استخدام حبوب منع الدورة الشهرية، حتى تتمكن من تأدية مناسك الحج على الوجه الأكمل، فعليها اتباع الإرشادات التالية:

- استشارة الطبيب المختص قبل الذهاب للحج بوقتٍ كافٍ (كحد أدنى ٧ أيام أو وفق إرشادات الطبيب)، للتأكد من كيفية استعمال الحبوب والجرعة المناسبة.

- إن الهدف من هذه الأدوية هو منع نزول الدم؛ لذا يجب الحرص على تناولها في أوقاتها المحددة وفق إرشادات الطبيب المختص.
- هناك بعض التأثيرات الجانبية لهذه الحبوب ومن أهمها: الغثيان، الصداع، آلام في الثدي وتغيرات في المزاج والعصبية.

كل امرأة لها طبيعتها الخاصة، لذلك لا بد من استشارة الطبيب المختص لمعرفة ما يناسبها من أدوية تساعدها على تأدية مناسك الحج بيسر وسهولة.

المرأة الحامل والحج

يفضل تأجيل الحج للمرأة الحامل للأسباب التالية:

- قد تحدث لها بعض المضاعفات، مثل حدوث التهابات، أو تعرضها للعدوى بسبب نقص المناعة لديها والازدحام الشديد.
- احتمال الإصابة بضربات الشمس.
- احتمال تعرضها للإرهاق الجسدي؛ نتيجة السير لمسافات طويلة؛ مما قد يؤدي إلى حدوث تقلصات أسفل البطن، وآلام في الظهر.
- احتمال تعرضها للإصابة الجسدية نتيجة الزحام الشديد، والذي قد يؤدي إلى مضاعفات تؤثر في سلامة الحمل وحياة الجنين.
- احتمال الإصابة بالجفاف الشديد لعدم تناول السوائل بشكل كافٍ.

على الحامل تأجيل الحج في الحالات التالية

- تاريخ مرضي لولادات مبكرة.
- حالات إجهاض مبكرة.
- إصابتها بسكري الحمل.
- أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم أو مرضى الكلى وغيرها.

الإرشادات الصحية للمرأة الحامل

- استشارة الطبيب المختص، حتى تتعرفي على إمكانية سفركِ للحج دون حدوث أي مضاعفات صحية.
- التأكد من استشارة الطبيب في إمكانية أخذ التطعيم ضد الحمى الشوكية والأنفلونزا قبل الحج بعشرة أيام على الأقل.

- التأكد من أخذ جميع الأدوية الضرورية وبالقدر الذي يكفي طوال فترة الحج.
- الحرص على ارتداء الملابس والأحذية المناسبة والمريحة.
- تناول كمية كافية من السوائل.
- المشي لمدة قليلة كل ساعة أو ساعتين لتجنب الجلطات الوريدية في الساقين.
- تجنب الازدحام واختيار الأوقات المناسبة لأداء المناسك.
- عند شعورك بنزف، تقلصات في البطن، صداع شديد أو ارتفاع في درجة الحرارة فعليكِ التوجه لأقرب مركز صحي أو مستشفى.
- تجنب أي مجهود بدني زائد، والأخذ بالرخص الشرعية وفق شروطها عند الحاجة، كاستخدام الكرسي المتحرك أثناء الطواف والسعي عند الإحساس بالإجهاد .

الإرشادات التي يجب على الوالدين معرفتها عند اصطحابهم لأطفالهم

بشكل عام لا بد من اهتمام الوالدين بتقيد أبنائهم بالإرشادات الصحية العامة أثناء تأدية الحج (يمكن الرجوع للقائمة الرئيسة للموقع)، ويتعين على وجه التحديد الاهتمام بما يلي:

- الحرص على وضع سوار حول معصم الطفل يوضح اسمه بالكامل، مكان إقامته ورقم الهاتف واسم الحملة.
- التأكد من استكمال الطفل التطعيمات الأساسية.
- يُنصح بأن يأخذ الطفل تطعيم جرثومة النزلة الدموية (هيموفلس أنفلونزا) قبل ١٠ أيام من السفر، إذا لم تكن ضمن التطعيمات الأساسية.
- الإكثار من شرب السوائل لتجنب الجفاف.
- غسل اليدين باستمرار.
- التأكد من نظافة وجفاف منطقة ما بين الفخذين لمنع حدوث التسلخات الجلدية.
- التأكد من نظافة الأكل.
- عدم اصطحاب الأطفال لأماكن الازدحام الشديد ما أمكن ذلك.
- ارتداء الكمامات خاصة في الأماكن المزدحمة.
- يُفضل مراجعة الطبيب عند حدوث أي مشكلات صحية مثل الإسهال، القيء وارتفاع درجة الحرارة.

الأم

Bupa
بوبا

لأول مرة في المملكة
واهتماماً بفئة السيدات

بوبا العربية تطلق برامج تأمين صحي لتغطية الحمل والولاده وما بعدها

أطلقت شركة **بوبا العربية** للتأمين التعاوني، أكبر شركة متخصصة في مجال التأمين الصحي بالمملكة، برامج التأمين الصحي الجديدة (أمومتي بلس، أمومتي) لأول مرة في المملكة، لتغطية الأم الحامل، من خلال توفير أفضل وأرقى الخدمات الطبية المتميّزة والمتنوعة التي تضمن للسيدة الحامل الراحة والرعاية الكاملة خلال رحلة الحمل وبعد استقبال المولود الجديد. ويتميّز برنامج (أمومتي بلس) عن برنامج (أمومتي) بأنه يشمل تغطية الحالات المسبقة والمزمنة خلال الحمل وبعد قدوم المولود.

وقال المهندس الشريف حميد الدين، مدير عام قطاع الأفراد والعائلات بشركة **بوبا العربية** للتأمين التعاوني، إن إطلاق هذه البرامج المتميّزة يأتي في إطار الجهود البارزة التي تبذلها شركة **بوبا العربية** لتلبية رغبات عملائها الكرام بتوفير أفضل تغطية تأمين صحي لكافة أفراد المجتمع، وإيماناً منها بأن كل سيدة حامل تستحق أفضل مستويات الرعاية الطبية المتكاملة لتتمكن من الاستمتاع بأمومة صحية تضمن راحة البال لها ولعائلتها الكريمة خصوصاً وأن أكثر من ١٥٠ ألف سيدة تتوجه سنوياً للولادة نقداً في مستشفيات خاصة حول المملكة.

وأكد المهندس الشريف حميد الدين، أن برامج (أمومتي) و (أمومتي بلس) يعتبران إضافة للبرامج الأخرى التي تعني بالأفراد والعائلات السعودية وتعكس حرص **بوبا العربية** الدائم على تلمس احتياجات عملائها الكرام والعمل على توفيرها بتقديم برامج جديدة ومبتكرة، والوفاء بوعدها بأن تكون شريك الرعاية الصحية الأفضل بما تمتلكه من إمكانيات هائلة، وخبرات عالمية متميّزة في مجال التأمين الصحي، وبما تقدمه من أرقى مستويات الابتكار في المنتج والخدمة التي تراعي احتياجات العملاء.

ومن جانبها أوضحت ولاء نحاس، مدير أول تطوير قطاع الأفراد والعائلات في **بوبا العربية**، أن برامج **بوبا العربية** الجديدة (أمومتي بلس، أمومتي) تعتبر الأولى من نوعها في المملكة لخدمة كل سيدة حامل ومساعدتها على العيش بحياة أكثر صحة وسعادة، مبينةً بأن البرامج صممت خصيصاً للأم الحامل لتغطية الحمل والولادة فور الإنضمام للبرنامج مباشرة وبدون أي فترة إنتظار، بالإضافة إلى خدمات أخرى عديدة، وتوفير شبكة واسعة تضم أكبر وأفضل مزودي الخدمة من المستشفيات والعيادات الطبية المتخصصة بالمملكة.

يُذكر أن **بوبا العربية** أطلقت أيضا برنامج خاص للأفراد السعوديين من الجنسين لخدمة شريحة أكبر من السيدات (الطالبات، المعلمات وموظفات القطاع الحكومي على حد سواء) بمزايا وفئات تغطية متعددة ضمن خططها لتطوير منتجات التامين للعوائل والأفراد السعوديون.

ولمزيد من المعلومات يرجى زيارة موقع بوبا على الانترنت:

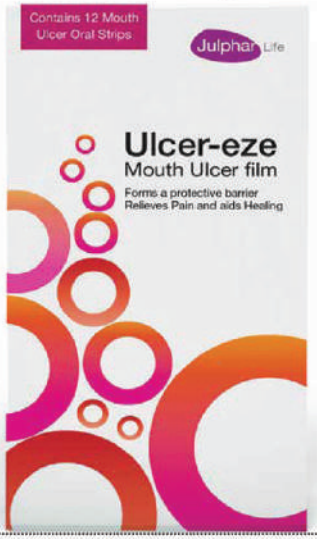
http://www.bupa.com.sa

Like us on Facebook: http://www.facebook.com/BupaArabia

Follow us on Twitter: @BupaArabia

جلفار لايف الشعور بأفضل حال

صنعت في المملكة المتحدة



هل تعاني من التقرحات الفموية؟

غطاء واقٍ للراحة الفورية والشفاء السريع

تناول طعامك، تكلّم وابتسم بدون ألم

الخليج للصناعات الدوائية (جلفار)، رأس الخيمة، الإمارات العربية المتحدة.
البريد الإلكتروني: info@julpharlife.com www.julpharlife.com/ulcereze
صنعت بواسطة: بيوفيلم المملكة المتحدة

facebook.com/ulcereze

أكثر ما يحبه الرجل في العلاقة الزوجية

د. وليد القدوة
أخصائي علم النفس

ربما البعض من الأخوة لا يوافقني في موضوعي هذا لكن أردت أن أكتب وأطرح تجربة ربما يستفيد منها الكثير ....
مع أن أغلبهم لا يعترف بذلك، إلا أن الرجال يحبون أن يقعوا في الحب، وهم في الحقيقة يحتاجون علاقات زوجية حميمية أكثر مما تحتاجها النساء، ذلك لأن العلاقة الزوجية الجيدة تجعل الرجل يشعر بالاستقرار إذ يتاح له المجال لمشاركة الطرف الآخر بمشاعره التي قد لا يستطيع البوح بها لأي شخص آخر.

في مجتمعاتنا، تقيم النساء علاقات ود حميمة مع صديقاتهن من الإناث، فيتحدثن مع بعضهن بانفتاح وصراحة وتلجأ الواحدة منهن إلى الأخرى تطلب الدعم والمساعدة دون أي حرج. ولكن الوضع يختلف بالنسبة للرجل.
صدق أو لا تصدق فإن العلاقة الزوجية بالنسبة لكثير من الرجال هي المجال الوحيد الذي يسمحون فيه لأنفسهم بالتعبير عن الألفة والمودة.

إليك فيما يلي أكثر ما يحبه الرجال في علاقاتهم الزوجية. تمعّن في هذه الأسباب، فقد يدهشك ما يقولونه:

١

الشعور بالحرية التي تتيح له أن يكون حقًا ما يريد أن يكون، عندما يكون الرجل مرتبطًا يصبح رجلًا مختلفًا عما يكون عليه بدون ذلك الارتباط. ولكن عندما يخرج مع الرجال الآخرين، يشعر أنه أحد أفراد زمرة تسعى وراء شيء ما!
نعم، قد يكون ذلك ممتعًا لبعض الوقت ولكن تجدهم كل ليلة كل واحد منهم

يأمل أن يرتبط ويستقر بالزواج من امرأة ما.. ولا نعني أية امرأة، وإنما امرأة من أجل كل شيء، من أجل الأمور الحقيقية. «أي وجود زوجة تقبلك لشخصك، وتحبك كما أنت، ولا تريد انتقادك وإبراز أخطائك، وإنما تسعى لاكتشاف جميع ميّزاتك وصفاتك الحسنة.» عندما يكون للرجل زوجة تتيح له أن يحتفظ بشخصيته، يشعر بمزيد من الثقة. يشعر أنه جدير بأن يحب. بمجرد وجودها معه تذكره المرأة التي تزوجها أنها اختارته هو من بين جميع الرجال الآخرين. وهذا شعور يصعب أن ينبثق عن أي وضع آخر، فهو يمنحك العون في جميع مناحي الحياة.

٢

دفعه لأن يصبح أفضل مما هو:

إن التحدي الذي تولّده العلاقة الزوجية يجعله يدرك أن عليه بذل الكثير من الجهد للمحافظة على زواجه واستدامته، وتجعله دائمًا نشيطًا وحيويًا، يعمل بجد ونجاح، يظهر بالمظهر اللائق، يظل حاد الذهن، يظل مستعدًا للمنافسة، فهو على أي حال لا يريد أن تتركه زوجته. عندما تسير الأمور كما يجب، يشعر بنشوة الانتصار كذلك يشعر بالفخر. العلاقات الزوجية تشبع غرور الكثيرين من الرجال، فيظلوا متلهفين للحياة ويضطروا أن يكونوا أفضل ما يستطيعوا أن يكونوا.

٣

ببساطة.. تكون له شريكة تلتقيه وتفهمه:

إن وجود الحب بين الأزواج بالنسبة للرجل يملأ حياته بالسرور والبهجة
مشاهدة ابتسامة زوجته أو سماع صوتها تعوضانه عن كل مشاق عمله، هذه العلاقة تذكره بطيّبات الحياة وبأن الحياة ليست كلها أيام عصيبة، وبذلك يستطيع أن يستمتع بالحياة كل يوم.

٤

إتاحة الفرصة له ليكون حقًا ما يريد:

وجود الحب بين الأزواج يفرح الرجل لأنه يعرف أنه يسعد شخصًا آخر. إدراكه أن بمقدوره فعل ذلك يمنحه المتعة والراحة النفسية. إن أحسن شعور في الدنيا بالنسبة للرجل هو رؤية وجه زوجته مشرقًا بالفرح عند دخوله عليها، إذا عرف أنها بحاجة إليّه وأنه باستطاعته إسعادها، شعور بالسعادة وبأن هذا الحب جدير بما يبذله في سبيله.

« يُعتبر السبب الأول للإنفصال بين الزوجين :هو شعور الرجل بأنه لا يستطيع إرضاء شريكته أو سد حاجاتها»!! عدم استطاعته إسعادها جعله يشعر بعدم لياقته لها.

٤

الرجل بحاجة للشعور بأنه يؤدي عملًا جيدًا، ويود أن يسمع زوجته تعبر عن تقديرها لذلك، عندما يشعر الرجل أنه يستطيع إرضاء زوجته يشعر بالسعادة والرضا عن نفسه.

بالنسبة للعلاقات الحميمية

هنالك نوع من الرجال يكون الجنس في علاقتهم الزوجية مهم بالنسبة لهم، وهذا يشعرهم بالسعادة خلال علاقتهم مع زوجاتهم فيشعر الزوج بالرضى طوال الأسبوع، أما إذا لم يتحقق لهم ذلك فإنه يؤدي إلى انفعالهم كثيرًا.

طبعًا العلاقة الحميمية الزوجية ، تسعد كلا الطرفين والجنس يعني أشياء مختلفة للزوجين. ولكن بالنسبة للرجال، الجنس يجلب لهم الشعور بأنهم محبوبون ومستحسنون ويثيرون الإعجاب والتقدير لدى زوجاتهم.

٥

مشاركة شخص آخر بحياته:

أما ما يحبه كثير من الرجال فهو وجود من تنتظرهم في البيت ليعودوا إليها. قد يبدو هذا غريبًا، ولكن بالنسبة للرجل فإنه لشيء رائع أن يعرف أن هناك من تنتظره وذلك ليذهب إليها في نهاية اليوم. هذا شيء يريحه ويسعده. « يذهبان إلى أماكن معًا، يقضيان اليوم معًا يتحدثان عما فعلاه، يضحكان للنكات معًا، ويتدبران الأمور معًا. هذا كله يؤثر على إنجازاته في العمل.» الكثير من الرجال يشتد ساعدهم في العمل وفي حياتهم اليومية لا لشيء إلا لوجود زوجة يهمها ما يحدث لهم، زوجة يجدونها إلى جانبهم لتساعدهم في حل مشاكلهم كبيرة كانت أم صغيرة.

هذا النوع من الاهتمام يمنح الرجل الإتزان والاستقرار، والأهم من ذلك هو أن هذه العلاقة تذكر الرجل أنه ليس بمفرده في مكان العمل الذي تسوده المنافسة ولا يهتم الناس فيه سوى كل بنفسه.

الحب نعمة

الزوجان اللذان يحبان بعضهما يدركان أن هذا الحب نعمة لكل منهما، الرجل الذي لا يستطيع الإلتزام بالزواج لأنه يتحاشى العلاقة برمتها، لن يكون باستطاعته العثور على من تناسبه وتحبه، الرجل بحاجة إلى امرأة تشعره بالأمان والاهتمام به وترى فيه صفاته الحسنة. وهو يقدر علاقته الزوجية أكثر عندما يعلم أن زوجته سعيدة معه.

ثم إذا كانت الزوجة تحب حبهما لبعض، فأي نعمة تفوق ذلك ؟.

دلّلي نفسكِ بتجربة استحمام فاخرة.

بالموليف®

تركيبة كريمية تطرّي البشرة وتمنحها رائحة عطرة.

- مستخلصات طبيعية
- مكونات مرطّبة
- روائح عطرية جذابة
- ترطيب يدوم طويلاً حتى ٢٤ ساعة
- تركيبة خالية من الصابون
- تم اختبارها مسبقاً من قبل خبراء البشرة

نبذة عن 10KSA

هي مبادرة لنشر الوعي ومكافحة سرطان الثدي في المملكة العربية السعودية

نبذة عامة عن الحدث

هي مبادرة عالمية لنشر الوعي والتثقيف الصحي لمرض سرطان الثدي برعاية مؤسسة ألف خير ومركز البداية لتشجيع الرضاعة الطبيعية والتثقيف الصحي للنساء

في اليوم الثاني عشر من ديسمبر من عام 2015، ستجتمع 10 آلاف امرأة لتشكيل أكبر شريط وردي إنساني في العالم (سيدرج في كتاب غينيس للارقام القياسية العالمية بعد التحقق) وسيشمل الحدث على فعاليات ونشاطات توعوية منوعة تهدف إلى تعزيز نمط الحياة الصحي ونشر الوعي. وسيعقد هذا الحدث في جامعة الأميرة نورة

على الرغم من توفر المرافق الصحية المتطورة وبرامج الرعاية الصحية العالمية والتي تتكفل الحكومة السعودية بتمويلها كليا للمواطنين،إضافة إلى الاتفاقيات التي تقدم الرعاية الصحية للمقيمين في المملكة العربية السعودية أيضا، إلا أن المملكة تسجل واحدا من أعلى معدلات الإصابة بالسرطان بشكل عام، وسرطان الثدي بشكل خاص. يرجه ذلك إلى غياب الوعي والتثقيف اللازم

لتسليط الضوء على KSAمن هذا المنطلق تهدف مبادرة 10 أهمية التوعية بسرطان الثدي للحد من ارتفاع معدلات التشخيص في المراحل المتأخرة في السعودية؛ وأن تكون حافزا للبرامج، والأفكار، المحادثات، والشراكات المختلفة التي من شأنها التعاون لتعزيز الوعي و التثقيف و نشر الدراسات حول سرطان الثدي؛ وكذلك لجمع التبرعات لجمعية زهرة لسرطان الثدي

الف خير هي مؤسسة اجتماعية قامت بتأسيسها صاحبة السمو الملكي الأميرة ريما بنت بندر بن سلطان آل سعود، والتي تشغل أيضا منصب شريك مؤسس في مبادرة و الرئيس المشارك للجنة المسضيفة 10KSA

هدفنا إرسال رسالة لباقي العالم وتسجيل حدث في التاريخ.
سنقف طتفا بكتف من أجل قضية مشتركة

صاحبة السمو الملكي الأميرة ريما بنت بندر بن سلطان آل سعود
شريك مؤسس و الرئيس المشارك في اللجنة المسضيفة

join10ksa 10ksa.com
joinus.10ksa@gmail.com

10KSA

كيف تكون تغذيتك خلال الدورة الشهرية؟

الدورة الشهرية أمر لا بد حدوثه لكل أنثى، وهو طبيعة ميزنا الله سبحانه وتعالى بها، وتعد مفيدة لجسم المرأة غير ضارة، ولكن هذا الأمر يتسبب في عدة أمور تعد الأكثر إزعاجًا على المرأة!! منها التقلبات المزاجية، ضيق النفس، العصبية وانتفاخ البطن والشعور بالتعب وغيرها من الأعراض المصاحبة للدورة الشهرية، كما أن هناك حالات تسبب تشنجات قوية لا تهدأ سوى بالأدوية والإبر!

وبالرغم من أن آلية الدورة الشهرية تعتمد على طرد الدم الفاسد من الجسم إثر البويضة غير الملقحة، إلا أنه ومع كل دورة شهرية يفقد الجسم مجموعة من العناصر التي يجب على كل أنثى تعويضها، وأهمها الحديد، الكالسيوم وفيتامين د.

لذا، وحتى لا تصاب المرأة عند بلوغها العقد الثالث بالخمول، والإرهاق والتعب وضعف العظام والدم لا بد من التركيز على نوعية التغذية وجودتها قبل وخلال الدورة الشهرية.

قبل الدورة الشهرية:

قبل كل شيء يجب أن تراقب كل فتاة / سيدة موعد دورتها الشهرية، فالتأكد من انتظامها أمر غاية في الأهمية لأنه يدل على عدم وجود أي اضطرابات هرمونية. وهناك عدة طرق لمراقبة الدورة إما من خلال كتابة جدول أو استخدام تطبيق على الهاتف الذكي. وفي حال وجدتِ عدم انتظام في موعد الدورة لثلاث دورات متتالية يجب زيارة الطبيب فورًا.

قبل الدورة وخلالها:

- اجتناب الأطعمة الدسمة أو الغنية بالبروتينات، والإكثر من الأطعمة الغنية بالألياف، والخضروات حتى لا تزيد من انتفاخ القولون والإصابة بالإمساك الحاد. كما يُفضل تخفيف الملح في الطعام لأنه يساعد على احتباس الماء في الجسم لذا تجنبي الأطعمة المعلبة، والغنية بالصوديوم.
- الإكثار من السوائل، وعلى رأس القائمة الماء، ولا مانع من كوب أو اثنين من المشروبات المهدئة كالنعناع الأخضر، والمريمية، القرفة، أو حتى الينسون. فكلها مشروبات دافئة تعمل على تهدئة الجسم وتزيد من نسبة الماء فيه.

• المشي، من أفضل الأمور التي تساعد في تقوية الدورة الدموية، وارتخاء العضلات المشدودة، ويعمل على تليين المفاصل، كما أنه يساعد على در الدم خلال الدورة الشهرية.

• الحمام الدافئ، وتدفئة الجسم أمر مهم للغاية، حتى لا تصاب المرأة برعشة أو برد وينتهي الأمر بوجود الزكام!

• يمكنكِ دهن جسمكِ باللافندر أو زيت الزيتون فهو يساعد على تهدئة الأعصاب واسترخائها.

جدير بالذكر: إن النظام الغذائي المتوازن والمستمر دائمًا ما يعطي نتائج أفضل، وصحة أفضل. لذا لا بد من تعويض الجسم بعد الدورة الشهرية بكل العناصر التي افتقدها، وذلك من خلال :

• زيادة الأطعمة الغنية بالكالسيوم، فيتامين د والحديد.

• إن كانت معدلات هذه العناصر ضئيلة وأقل من النسب الطبيعية (وهذا يمكننا كشفه من خلال تحليل الدم) يُفضل تعويض تلك العناصر عن طريق الفيتامينات الخارجية تحت إشراف الطبيب، لأن تناول هذه الفيتامينات والعناصر بدون متابعة الطبيب تعد بداية جديدة لمتاعب كبيرة!! فمثلًا : تناول الحديد دون متابعة الطبيب يسبب بترسب النسب الزائدة من الحديد في الكبد مما يسبب مشاكل للجسم! لذا لا تستهيني بالمتابعة مع طبيبكِ لأنه الأكثر دراية بالعناصر ونسبها التي يحتاجها جسمك.

عزيزتي المرأة..

أنا وأنتِ وكل أنثى يجب علينا الحفاظ على صحتنا وسلامة أجسادنا وتعويض ما نفقده مع كل دورة شهرية – خاصة إن كنتِ سيدة وسبق لكِ الحمل– .

كما أنه من الضروري جدًا أن تحاولي قدر الإستطاعة إمداد جسمك بالطاقة النفسية الإيجابية، لتتمكني من تخطي التقلبات المزاجية، قومي بـ:

• مشاهدة البرامج التي تدخل السعادة والراحة لقلبك، وتجنبي الأمور التي تشد الأعصاب وتزيد من الحزن.

• استمعي لكل ما يمكنه أن يزيد من سعادتك وهدوءك.

• اقرائي القصص والكتب التي لا تتطلب مجهودًا ذهنيًا بل تلك التي تضيف لكِ شعورًا جميلًا وعلمًا نافعًا.

• توازن الغذاء والحرص على التغذية السليمة أحد أهم العوامل التي تؤثر على الحالة النفسية، لذا اعتنِ جيدًا بنظامك الغذائي.

الجدات رائحة من الجنة

فهل تدليل الأجداد للأطفال نعمة أم نقمة؟!

سمية إبراهيم العندس
mamasumayah@gmail.com

رسالتين أوجههما...

الأولى للأمهات :

* لابد أن تلجأي للأجداد لطلب الاستشارة وليس توجيههم لما يجب عليهم أن يفعلوه مع طفلك!
* حاولي أن تناقشي الموضوع أولًا مع زوجكِ قبل والديه لتتمكنا من وضع حل لا يجرح شعور الأجداد.
* إذا كنتِ تسكنين مع عائلة زوجكِ أو قريبة منهم لابد من تحديد أوقات لزيارة صغيركِ لهم على الأقل في مراحل عمره الأولى.
* ذكري طفلكِ بتعليماتكِ قبل فترة من خروجكم بوقت كافي.
* كوني أكثر مرونة عندما يحتدم الصراع بينكِ وبين طفلكِ وأنتم خارج المنزل لأن طفلكِ يشعر بالقوة حينما يكون الناس حوله.
* اتفقي مع طفلك على إشارة سرية بينكما لتنبيهه بالخطأ.
* هناك خطوط حمراء لا يمكنكِ تجاهلها مع طفلكِ كمد يده عليكِ أو التلفظ بألفاظ نابية.
* احترام الأجداد من احترام الأبوين فعوّدي طفلكِ على ذلك.
* أي اعتراض منكِ على طريقة الأجداد مع طفلكِ لا تكون أمام الصغار مطلقًا!

الثانية للجدات :

* تذكري أن أكبر نعمة هي رؤيتكِ لأحفادكِ وأنتِ بصحتكِ وعافيتكِ وتستطيعين أن تساهمي في تربيتهم.
* حاولي أن تساعدي ابنتكِ أوزوجة ابنكِ على تنفيذ قوانينها وليس كسرها على الأقل أمام الأطفال، يمكنكِ الاتفاق مع والدة الطفل على بعض المسموحات لكي لا تضعيها في موقف محرج!
* إذا لجأ لكِ الطفل بطلب ممنوع أرجعيه لأمه وقدمي شفاعة لأن رضاكِ مهم وتربية طفلها كذلك.
* لا تسبي تربية ابنتكِ أو زوجة ابنكِ أو تنتقديها وخاصة على الملأ وأمام زوجها فهذه تجربتها ومن حقها أن تخوض التجربة بجميع أخطائها ولا مانع من تقديم تجربتكِ أو اقتراحاتكِ على انفراد.
* تأثيركِ عظيم، فسجادة لحفيدتك وحكايات الأنبياء كفيلة بأثر يبقى طوال العمر.
* قدمي ما لم تستطيع الأم تقديمه أو ليس لديها الوقت لتقدمه مثل ذكرياتكِ الجميلة.
* لا تعطين الحلوى في أي وقت، فيمكن جذب حب الأطفال بأشياء كثيرة غير الحلوى وقدميها بوقت غير أوقات الوجبات لكي لا يعتاد الطفل على تغيير نظامه بمجرد رؤيتك.
* لا تتدخلي بين زوجين مطلقًا خاصة في تربية أطفالهم.
* وجودكم في حياتنا نعمة من نعم الله علينا ولا نستغني عن مشورتكم أبدًا، الله لايحرمنا منكم وتذكروا دائمًا :
(ما أعز من الولد إلا ولد الولد).

الاكثر
مبيعا

DESTINATION
MATERNITY

1 وسادة للنساء الحوامل
2 قميص بقصة عملية و مريحة
3 ملابس للنوم مريحة و عملية
4 بنطلون جينزبقصة مريحة
5 بنطلون قطن بقصة سحرية
6 تنورة بقصة عملية

الرياض: غرناطة مول | حياة مول **جدة:** ستارز أفينيو مول | الأندلس مول | رد سي مول **الظهران:** الظهران مول

د. آلاء عارف
استشارية أمراض جلدية وتجميل
تخصص دقيق في الجراحة الجلدية والتجميل، شفط وحقن الدهون، جامعة ماونت ساينای، نيويورك، أمريكا.
الزمالة السعودية للأمراض الجلدية، جدة، السعودية.
ماجستير الأمراض الجلدية، جامعة كنجز كولدج، لندن، بريطانيا.
الأمراض الجلدية، عناية بمشاكل الجلد التجميلية، بوتكس، فيلر، ليزر، نحت الجسم
بالبنج الموضعي. Dr.alaa_aref

تساقط الشعر
أسبابه وعلاجه

عندما يتعلق الأمر بجمال الشعر، فالشعر الجميل شعر قوي لامع يزين إطار الوجه جمالا. لذا يخصص الناس جزءًا كبيرًا من الوقت في الاهتمام بمظهرهم الشخصي لتصفيف شعرهم وترتيبه لإيمانهم بأهمية دور الشعر الجمالي.

إن ٩٠٪ من شعر فروة الرأس في حالة نمو مستمر خلال فترة تتراوح بين سنتين وست سنوات، أما نسبة الـ ١٠٪ الباقية من شعر فروة الرأس فتظل في حالة سكون لمدة شهرين إلى ثلاثة أشهر. ولدى اكتمال مرحلة السكون هذه، يبدأ هذا الشعر بالتساقط. ويعتبر تساقط ما يتراوح بين ٥٠ و ١٠٠ شعرة في اليوم ضمن الحدود الطبيعية. أما إذا زاد تساقط الشعر عن المعدل الطبيعي فإن ذلك يضع الشخص تحت دائرة تساقط الشعر مما يسبب انزعاجًا شديدًا للسيدات والرجال على حد سواء؛ حيث يقرن بعض الرجال وجود الشعر متكاملًا في رؤوسهم بالقوة والشباب، أما عند النساء فهو علامة من علامات جمال الأنثى.

في هذه الحالة يلجأ العديد من الرجال والنساء دون أن يعرفوا بالضبط أسباب تساقط الشعر إلى استخدام العقاقير وأنواع كثيرة من الشامبو، والعلاجات باهظة الثمن من المراهم وحتى الجراحة المكلفة على أمل إعادة نمو الشعر من جديد.

في هذه المرحلة لابد أن يدرك كل شخص يعاني من تساقط الشعر أنه يجب زيارة طبيب الأمراض الجلدية للتشخيص ومن ثم العلاج فأفضل علاج لتساقط الشعر هو أن البحث عن السبب أولًا وليس استخدام العقاقير التجارية من وصفة عامة.

فما أسباب تساقط الشعر؟

يحدث تساقط الشعر نتيجة لعدد من الأسباب، من أهمها تساقط الشعر الوراثي أو لأسباب مرضية مثل: أمراض اضطرابات الغدة الدرقية (thyroid disease) أو متلازمة نمو أكياس بالمبايض (polycystic ovary syndrome) أو مرض الذئبة و الحزاز وغيرها، كما أن التعامل مع الشعر خلال تصفيفه بالتسريحات المختلفة، وما يستخدم من مواد كيميائية للصبغ أو للتمليس والمكواة الكهربائية، كلها قد تؤدي إلى نشوء مشكلة تساقط الشعر في مراحل لاحقة. أيضًا هناك تساقط شعر بسبب خلل مناعة وينتج عنه مرض الثعلبة.

تساقط الشعر الوراثي:

يعتبر تساقط الشعر أو الصلع الوراثي أكثر الأسباب شيوعًا. حيث تتم الوراثة من جانب الأم أو الأب. غالبًا ما يشتكي المصابين بتساقط الشعر الوراثي من تضاؤل كمية الشعر في مقدمة الرأس، بالرغم من أنهم لا يصابوا غالبًا بالصلع الكامل.

هناك عدة طرق لعلاج تساقط الشعر الوراثي وتعتمد الطرق العلاجية على درجة تساقط الشعر غالبا؛ يعتبر عقار المينوكسيديل الموضعي أولى خطوات علاج تساقط الشعر الوراثي، حيث أعطت الدراسات حوله إلى نتائج مشجعة في حوالي ٦٠٪ ممن استخدم هذا العقار كما أنه يستخدم للرجال والنساء.

مع تواصل الأبحاث، اكتُشف عقار جديد يعطى عن طريق الفم (فنيستراد) ولكن تحت إشراف طبي.

وتعد الباروكات والشعور المستعارة من أشهر الوسائل وأسرع الحلول التي يلجأ إليها المصاب بتساقط الشعر أو الصلع الوراثي.

كما أن زراعة الشعر تطورت في السنوات الأخيرة وتتم عن طريق غرس بصيلات الشعر في المناطق الخالية من الشعر.

تساقط الشعر المرضي:

- الولادة، في الحمل يتوقف سقوط الشعر نسبيًا في العادة ولكن نسبة كبيرة من الشعر تدخل مرحلة السكون بعد الولادة. وفي خلال

شهرين إلى ثلاثة أشهر عقب الولادة تلاحظ بعض النساء أن كميات كبيرة من الشعر تتساقط لدى تصفيفه وتمشيطه، وتلاشى هذه الحالة تلقائيًا في معظم الأحيان خلال سنة. يحصل هذا بسبب التغيرات الهرمونية والفسيولوجية والضغط الذي تتعرض له المرأة خلال فترة الحمل والولادة.

- الحمى الشديدة والالتهابات الجرثومية الحادة وحالات الأنفلونزا، حيث يفاجأ المريض بعد مرور فترة ٦ أسابيع إلى ثلاثة أشهر من إصابته بحمى شديدة أو بالأنفلونزا بتساقط كمية كبيرة من الشعر، وتزول هذه الحالة تلقائيًا.

أمراض الغدة الدرقية

سواء كان نشاط أو كسل في إفراز الغدة الدرقية هاتين الحالتين يمكن أن تُسببا تساقطًا في الشعر. علمًا بأن تساقط الشعر الناتج عن الأمراض الدرقية يمكن مكافحته بنجاح بتلقي علاج اضطراب إفراز الغدة.

قلة البروتين في الطعام

النباتين، ومرضى القهم العصابي الذين يتناولون كمية ضئيلة من الطعام، والذين يتبعون حمية غذائية قاسية وكذلك الأشخاص الذين أجروا العمليات الجراحية لإنقاص الوزن قد يصابون بسوء التغذية البروتيني، مما يسبب تساقط الشعر.

العقاقير والأدوية

تعاطي بعض العقاقير قد يؤدي إلى الإصابة بتساقط الشعر، إلا أن هذه الحالة قابلة للشفاء ومن تلك العقاقير بعض مضادات التجلط (وهي الأدوية التي تمنع حدوث التجلط بتخفيف كثافة الدم) وبعض العقاقير المضادة للنقرس والتهاب المفاصل، أو مضادات الاكتئاب (التي تخف أعراض الاكتئاب) وبعض الأدوية (للسيطرة على مشكلات القلب وارتفاع ضغط الدم) والجرعات المرتفعة من فيتامين أ.

عقاقير علاج السرطان

قد تتسبب بفقد ٩٠٪ من شعر فروة الرأس.

أقراص منع الحمل

تحتوي الأقراص المانعة للحمل على مادتين

هما الاستروجين والبروجستين، والنساء اللاتي يصبن بتساقط الشعر وهن يتلقين أقراص منع الحمل هن في الغالب النساء المعرضات للإصابة بتساقط الشعر لأسباب وراثية، وقد تحدث هذه الحالة في وقت مبكر نتيجة لتأثيرات الهرمونات شبه الذكورية لمركبات البروجستين التي تحتوي عليها هذه الأقراص. وفي حالة حدوث هذه الحالة ينبغي على المرأة استشارة طبيبها لكي يصف لها نوع آخر من أقراص منع الحمل. وأيضًا، عند توقف بعض النساء عن استخدام أقراص منع الحمل تلاحظ أن شعرها يبدأ في التساقط بعد شهرين إلى ثلاثة أشهر، وهذا التساقط قد يستمر لمدة ستة أشهر ثم يتوقف، وتعود الأمور إلى طبيعتها.

انخفاض الحديد في الدم

إن النساء اللاتي يعانين من سوء التغذية ومن الطمث الشديد يفقدن كمية كبيرة من الحديد مما يؤدي أحيانًا إلى تساقط الشعر. ويمكن التحري عن نقص الحديد بالاستقصاءات المخبرية ، كما يمكن تصحيح الوضع بتناول أقراص الحديد.

الخضوع لجراحات كبيرة أو الإصابة بأمراض شديدة مزمنة

يصاب بتساقط الشعر في كثير من الأحيان المرضى الذين تجرى لهم عمليات جراحية رئيسية، لأن مثل هذه الجراحة قد تعرض الأجهزة الحيوية في الجسم لصدمة فسيولوجية وتخدير عام. وقد يحدث تساقط الشعر خلال شهرين أو ثلاثة أشهر من تاريخ العملية، إلا أن الحالة تعود إلى وضعها الطبيعي خلال بضعة أشهر. كما يصاب من يعانون من الأمراض المزمنة الشديدة بتساقط الشعر ماداموا يعانون من تلك الأمراض.

الثعلبة

تساقط الشعر في حالة داء الثعلبة يكون على شكل بقع خالية تمامًا من الشعر دائرية في حجم العملة المعدنية أو أكبر من ذلك. وقد يؤدي الداء إلى تساقط تام لشعر فروة الرأس وتساقط جزئي أو كامل لشعر أجزاء الجسم. وهذا الداء قد يصيب الرجال والنساء في أي مرحلة من مراحل العمر.

إصابة فروة الرأس بالقوباء الخلقية

تحدث التهابات فطرية قوبائية تبدأ على شكل لطخات صغيرة في فروة الرأس ثم تنتشر مسببة تساقطًا في الشعر. وهذا الداء معدٍ ويصيب الأطفال في غالب الأحيان ويتم علاجه بعقار يؤخذ عن طرق الفم ويؤدي إلى الشفاء عادة.

استعمال مواد التجميل والمواد غير المناسبة للشعر

يستخدم الكثير من النساء والرجال علاجات كيميائية للشعر مثل الأصباغ والمواد الملونة والمبيضة ومواد تسيل الشعر وتجعيده. والمعالجة بالمواد الكيميائية قد تلحق الضرر بالشعر إذا لم يتم استخدامها بالطريقة الصحيحة. إلا أن الشعر قد يصبح ضعيفًا وعرضة للتساقط إذا ما تكرر استخدامها بصورة مبالغ فيها، أو إذا ما ظل المحلول على الرأس لمدة مطولة. وإذا ما أصبح الشعر ضعيفًا جدًا بسبب فرط تعرضه للعلاجات الكيميائية، فمن الأفضل الإحجام عن استخدام هذه المواد لبعض الوقت حتى ينمو

الشعر بصورة طبيعية. كما أن الإفراط في تمشيط الشعر وهو مبتل يجعله عرضة للتساقط أو التقصف، فالشعر يكون أكثر هشاشة حين يكون مبتلًا، وبالتالي ينبغي عدم اللجوء إلى التمشيط والتفريش العنيف. كما أن تمشيط الشعر لمرات عديدة في اليوم يلحق الضر بالشعر. وينبغي استبدال تصفيفات الشعر التي تتطلب المبالغة في شده، مثل تصفيفه (ذيل الفرس) أو الضفائر لأن ذلك يؤدي إلى تساقط الشعر إلى حد ما.

الضغوط النفسية

إحدى أسباب تساقط الشعر هي معايشة حياة مليئة بالضغط النفسي أيًا كان مبعثها. يفقد النساء كمية واضحة من شعر فروة الرأس بعد المرور بحالات من التوتر والضغوطات النفسية، مثل الحمل والولادة، والخضوع لأحد العمليات الجراحية وكذلك التعرض للخلافات الأسرية، والمشكلات الزوجية، وتوترات العمل الوظيفي، وغيرها من العوامل التي تؤثر على النفسية. إن الجيد في الأمر أن سقوط الشعر بسبب التوتر لا يحتاج عادة إلى علاج، بل يعود الشعر إلى سابق حاله الطبيعي بزوال الأسباب.

وهناك أيضًا حالات النتف اللاإرادي للشعر، وهو أحد مظاهر الاضطرابات النفسية حيث يقوم الشخص بنتف الشعر من فروة الرأس، بشكل متكرر، ليصل بها إلى حد زوال أو قلة غلافها الشعري، وتسمى هذه الحالة (hair-pulling disorder) أو «ترايكوتيلومانيا» (Trichotillomania).

اضطرابات الهومونات

اضطراب مستوى بعض الهرمونات في الجسم، تسبب خلل مؤقت في نمو الشعر وتساقطه، كما يحصل خلال مراحل الحمل والولادة والرضاعة، أو بعد تناول أدوية منع الحمل الهرمونية أو حتى بعد التوقف عن تناولها خلال مرحلة بلوغ سن اليأس، أو أمراض الغدة الدرقية وأيضًا الاضطرابات التي تزداد فيها نسبة هرمون تستوستيرون الذكوري (testosterone).

عادة يتبع طبيب الأمراض الجلدية ثلاث خطوات للبحث عن السبب الرئيسي لتساقط الشعر، بدءًا بالسؤال عن الحالة الصحية، ونوعية ومكونات الأطعمة المتناولة، التاريخ المرضي لأي مرض مزمن أو متوارث في العائلة، والأدوية التي يتناولها بشكل منتظم، وجود تساقط شعر في أفراد العائلة، كيفية العناية اليومية بالشعر، إضافة إلى معلومات أخرى تتعلق بالدورة الشهرية، وحالات الحمل السابق أو الحالي، وغيرها من الجوانب. كما يستفسر الطبيب عن أي معالجات سابقة لحالة تساقط الشعر تحت إشراف طبي.

ثم يقوم الطبيب بفحص فروة الرأس بعناية، في الأماكن التي بها تساقط والأماكن الطبيعية، إضافة إلى توزيع الشعر في بقية الجسم، كما يفحص الطبيب مدى وجود أعراض وعلامات أحد الأمراض التي تتسبب في تساقط الشعر، مثل فقر الدم أو اضطرابات الهرمونات أو غيرها.

أخيرًا يطلب الطبيب بعض التحاليل والفحوصات لدراسة الحالة ككل، هذه التحاليل تتضمن البحث عن معدل الحديد في الدم، فيتامين د و بي ١٢، الزنك، مستوى هرمونات الغدة الدرقية وأخيرًا التحاليل المتعلقة بالهرمونات.

منا
manna
شارع أبا الخيل - حي الخالدية
هاتف : ٦٦٢٨ ٦٠٦ ٢ ٩٦٦+ /١٩١٧ ٦٠٦ ٢ ٩٦٦+
٨٥٠٢ ٣٥٣ ٥٠ ٩٦٦+ / فاكس : ٦٦٢٩ ٦٠٦ ٢ ٩٦٦+
Hairdreams Extensions
Greatlength Extensions
Permanent Eyelashes
Kerastase Cabine
Nail Spa

الاكتئاب

غادة أشرم
أخصائية نفسية ومرشدة أسرية
:@positive_change

الاكتئاب النفسي هو أحد أكثر الأمراض النفسية انتشارًا في الوقت الحالي، وتؤكد الدراسات العلمية ارتفاع نسبة حدوثه في المستقبل وخاصّة بين النساء.

ما هي أعراض الاكتئاب؟

١ – الأعراض النفسية العاطفية:
– الشعور بهبوط الروح المعنوية معظم الوقت.
– الشعور بعدم الرضا وفقد الثقة بالنفس.
– الانشغال بأفكار سلبية مع وجود نظرة يائسة ومتشائمة للمستقبل.
– الشعور بالخوف والقلق.
٢ – أعراض سلوكية:
– الصعوبة في التركيز واتخاذ القرارات.
– سرعة الإنفعال بشكل غير اعتيادي.
– اضطرابات في النوم، الاستيقاظ المبكر، الأرق أو كثرة النوم.
– اضطرابات في الشهية، «أكثر من المعتاد مما يؤدي إلى زيادة كبيرة في الوزن أو أقل من المعتاد لدرجة نقص كبير في الوزن».
– فقد الاستمتاع بالأنشطة المبهجة عادة.
– الابتعاد عن الآخرين واللجوء إلى العزلة.
– التفكير أو ارتكاب أفعال تؤذي النفس.
٣ – أعراض جسدية مثل:
– الصداع.
– الآم العضلات.
– الدوار والغثيان.
– اضطرابات في المعدة.
– فقدان الرغبة الجنسية.
– الإرهاق والضعف العام.

بعض تلك الأعراض قد تمر على الإنسان العادي في كثير من الأحيان وهذا لا يعني أن الشخص مصاب بالاكتئاب، وخاصةً إذا لم تؤثر على الحياة الاجتماعية والمهنية للفرد، وهذا النوع عادة يكون سببه عوامل توتر وضغوطات (والتي قد تؤدي إلى الإصابة بالاكتئاب لاحقًا إذا استمرت ولم تُعالج بشكل صحيح). وإن مجرد ظهور تلك الأعراض لا يكفي للتشخيص بل يجب أن تكون مستمرة ولفترة معينة حتى يكون التشخيص صحيحًا.

أسباب الاكتئاب:–

ليس هناك سبب واحد بعينه للاكتئاب، حيث يختلف الوضع من شخص إلى آخر. ويمكن أن نقسم الأسباب إلى:
– أسباب نفسية عاطفية مثل: الشك والقلق وشدة الخجل.
– أسباب سلوكية من ذات الشخص مثل: كتم التجربة وسرعة الغضب.
– أسباب جسدية مثل: الولادة أو سن اليأس.
– أسباب اجتماعية مثل: التعرض للاعتداء سواء لفظي أو عاطفي أو جنسي، وفاة شخص عزيز والطلاق.

العلاج والوقاية من الاكتئاب

- تنظيم الوقت والتعامل مع الضغوطات اليومية بطريقة صحيحة.
- الانشغال بنشاط أو عمل.
- الرياضة.
- الدعم الاجتماعي.
- علاج معرفي سلوكي يركز على طريقة التفكير وردود الأفعال (CBT)
- علاج بأدوية مضادة للاكتئاب.
- زيت السمك (أوميغا ٣).

الهايلايت والكونتور والستروبينج

رولا يوسف
خبيرة و مدربة مكياج
@Rolabeauty

نقصد بالهايلايت والكونتور (الإضاءة و التظليل)، أي تحديد وإبراز ملامح الوجه عن طريق توزيع الإضاءة والتظليل باستخدام المكياج، كإبراز الخدود، تكبير الشفاه وتصغير الأنف.

دور الإضاءة (الهايلايت) هو إضافة امتلاء ونظارة للمنطقة المراد إبرازها ولفت النظر إليها، كالمنطقة أسفل العينين، منطقة الجبهة (المقاربة للحواجب)، عظمة الأنف والذقن، وهذه المناطق للإضاءة في الوجه هي مناسبة لأغلب أشكال الوجوه بخلاف الكونتور الذي يختلف من شخص إلى آخر باختلاف شكل الوجه.

ويكون دور التظليل (الكونتور) بعكس الإضاءة (الهايلايت) وهو إخفاء وإعطاء مظهر كالظل فيظهر الخد «مثلًا» مرتفع وكأن له إنحناء وبروز. ومن أبرز أشكال الكونتور هو كونتور الأنف والخدود، فإذا وُضِع بالطريقة الصحيحة يعطي مظهرًا لأنف مستقيم، وجه أكثر نحافة أو خدود ممتلئة بخلاف الواقع وخاصة في الصور.

ومواضع الكونتور في الوجه تختلف حاجة توزيعها بحسب شكل الوجه فهي بالتأكيد تختلف من شخص لآخر بخلاف ما يعتقده

الأغلبية بأن الكونتور حاجة ملحة ومن أساسيات المكياج لجميع الناس على كامل الوجه.

ومن هنا يقودنا ذلك إلى ما هو صرعة جديدة في عالم الهايلايت والكونتور ألا وهو الـ strobing.

فعالم المكياج والموضة والجمال عالم متجدد ومتغير، وفي الأشهر الأخيرة ظهرت صرعة جديدة تسمى الـ strobing وهو في الأصل نفس فكرة الإضاءة والتظليل (الهايلايت والكونتور) ولكن بالاستغناء عن التظليل (الكونتور) والتركيز على الإضاءات (الهايلايت) وتكثيفها.

الستروبينج، بشكل عام يستخدم للتركيز على الإضاءة دون الكونتور ويكون توزيع الإضاءات (الهايلايت) اللامعة في أعلى مناطق الوجه (كأسفل الحاجب، عظمة الخد، رأس الأنف وأعلى الفم) دون التظليل (الكونتور). والتركيز على هذه المناطق بإضافة الإضاءات اللامعة يضفي مظهر مشرق ومُلفت للوجه خاصة عند التعرض للشمس أو فلاشات التصوير.

أنواع الإضاءات

- الإضاءة الكريمية، وتكون غنية اللون والملمس ويفضّل استخدامها في جلسات التصوير والحفلات كالأعراس.
- الإضاءة المضغوطة، وتكون أيضًا غنية اللون عادةً بحسب نوع الماركة ويمكن استخدامها لجميع المناسبات.
- إضاءة اللوس باودر، وتكون عبارة عن بودرة مبثورة ومنها اللامع والمطفي وتختلف استخداماتها باختلاف المناسبة ورغبة ا لمستخد مة .

يناسب هذا النوع من الإضاءة جميع ألوان البشرة باختيار درجة الإضاءة الصحيحة حتى لا تظهر بشكل مزعج ويناسب أغلب أنواع البشرة ما عدا الدهنية، ويُفضل من صاحبات البشرة الدهنية أن يتجنبن مثل هذا النوع من الإضاءات، وهي جدًا مناسبة لصاحبات البشرة الجافة لأنها تضيف اللمعان والإشراق الذي تفتقده بشرتهن.

وأنصح صاحبات البشرة ذات المسام المفتوحة أن يبتعدن تمامًا عن هذا النوع من الإضاءات لأنه لا يناسب بشرتهن ويسلط الضوء على عيوب البشرة أكثر من إبراز جمالها.

مقالات قسم الطفل

٤٩	لقاح الأنفلونزا .. مناعة للمجتمع
٥٤	السل عند الأطفال
٦٠	كيف يستجيب الوالدين لعدم احترام الأطفال؟
٦٤	توضيحات حول اضطراب الافراط في الحركة وقلة التركيز
٦٨	اليوغا للجميع أطفالاً وكباراً
٧٤	أهمية وضع النوم على البطن لطفلك
٧٧	كيف أعتني بطفلي المصاب بالأكزيما
٨١	لا بأس أن نقول لا للتنمر
٨٥	لعب الاهل مع أطفالهم يخلق بينهما تآلفاً من نوع خاص
٨٧	مشاكل وامراض المراهقين

لقاح الإنفلونزا مناعة للمجتمع

د. محمد زهدي الإمام
استشاري أمراض الرئة والتنفس عند الأطفال
مدير برنامج المشفى الصديق للطفل
المركز الطبي الدولي

يعتبر مرض الإنفلونزا الموسمية من الأمراض المعدية التي تصيب الكبار والصغار من جميع الأعمار، وتتفاوت شدته ومضاعفاته بين شخص وآخر. ولهذا المرض تأثيرات صحية واقتصادية على النظام الصحي في أي بلد.
تقدر نسبة الإصابة السنوية لهذا المرض من ٥–١٠٪ من البالغين، بينما تصل بين الأطفال إلى ٣٠٪. ويتسبب وباء الإنفلونزا الموسمية عالميًا في ٣ – ٥ ملايين حالة خطيرة من المرض وحوالي ٢٥٠ – ٥٠٠ ألف حالة وفاة.

أجمع العديد من الهيئات الصحية العالمية على أن لقاح الإنفلونزا هو أفضل وسيلة للوقاية ضد الإنفلونزا والحد من شدتها ومضاعفاتها، وأنه يُساعد أيضًا في منع انتشار الإنفلونزا من شخص لآخر. ورغم وجود المضادات الحيوية الخاصة بالإنفلونزا، لكنها ليست بالفعالية التي كنّا نظنها إضافة إلى غلاء سعرها وآثارها الجانبية المزعجة.

تقوم كثير من المنظمات الطبية والهيئات العالمية كمنظمة الصحة العالمية، الهيئة الأمريكية للوقاية من الأمراض وحصرها ووزارة الصحة في المملكة العربية السعودية بحملات توعية حول المرض وأهمية إعطاء اللقاح لجميع الأطفال إبتداءًا من عمر ٦ أشهر وكذلك للبالغين وخاصة كبار السن. وتستهدف الحملات بشكل خاص الأشخاص الذين يعملون في قطاع الرعاية الصحية، والنساء الحوامل، والذين يعانون الأمراض المزمنة كمرضى السكري والقلب والمصابين بالأمراض الصدرية وغيرها. وقد أثبتت عدة دراسات بأن تطعيم الإنفلونزا يحدُّ من انتشار العدوى داخل المجتمع، ويقلل احتمالية الإصابة بمضاعفات الإنفلونزا الخطيرة بنسبة ٧٠ إلى ٩٠ بالمئة.

تعتبر الفيروسات المسببة للإنفلونزا من الفيروسات الذكية، فهي تغير شيفرتها بحيث تستطيع غزو جسم الإنسان كل سنة. وللتخفيف من أثر هذا التغير يتم سنويًا تحضير لقاح جديد للإنفلونزا بحيث يشمل ٣ أو ٤ فيروسات التي يُحتمل أن تسبب المرض في تلك السنة.

ولأن الإنفلونزا ومثيلاتها من الالتهابات التنفسية تزداد في الفصول الباردة، ينصح بإعطاء لقاح الإنفلونزا بشكل دوري كل سنة مع بداية فصل الخريف، ويستطيع جسم الإنسان أن يشكل مناعة ضد الإنفلونزا خلال أسبوعين من تلقي اللقاح.

تتوفر الجرعات الجديدة للقاح الإنفلونزا الموسمية عادة مع بداية فصل الخريف، وعادة ما تكون موجودة لدى جميع مراكز الرعاية الصحية والمشافي الحكومية وكذلك العيادات والمشافي الخاصة.

إن لقاح الإنفلونزا يساعد بشكل كبير في حماية الجسم من مرض الإنفلونزا، ذلك الالتهاب الذي يصيب جهاز التنفس ويتجلى بالحمى والقشعريرة، السعال وألم الحلق وسيلان الأنف، وكذلك بآلام في الجسم مما يمنع الطفل من ممارسة نشاطاته ويحرمه من الذهاب إلى المدرسة، وكذلك يضطر البالغ للبقاء في البيت وعدم الذهاب إلى العمل بسبب شدة المرض أو للإعتناء بطفله المريض.

ينصح بإعطاء لقاح الإنفلونزا سنويًا لجميع الأطفال اعتبارًا من عمر الستة أشهر، وبخاصةً الأطفال والكبار الذين يعانون من الربو وغيره من أمراض التنفس المزمنة، وكذلك لمن يعاني

من أمراض القلب والسكري أو ضعف المناعة. يعطى لقاح الإنفلونزا عادة عن طريق الحقن العضلي، غير أن هناك لقاحات للإنفلونزا متوفرة في بعض البلدان تعطى بطريق بخاخ الأنف. يمكن إعطاء اللقاح مع اللقاحات الأخرى في نفس الوقت.

ليس للقاح الإنفلونزا أعراض جانبية تُذكر إلا الألم المصاحب للحقن العضلي وأحيانًا إحمرار الجلد الموضعي وتورم مكان الحقن وفي بعض الأحيان حرارة خفيفة عند الأطفال دون السنين من العمر. ولم يثبت أي علاقة بين لقاح الإنفلونزا ومرض التوحد وغيره من الأمراض.

لا يعطى اللقاح عادة عندما يكون الطفل مريضًا وخاصة حينما يعاني من ارتفاع شديد في الحرارة. كذلك لا يعطى اللقاح للأشخاص الذين يعانون من الحساسية الشديدة للبيض إلا في حالات خاصة وبعد استشارة الطبيب المختص.

السؤال المهم والذي يطرح كثيرًا: ماذا يحدث لو كان الشخص الملقح على تماس مع شخص مصاب بالإنفلونزا؟
والجواب أن هذا الشخص فغالبًا لن يصيبه شيء، وإن أصابته العدوى فستكون أعراض الإنفلونزا عنده خفيفة مقارنة مع الشخص الآخر. والشيء المهم الآخر هو أن الطفل الذي تلقى اللقاح وتشكلت عنده مناعة ضد الإنفلونزا لن يكون حاملًا للفيروس وبالتالي لن ينقل الفيروس لأي طفل آخر.

وبالخلاصة فلقاح الإنفلونزا مهم للأطفال والبالغين ويدرأ عن المجتمع الكثير من المتاعب، ولنتذكر أن إعطاء اللقاح لا يساعد حماية الطفل من الإنفلونزا لوحده فحسب وإنما يمنع الفيروس من الانتقال إلى الأطفال الآخرين من حوله. نتمنى لأطفالنا جميعًا دوام الصحة والعافية.

د. ميرفت قطب
استشارية طب الأطفال
والأمراض المعدية
(كندا)

د. هشام قاسم
استشاري مشارك في جراحة الأطفال
(مصر)

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

د. خالد دبش
استشاري طب الأطفال
(أمريكا)

د. عبير إبراهيم
استشارية طب الأطفال
وحديثي الولادة
(بريطانيا)

د. زهدي الإمام (رئيس القسم)
استشاري أمـراض الرئة
والتنفس عند الأطفال
(أمريكا)

د. عبد الكريم سليمان سمّان
استشاري طب أمراض قلب الأطفال

د. مي أبو عتيق
استشارية طب الأطفال
وحديثي الولادة
(أمريكا)

د. أيمن عبد العظيم
استشاري طب الأطفال
(بريطانيا)

مركز صحة الطفل
طبيبك الأول

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

www.imc.med.sa
للحجز والإستفسار ٦٥٠٩٠٠٩
ص.ب. ٢١٧٢ جدة ٢١٤٥١ المملكة العربية السعودية
هاتف: ٠٩٦٦٢٦٥٠٩٠٠٠ فاكس: ٠٩٦٦٢٦٥٠٩٠٠١

Sanita
Bambi

علّم ولد، بتبني بلد

نموّ الطفل بين المرح والإفادة

يحفّز التعليم المبكّر فضول الأطفال وينمّي خيالهم، فيكتسبون المعرفة ويطوّرون ذكاءهم في سنّ صغيرة من خلال نشاطات مسلّية ومفيدة تشمل المسرحيّات والفنون والألعاب الذهنيّة والمعرفيّة وتساعدهم على استكشاف العالم من حولهم. من هنا أهميّة قضاء الأمّهات وقتًا نوعيًّا مع أطفالهنّ عن طريق إدراج المرح والإفادة في أسلوب التربية.

الألعاب التربويّة أساسيّة لبناء الشخصيّة... نفسيًّا واجتماعيًّا

تساعد المشاركة والتواصل مع الطفل في تنمية قدرته على تشكيل العلاقات في المستقبل، تحديد هويته وفهم مكانه في البيئة الاجتماعيّة.

جسديًّا

ينمّي اللعب الذي يتطلّب جهدًا جسديًّا من الطفل المهارات الحركية الدقيقة (الصغيرة) والكبيرة (أو الشاملة) لديه.

إبداعيًّا

يطوّر دمج التسلية مع الإفادة في مراحل الطفولة الأولى مواهب الطفل في مجالات مختلفة، مثل الموسيقى والفن والكتابة، والقراءة.

عاطفيًّا

من خلال تفاعل الطفل مع الآخرين أو القصّة أو شروط اللعبة التعليميّة، يتطوّر لديه الوعي الذاتي، الثقة بالنفس، والقدرة على التعامل مع المشاعر والإدراك.

فكيف لبامبي، الرفيق الأوّل لطفلك الصغير ألاّ يكون المبادر الأوّل إلى تعزيز طاقاته ومرافقته في رحلته الممتعة والمفيدة نحو المعرفة؟!

BambibySanita @BambibySanita @BambibySanita @BambibySanita

السـل عند الأطفال

د. محمد ماجد برزنجي
استشاري أمراض صدرية وحساسيه لدى الأطفال
مستشفى الدكتور سليمان فقيه
البورد الأمريكي في طب الأطفال
الزمالة الكندية في الأمراض الصدرية للأطفال
الزمالة الكندية في الأمراض الحساسية للأطفال

السُل هو عدوى جرثومية، تسبِّب وفيات أكثر من أي مرض مُعدٍ آخر في العالم. وعندما يصيب السُّل طفلًا يُسمَّى سُل الأطفال. وفي كل سنة، يموت بسبب سُل الأطفال حوالي ٥٠٠ ألف طفل في العالم.

ولكن، هناك ولله الحمد علاجٌ للسُّل. وبفضل هذا العلاج، يتمُّ إنقاذ تسعة من أصل عشرة أطفال يُعانون من عدوى السُّل الفعَّال.

يتوجَّه هذا البرنامجُ التثقيفي إلى أهالي الأطفال المصابين بالسُّل أو الذين يمكن أن يُصابوا به؛ وهو يشرح معنى السُّل الكامن والسُّل الفعَّال؛ كما يتناول تشخيصَ السُّل ومعالجته وسبل الوقاية منه.

أسباب السل:

- السُّل عدوى تسبِّبها جرثومةٌ تُسمَّى المتفطِّرة السُّلية، كما تُسمَّى عصيَّة السُّل أيضًا.
- ينتقل السُّلُ من شخصٍ لآخر عبر الهواء، حين يسعل الشخصُ المصاب بالسلِّ الفعَّال أو يعطس أو يزفر الهواء.
- بعد أن يلتقط الطفلُ العدوى، فإنَّ الجهازَ المناعي له يسيطر على جراثيم السُّل، فتصبح العدوى كامنة أو محصورة. وحين تخرج الجراثيمُ عن السيطرة، تصبح العدوى فعَّالة.
- بما أنَّ الطفلَ المصاب يُخرج عددًا قليلًا فقط من العصيَّات في أثناء زفيره، فإنَّه لا يعدي بالمرض إلاَّ من يسكن معه لمدَّة شهر أو أكثر.
- تعدُّ التهويةُ الكافية هي الإجراء الأهمَّ للوقاية من انتقال عدوى السُّل.
- لا ينتقل السُّل عبر الأغراض الشخصية للطفل المصاب عادة، مثل الملابس أو السرير أو غيرها من الأشياء التي يلمسها الطفل.
- الأطفالُ أقلُّ نقلًا للسُّل من البالغين.

العدوى الكامنة والعدوى الفعَّالة

عندما يتنفَّس الطفلُ هواءً مُعدِيًا، فإنَّ العصيات تدخل إلى الرئتين عبر القُصَيبات. وفي نهاية القصيبات، توجد الأسناخ، وهي حويصلاتٌ أو أكياس تشبه البالون، حيث يأخذ الدمُ فيها الأكسجين من الهواء المستنشَق ويطرح ثاني أكسيد الكربون إلى الهواء المزفور.

تصيب عصياتُ السُّل الأسناخَ بالعدوى، والجهازُ المناعي يقاومها. يتألَّف الجهازُ المناعي من خلايا دمويَّة خاصَّة تتعرَّف على المادَّة الغريبة وتدمِّرها، بما في ذلك الفيروساتُ والجراثيم. وهذه الخلايا تُسمَّى الكريَّات البيض.

هناك كريَّاتٌ بيض خاصَّة تُسمَّى البالعات أو البَلاعِم، تقوم بمهاجمة جراثيم السُّل وتقتل الكثيرَ منها.

ولجراثيم السُّل جدارٌ خلوي مؤلَّف من مادَّة شمعية معقَّدة، وهذا الجدارُ يحمي بعضَ الجراثيم داخل البالعات!

هناك خلايا خاصَّة في الجهاز المناعي تعمل على تطويق البالعات المصابة بالعدوى وعزلها. وتبدو الكتلةُ الناجمة عن البالعات المصابة المعزولة على شكل عُقَيدات صُلبة مائلة إلى الرمادي تُدعى الدَّرنات.

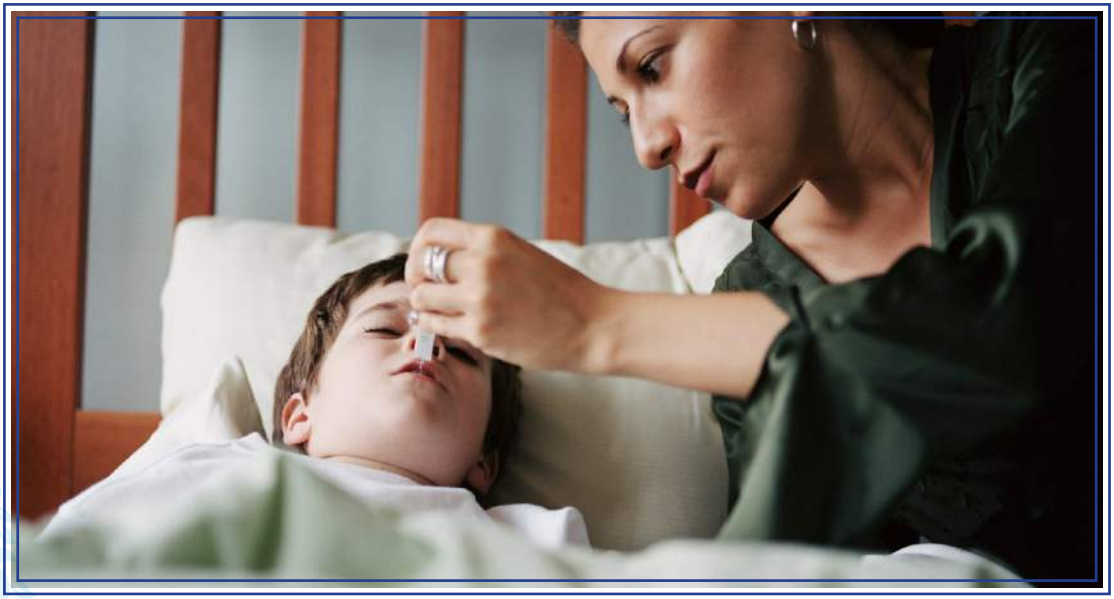
يمكن - للأسف - أن ينتشر السُّلُّ لدى الطفل إلى الدم وبقيَّة الجسم، بما في ذلك الدماغ، بسرعة أكبر مقارنةً مع البالغين.

لا يستطيع الأطفالُ الذين لديهم ضعفٌ في جهاز المناعة، مثل الأطفال ناقصي التغذية أو المصابين بالإيدز، مقاومةَ السُّل، ويكونون أكثر عُرضة للمضاعفات الخطيرة لهذه العدوى. وحين تنتقل العصيَّاتُ إلى الرئتين والأجزاء الأخرى من الجسم، يصبح السُّلُّ فعَّالًا.

إذا كان الطفلُ الذي التقط عدوى السُّل بصحَّة جيدة، فإنَّ جهازه المناعي يسيطر على العدوى الأوَّلية، ويمكن أن تبقى عصيَّاتُ السُّل محصورة لديه لسنوات؛ وهذا ما يُسمَّى السُّلَّ الكامن، أي الهاجع أو الخفي.

يشفى معظمُ الأطفال المصابون شفاء تاماً بعد العدوى الأوَّلية؛ وتتكلَّس الدرناتُ، ولا يمكن للجراثيم أن تخرج ثانية.

في الكثير من الأطفال المصابين، تنشط العصيَّاتُ الموجودة داخل الدرنات في وقت لاحق



عندما تضعف مناعةُ الجسم؛ وهذا يُسمَّى السُّلَّ الفعَّال.

السلُّ عند الأطفال مشكلةٌ كبيرة، لأنَّها تعني أنَّهم يلتقطون العدوى ربَّما من البالغين الذين قد ينقلونها إلى آخرين أيضًا. ويكون معظمُ البالغين الذين لديهم سلٌّ فعَّال مُصابين منذ سنوات، والآن أصبح السُّلُّ لديهم فعَّالًا.

أعراض السل

لا تظهر عند الأطفال علامات أو أعراض في بداية الإصابة بعدوى السل عادة؛ ولا توجد علاماتٌ حتَّى على صورة الصدر بالأشعَّة السينية! ولكن، يمكن أن يشكو الطفلُ بين فترة وأخرى من ضخامة في العقد اللمفية أو ربَّما من سُعال خفيف.

يمكن أن يسبِّبَ السُّلُّ للطفل التهاب سحايا وعدوى في الأذنين والكليتين والعظام والمفاصل. يقتل الجهازُ المناعي للجسم العُصيَّات، كما تُقتل في هذه المعركة بعضُ خلايا الجسم؛ ثمَّ تتجمَّع كلُّ الخلايا الميِّتة معًا، وتشكِّل ما يُسمَّى الورم الحبيبي. وفي الورمِ الحبيبي، يمكن أن تبقى العُصيَّات حيَّة، ولكنَّها لا يمكن أن تتكاثر.

مع موت المزيد من النسيج الرئوي وتزايد حجم الورم الحبيبي، تظهر التكهُّفات أو الأجواف في الرئة؛ وهذا ما يسمح بخروج الكثير من العُصيَّات وانتشارها في الجوِّ عندما يسعل الطفل. مع نموِّ الورم الحبيبي في الرئتين، يزداد السعالُ عند الطفل ويظهر لديه ضيق النَّفس بسبب تضرُّر النسيج الرئوي. كما يمكن للورم الحبيبي أيضًا أن يطال الأوعيةَ الدموية، مسبِّبًا النزف في الرئتين، الأمر الذي يمكن أن يظهر على شكل خروج للدَّم مع السعال (القشع المدمَّى).

تشمل أعراضُ السُّل مناطقَ أخرى غير الرئتين، وذلك حسب العضو المصاب؛ فمثلًا، عندما يُصيب السُّلُّ العمودَ الفقري، يمكن أن يؤدِّي إلى آلام شديدة في الظهر أو إلى تشوُّهات فيه.

تشخيص السل

الطريقةُ الوحيدة لتشخيص السُّل عند طفل هي إجراء اختبار السُّل الجلدي، وهو اختبارٌ بسيط لا يتجاوز الألم فيه ألمَ لسعة النحلة. في اختبار الجلد، يتمُّ حقنُ مادَّة تُدعى « بي بي دي» تحت الجلد في منطقة الساعد، حيث نفحص مكانَ الحقن بعد ٤٨-٧٢ ساعة؛ فإذا تشكَّل تورُّمٌ أحمر في مكان الحقن، فهذا يعني أنَّ لدى الطفل مرض السُّل، ولكن قد يكون غيرَ فعَّال.

يمكن أن تكون نتيجةُ الاختبار سلبية أحيانًا، رغم أنَّ لدى الطفل عدوى سلِّية، وهذا يحدث عندما يكون الجهازُ المناعي لدى الطفل ضعيفًا عادة. هناك اختبارٌ دموي أيضًا يُدعى «كوانتي فيرون - تي بي» يبيِّن ما إذا كان الطفلُ مُصاباً بالسُّل. لتشخيص السُّل الفعال، يجب أن يعرف الطبيبُ ما هي الأعراض التي تظهر عند الطفل إذا تعرَّض لعدوى السُّل، وقد يحتاج إلى صورة شُعاعية بسيطة للصدر للتحرِّي عن السل. الطريقةُ الوحيدة التي تؤكِّد إصابةَ الطفل بسُل فعَّال هي اختبار القشع أو البلغم. يطلب الطبيب أيضًا أخذَ قشع وعيِّنات أخرى إلى اختصاصي علم الأمراض، ومن المهمِّ أن نعرف ما نوع جرثومة السُّل التي لدى الطفل لوصف الدواء الأكثر فعَّالية.

لمَّا كان من الصعب على الطفل أن يخرجَ

القشعَ بالسُّعال، لذلك يمكن أن يحتاجَ الطبيبُ إلى وضع أنبوب في معدة الطفل لإخراج بعض السَّائل منها لاختباره؛ وهذه العمليةُ تُسمَّى رشفَ المعدة.

علاج السل

إذا جاءت نتيجةُ الاختبار الجلدي إيجابيةً، حتَّى إذا كانت علاماتُ السُّل غائبة عند المريض، ينبغي معالجتُه. إذا لم يعالج الطفلُ، فإنَّ السُّل الفعال يمكن أن يكون قاتلًا. ولكن، عندما يُعالج السُّل فإنَّه يشفى عادة.

يتوقَّف نجاحُ معالجة السُّل على التعاون بين الطفل والأهل والطبيب؛ فإذا أُعطِيَ الطفل الدواءَ، فهذا لا يعني أنَّه يتناوله، حيث إنَّ عاملَ الرعاية الصحِّية يراقب الطفلَ إمَّا بصورة مباشرة أو عبر الفيديو.

يتطلَّب علاجُ السُّل أكثرَ من دواء ولمدَّة سبعة أشهر، والأدويةُ المستخدَمة في علاج السُّل عادة هي الإيزونيازيد أو الريفامبين أو البيرازيناميد أو الإيثامبوتول أو الستربتوميسين. ويمكن أن يسبِّب الإيثامبوتول تغيُّرات في الرؤية، ولذلك فإنَّه لا يُنصَح بإعطائه لمن هم دون خمس سنوات.

لا يكون الأطفالُ المصابون بالسلِّ ناقلين للعدوى مثل البالغين؛ ففي غضون أسبوعين يصبحون غير ناقلين للعدوى عادة.
إذا لم يُعطَ الطفلُ الأدوية بالوتيرة الصحيحة والمدَّة الموصوفة، يمكن أن تصبح الجراثيمُ مقاومة للعلاج. لهذا، من المهمِّ جدًا الالتزام بتعليمات الطبيب.

الوقاية من السل

هناك لقاحٌ للسلِّ يُدعى «بي سي جي» فهو يقي من انتشار السُّل في الجسد، لكنَّه يقي من العدوى الأوَّلية. يُعطى لقاحُ السُّل لحديثي الولادة في مناطق معيَّنة من العالم، حيث ينتشر السل. ولكن لا يُنصَح بإعطاء لقاح السُّل لعامَّة الناس في الولايات المتَّحدة. كما في كلِّ الأمراض المُعدية، تُفضَّل الوقايةُ على العلاج؛ والوقايةُ من السُّل ممكنةٌ جدًا، إذا قام المصابون بالسلِّ بتغطية أفواههم وأنوفهم عند السعال والعطاس، فإنَّه يمكن الحدُّ من انتشار السل. ومن أهمِّ طرق الوقاية من انتشار السُّل معرفةُ المصابين في وقت مبكِّر ومعالجتهم بالأدوية.
يمكن أن يقي الإيزونيازيد من السُّل، ويجب أن يُعطى للناس الذين:
- لديهم سُل كامن.
- هم على مخالطة لصيقة مع مرضى السل.
- كانوا في بلدان يكثر فيها السلُّ.
- هم معرَّضون لخطر الإصابة بالسل.

أفضلُ طريقة للوقاية من السُّل عند الأطفال هي معالجة البالغين الذين يختلطون معهم؛ فالمرضى البالغون هم مصدرُ العدوى الأوَّل للأطفال.

(مصادر المقالة : منظمة الصحة العالمية)

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

/ KiKOsaOfficial

كيف يستجيب الوالدين لعدم احترام الأطفال؟

أ / ليلى محمد طيبة
مستشارة ومدربة تربوية وأسرية

دائمًا نشاهد هذا النوع من الحوار بين الوالدين وأطفالهم : **«انتهى وقت اللعب، لابد أن نرجع البيت»**، تعطي الأم إشارة لابنها كانذار بإنتهاء وقت اللعب في الملاهي، وتتوقع الأم أن تسير الأمور كما ترغب. ولكن فجأة يرد الطفل على أمه بعدم احترام: **«ما أبغى أرجع البيت إنتِ دايمًا ما تبغيني انبسط!!»** تشعر الأم بالغضب يتصاعد داخلها، وترفع صوتها غاضبة **«كيف تجرؤ على التحدث معي بهذه اللهجة»**. ولكن الطفل يستمر في التطاول إنتِ حتى ما سمحتي لي باللعب عند صديقي الأسبوع الماضي، **«إنتِ ما تحبيني»**.

ويزداد غضب الأم وتقول: طيب إنت محروم من مشاهدة التلفزيون اليوم، ويستمر الجدل بينكِ وبين الطفل وتسحبيه إلى السيارة وهو يصيح ويرفس، وتحدثي نفسكِ لن أصحبه للعب مرة أخرى.

التطاول وعدم الاحترام سلوك غير مقبول

التواصل بطريقة تفتقر الاحترام للكبار مشكلة لدى كثير من الأطفال، ونحن بالتأكيد نريد تعليم أطفالنا كيف يتعاملون مع الكبار بأدب واحترام. وكيف يُظهِرون مشاعرهم وغضبهم بطريقة وبسلوك مقبول يتصف بالاحترام.

لسوء الحظ من الصعب تعليمهم وتوجيههم وقت وقوع المشكلة، كلنا نريد أن نتخذ القرار السليم في توجيهم، ونرفض أن يرد علينا أطفالنا بعدم احترام. ولكن لحظة غضب طفلك تكون قدرته على الإستماع غير ممكنة. هو في لحظة دفاع، مزاج مضطرب، بالإضافة إلى أنه لا يمكن تعليمهم الاحترام بأسلوب يفتقر إلى الاحترام.

إذا كنت ترغب في تغيير سلوك طفلك في هذه اللحظة فأنت أيضًا في موقف دفاع، وتفتقد القدرة على التفكير المناسب. وتكون استجابتك إما مليئة بالغضب أو اللوم والصراخ والعقاب أو الاستسلام.

هل هناك طرق أخرى للتعامل مع عدم احترام أطفالنا لنا؟

هل تشعر بالرغبة في معاقبة طفلك في نفس اللحظة، هناك طرق لتغيير استجابتك:

- كن هادئًا: هذا يبدو مستحيلًا ؟ وليس سهلًا أن تبقى هادئًا عندما يكون طفلك يعاملك بعدم احترام. ولكن رد فعلك بنفس الطريقة أنت ترسل له رسالة خاطئة بأن هذا السلوك مقبول. خذ نفسًا عميقًا عد من واحد إلى عشرة وقل لنفسك ليس أمرًا مستعجلًا.
- افهم سلوك طفلك: وفكر من وجهة نظره، الطفل في هذه اللحظة يشعر بعدم الراحة، يشعر أنه ضعيف ليس لديه قوة أمامك. (استجابتهم تعكس مشاعرهم، ولا يستطيعون التعبير عما يشعرون به بكلمات مقبولة).
- تقبل مشاعر الطفل: ساعد الطفل أن يفهم مشاعره وذلك بأن تبدأ أنت قبول هذه االمشاعر أولًا. مثلًا: «**يبدو أنه غير عادل أن نترك الألعاب الآن**» أو «**أنا أعرف أنه من الصعب أن نترك اللعب وأنت مستمتع به**».. بالطبع ليس من الضروري الموافقه على مشاعره

ولكن ببساطة أنت تحاول أن تكون قريب من خبرته وما يشعر به.

- تأكد من التوقت: بعض الأطفال يشعرون بالتعب أو الجوع والعطش أو لم يأخذ قسط وافر من النوم أو الأصوات حوله عالية. إسأله هل يرغب في شربة ماء أو حبة بسكويت.
- بطئ السرعة: من السهل أن تكون سريع الغضب أو منزعج من الكلمات التي سمعت ابنك يتفوه بها! بدلًا من السرعة في الاستجابة أو التذمر من طفلك، توقف قليلًا «.. **هذه معلومات أريد أن أسمعها ولكن أنت تتحدث بسرعة، إهدأ حتى أفهم ما تريد قوله**».
- دع الأمر: في بعض الأحيان من الأفضل عدم الرد، وخاصة إذا كنت تعرف أن طفلك متعب أو جائع وفي حالة من المزاج التعب أو طريقة تحدثك له كانت غضب أو عدم احترام، لا يعني ذلك تجاهل الأمر كليًا. عندما تكون أنت وطفلك هادئين تحدث معه عن ما حدث وكيف يمكن أن يتحدث معك في المرات المقبلة.

- تواصل: إذا أساء السلوك طفلك عادة يكون آخر شيء في ذهنك حضن الطفل، ولكن في حالات عديدة التواصل والحضن هو ما يحتاجونه. إذا كنت تستطيع التوقف والنظر ما خلف السلوك وتجاهل ما حدث فإنه بإمكانك أن ترى ما يؤلم الطفل وكيف هو بحاجة إلى دعمك، أحيانًا كثيرة حضن الطفل أعمق من أي توجيهات لفظية.

دع التوجيه فيما بعد

إن تأجيل توجيهك لا يعني ضعف دورك التربوي أو قبول عدم احترام طفلك لك، ولكن تنتظر الوقت الذي يكون فيه الطفل قادرًا على استيعاب ما تقوله بعد هدوئه لحظة الغضب، ويصبح قادرًا على تلقي توجيهاتك وقبولها.

عندما تكون هادئًا وترغب في التحدث مع الطفل إبدأ بـ «**يبدو أنك كنت غضبان من ترك اللعب، يمكن أن نفكر في طريقة أخرى تقول لي فيها عن ما تشعر**».

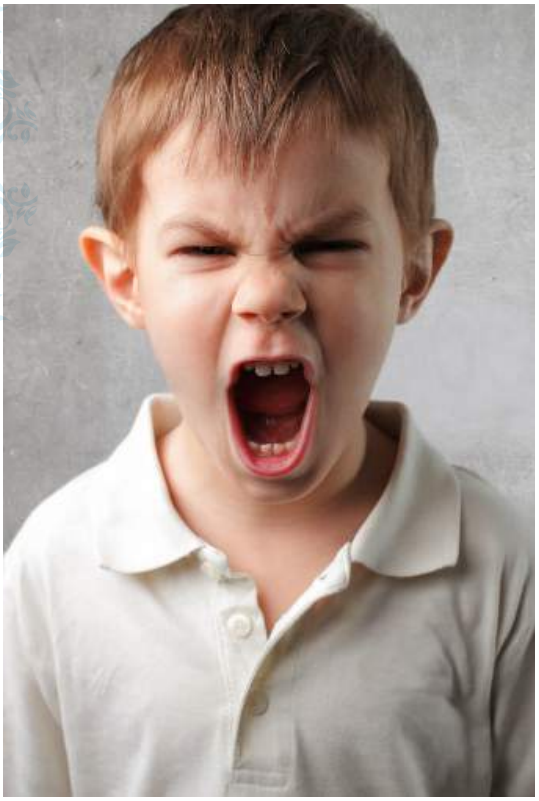
أو يمكنك أن تقول له سمعتك تتحدث عن زيارة صديقك، هل تريد أن نتكلم عن ذلك.

أنت كوالد أيضًا لك مشاعر، ولابد من إظهار مشاعرك، واجعل طفلك يشعر أن كلماته ضايقتك.

وتذكر أن تبقى إيجابيًا ولايتحول النقاش إلى إتهام لابنك. ركز فقط على مشاعرك «**أنا تضايقت عندما قلت أني لا أحبك!**»

إذا فقدت القدرة على التحدث بإيجابية وقلت بعض الكلمات التي تنم عن غضبك لا بأس بذلك اعترف بذلك. أنت لست كاملًا ومن الجيد أن يشعر طفلك أنك تحاول استخدام مهارات تساعدك على التحكم في الغضب.

هذه لحظات تعلم. عندما يكون الدماغ هادئًا يستطيع تلقي تعليمات جديدة. ويمكن أن يتعلم ويتدرب على مهارات جديدة، وهكذا سيتعلم طفلك كيف يعبر عن مشاعره القوية ويتفاعل باحترام مع الكبار. هذا بالطبع سيستغرق وقت إلى أن يتمكن الطفل من التحكم في مشاعره.



MOM.Kids.Teens

مركز إبداع لتنمية المهارات بالترفيه

B Creative ☺ كن مبدعاً

Creative Center
Developing Skills by entertainment
Amani Mazhar

. رسم للكبار والصغار 4 مستويات

Drawing for adults & kids
4 levels

.بداياتي مشرقة

Bright Beginnings
(برنامج تاسيس للأطفال)
من عمر 3 الى 5 سنوات

.قران وقصص

Quran & Stories

.يقدم المركز برامج في تطوير الذات

The center provides programs
in self development

* حفلاتكم معنا
(اعياد و تخرج)

*Your parties with us
(Birthday & Graduation)

CREATIVE_CENTER1
Ebdaa Creative Center
0500558166 0505611058
6644540 / 6644436
Creative.ebdaa.center@hotmail.com
Tahliya, Business Safwah center ,villa No. 16

توضيحات حول اضطراب الإفراط في الحركة وقلة التركيز

د.سارة عبد الباري بوقري
استشارية الطب النفسي والزمالة الأمريكية في الطب النفسي للأطفال والمراهقين
بريل كاوتش كلينك – المشفى
www.Purplecouch.net
@purplecouchnet

حوار بين أم وطبيبة النفس

الأم: احتاج تقرير يثبت أن ولدي طبيعي ويستطيع العودة إلى المدرسة.

الطبيبة: حدثيني عن ولدك. ما اسمه و كم عمره؟

الأم: عمره سته سنوات واسمه عمر.

الطبيبة: ما الأعراض التي تلاحظيها عليه في البيت؟

الأم: لا شيء. أنا أحدثه بالطريقة التي يستوعب بها والحمد لله لا توجد مشاكل.

الطبيبة: وفي المدرسة؟

الأم: المعلمات يشتكين منه. يقولون أنه لا يستمع إليهن ولا يكمل دراسة فصله ولا يجيد التعامل مع أصدقاءه.

الطبيبة: أكملي يا أم عمر و ماذا أيضًا؟...

بعد حديث مفصل، أذنت أم عمر للطبيبة بالتحدث مع أعضاء المدرسة.

الطبيبة: أم عمر بعد الأخذ في الاعتبار وجود حالات أخرى تسبب الأعراض التي وصفتيها؛ التوتر، الإحباط وغيره، الأرجح أن تشخيصه هو الإفراط في الحركة واضطراب في التركيز. حاليًا» هذه الأعراض تقف بينه وبين وصوله لأهدافه العلمية والعملية التربويه».

الأم: عمر يستطيع الجلوس لساعات أمام التلفزيون دون الحركة. كيف يكون عنده قلة في التركيز؟

الطبيبة: الأطفال المشخصين بهذا الاضطراب يكون لديهم قابلية للتركيز في أمور يجدونها مهمة أو مثيرة لهم. لهذا وصفته باضطراب في التركيز وليس قلة في التركيز.

الأم: هل يدوم مدى الحياة؟

الطبيبة: مع التقدم في السن تقل نسبة الإفراط في الحركة. التركيز لا يتغير كثيرًا. «إذا دخل مجال مهنته تتطلب منه الجلوس والقراءة لمدة طويلة سيحتاج إلى دواء والعكس صحيح».

الأم: ما هي الحلول؟

الطبيبة: يأخذ أدوية خاصة به وننسق له ولكم جلسات علاج نفسي تساعدكم على التأقلم مع الوضع الجديد.

الأم: ما هي الأدوية التي تساعده؟

الطبيبة: الأدوية أنواع من أهمها المنشطات، محفزات مستقبلات ألفا (alpha two agonist)، ومانعات امتصاص مادة النوريبنفرين (SNRI). تؤخذ مرة واحدة صباحًا. بعض الأطفال يحتاجون إلى جرعة إضافية خلال النهار.

الأم: ما هي آلية عمل الدواء؟.

الطبيبة: يزيد نسبة مادة النورابنفرين (Norepinephrine) في الجسم. وزيادته في الجزء الأمامي من الدماغ هو ما يساعد الشخص على التركيز والهدوء.

الأم: أخاف يدمن على الأدوية.

الطبيبة: العكس؛ هذه الأدوية تقلل من احتمال الإدمان. يكون عندهم شعور بضيق مستمر يدفعهم إلى البحث عن ما يهدئ هذا الشعور ويلجأوا إلى المسكرات والمخدرات.

الأم: ما هي المضاعفات أو الآثار الجانبية التي أتوقعها من الدواء؟

الطبيبة: الأكثر شيوعًا «هو نقص الشهية المؤقت أو المستديم، ارتفاع بسيط في ضربات القلب والضغط، احتمال وجود صعوبة في النوم إذا أُخذ الدواء قرب وقت النوم.

وهذه من أسباب قياس الوزن والطول والضغط عند زيارته للعيادة. لا سمح الله إذا ظهرت تغيرات لا تتوافق مع الضوابط التي وضعناها نغير الجرعة أو توقيت أخذ الدواء أو الدواء نفسه.

الأم: هل يأخذ الدواء كل يوم وفي الإجازات؟

الطبيبة: الطفل يتعلم في المدرسة وخارجها، الدواء يعينه على استقبال المعلومات والإستفادة منها.

الأم: كيف أشرح له الموضوع؟

الطبيبة: نحن معًا نشرح له، ومع مرور الوقت يبدأ يسال عن حالته وأي تحديات تواجهه.

المختصر المفيد هو (إن الله خلقنا في أحسن تقويم وأعطانا تحديات في حياتنا، من تحديات «عمر» اضطراب التركيز والإفراط في الحركة، هذا يعني أنه بحاجة إلى بعض التعديلات في حياته اليومية ليصل إلى أهداف حياته المستقبلية).

الأم: بعض مدرساته يقلن أنه معاق. هل هذا صحيح؟

الطبيبة: ليس معاقًا. «ولا يجب أن نسمح لأعراضه بإعاقته عن الوصول لأهدافه، إذا داوم على أخذ أدويته والتزم بالعلاج النفسي والتمارين المخصصة له لا يعيقه شيء.. الحمد لله شبه ذكاؤه طبيعي ولا توجد صعوبات لديه في الاستيعاب سوى التركيز.

الأم: هل يستطيع العودة إلى المدرسة؟

الطبيبة: طبعًا. «عمر يستطيع التركيز وسماع تعليمات المعلمات والسيطرة على تصرفاته طالما داوم على أدويته».

الله يوفقه ويسدد خطاه...

URIAGE

EAU THERMALE

كريم لعلاج قشور فروة الرأس
Soin croûtes de lait

- يهدئ التهيج ويطهر فروة الرأس
- يزيل القشور بلطف ويرطب فى نفس الوقت .

يوضع على فروة الرأس ، يدلك بلطف وإتركيه يعمل خلال الليل ثم إغسليه بالصباح .

L'eau de la peau

اليوغا للجميع
أطفالًا وكبارًا

بقلم : سمراء عباسي
@kidsyogajeddah

Fun Yoga & Meditation for kids

نبذة عني

سمراء العباسي، سعودية الجنسية، أم لأربعة أطفال، أعيش في مدينة جدة، من عشاق الطب التكميلي، وأقوم دائمًا بالبحث وراء علاجات طبيعيةلأسرتي بعيدًا عن تناول الأدوية لأنني أؤمن دائمًا أن الدواء له مضار جانبية كثيرة، حصلت على شهادة في الطب التكميلي من أكادمية الطب التكميلي في دبي. وكانت نقلة نوعية في حياتي وحياة أسرتي برغم كل التحديات أحببت العلم وتبحرت به وقرأت العديد من الكتب والمقالات في هذا المجال، ولدي صفحة على الإنستغرام والفيس بوك بعنوان spoon_of_health لطرح نصائح صحية أسبوعية تفيد الأسرة.

بداياتي

بدأ اهتمامي باليوغا في وقت دراستي الدبلوم، فقد تعلمنا بعض أوضاع اليوغا البسيطة وأثرها على الجسد والعقل والروح.

وقد ساعدتني اليوغا في التخلص من التوتر في يوم مليء بالمسؤوليات وأيضًا ساعدتني في زيادة لياقتي ومرونة جسدي وتقوية عضلاتي والتركيز الجيد والاسترخاء.

فوائد اليوغا

وسأذكر هنا بعض الفوائد المهمة لليوغا

١) تحسن القوة والمرونة في المفاصل والعضلات. مما يقلل من احتمال الإصابة بالتهاب المفاصل والآلام المزمنة مع تقدمنا في العمر.

٢) تحسن التوازن والوعي في الجسم والتركيز، مما يقلل من خطر السقوط والكسور لدى كبار السن.

٣) تزيد من كثافة العظام وقوتها وتقليل خطر الإصابه بأمراض العظام مثل هشاشة العظام.

٤) تحسن صحة العمود الفقري، مما يقلل من آلآم الظهر، وعرق النسا والإنزلاق الغضروفي. كما تسمح للرئتين بالعمل بشكل كامل.

٥) وضعيات اليوغا و(تمارين التنفس) تعمل جنبًا إلى جنب لزيادة قدرة الرئة، من خلال تحسين وظيفة الرئة لأن ممارسة اليوغا بانتظام تساعد على إرسال المزيد من الأوكسجين في الدم، مما يؤدي إلى تحسين أداء جميع أنظمة الجسم.

٦) تحسن الدورة الدموية والجهاز الليمفاوي، مما يساعد على التخلص من السموم وتقوية الجهاز المناعي.

٧) وضعيات اليوغا والتنفس تعمل معًا لتنشيط الجهاز العصبي والدماغ، وبالتالي تعزز الذاكرة وتزيد التركيز، وتحسن المزاج وتخفف القلق.

٨) تعمل على الجهاز الهضمي والغدد الصماء لتحسين وظيفة الهضم والأمعاء. وزيادة كفاءة الجهاز الهضمي كما تقلل من الرغبة في تناول وجبة دسمة وأطعمة غير صحية .

٩) وضعيات اليوغا ، والتنفس والتأمل تخفِّض مستويات التوتر وضغط الدم وتنظم السكر في الدم والكولسترول وتحد من خطر الإصابه بالسكتات الدماغية وأمراض القلب والسكري.

١٠) وضعيات اليوغا والتنفس والتأمل والاسترخاء تؤدي إلى استرخاء العقل والجسم والتخلص من الألم وتحسن نوعية النوم وعادات النوم.

يوغا الأطفال

في البداية وبشكل خاص أخترت أن أتخصص في يوغا الاطفال لأسباب معينة، فبعد عودتي للعيش في مدينة جدة وعندما كنت أبحث عن أنشطة لأطفالي وجدت أن هناك

نقص كبير في النشاطات الحركية للأطفال في بلد تقل فيها الحدائق والمساحات المفتوحة الآمنة والصديقة للأطفال، فقررت أن أتعلم يوغا الأطفال لأنني على علم بمدى فوائدها النفسية والجسدية والعقلية، وبالفعل حصلت على شهادة معتمدة في يوغا الأطفال من مركز عالمي وبدأت تقديم دروس للأطفال.

نصيحتي للأهالي

أنصح جميع الأهالي بتعليم أطفالهم اليوغا وخاصةً في عصرنا الحالي، فبعد الدراسات أشار العلماء أنه على مدى الخمسة عشرة سنة الماضية ومع انتشار ألعاب الكومبيوتر، ظهرت مجموعة جديدة من الإصابات الجسدية والفكرية والسلوكية على أطفالنا فتلك الألعاب كان لها آثار سلبية من عدة نواحي:

١- الناحية الصحية:

ظهور إصابات الرقبة والظهر والأطراف بسبب الجلوس لفترات طويلةوبوضعيات غير صحيحة وأيضًا الوميض المتقطع بسبب المستويات العالية والمتباينة من الإضاءة في الرسوم المتحركة تتسبب في حدوث نوبات صرع لدى الأطفال.

- الإصابات الخاصة بالجهاز العظمي والعضلي نتيجة الحركة السريعة والمتكررة، وأيضًا كثرة حركة الأصابع على لوحة المفاتيح تسبب أضرارًا بالغة بالأصابع ومفصل الرسغ نتيجة لثنيهما بصورة مستمرة.
- وأيضًا إن حركة العينين تكون سريعة جدًا أثناء ممارسة ألعاب الكومبيوتر مما يزيد من فرص إجهادها، إضافة إلى أن مجالات الأشعة الكهرومغناطيسية والمنبعثة من شاشات الكومبيوتر، تؤدي إلى حدوث الإحمرار بالعين والجفاف والحكة وكذلك الزغللة، وكلها أعراض تعطي الإحساس بالصداع والشعور بالإجهاد البدني وأحيانًا بالقلق والاكتئاب

٢- الناحية السلوكية

ذكرت دراسة أمريكية حديثة أن ممارسة الأطفال لألعاب الفيديو التي تعتمد على العنف يمكن أن تزيد من الأفكار والسلوكيات العدوانية وتؤدي إلى بعض الاضطرابات في مقدرة الطفل على التركيز في أعمال أخرى أكثر أهمية مثل الدراسة والتحصيل والتفكير.

مبدئي

هو تقديم الحب والاحترام والإبتسامة للأطفال، ومنهجي هو أن تكون حصة اليوغا مزيج بين الهدوء والقوة والتوازن والاسترخاء بأسلوب مرح وممتع ومشوق وفي اعتقادي أن هذا أحد أهم أسرار النجاح .

وأحرص دائما عند تقديم حصص اليوغا للأطفال في أول لقاء من كل شهر أن أُعلم الأطفال الجدد وبشكل مبسط ماذا تعني كلمة يوغا؟ وماهي فوائدها؟

وكلمة يوغا تعني « تنفس، وضعيات، تأمل».
التنفس: عشان يكون يكون دمنا وعقلنا مليء بالأوكسجين عشان ما نمرض ونعرف نفكر كويس.
الوضعيات: عشان يكون جسمنا زي المطاط حتى لو طحنا ما ننكسر أو نتعور واليوغا تؤهل جسمنا على ممارسة جميع الرياضات إلي نحبها (مثل:الجمباز والباليه والكاراتيه وكره القدم ..... وغيرها).
التأمل: عشان نهدي الصخب إلي في عقلنا ونقدر نركز أكثر ونساعد نفسنا على التخلص من انفعالاتنا مثل الخجل الخوف الغضب الحزن والزعل.
و بشهادة العديد من الأهالي ومن منظوري الخاص فقد وجدت تحسن كبير وملحوظ عند الأطفال الذين التحقوا بحصص اليوغا، ومن أهم الأشياء أنها قضت على مشكلة الخجل وعدم القدرة على التعبير عن النفس، بالإضافة إلى زيادة المناعة بسبب نشاط الدورة الدموية وبالتالي زيادة الأوكسجين في الدم فضلًا عن ذلك زيادة مرونة العضلات وتصحيح وضع الجسم والتخلص من زيادة الوزن وزيادة الثقة في النفس.

بعد حصولي على شهادة اليوغا وتقديم حصص للأطفال كان لدي حلم بعمل كتاب يوغا ممتع للأطفال، يقدم الوضعيات بشكل مرح ومشوق وبفضل اللّه قمت بعمل الكتاب وقد ساعدني في الرسم والتصميم المصمم المبدع ياسر علي رضا، ونمط الكتاب مستمد من وضعيات الحيوانات لحب الأطفال للحيوانات وحب تقليدهم، والآن هوا أول كتاب يوغا للأطفال باللغة العربية واسم الكتاب (بابا أنا الأسد ماما أنا الفراشة) يوغا الأطفال، والآن يوجد الكتاب في (مكتبة جرير) في جميع أنحاء المملكة ومكتبة (كتابي الصغير) وأتطلع أن يصل كتابي للعالم العربي ويترجم باللغة الإنجليزية وينشر في العالم الغربي أيضًا.

الحلم أصبح حقيقه

يوغا السيدات

بعد ممارستي ليوغا الأطفال زادت لدي الرغبة في تقديم دروس يوغا للسيدات، وقد اخترت نوع يطلق علية اسم (ڤينياسا يوغا) (vinyasa yoga) وهذا النوع من اليوغا يعتمد على مزيج متتابع من حركات اليوغا مع التنفس وتركز على تقوية العضلات والعظام وزيادة الطاقه وتحسين عمل الغدد وتصحيح وضعية الجسم، وهي تتناسب مع جميع القدرات والمستويات، وقد حصلت على شهادة معتمدة من أمريكا باعتماد من منظمة اليوغا العالمية.

وأيضًا حصلت على شهادة من ألمانيا في (مساج اليوغا التايلندي) (Thai yoga massage) وهي تعتمد على أن أقوم بعمل يوغا للشخص الآخر بقدرة جسدي وهو مسترخي، ولها فوائد عديدة منها التخلص من آلآم الرقبة والأكتاف والصداع وآلآم أسفل الظهر وعرق النسا وغيرها الكثير.

وللحديث عن الوقت الذي تحتاجه السيدة أو الطفل حتى يشعروا بفوائد اليوغا أود أن أوضح أن اليوغا كأي رياضة أخرى تحتاج إلى وقت كي نرى نتائجها، ولكن من أول جلسة يشعر الشخص بالحركة والقوة في جميع عضلات الجسم وزيادة صفاء الذهن والاسترخاء، وما يميز اليوغا عن أي نشاط آخر أنها يمكن أن تُمارس في أي مكان وزمان كل ما تحتاجه فقط هو سجادة خاصة باليوغا، وأنا دائمًا أشجع الأطفال والسيدات على ممارسة اليوغا كل يوم في الصباح الباكر لتجديد الحيوية والنشاط وزيادة التركيز وبداية يوم مليء بالطاقة والحيوية.

أما بالنسبة للمكان الذي أقدم به دروس اليوغا سواء للسيدات أو الأطفال فأنا بصدد تجهيز الأستديو الخاص بي، ولكن في الوقت الحالي أقوم باستئجار صالات رياضية في بعض نوادي الأطفال.

والجديد هنا سأقوم قريبًا بنشر كتاب بعنوان (تذوقي الحياة) يتحدث عن الصحه من خلال ٣ محاور «صحة، استرخاء، توازن»، فهو يحتوي على أكثر من ٣٠ طريقة تساعد السيدة في التخلص من الشد العصبي وتخطي تحديات الحياة بطرق طبيعية وسهلة وبسيطة

Super easy
Soft Comfort Tip®
SINOCLEAR® Baby
Washing baby's nose everyday becomes child's play
SINOCLEAR®
Baby
www.sinoclear.com
laboratoire de la Mer
SINOCLEAR, the all natural and proven effective solution for better breathing

أهمية وضع النوم على البطن لطفلك

ريم عبد العزيز الصويغ
أخصائية العلاج الطبيعي
المؤسس والمدير العام لمركز التأهيل المتطور – جدة

مركز التأهيل المتطور
ADVANCED REHAB CENTER

تتساءل الكثير من الأمهات عن الوضع الذي يجب أن يكون عليه الطفل بحيث يكون آمنًا وفي نفس الوقت يساعد الطفل على اكتشاف وتطوير قدراته ولهؤلاء الأمهات نقول:

إن الوضع الأكثر أمانًا لطفلك أثناء نومه أن يكون على ظهره حيث أن ذلك يحد من مخاطر متلازمة موت الرضّع الفجائي ولكن الدراسات أثبتت أن الطفل الذي يقضي بعض الوقت نائمًا على بطنه سوف يزيد معدل تطوره الحركي أكثر من الأطفال الذين يقضون كل الوقت نائمون على ظهورهم.

لذا ضعيه على بطنه عندما يكون مستيقظًا ويُفضل الأوقات التي يزيد فيها نشاطه أثناء النهار ويجب أن يكون تحت المراقبة.

إن وضع طفلك على بطنه له فوائد كثيرة:

- يُعلم طفلك كيف يتحكم برأسه.
- يُقوي عضلات الجزء العلوي من جسمه «عضلات الرقبة والكتفين والذراعين واليدين وأعلى الظهر».
- يزيد من قدرة الطفل على تحميل وزن على يديه وهذا ينبه أعصاب مفاصل الطرفيين العلويين.
- يعزز تنمية المهارات الحركية الدقيقة.
- يطور المهارات الحركية الكبيرة مثل التقليب والزحف والجلوس.
- يساعد على تنمية المهارات الحسية ويغير طريقة رؤية الطفل للعالم من زاوية مختلفة مما يزيد من معارفه.
- يمنع تسطح الجبهة الخلفية من الجمجمة.

متى أبدأ في وضع طفلي على بطنه:

اختلفت آراء الأطباء حول العالم عن توقيت البدء في وضع الطفل على بطنه فمنهم من يرى أنه بمجرد خروج الطفل من المشفى بعد الولادة باستطاعة الأم وضعه على بطنه من ٣ إلى خمس دقائق مرتين إلى ثلاث مرات يوميًا ثم تستطيعين أن تزيدي الوقت بالتدريج إلى أن يصبح ساعة إلى ساعة ونصف يوميًا. ومنهم من يرى أن تنتظري حتى يصبح طفلك قادرًا على رفع رأسه.

كيف أجعل الوضع على البطن وقتًا ممتعًا :

• يمكن وضع صدر الطفل على منشفة ملفوفة أو استخدام ألعابًا كالموجودة في الصورة، أو على ركبتيك – هذا الوضع مريحًا أكثر لطفلك– ويساعد أيضًا في التحكم بالرأس وتقوية عضلات الرقبة.

• ضعي اللعب على جانبي رأس طفلك ضمن مجال رؤيته. هذا سوف يساعد طفلك على تعلم إدارة رأسه لليمين واليسار.

• استخدام المرايا أيضًا قد يكون مفيدًا لتشجيع نقل الوزن. هذا يعزز الأذرع واليدين وعضلات الظهر في مرحلة الاستعداد للجلوس، والزحف.

• احرصي على ملاعبة الطفل بينما تكونين أنتِ وطفلك مستلقيان على البطن هذا يشجعه على إطالة المدة.

• زيدي وقت الوضع على البطن ببطء إلى أن يصبح مألوفًا للطفل، ويشعر بالأمان في هذا الوضع.

• استلقي على الأرض أو استلقي مسطحة على السرير أو مسنودة بالوسائد. ضعي الطفل على صدرك أو على بطنك، بحيث تكونان وجهًا لوجه. دائمًا أمسكي بحزم بهدف السلامة.

كيف أضع طفلي على بطنه:

ببساطة ضعي شرشف نظيف على السجادة أو ضعي فراش من المطاط على الأرض ثم ضعي طفلك عليه. إذا كان يتضايق من وضع النوم على البطن فقط ضعيه على ظهره ثم بلطف اقلبيه على بطنه.

تأكدي أن طفلك ليس جائعًا أو متعبًا. انتظري ساعة على الأقل بعد الرضاعة حتى تتجنبي الضغط على المعدة وهي ممتلئة.

عندما يبدأ في البكاء حتى لو بعد دقائق قليلة حاولي أن تلهيه للبقاء فترة أطول سواء بأن تتحدثي معه أو أن تلعبي معه إذا لم يستجب فقط احمليه وحاولي ثانية في وقت آخر.

كلما قمت بتغييرملابس طفلك أو حمل طفلك ضعيه على بطنه ولو لفترة قصيرة «دقائق».

تذكري دائمًا: « الظهر للنوم، والبطن للّعب!».
كل جزء من وقت الطفل على البطن يُحدث فرقًا.
إذا كنتِ قد وضعتِ الطفل وقتًا طويلًا على البطن، ولكنكِ قلقة أنه لم يصل إلى التطور المتوقع بناءًا على عمره، انقلي مخاوفك إلى طبيب الأطفال أو إلى مقدم الرعاية الصحية.

ABC Derm

حمام طفلك ..... أجمل اللحظات

DERMATOLOGICAL SAFETY

كيف أعتني بطفلي المصاب بالأكزيما

د/ حسن بن إبراهيم العماري
استشاري طب الأسرة وأمراض وجراحة الجلد
halammari@yahoo.com

تعد الأكزيما مرض جلدي شائع، حيث تصيب ١٥٪ من الأطفال و ١٠٪ من البالغين . وتظهر الأكزيما في العادة بين سن ٣ شهور وسنتين بحيث يبدأ الطفح على الوجه والجذع وأحيانًا الأطراف ثم يتمركز في المناطق أمام المرفق وخلف الركبة. ويتسبب الطفح في حكة، ويكون مصحوبًا بجفاف الجلد، كما يكون الطفل عكر المزاج.

كيف يتم علاج الأكزيما؟

يشمل علاج الأكزيما ما يلي :

- الستيرويدات الموضعية (المراهم والكريمات).
- الملينات (الكريمات ومراهم الترطيب).
- الأدوية المهدئة للحكة وأهمها مضادات الهستامين المسببة للنعاس.
- ملينات الحمام وبدائل الصابون (مثل: سائل الاستحمام المرطب والخالي من الكحول والمواد المعطرة / زيت الجسم Baby Oil).
- مضادات الالتهاب غير الستيرويدية الموضعية مثل (التاكروليمس) و (البميكروليمس).
- في بعض الحالات يصف الطبيب مضاد حيوي عن طريق الفم.
- في الحالات الشديدة يمكن استخدام العلاج الضوئي أو الإستيرويدات (الكورتزونات) الفموية.
- ومن المهم جدًا قص الأظافر وتنعيمها بشكل أسبوعي أو وضع قفازات أو حتى جوارب في يدي الطفل للتقليل من الضرر الذي تحدثه الحكة على الجلد.

هل الاستحمام مفيد لمرضى الأكزيما؟

يجب على مرضى الأكزيما العناية ببشرتهم، فالاستحمام يقلل من تعشيش البكتيريا لكن الصابون قد يكون مهيجًا. فيجب مراعاة التالي:

- ينبغي للمرضى أخذ حمام دافئ وليس ساخن كما ينبغي تجنب الصابون واستعمال بدائل عنه.
- ينبغي عدم فرك الجلد ويفضل استخدام ملينات الحمام (كسائل الاستحمام وزيت الجسم المرطب خالي من الكحول والمواد المعطرة).
- يجب تجفيف الجلد عن طريق التربيت (باللمسات الخفيفة) وليس بالفرك الشديد.
- كما يجب على المريض أخذ دش بعد الخروج من المسبح لإزالة المهيجات من جلده مثل الكلور.

- على المريض ارتداء ملابس قطنية أو ملابس ذات محتوى عالي من القطن وذلك لتقليل التهيج.
- كما ينبغي تشجيع الاستغناء عن مساحيق الغسيل المعطرة أو القوية ويفضل استخدام الأغطية القطنية عن الصوفية .
- كما أن زيادة الرطوبة في المنزل ذات فائدة كبيرة وذلك إما باستخدام جهاز مرطب أو وضع إناء به ماء في غرفة النوم.

قمر .. عالم من العناية

منتجات النهدي .. للعناية بالأطفال

النهدي
nahdi
Full of Hope كنا أمل

جديد وحصري

بامبرز™
عناية مميّزة

عبوة جديدة
بداية العمر
أقل من ٢,٥ كيلو

نعومة القطن
لحماية 5 نجوم للبشرة

لا بأس أن نقول « لا للتنمر»

بقلم زينة فريد زيدان

«لا أريد أن أذهب إلى المدرسة اليوم» ، «زميلاتي لا يحبونني» ، « لماذا عليّ أن أضع نظارة طبية ؟ »

يسمع الكثير من الأمهات والآباء مثل هذه الأقوال من أبنائهم في المراحل المدرسية المختلفة، ولكن ما الذي يدفعهم إلى قول ذلك ؟

قد تكون ظاهرة «التنمر» هي السبب الرئيس الذي يدفع البعض منهم إلى الإحجام عن الأنشطة أو عن المشاركة في الروتين المدرسي خاصة عندما يتعرضون لحالات التنمر المدرسي.

تشير الدراسات إلى أن ٨ من ٣٠ طالب يتعمدون الغياب يومًا واحدًا في الأسبوع بسبب الخوف من التعرض للتنمر في المدرسة.

ولكن ماهوالتنمر؟

التنمر المدرسي يمكن أن يعرّف بالترهيب أو الإستقواء" Bullying"، لهذه الظاهرة أسماء متعددة باتت تغزو مدارسنا بفعل العولمة والتواصل الإجتماعي النامي.

يعرّف موقع ويكيبيديا التنمر على أنه سلوك عدواني متكرر يهدف إلى الإضرار بشخص آخر عمدًا جسديًا أو نفسيًا ويهدف إلى اكتساب السلطة على حساب شخص آخر.

يظهر التنمر بأشكال مختلفة :

- التنابز بالألقاب (الإساءة اللفظية)
- الإساءة الجسدية

الإقصاء من الأنشطة والمناسبات الإجتماعية عمدًا

ولكن ما الذي يدفع البعض إلى التنمر؟

١- بدافع الغيرة أو للفت الإنتباه.

٢- أن يكون الشخص قد تعرض للتنمر من قبل.

٣- لاكتساب السلطة والشعور بالقوة أمام الغير.

٤- لظهور العنف والتمييز بكل أنواعه.

وما هو دورنا للحد من آثار هذه الظاهرة ا لسلبية ؟

١- العلاج الأسري

حيث لابد أن يتم التدخل الأسري مباشرة بالتعاون مع الأخصائيين ولابد من مناقشة هذا السلوك بتعقل وتوضيح مدى خطورة هذا التصرف للطفل أمام أقرانه، وعلى الآباء عدم اختلاق الأعذار للطفل لتبرير أفعاله.

٢- العلاج المدرسي

إن اتباع المدارس لبرامج إجتماعية توعوية وحملات طلابية منسقة يعمل على خلق بيئة مدرسية أكثر إيجابية؛ كما أن التأكيد على ضرورة الاحترام المتبادل بين الطلبة يبعث الإستقرار النفسي وينمي القدرة على تقبل الغير ويبني مجتمعًا متسامحًا فخورًا بكل مميزاته.

ومن هذا المنطلق قررت تأليف كتاب « لا بأس » للأطفال والذي يحاكي الواقع الذي يمر به بعض الأطفال.

يتناول كتاب « لا بأس » مواقف معينة وظروف خاصة قد تسبب حرجًا لأبنائنا الصغار وحتى الكبار منهم. كاختلاف الأطوال والحاجة لارتداء تقويم الأسنان، العيش مع الجد والجدة بسبب انفصال الوالدين أو بسبب حالات الوفاة، استخدام الكرسي المتحرك أو التأتأة عند الطفل.

دورنا أن ننشر الوعي بضرورة تقبل اختلافاتنا عن بعضنا البعض وأن نفخر بتميز كل منا عن طريق احترام احتياجاتنا الخاصة وظروفنا المختلفة.

فلا بأس في ذلك.

للمزيد من المعلومات زيارة حسابنا
مركز حديقة الإبداع
#لا_للتنمر
#No_ Bullying

كتب الأطفال

ماذا بعد يا سلمان؟!

قصة طريفة عن سلمان الذي لا يريد ان يستعد للنوم. كيف عالج والديه هذه المشكلة؟

ماما نائمة.

تمددت ماما على الأريكة في غرفة الجلوس و غفت بسرعة. استيقظ جاد ... ماذا فعلت لانا كي تلهي اخيها الصغير بينما ترتاح أمي؟ المهمة ليست سهلة أبدا ..

كلام من صخر.

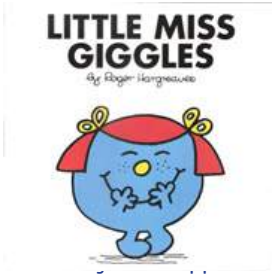
الشجار بين الأهل و الصراخ المتبادل يؤذيان الأطفال و يدفعانهم الى الانطواء و الشعور بالحزن...

Lego Ninjago.

Unlike his fellow masters, Zane is not human. In fact, technically he is very similar to the Nindroids. So what will happen to Zane, feeling alone and apart from his teammates

Planet Name Game.

Join the Cat in the Hat as he visits the planets that circle the sun. You willl learn all their names and have lots of fun



Little Miss Giggles.

The beloved Little Miss and Mr. Men series for your childrens different special personalities .

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

Little book الكتاب الصغير

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

لأن اختياراتك ذكية ...

بينالاك بلص حليب الأطفال لمرحلة النمو

مدعم بالكولين و الفيتامينات و المعادن

النهدي
nahdi
Full of Hope كلنا أمل

جديد لدى النهدي

لعب الاهل مع اطفالهم يخلق بينهما تألفاً من نوع خاص

طروب عقيل

يغفل كثير من الاباء والامهات عن ضرورة اللعب مع اطفالهم ومشاركتهم نشاطاتهم مهما كانت بسيطة مع التأكيد على الفائدة الكبيرة لهذا الامر كما بين التربويون.

ووسط مشاغل الحياة وتراكمها يغفل كثير من الاهل عن إعطاء مساحة من الوقت لمشاركة اطفالهم اللعب من عمر يوم وحتى تجاوز المرحلة التي يلازم بها الطفل والديه ويعتمد عليهما.

وتؤكد (**س**) التي تعمل مترجمة فرنسية ان اطفالها الثلاثة يحبون كثيرا ان تشاركهم في اللعب مبينة انها تقوم بذلك بحسب وقت فراغها. وتؤكد انها تشعر بتفاعل الاطفال معها ومع والدهم اثناء اللعب « **حتى أن استجابتهم للأوامر والطلبات تكون افضل بعد مشاركتنا لهم في اللعب**.»وتضيف ان زوجها يبدي صبراً واحتمالا في اللعب مع الاطفال اكثر منها مع إشارتها غلى اقتناعها بأهمية هذا الامر وانعاكسه على الصحة النفسية للاطفال. وتستطرد ان اعباء الحياة احياناً لا تسمح بإبلاء الوقت المناسب والكافي للعب مع الاطفال بخاصة السيدة العاملة التي تنتظرها اعباء كثيرة لابد من إنجازها في وقت قصير

اما (**ص**) فتقول انها لا تنتبه كثيرا لهذا الامرنظرا لانشغال طفليها : اربع وخمس سنوات في اللعب مع ابناء الجيران. وتضيف انها تقوم بشراء الالعاب الحديثة التي تنمي مدارك الطفل وتوسع افقه مع عدم علمها بضرورة ان تمضي بعض الوقت مع الاطفال اثناء فترة لعبهم.

ويشترك كثير من الاشخاص بنفس ردة الفعل غير المبالية لدى سؤالهم فيما اذا كانوا يشاركون اطفالهم اللعب ام لا لعدم ادراكهم ضرورة هذا الامر كما يرى التربويون مكتفين بشراء الالعاب لاطفال من السوق او اخذهم للاماكن الخاصة والتي تحتوي على العاب مختلفة.

التربوية (**ط**) تؤكد الفوائد التي تصفها بالكبيرة للعب

الاباء والامهات مع اطفالهم ومنها قوةالتواصل التي تحدث بينهم بخاصة مع اهتمام الاعل بنوعية اللعب التي تناسب كل مرحلة عمرية حتى الطفل الذي يحبو من الجميل ان تحاول الام او الاب ان يقلداه ويفعلا كما يفعل في الحبي وهذا الامر يشعره بالسعادة الكبيرة التي لايلتفت الاهل لها

وتضيف ان اللعب قد يكون محفزا ودافعا للاطفال حتى يقوموا بواجباتهم من خلال قول الام او الاب لهم انهوا واجباتكم وسنلعب بعد ان تنهوها مشيرة الى ان الرسول الكريم عليه الصلاة والسلام كان يهتم باللعب مع احفاده الحسن والحسين

ويخلق لعب الاهل مع ابنائهم جوا من الالفة التي تدعو التربوية (ط) الى استشعارها من قبل الاهل « **يغفل كثير من الاهل عن الشعور بالسعادة المتأنية من اللعب مع الاطفال**»

وتتابع ان العناية بالاطفال يجب ان لاتكون فقط واجبا ثقيلا يشعر بها الوالدان ويمارسانها بتثاقل مبينة ان اللعب مع الاطفال بحبور وفرح يدخلان على النفس نوعا من السعادة التي لا توصف على حد تعبيرها .

وتسعى كثير من الامهات الى مشاركة اطفالهن بكل تفاصيل يومهم من اكل ولعب ةتدريب على النطق بخاصة اللواتي يمتلكن الوقت. وتشير التربوية (ط) الى ان الالعاب التي يتم شراؤها من السوق وتترك بين يدي الطفل من دون ان يجد من يشاركه اللعب تكون في النتيجة العاب جامدة لا حياة فيها على خلاف الامر إذا وجد الطفل ان والده او والدته يشاركانه اللعب فيها.

كما تنصح التربوية (ط) الاهل ان يلعبوا مع الاطفال لاكتشاف شخصياتهم وميولهم والمقارنة فيما بينهم واستطلاع مدى التركيز الذي يتمتعون به مؤكدة بذات الوقت ان اعطاء وقت كاف للعب مع الاطفال من الكثر الامور التي لابد ان يوليها الاهل عنايتهم معتبرينها اولوية هامة واساسية في برنامجهم اليومي « **الابناء ليس لهم ذنب في المشاغل التي لا تنتهي سواء داخل المنزل او خارجه**».

وتبين التربوية (ط) ان اللعب مع الاطفال لابد ان يشعر الاهل بفوائده لاحقا حتى بعد ان يكبر الاطفال إذ تكون الجسور قد مدت من فترة الطفولة وينعكس ذلك على العلاقات التي تصبح دافئة بين الاولاد وابائهم الى جانب توطيد علاقات الصداقة المتبادلة

وتقترح التربوية (ط) بعض الالعاب التي من الممكن ان يمارسها الاهل مع ابنائهم وهي الحزازير (الالغاز) وبعض الالعاب المعروفة مثل نبات حيوان جماد للمراحل العمرية المتقدمة قليلا الى جانب الشطرنج وبالنسبة للاطفال الصغار تنصح بممارسة اي العاب تناسب اعمارهم مهما كانت بسيطة كلعبة بيت بيوت التي تحبها الفتيات الصغيرات كثيرا .

من جانبه بين الاستشاري الاسري (أ) ان الاهل الذين يريدون ان ينشئوا طفلا متميزا في محيطه وبين اقرانه لابد ان يلعبوا معه.

كما يشير الاستشاري الاسري (أ) إلى ان اللعب مع الاطفال يؤدي الى سعادة وراحة نفسية كذلك للاباء والامهات مبيناً ان الاهل يستطيعون مشاركة الطفل في كل الالعاب بخاصة خارج المنزل كاللعب بالرمل والطين في النزهات.

ويتفق الاستشاري الاسري (أ) مع التربوية (ط) من حيث نتائج هذا الامر المتمثلة بخلق علاقة ورابط قوي بين الطفل واسرته.

د.بيهان اليماني
دكتوراه في العلاج النفسي السلوكي
@life_harmony4u

مشاكل وأمراض المراهقين النفسية

عندما يكبر الطفل ويدخل في مرحلة البلوغ وتتغير صفاته النفسية والجسدية، ليمر في طور المراهقة التي تعتبر مرحلة جوهرية في حياة الإنسان، حيث يكون فيها عرضة للتقلبات النفسية والتغيرات السلوكية، ومعها لا يستقر على حال، فتارة مع القلق والذعر والاضطراب، وتارة أخرى يغوص في بحر الهيجان والتمرد والعصيان.

عندها يخلق المراهق عالمًا خاصًا به مع أحلامه وأصدقائه وآماله وأفكاره ويبتعد تدريجيًا عن أهله، مما يتطلب منهم أن يجتهدوا لسد الفجوة بينهم وبين أبنائهم ويكونوا أصدقاء متوادين فيقرؤا عن هذه المرحلة ويحتوه في كل ظرف يمر به بما يتناسب مع حالته ويوفروا له احتياجه الأساسي في هذه المرحلة. فالبعض منهم تكون بنيته النفسية ضعيفة وغير قوية فيتعرض لهزات شديدة، ويتعرض لبعض الأمراض النفسية منها ماهو بسيط ومنها ماهو شديد.

أبرز الأمراض النفسية:

جسد المراهق يتغير في هذه المرحلة بسبب الهرمونات ويرافقها ظهور لمعالم الرجولة أو الأنوثة، ولا يكون لدى المراهق طريقة واضحة مع نفسه فمنهم من يخجل من هذه المظاهر ويحاول أن يخفيها وكذلك لا يجد طريقة للتعامل مع الناس المحيطين به، ليصبح أكثر عرضة للضياع، منهم من يسقط في أيدي أصدقاء السوء فيدلوه على الإدمان ومن الإدمان إلى الجريمة! ويعلن التمرد والعصيان على كل من حوله فعندها يصاب بأمراض نفسية أغلبها تتمثل في:

١) **القلق أو الخوف:** مرض يؤثر على سلوك المريض ويصنف إلى أنواع متعددة حسب درجته (الفوبيا، اضطراب القلق العام والقلق الاجتماعي.

٢) **الوسواس القهري:** فيه يكرر المريض أشياء معينه ظنًا منه أنها تبعث الإطمئنان له على الرغم من أنها تصرفات خاطئة لا ينبغي أن يقوم بها.

٣) **الاكتئاب:** يندرج تحت اضطرابات المزاج الحادة التي تكون على شكل حزن شديد غير مألوف، ويعاني المصاب من الإحباط وعدم التقدير الجيد لذاته ويصبح مثقلًا بالهموم والقنوط من خير الحياة، ويوجد أيضًا الاكتئاب الهوسي حيث يعاني المصاب من سرعة الكلام ومن تصرفات غريبة ومن أفكار مزعجة تؤثر سلبًا على سلوكه ونفسيته.

٤) **الاضطراب الذهاني الفصامي (الشيزوفرينيا) :**
نوع من الاضطرابات النفسية الذي يصيب المراهق وتظهر أعراض عدوانية تتجلى في تصرفاته ولا يستطيع التعامل مع الآخرين ويكوّن مجتمعًا خاصًا به يعوضه عن المجتمع الرافض له، ويصاحب أعراض مرضه شكًا مدمرًا له ولمن حوله ويتسم بغرابة الأطوار.

٥) **اضطراب الشره العصبي:** يكون المريض مفرطًا في تناول الطعام، وتكون ردة فعل سلبية عن حالة عصبية أو ضغط نفسي تعرض له

من أسباب الاضطرابات النفسية:

ضغوط المجتمع والبيئة التي يعيش فيها المراهق، وهناك بعض الإصابات تُنتج بعض الأمراض النفسية مثل ما يتعرض له البعض من إصابات رضية في الدماغ، بالإضافة إلى الخلل الوظيفي لمجموعة النواقل العصبية (كهرمون السيروتونين والدوباميين)، وللتأثيرات الاجتماعية كإساءة المعاملة والاضطهاد والعنف والتجارب السلبية التي تعرض لها المريض كلها لها دور أيضًا، كل العوامل السابقة هي من أسباب الإصابة بالأمراض النفسية.

علاج الاضطرابات النفسية عند المراهق:

طرق العلاج عديدة منها ما يكون بالأدوية ويحدد الطبيب النفسي وفقًا لحالة المرض وعمر المريض، وبعض الحالات المرضية تستدعي تدخل أقوى واللجوء إلى العلاج بالصدمات الكهربائية.

وأيضًا لا نغفل عن أهمية دور البرامج التوعوية والتربوية في العلاج التي تساعد المريض لفهم وإدارة مشاكله عن طريق عدة تمارين يدربه عليها الأخصائي النفسي، وأهم شيء في العلاج هو دعم أهل المراهق ومن حوله وتساعده في ذلك المدرسة وهي البيئة الثانية له، حيث عليهم أن يساعدوه في تخطي الأزمة التي يمر بها و يوجدوا له المخرج ليصل إلى بر الأمان، ليتجاوز هذه المرحلة بسلام، وياحبذا أن يسمعوه كلمات التشجيع والمحبة ومظاهر العواطف من تربيت وأحضان، ويغدقوا عليه فيض الحنان.

ولا يخلوا دعم والديه من الإلحاح بالدعاء له ليسدد الله خطواته في هذه الحياة..

نوادي الاطفال

العمر ٣ – ١٠ سنوات

الفعاليات

نادي أطفال رياضي، ترفيهي، تعليمي أنشطة ترفيهية ورياضية نادي رمضاني وصيفي تعليم سباحة، باليه، جمباز، تايكوندو، رسم، قرآن وقاعدة نورانية. برنامج الحضانة من عمر ١ – ٣ سنوات

Piano, Pets Shop, Fun Class.

التواصل

حي الشاطئ، طريق الملك خلف البنك الأهلى

rosegardenkidsclub@gmail.com

:rosegardenclub :rosegardenclub :rosegardenclub Mob: +966 554 333 013

العمر (٤ – ٨ سنوات) أولاد، (٤ – ١٥ سنوات) بنات، (١٥ فما فوق) فتيات

الفعاليات

البرامج: بداياتي مشرقة (برنامج تأسيس للأطفال) – رسم للكبار والصغار ٤ مستويات – قران وقصص باليه – زومبا – يوغا – بيلاتس – يقدم المركز برامج في تطوير الذات.

*حفلاتكم معنا (أعياد وتخرج)

Bright Beginnings Drawing for adults & kids 4 levels Quran & Stories - Ballet - Zumba - Yoga - Pilates The Center provides programs in self development

Your parties with us (Birthday & graduation)

التواصل التحلية – مركز صفوة الاعمال – فيلا رقم ١٦ Tahliya,Business Safwah center,villa No.16

6644540 0562221882\ 0500558166 0505611058

Ebdaa Creative Center CREATIVE_CENTER1

creative.ebdaa.center@hotmail.com

السعودية
saudia

جونير

حليب مغذي بطعم الفانيلا و العسل

- فيتامينات ومعادن (مناعة)
- كالسيوم وفيتامين "د"
- أحماض أمينية

SADAFCO سدافكو

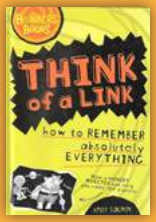
Teen Books

Katie sprinkled secrets.

Katie has a secret she›s keeping from Alexis about the latest math test scores. Mia sees a scrap of paper where Emma a name over and over..

Hundreds of loopy links and bonkers tips to help you remember anything and everything!

Think of a link.



Nate the great.

Nate gets an urgent call from Annie, I lost a picture , said Annie « can you help me find it?».

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

Little book الكتاب الصغير

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

B&G costume
أزياء تنكرية

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

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

موبايل : ٠٥٠٥٨١٨٧٠٦
٠٥٤٠٠٠٥٠٠٧
فاكس : ٠٢-٦٩٨٥٦٩٥

bg.costume@yahoo.com

دليل الأرقام

مستشفيات

مستشفى الانصار
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٢٥١٠٥

مستشفى الحمراء
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٣٩٣٩

مستشفى
عبد اللطيف جميل
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٧٧٠٠٠١

مستشفى الحياة
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣٦٧٧٧٨

مستشفى المشفى
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٢٩٢٢٢٢

مستشفى بخش
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٤٧٩٦٦٦

مستشفى دار الشفاء
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٢٢٩٠٠

مستشفى غسان فرعون
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٢٣٢٠٠

مستشفى سليمان فقيه
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٥٠٠٠

المركز الطبي الدولي
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٠٩٠٠٠

عيادات جدة
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣١٣١٣١

معهد جدة
للنطق والسمع
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٧٥٣١١

مستشفى جامعة
الملك عبد العزيز
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٤٠١٠٠٠

مستشفى الملك
فيصل التخصصي
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٧٧٧٧٧

مستشفى المغربي
للعين والاذن
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣٦٥٠٠٠

مستشفى عيادات
جدة الجديدة
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٧٥٠٠٠

سلام للرعاية
المنزلية الصحية
Tel: ٩٢٠٠٠١١٥٣

مستشفى
السعودي الالماني
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٢٩٠٠٠

مستشفى الاطباء
المتحدون
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٣٣٣٣٣

مركز مشرفة الطبي
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٧٣٨٦٤١

عيادات

مركز A.C.T
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦١٥٩٥١

عيادات الحمراء
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٥٥٨٨

عيادة المدينة الطبية
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٨١٢٨٨

مركز الاندلس لطب الاسنان
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦١١١١١

بن لادن
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٧٢٢٣١٥

عيادات د.ادريس
لطب القدم
Mob: +٩٦٦-٥٠٠٥٦٥٠٧

عيادة د. منير هرساني
Tel: ٩٢٠٠١٢٣٥٥

د. عفت دغستاني
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٠١٧٢٩

د. نشوة رضوان
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٣٣٧٣٧
Mob:+٩٦٦-٥٦٠٠٠٠٧٠٢

منتجع لابيرل للاسنان
Tel: ٩٢٠٠١١٦٦٣

العيادات الاولى
Tel: ٩٢٠٠٢٩٠٩٠

مركز الاشعة الاولى
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٢٥٦٤٠

مركز IC
Mob: +٩٦٦-٥٥٢٢٠٠٩٢٢

العيادات المثالية
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٣٥٤٤٤

عيادة المغربي
للعيون والاذن
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٥٢٠٠

عيادات اوباجي
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦١٤٠٠٠

Orthopaedic Special Clinic
Tel: ٩٢٠٠٠٠١٢١٠

عيادة السعودي الامريكي
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٠٥٠٥٠

الاء بحري
for Artificial Eyes
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٢٧٧٩٢

عيادة تجميل
Tel: ٩٢٠٠٢٠١٢٩

حضانات

A B C مدرسة
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٨٨٨٢٧

مدرسة السفراء
Tel: ٨٠٠١٢٤٩٠٠٠

مدرسة ابل تري
مدرسة منتسوري
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٢٤٣٥٠

بيلدنج بلوكس
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٠٧٥٥
Mob: +٩٦٦-٥٤١٥٢٥٦١٦

Creative Childhood
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٧٧٢٢٤
Mob: +٩٦٦-٥٠٤٣٩٠٩٩٨

حديقة الابداع
Mob: +٩٦٦-٥٤٦٩١٦٨١٢

فاست تراك
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦١٦٥٣٩
Mob: +٩٦٦-٥٤٢٤٠٤٦٦٨

خبراء المستقبل
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦١٥٠٠

جاك و جيل
Mob: +٩٦٦-٥٠٧٣٦٩٩٦٣

مدرسة جدة بري
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٣٨٥٩٩٤

كيدس كامبوس
Mob: +٩٦٦-٥٩٦٠٨٠١٣١

حضانة كيدز تايم
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٤٣١١١
Mob: +٩٦٦-٥٦٩٦٩٣٧٩٤

ماما و انا
Mob: +٩٦٦-٥٥٠٥٦٩٣٣٣

مملكتي الصغيرة
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣٩٣٩٥١

خطواتي الصغيرة
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٣١٢٩٩
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٣١٧٩٥

Sunflower Kids
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٤٣٩٨
Mob: +٩٦٦-٥٥١٣٢١٦٤٤

الشمس المشرقة
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٠٩٥٨

حضانة و روضة الشيماء داخل جامعة الملك عبد العزيز
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٨٩٠٨٢٩
Mob: +٩٦٦-٥٣٥٢٦٥٥٦٣

مركز الطفولة جامعة الملك عبد العزيز
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٥٢٩٦٠
EXT:٣٣٦٠

جامعات

البترجي طب
Tel: ٨٠٠١١٨٠٠٢٢

CBA إدارة اعمال
اولاد
Tel: +٩٦٦-١٢-٢١٥٩٠٠٩
بنات
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٠٠٦٧١

دار الحكمة
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣٠٣٣٣٣

جامعة عفت
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣٦٤٣٠٠

جامعة ابن سينا
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣٥٦٥٥٥

جامعة جدة للتقنية
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣٧٠٣٨٧

كلية المجتمع
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٨٧٠٠٢٦

كلية التربية
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩١٤٦٢٠

جامعة الملك عبد العزيز
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٤٠٠٠٠

جامعة الملك عبد العزيز للعلوم و التقنية
Tel: ٩٢٠٠٠١١٢٨

كلية الامير سلطان للطيران
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٦٤١٦٣

كلية الامير سلطان للسياحة و السفر
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٨٤٤٤٢٥

مدارس

Advanced Generation School
Tel: +٩٦٦-١٢-٦١٦٥٥٩٦

مدرسة البيان
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦١١٠٠٤

مدرسة الابتكار
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٠٨١١

الرواد
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٨٢٤٣١

فيصل العالمية
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٧٦١٩٥٥

مدرسة الواحة العالمية
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٧٢٩٦٦٠

كورال العالمية
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٣٢٠٠٢

مدرسة دار الفكر
اولاد
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣١١١١٨
بنات
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣١١١١٧

دار الحنان
Tel: ٩٢٠٠٢٩٦٦٩

دار جنا العالمية
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٤٨٣١٠

مدرسة العالمية
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٢٣٤٤٤

KG
Tel: +٩٦٦-١٢-٦١٤٤١٠١

حراء العالمية
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٥٤١١

مدرسة جدة كامبوس
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦١١٠١

مدرسة جدة العالمية
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦١٢٥٣

روضة المعرفة بجدة
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٢٠١٧٤

جدة بريب
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٤٢٣٥٤

مدرسة جدة الخاصة
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٤٣٠٩

Little Caterpillars
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦١٥٥٢٤

مدرسة ماجستيك
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٢٩٨٩٥
Mob: +٩٦٦-٥٥٥٦٢٢٢٣٤

منارات جدة
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٧٣٠٢٢٥

بيتي الصغير
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٢٤٩٠

ثامر العالمية
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٧٧٠٣٣

الامريكية العالمية
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٢٠٠٥١

البريطانية العالمية
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٩٠٠١٩

مدرسة اليسر
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٢٢٦٤٥

مدرسة الوادي
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٢٧٠٣٦

العقول المفكرة
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٤٢٥٠٥
Mob: +٩٦٦-٥٠٦٦٢٢٠٥٩

سبا وصوالين

صالون 7 ل
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٣٢٨١٢

المقينة
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٥٧٦٣

الكساندر زواريه
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٦١٦١

بيجو
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦١١٢٥٠

بثينة
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٣١٨٠٩

مركز كارمن
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٤٨١٢٢

شاميل بلازا
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٦٨٠٧

ساندريلا
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٨٩١٧٦

كلود ماكسيم
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٣٧٤٥٠

د. ادريس سبا للقدم
Mob: +٩٦٦-٥٠٠٥٦٥٠٧

E Spa (اي سبا)
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦٣٢٠٩٣

ايفانيا سبا للسيدات
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦٣٩٧٩٢

ايف صالون و سبا
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٨١٩٧٧

المستقبل
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣٩١٣٤١

جارا روفا
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦٣٥٠١٨

لاونج صالون حنا
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٨٧٠٩١

جمالك
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥١٨٨٨

جان لوي دايفد
King Road Tower
3rd& 4th floors
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٨٦٧٨/٩

لمسات
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٣٤٠٠٢

لوسي سان كلير
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٨٣٢٠٢٠

لوسي صالون و سبا
Tahlia St.
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٣٦٧٧٧

مركز منا
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٦٦٢٨

ميارا هوم سبا
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٣٤٥٤٩٩

ميرميديا
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦١٦٦٤٤

فن الاظافر
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٧٥٥١١

فن الاظافر
Mob: +٩٦٦-٥٤٤٤٢٦٢٦٤

صالون نوارة
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦١٠٦٠٦

اوريانا
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٢٢٠٧٧٣

Planet Beach
Tel: ٨٠٠١٢٤٧٧٧٦

مركز ريما
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩١٥٤٢٣

روزانا
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٢٧٤٩

مركز سهارا
Tel: ٩٢٠٠٢٦٢٦٧

مركز سارا جولي
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٠١٤٣١

مركز سيريناتي
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٤٨٣٥٣

Soleil D'or Spa
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٨٤٢٢٣٣

سبا لاونج
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦٣٠٩٠٤

سبا كلارنس باريس
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٩٩٩٩٩

طوني و غاي
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦١٢٦٣٠

فيفا لافي
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٢٩١٦٣

أندية ومراكز صحية

مركز التأهيل المتطور
Mobile: ٠٥٦١٤١٩٤٦٧
Tel. ٠١٢٦٣٩٤٤٠٣

مركز إبداع
٠٥٠٠٥٥٨١٦٦

مركز تناغم الحياة
استشارات نفسية،
أسريةوتربوية) * نادي
تناغمي للفتيات

نادي شاميل بلازا
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٣٤٣٥٥

كيرفز
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٣٨٨٠٦
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٠٦٤٥٧٠

جولد جيم
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩١٢٠٧٧

نادي ارينا
Tel: ٩٢٠٠٢٧٣٦٢

اول فيتنيس
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٠٠٨٨١

وقت الفيتنيس
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٢٢٦٣٦٩

مركز حنا
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٧١٤٦١٩

نادي الهيلتون
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٩٠٠٠

نادي سليمان
فقيه اوليمبيا
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٥٠٠

نادي باور ان
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦١٥١٦

Z Club نادي زي
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٩٠٢٠٤

أطفال

نادي أرينا
Tel: ٩٢٠٠٢٧٣٦٢

نادي الاصدقاء
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٢٢٤٣٤٥
Mob: +٩٦٦-٥٣٣٦٥٧٧٠٠

جونيور جيم
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩١١٣٤٧
Mob: +٩٦٦-٥٦٠٦٦٦١٠٨

نادي شاميل
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٣٤٣٥٥
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٩٠٢٠٤

ألعاب وترفيه

الحكير
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٣٦٦٦٦

منتزه الشلال
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٣٩٩٣

عالم البولينج
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٧٤٤٥٤٥

تشاكي شيز
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٢٦٠٨

فن تايم بيتزا
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٥٥٩٩٢

ايس لاند
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٢٦٦٦٦

ان ١٠ سو
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٨٤٤٩٩٢

روائع المكتبات
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٢٧٧٣٠

عطلة
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٩١١٥٧

فقيه اكويريوم
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٦١٤٤

معاهد ومراكز

المعهد الكندي
خلف بيتزا هوت التحلية
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦٣١٩٧٠

نيوهورايزن
حي الروضة
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٩٩٦٦٦

مراكز ذوي اعاقة متخصصة
مركز ابجد للرعاية النهارية
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٢٨٥٩٩٢
Mob: +٩٦٦-٥٠٤٤٥١٨٥٨

وول ستريت
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٥٦٦٣١٦

كامبريدج الانجليزي
Tel: ٩٠٠٠١٧٩٩ EXT:٤٠٢

ايديوكن
Tel: ٩٢٠٠٠١٣٣٨

المستقبل
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٠٠٦٦٠

SAE Institute
Tel: ٩٢٠٠٢٠٧٢٣

مركز إبداع
Tel: ٠٥٠٠٥٥٨١٦٦

مركز تناغم الحياة
(استشارات نفسية، أسرية وتربوية)
* نادي تناغمي للفتيات
Tel: ٠٥٤٨٠٠٧٧٠٧

مكتبات

الفانوس
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٥٣٨٩٧

العيبيكان
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٢٦٨٨٦

دار المريخ
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٢٤٦٨٢

مكتبة جرير
Tel: ٩٢٠٠٠٠٨٩

نابي الصغير

رد سي مول
Tel: +٩٦٦-١٢-٢١٥٠٤١٥

ستارز أفينيو
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٧٥٤٦٨٩

مكتبة المدينة
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٩٠٤٥

مكتبة مامون
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٤٤٦٦١٤

Rawaea Al Maktabat
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٢٧٧٣٠

مكتبة تهامه
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٧٠٦٩٠

مكتب فيرجين
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦٣٣٨٨٦

الطوارئ

الامن العام
٩٨٩

الجوازات
٩٩٢

الدفاع المدني
٩٩٨

الدوريات الامنية
٩٩٩

الكوارث الطبيعية
٩٨٨

الهلال الاحمر السعودي
٩٩٧

امن الطرق
٩٩٦

حرس الحدود
٩٩٤

حوادث المرور
٩٩٣

طوارىء الكهرباء
٩٣٣

طوارىء المياه
٩٣٩

امانة محافظة جدة
٩٤٠

ساعات – اوقات الصلاة
١٢٢٢

استعلامات الهاتف
٩٠٥

شركة الاتصالات السعودية
٩٠٢

غرفة الطوارىء
+٩٦٦-٢-٢١٢٤١٣٣

محلات قهوة وشاهي

مقهى ٣٦٠
فندق الانتركونتيننتال
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٢٩٥٥٥٥

أنوفورا مقهى
فندق الانتركونتيننتال
Tel:+٩٦٦-١٢-٢٢٩٥٥٥٥

مقهى كامبيوني سبورت
شارع البترجي
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣٩٥٦٩٥

مقهى سيلانترو
شارع التحلية
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦١١١٩١

كوفي و بين
حي الخالدية
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٢٨١٤٢

كوفي ريبلك
شارع الكورنيش
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٨٨٧١٢

مقهى كوستا
شارع صاري
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٧٧٤١

كراز
Rawdah Star Center
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٣٠٦٥

كرستي
حي الخالدية
Tel: ٩٢٠٠٢٦٦٣٣

مقهى الديرة
طريق الملك
Tel: +٩٦٦-٢-٢٧٥٤٤٩١

مقهى جوفريز
شارع التحلية
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٧٧٢٣٤

ميلانج
Tahalia St.
Tel: +٩٦٦-٢-٦٦٩٥٦١٩

مقهى بيرلز
Rawadah St.
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٤٢٢٣٣

ماليميوم
شارع التحلية
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦١٤٦٦٤

سوليل
Rosewood Hotel
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦٠٧١١١

تيامو
كورال مول , شارع التحلية
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٠١٧٣٨

شاهي قشويندر
رد سي مول
Tel: +٩٦٦-١٢-٢١٥٠٦٩٥

تي روز
شارع الاندلس
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٨٨٢٣٣

مقهى تياترو لاونج
شارع التحلية
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦١٠١٥٠

تيانا
Rawda St.
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٨١٦٦٠

ذا لاونج
بارك حياة
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٦٣٩٦٦٦

ذا ستور
شارع التحلية
Tel: +٩٦٦-١٢-٦١٠٦٠١٣

مقهى يرومشي
شارع الامير سلطان
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٦٦٦٨

مقهى ستاربكس
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٩٧٨٥٢

جهازنا للتعقيم بالبخار

هو حقا سهلة الاستخدام. مجرد الضغط على زر واحد - سوف يوهج اللون البرتقالي عند تشغيله وتغلق بعد خمس دقائق عندما يتم الانتهاء من الدورة

اعطائها ثلاث دقائق لتبرد وتصبح جاهزة للإستخدام

الأمهات يعلمن انه لا شيء اكثر روعة من الهدوء واحتواء الطفل لذا قمنا بتطوير مجموعة جديدة من اللهايات وتمت الموافقة عليها من قبل الأطفال وقد تم تصميم حلمة متناظرة خصيصا للمساعدة على تحسين قبول الطفل

في اختبارات مستقلة الكثير من الأطفال تم تقبل هذه دمية جديدة لأول مرة لديهم

المضخة اليدوية

وتاتي ثلاثة قطع لجعلها سريعة وسهلة التجميع ونظيفة

المضخة اليدوية لها كب ناعم للمس من السلكون مع تدليك لنزول الحليب بشكل أسرع ومريح

التشغيل اليدوي يعني إنه هادئ وسهل التحكم. ما يضمن لك تحقيق هذا المستوى من الشفط

رضاعات بتصميم أقرب إلى الطبيعة ومريحة ومتطورة

تساعد طفلك بالشعور على مزيد من الراحة في أوقات التغذية

شكل الرضاعة تشجع الطفل على الرضاعة وسهلة الوضع في الفم

أنبوب وصمام نظام يسمح للهواء أن يتدفق مباشرة الى الجال الجوي في الجزء السفلي من الرضاعة: تجاوز الحليب ويساعد على منع الانزعاج ودخول الهواء

سهولة الشرب في الكأس

تساعد طفلك على التقدم الخطوة الأولى لتعلم الشرب

الكوب سهل الشرب ناعم الفوهه ويجعل الامر سهل وسهلة السحب بالمقابض بكل ثقه

للصغار ذو الـ 7 اشهر مثل جميع اكواب أكسيلورا ولا تنسكب في حال الوقوع

الكاميرا الألكترونية بالشاشة لمراقبة الطفل

مستشعر الوسادة يتيح لك إبقاء العين والأذن مع الطفل بكل حركة للطمأنينة بكل الأوقات

هو يجمع جميع المميزات لدينا بصوت ديجيتال عالي الوضوح بنظام ميكرفون وريموت للتحكم بالتهية الليلية ودرجة الحرارة بالشاشة ورؤية ليلية بالأشعه تحت الحمراء

بفيديو عالي الوضوح وتأتي أيضا بحساس للأنفصال من الأمة وإنذار صوتي في حال عدم حركة الطفل ل 20 ثانية للطمأنينة

Fisher-Price®

وحدة التمارين الرياضية للأطفال الرضّع وفي مرحلة المشي

طفلك الصغير بحاجة إلى مكان صغير وآمن للعب، التدحرج والاستلقاء. إليك هذه الصالة الرياضية الصغيرة تتمتع بحصيرة ناعمة، إضاءة، تصدر الأصوات والموسيقى والعديد من الألعاب والنشاطات المسلية التي تحفّز حواسه من خلال مراحل لعبة اكبر معي

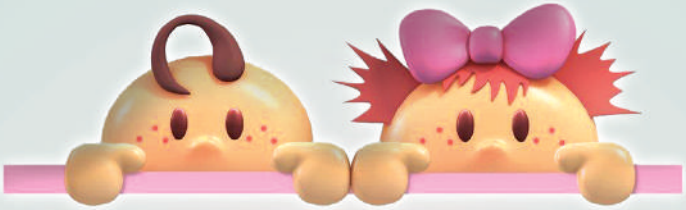
0+شهرًا

fisher-price.sa

©2015 Mattel. All Rights Reserved.

We Care

All BPA Free



KiKO®

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

/ KiKOsaOfficial

Riyadh	Tel: +966-114600846	Fax: +966 -114600856
Jeddah	Tel: +966-126144949	Fax: +966 -126145588
Dammam	Tel: +966-138265011	Fax: +966 -138266902
Al-Qassim	Tel: +966-163242072	Fax: +966 -163242072
AL madinah	Tel: +966-148374555	Fax: +966 -148367117
Khamis Mushait	Tel: +966-172222287	Fax: +966 -172540444
Al Jawf	Tel: +966-114600846	Fax: +966 -114600856
Dubai	Tel: +971-143918080	Fax: +971 -143918770