دليل

الأم و الطفل

Mother & Child Guide

كوني دائماً مع دليلك

٠٧ مشاكل الحمل وعلاجها

٣٢ الرياضة خلال الحمل ضرورة أم خطورة

٦٣ الربقان عند الأطفال الرضع

٢٢ حليبي مايفكي ما هو الحل؟

٥٥ السمنة عند الاطفال مشاكلها وعلاجها

٧٦ التعامل مع الطفل العنيد

النهدي nahdi

Fisher-Price®

Rainforest Friends SpaceSaver Jumperoo® (CHN38)

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

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

www.fisher-price.sa

www.facebook.com/FisherPriceArabia

اصرف أدويتك بالتأمين

تطبق الشروط والأحكام

النهدي
nahdi
Full of Hope
كلنا أمل

الرقم المجاني لخدمة العملاء : 8001191198
/ nahdihope | www.nahdi.sa

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. موضي عبد المجيد بترجي
د. أمل مرداد
د. منال محمد خورشيد
د. خالد عبد الرحمن خداوردي
د. هنادي عبد اللطيف باعكضة
د. محمد زهدي الأمام
د. محمد ماجد برزنجي
د. مريم النويمي
د. حسن بن ابراهيم العماري
ريم عبد العزيز الصويغ
مروة الرحماني
سمراء اعباسي
رفيف زهران
عبد الله التركي
د. وجنات حسين عابد الثقفي
غادة فؤاد اشرم
سهام العوري
رولا يوسف
سارة الوحيدي
أ. ليلى محمد طيبة
Haya Sawan
فريق دليل الأم والطفل

للمبيعات والاعلانات

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

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

دليل الأم و الطفل
Mother & Child Guide
كوني 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

أتعجب أحيانًا عندما نتأثر ببعض الشخصيات، تعجبنا كلماتهم، وأحيانًا تحليلاتهم، تعجبنا طريقة ردهم على سؤال قد سئل لنا سابقًا وتوقعنا أن إجابتهم هي الأفضل! بل ونتمنى أحيانًا لو أن فينا قليل من صفات هذه الشخصية لنتصرف ذلك التصرف الذي أعجبنا!!".

كثيرا ما أرى هذا يتكرر بين الأمهات، دائمًا ما أرى أم تضع نفسها في دائرة المقارنة بينها وبين أمهات أخريات، تلاحظ كيفية تعاملها مع أطفالها، تلاحظ طريقة رد الأخرى على زوجها في الهاتف... إلخ وتتوقع أن ردها مختلف، والأسوء أنها تبني حكم على ظرف عابر أو رد علني.

لم كل ذلك التأثر؟

لم تشعر بأن تلك الأم أفضل منها؟

هل لأنها لا تؤمن بقدراتها أو بالمهارة التي تمتلكها؟

ام لأنها لا ترى أنها أم عظيمة بالفعل؟

أم لأنها لا تمتلك معيارها الخاص لتقيم نفسها؟ ولم معيارها الخاص عند غيرها ليس بين يديها؟!

هل هي كأم تعي تمامًا ماهية ظروف وحياة الأم التي أعجبها تصرفها أو ردها؟ أو هل فكرت قليلًا أن تلك تصرف هذه الأم أمام مجتمع عام وليس في بيئتها الخاصة؟! هل رأت تلك الأم في بيئتها الخاصة وفي جميع أحوالها؟! هل..هل....إلخ

جميل ورائع أن نسعى لتطوير ذواتنا واستخدام مهاراتنا وتنميتها وأن نحسن اكتشاف مشكلاتنا وحلها بالطريقة الصحيحة. ولكن يجب أن لا نضع أنفسنا في دائرة المقارنة والأهم أن نمتلك معيارنا الخاص لتقييم أنفسنا، إن كنا راضيين عن أنفسنا كأمهات فقد نجحنا لأننا قدمنا كل ما نمتلك لأطفالنا ولأسرتنا ولم نقصر معهم.. وأن لم نكن راضيين عما نقدمه لأننا نمتلك المهارات ولكننا لا نستخدمها فيحسن بنا تطوير ذواتنا.

لكن لا نقييم الآخرين ولا نقيم أنفسنا بميزانهم..

تذكري عزيزتي الأم أنكِ أم عظيمة.. لا تسمحي أن تقولي لنفسكِ أو تحكمي على أم أخرى بالفشل.. أحبي نفسك ومهاراتك التي وهبك الله إياها، ونميها وطوري من نفسك.

أحيكِ لأنكِ وصلتي في القراءة للسطر الأخير وأنتِ ممتنة لنفسك ولقدراتك ومهاراتك..

أرحب بكِ إلى دليلك.. دليل الأم والطفل في العدد السادس عشر سائلين التوفيق من الله العلي القدير لنا ولكم.

التحرير
علا الموجي

مقالات قسم الأم

٧ مشاكل الحمل وعلاجها

١٢ فيلم المساء وقيام الليل مع طفلي

١٦ التدخين، الحمل والأطفال

١٩ غثيان الحمل

٢٢ حليبي ما يكفي!

٢٧ تفادي استعمال الأدوية المحظورة خلال فترة الحمل

٢٩ الحقن المجهري الحل الأمثل لعقم الرجال

٣٢ الرياضة خلال الحمل ضرورة أم خطورة

٣٣ السيلوليت وعلامات تمدد الجلد

٣٧ رحلة غير متوقعة!

٣٩ هل من المفترض أن تنام الامهات خلال الليل؟

٤٣ حان الوقت لنخلص اجسادنا من السموم

٤٦ حول أكلك أخضر!

٤٧ فرش المكياج الأساسية

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

مشاكل الحمل وعلاجها

المرأة الحامل معرضة لكثير من المصاعب خلال الحمل بسبب التغيرات الحاصلة في جسمها، ومنها:

١. آلام البطن

تبدأ آلام البطن مع زيادة حجم الرحم في الحمل عندما تتمدد عضلات الرحم والأربطة المساندة للرحم.

- عندما تشعرين بهذه الأعراض تحتاجين إلى راحة والاستحمام بماء دافئ.
- الرياضة تساعد عضلات البطن على تحمل هذه التغيرات، مع تفادي الرياضة العنيفة التي قد تُسهم في زيادة آلام البطن خلال فترة الحمل خاصة خلال الأشهر الأولى.

٢. آلام الثدي

كما أنه خلال فترة الحمل يزيد الألم في الثدي وتزيد أيضًا الإفرازات وهذه تغيرات طبيعية بسبب الحمل، يمكن استخدام الواقيات القطنية – Cotton pads – عند وجود إفرازات.

استخدام حمالات صدرية مناسبة لحجم الثدي في فترة الحمل يساعد في إعطاء الثدي الدعم الكافي مع ازدياد حجمه.

٣. الآم الظهر

تزداد آلام الظهر في فترة الحمل وذلك لأسباب عدة منها:

- زيادة الوزن.
- ضعف عضلات الظهر.

عندما نتحكم في زيادة الوزن وعمل بعض التمارين الرياضية بالتالي نخفف من مشاكل آلام الظهر في الحمل، من العلاجات البسيطة التي يمكن استخدامها :

- الكمادات الباردة لثلاثة أيام متبوعة بالكمادات الدافئة على منطقة الألم.
- يمكن استخدام بعض الكريمات الموضوعية لتخفيف هذه الآلام.
- لبس الأحذية المبطنة مثل الأحذية الرياضية لأنها تساعد في تخفيف الضغط على الظهر خلال فترة الحمل.
- تفادي الوقوف لفترات طويلة، والجلوس بصورة صحيحة.
- النوم على مرتبة صحية، والنوم على الجنب مع وضع وسادة بين الأرجل.

٤. انقطاع النفس

انقطاع النفس في الحمل يعتبر أمر طبيعي خاصة في الأشهر الأخيرة من الحمل، وزيادة الوزن بصورة كبيرة يزيد من هذه المشكلة، يفضل في هذه الحالات النوم على الجنب أو رفع منطقة الظهر للتخفيف من حدة الأعراض. ويفضل مراجعة طبيبك إن كانت هذه الأعراض طوال الوقت للكشف عن نسبة الهيموجلوبين بالدم.

٥. الإمساك

– من الطبيعي أن تشتكي الحامل من الإمساك وذلك بسبب بطء حركة الأمعاء في هذه الفترة، فيجب على الحامل شرب كمية كبيرة من السوائل وتناول الأطعمة الغنية بالألياف كالتي موجودة في الفواكه والخضروات وبعض أنواع الحبوب.

– استخدام الملينات مسموح به، ولكن ينصح بعدم استخدام المسهلات حتى لا يعتادها الجسم إثر استخدامها فترة من الزمن.

٦. تقلصات الرحم

عندما تكون التقلصات خفيفة وغير مؤلمة تكون طبيعية بعد الشهر الخامس، ولكن إن كان ألمها أقوى ويسبب ضيق لكِ تتكرر فاحرصي على تغيير وضعية الجلوس والنوم، في حال استمرت وكانت منتظمة يجب هنا مراجعة الطبيب.

٧. الدوخة

تزداد الدوخة عند الوقوف لفترات طويلة أو الوقوف فجأة من وضعية الإستلقاء.

إن شعرتِ بدوخة فيجب المسارعة بالجلوس لتفادي حدوث إغماء، وإن كنتِ في مكان مزدحم بالناس وشعرتِ بالدوخة يفضل الابتعاد عن الإزدحام، وإن تكررت الدوخة يفضل أن تستلقي مباشرة لتفادي حدوث الإغماء.

٨. التهابات البول

التهابات البول في الحمل أمر وارد حدوثه بسبب التغيرات الهرمونية للحامل، فإذا أحست الحامل أن لديها حرقان في البول أو دم أو حدوث تبول متكرر خارج عن الطبيعي يجب مراجعة الطبيب لعمل زراعة عينة من البول لصرف العلاج المناسب. لأنها إن لم تعالج بطريقة صحيحة فمن الممكن أن تؤدي إلى ولادة مبكرة.

كيف نتفادى التهابات البول؟

بشرب السوائل بكمية كافية، كما أن شراب التوت البري Cranberry – يمنع حدوث مثل هذه الإلتهابات.

٩. التعب والإجهاد

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

١٠. الصداع

ويحدث بسبب قلة النوم، وقلة الأكل وعدم شرب كمية كافية من السوائل.
يجب على الحامل شرب ٦ أكواب فأكثر من الماء يوميًا، في حالة الصداع يفضل تفادي أخذ الإسبرين أو البروفين أو ما شابه ولكن يمكن تناول البنادول.
حاولي تفادي الإجهاد لأنه عامل مساعد للصداع

١١. حرقان المعدة

يحدث حرقان المعدة بسبب ضعف صمام المعدة وضعف حركتها في نقل الطعام، كما يزداد بسبب تناول الأطعمة الدسمة والغنية بالبهارات.

- تناول الحلويات والأطعمة الحامضة تزيد من هذه الأعراض، لذا يفضل تناول الأطعمة الغنية بالألياف وشرب كمية كافية من الماء والسوائل.
- أظهرت الأبحاث أن ممارسة الرياضة كالمشي والسباحة تعمل على تخفيف أعراض حرقان المعدة.
- تناول وجبات صغيرة متفرقة خلال اليوم يخفف من هذه الأعراض.
- يفضل عدم الإستلقاء بعد تناول الطعام.
- يمكنكِ تناول أدوية حرقان المعدة التي ليس لها مضاعفات على حملكِ أو جنينك.

١٢. البواسير

تزداد في فترة الحمل بسبب ضغط الجنين على الحوض، ويجب على الحامل أن تخفف من الإمساك وذلك بتناول وجبات غنية بالألياف وتزيد من شرب السوائل. وإذا وجدت أعراض أو آثار للبواسير يمكنكِ الإستعانة بمغطس دافئ أو استخدام كريمات تخفف من آلامها. ومعظم الحالات تختفي لديهن البواسير بعد الولادة.

ترقبوا الجزء الثاني في العدد القادم
بإذن اللّه تعالى...

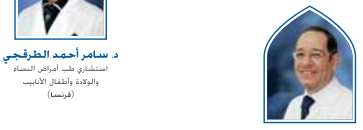
مركز صحة المرأة

القصة تبدأ هنا

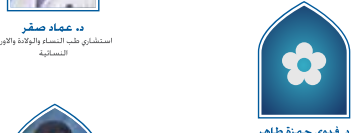
Women's Health Center

The Story Begins Here

د. رائد سيد أحمد (رئيس القسم)
استشـــاري طب أمراض النساء والتوالدة وجراحة المسالك البولية والتناسلية وجراحة الحوض التقويمية
(كندا)



د. إيهـــاب أحمـد خليـل
استشاري طب أمراض النساء والتوالدة
(بريطانيا)



د. فدوى حمزة طاهر
استشارية نساء وتوالدة تخصص دقيق طب الأمومة والجنين (حمل الخرج وعلم الأجنة)
(كندا)

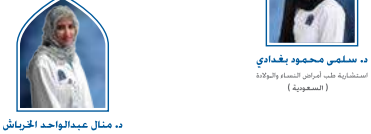
د. سلمى محمود بغدادي
استشارية طب أمراض النساء والتوالدة
(السعودية)

د. فواز أديب إدريس
استشـــاري طب أمراض النساء والـتوالدة والحمل الخرج والأجنة والعقـم وأطفـال الأنابيب والمناظير
(كندا)

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

د. عماد صقر
استشاري طب النساء والتوالدة والاورام النسائية

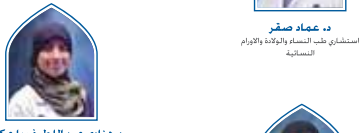
د. كرمة شميلا
اســـتشـــارية طب أمراض النساء والتوالدة
(امريكا)



د. منال عبدالواحد الحرباش
اســـتشـــارية طب أمراض النساء والتوالدة
(مصر)

أحمد سامي برعي
استشاري طب أمراض النساء والتوالدة
(اسكتلندا)

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



د. هنادي عبد اللطيف با عكشة
استشاري أمراض نساء وتوالدة وعقم وأطفال أنابيب ومناظير نسائية متقدمة
(كندا)

د. سحر برليان العبدروس
استشـــارية طب أمراض النساء والتوالدة
(السعودية)

للحجز والإستفسار ٩٠٠٩ ٦٥٠

ص.ب. ٢١٧٢ جدة ٢١٤٥١ المملكة العربية السعودية
هاتف: ٩٦٦ ٢ ٦٥٠٩٠٠٠+ فاكس: ٩٦٦ ٢ ٦٥٠٩٠٠١+

/TheIMCJeddah
@TheIMCJeddah

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

مركز صحة المرأة
Women's Health Center

المركز الطبي الدولي
International Medical Center

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 نوعيًا 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 جسديًا 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

فيلم المساء وقيام الليل مع طفلي

د/ محمد زهدي الإمام
مدير برنامج المشفى الصديق للطفل
استشاري أمراض الرئة والتنفس عند الأطفال
@DrZuhdi1

هل تعانين من بكاء طفلك المتكرر يوميًا في أوقات معينة ولا تستطيعين أن تفعلي شيئًا لتهدئته ؟

لا يمر يوم إلا ويأتيني اتصال أو رسالة يشتكي فيها الأبوان من استيقاظ طفلهما الرضيع في كل ليلة وفي وقت محدد ليبدأ بالبكاء لساعات طوال، يَحار الوالدان ماذا يفعلان... وتبدأ الوساوس المختلفة تراودهما.. ما سبب «المغص» الذي يأتيه؟! .. غازات؟! .. انسداد أمعاء؟! ... التهاب في معدته؟! .. شيء يؤلمه؟! ..

ويهرع الأهل بطفلهم إلى الطوارئ وربما يُطلب له الصور والتحاليل ثم يعودون أدراجهم إلى البيت ... وطبعًا تتزايد المعاناة عندما يكون للطفل إخوة يكبرونه بقليل يقفزون حولكم ويعلوا صراخهم و تكثر طلباتهم ..

يتكرر المشهد وتتكرر المعاناة ...

لا تخافوا ولا تقلقوا فالحالة مؤقتة لن تدوم طويلًا، فهذا الأمر شائع جدًا بين الأطفال وخاصة في الأشهر الأولى من حياة الطفل.. بين السادسة مساءًا ومنتصف الليل.. في الوقت الذي ينتظره الوالدان للراحة والنوم من عناء يوم طويل.

البكاء والمغص

يجب التفريق بين بكاء الطفل بين فترة وأخرى بسبب الجوع أو الرغبة في البقاء بجوار أمه وخاصة في الأسابيع الاولى من حياته حين يبدأ بالتأقلم مع العهد الجديد؛ وبين ذاك البكاء المستمر الذي لا يهدأ.. والذي تبلغ ذروته في الأسبوع السادس من عمر الطفل ويتراوح بين ٣- ٦ ساعات.. ويتراجع تدريجيًا مع الأيام والأسابيع ليصل إلى ساعة أو ساعتين في الشهر الرابع من عمر الطفل.

لا داعي للقلق إن كان الطفل هادئًا في باقي الأوقات وخاصة إن هدأ بعد البكاء خلال بضع ساعات، أما إن كان البكاء مستمرًا، يشتد ليلًا أو نهارًا بلا توقف فقد يكون فعلًا سببه المغص.

يعاني واحد من كل خمسة أطفال من المغص والذي يبدأ بين الأسبوع الثاني والرابع من عمر الطفل. ويكون البكاء فيه شديدًا لا يمكن تهدئته، يمد الطفل رجليه أو يسحبهما إليه و يخرج الغازات. قد تكون المعدة ممتلئة بالهواء.

قد يبكي الطفل طوال اليوم وقد يشتد بكاؤه أكثر في المساء.

ما أسباب المغص؟

لا يعرف حتى الآن لماذا يحدث المغص عند هؤلاء الأطفال، والتفسير الأقرب لهذه الظاهرة هو أن الطفل لديه زيادة في حسّه للألم والتنبيهات المختلفة حوله وربما قد يكون الجهاز العصبي في هذا العمر لم ينضج بعد فلا يستطيع العودة إلى الهدوء بسرعة.

عادة ما تختفي هذه الحالة بعمر ثلاث أو أربع شهور وقد تستمر عند بعض الأطفال حتى الشهر السادس من العمر.

قد يكون المغص عند الطفل الرضيع إشارة إلى حساسية لطعام معين تناولته أمه فأحس بأثره في حليبها. وأما الطفل الذي يشرب الحليب الصناعي فنادرًا ما يكون المغص فقط بسبب الحساسية للبروتين البقري الموجود في الحليب. وطبعًا لا بد أن نذكر أن بعض الأمراض قد تسبب المغص لكن ذلك يترافق مع أعراض وعلامات أخرى.

هل أنتظر حتى يكبر طفلي أم ماذا أفعل؟

أولًا وقبل كل شيء لابد من استشارة الطبيب للتأكد من سلامة الطفل وعدم وجود سبب مَرَضي يحتاج معالجة خاصة. فإن لم يكن هناك مرض، وكان الطفل يرضع من حليب الأم فعليها الامتناع عن تناول الأشربة المنبهة كالقهوة والشاي، كذلك عن الأطعمة التي تسبب الغازات وعن البصل والتوابل. وإن كان الطفل يتغذى على الحليب الصناعي فقد يحتاج استخدام الحليب الخاص بالحساسية.

من المهم أيضًا تجنب إعطاء الطفل الحليب بكميات تزيد عن حاجته لأن ذلك سيسبب له تخمة وانزعاجًا في المعدة. وينصح بأن يُعطى الطفل الحليب بكميات متوسطة كل ساعتين إلى ثلاث. ومن الأساليب التي تساعد على تهدئة الطفل حمله والمشي به لأن الضم يعطيه إحساسًا بالأمان حتى ولو بقي منزعجًا. كذلك يفيد في تهدئة الطفل الهز اللطيف أو تشغيل آلة كهربائية كالمكنسة أو مجفف الشعر لأن الحركة والصوت المنتظم يساعدان الطفل على النوم.

يساهم استخدام المصاصة (اللهاية) في تخفيف التوتر، رغم أن الطفل قد لا يتقبلها خاصة إن كان يأخذ رضاعة طبيعية. كذلك قد يساعد تمديد الطفل على بطنه ووضعه على ركبتيك وإجراء تدليك لطيف لظهره.

لأن الطفل لا يستطيع التعبير عن نفسه إلا بالبكاء فمن المهم جدًا أن يتحلى الوالدين بالصبر والحلم، فإذا بدأت الأم تشعر بالتعب أو التوتر وجب عليها أن تطلب المساعدة من الآخرين كأحد أفراد العائلة أو الأصدقاء وأن تخرج من البيت ولو لفترة قصيرة لأن ذلك سيخفف من توترها و يعيد إليها نشاطها.

يجدر التنبيه إلى أنه مهما بلغ الإرهاق والتوتر والتعب فحذار من الهز والرج العنيف للطفل لأن ذلك قد يسبب أذية شديدة في الدماغ والموت أحيانًا.

أخيرًا ننصح الأمهات بالمتابعة الدورية مع طبيب الأطفال وعدم التردد في إخبار الطبيب إن كانت تشعر بالتوتر أو الاحباط أو عدم القدرة على ضبط انفعالاتها.

كان الله في عون أمهاتنا فالجنة تحت أقدامهن.

نهتم لأنكم الأهم..

سنتين ضمان على أي جهاز لقياس السكر أو ضغط الدم

النهدي
nahdi

تطبق الشروط والأحكام

البداية Al Bidayah
للرضاعة الطبيعية وتوعية المرأة
Breastfeeding Resourse and Women's Awareness Center

التدخين، الحمل والأطفال

د/ موضي عبد المجيد بترجي
دكتوراة في إدارة الصحة واللياقة،
عضو البورد الدولي لإستشاريي
الرضاعة الطبيعية
مؤسس مركز البداية للرضاعة
الطبيعية وتوعية المرأة

هل تعلم مدى تأثير الدخان على الجنين؟

الدخان السام يترسب من رئة الأم ويدخل في مجرى دمها إلى مجرى دم الجنين عن طريق الحبل السري. هذا الدخان يحتوي على غاز سام وهو أول أكسيد الكربون (الغاز الناتج عن احتراق البنزين في الشاحنات والسيارات أيضاً) وهو يسبب امتصاص الأكسجين من كريات الدم الحمراء ومنعها من مجرى دم الجنين. يحتوي الدخان على النيكوتين أيضاً وهي المادة المدمنة في السجائر التي تسبب تقلص الأوعية الدموية في جسم الأم وجسم جنينها ومما يؤدي إلى ضيق في تلك الأوعية بحيث لا تسمح للأوكسجين والمواد الغذائية من الوصول إلى الجنين بطريقة طبيعية ومستمرة. ويؤدي ذلك إلى تأثير نمو الجنين

وفي حالات قد يقضي عليه ويسبب الإجهاض. ربما لا يظهر تأثير الدخان على الجنين ظاهرياً (من الخارج) ولكن أول أكسيد الكربون يؤثر سلبياً على نوم الدماغ.

وأطفال المدخنات يولدون في أوزان أقل من الوزن الطبيعي كما أن نسبة وفيات الأجنة عالية بعد الولادة. كما أكدت الدراسات أن حالات الإجهاض ووفاة الجنين قبل الولادة تظهر بنسبة أعلى في الأمهات المدخنات عن غير المدخنات.

تأثير التدخين على طفلك بعد الولادة:

من الأهمية أن تحمي الأم طفلها من البيئة الملوثة بالدخان، لأن رئة الطفل صغيرة جداً والدخان يسبب تقلص الأوعية الدموية في الرئة وبالتالي ضيق في عملية التنفس الطبيعي والمريح لهذا الطفل البريء.

إن معدل التنفس لدى الطفل الصغير والرضع يكون عادة أسرع من معدل التنفس لدى الكبار لذا فإن الطفل يستنشق كمية من الدخان تعادل ضعف أو ثلاثة أضعاف ما يستنشقه الشخص البالغ. الأمراض المتعلقة بالجهاز التنفسي والرئة مثل (الربو والتهاب الرئة وسرطان الرئة والإنفلونزا) تظهر بنسب عالية جداً لدى الأطفال اللذين لهم آباء أو أمهات مدخنين. وإذا كان التدخين من عادات الأم او الأب فلا بد أن الطفل سيبدأ بممارسة هذه العادة السيئة في أي مرحلة من حياته وتلك هي الظاهرة التي ينبغي أن نتخلص منها.

ولعلمك يحتوي غاز السيجارة الجانبي (وهو ما يستنشقه طفلك) على نسبة أعلى من غاز أول أكسيد الكربون مقارنة بما يستنشقه المدخن من السيجارة نفسها وهذا الغاز يبقى في جسم الطفل لمدة تصل إلى (٣-٤) ساعات حتى بعد أن يترك الغرفة المليئة بالدخان.

اتركي التدخين! نصيحة لأي أم .

إذا كنتي تحبين طفلك وتخافين عليه اتركي هذه العادة السيئة والمكروهة في ديننا الحنيف.

TRESemmé
USED BY PROFESSIONALS

حلول تريسيمي لجمال شعرك

مجموعة نعومة الكيراتين

مركب من الكيراتين

١. تريسيمي شامبو نعومة الكيراتين
٢. تريسيمي بلسم نعومة الكيراتين
٣. تريسيمي بخاخ شعر نعومة الكيراتين للحماية من التجعد يستخدم قبل التصفيف
٤. تريسيمي ماسك نعومة الكيراتين يستعمل اسبوعياً عند الاستحمام لشعر اكثر نعومة

مجموعة قوة البلاتينيوم

يعيد للشعر قوته ويصلح عامين من الضرر

١. تريسيمي شامبو قوة البلاتينيوم
٢. تريسيمي بلسم قوة البلاتينيوم
٣. تريسيمي ماسك قوة البلاتينيوم عند الاستحمام لفك تشابك الشعر و شعر اقوى
٤. تريسيمي امبولة قوة البلاتينيوم استعملية مرة أسبوعياً أو كلما احتاج الشعر لعناية مكثفة
٥. تريسيمي كريم تصفيف الشعر قوة البلاتينيوم عند الاستحمام لاصلاح أطراف الشعر الاكثر تقصفاً

مجموعة نعومة الصالون

يحتوي على زيت الأرغان

١. تريسيمي شامبو نعومة الصالون
٢. تريسيمي بلسم نعومة الصالون
٣. تريسيمي بخاخ بلمعان ناعم كالحرير بعد الاستحمام لأطراف شعر ناعمة تماماً
٤. تريسيمي بخاخ ناعم كالحرير بعد الاستحمام رشيه على الشعر المبلل و صففي شعرك للحصول على نهايات خالية من التجعد
٥. تريسيمي سيروم ناعم كالحرير استخدمية بعد الاستحمام لنتيجة افضل بعد التصفيف

مجموعة تصفيف الشعر

١. تريسيمي سيروم زيت إليكسير يمكن استعماله قبل الشامبو كمعالج ومغذي أو قبل التصفيف لحمايته و الحصول على نتائج لمعان الصالونات
٢. تريسيمي شامبو جاف لتكثيف الشعر
٣. تريسيمي شامبو جاف للشعر العادي ينعش الشعر في دقيقة واحدة دون استخدام الماء

د. أمل مرداد
طبيبة أسرة
عيادة الأسرة الألكترونية

غثيان الحمل

الغثيان يبدأ من ثاني شهر في الحمل، وينتهي عادةً بدخول الشهر الرابع. سببه ارتخاء عضلات المعدة والحجاب الحاجز بفعل هرمون الحمل وهرمونات المشيمة فتبدأ عصارة المعدة بالارتفاع في المريء خصوصًا وقت النوم. ولذلك يكون أشد وقت للغثيان هو الصباح! لخلو المعدة وازدياد الإفرازات وصعود هذه الإفرازات عبر المريء بسهولة أثناء الاستلقاء.

حموضة إفرازت المعدة تُهيج المريء وتجعله يتشنج فتشعر السيدة بالغثيان والاستفراغ، ويكون الغثيان أشد لدى الحامل بتوأم لأن حجم المشيمة أكبر والهرمونات أكثر.

السيدات ذوات البنية الأنحف واللاتي تكون معدل كتلة الجسم لديهن أقل من ٢٠ – عُرضة للغثيان الأشد. **((معدل كتلة الجسم = الوزن بالكيلوجرام / مربع الطول بالمتر))**

قد تعود أعراض الغثيان في الشهرين الأخيرة من الحمل والسبب هنا هو ضغط الرحم والجنين على المعدة.

الحلول للتخلص من غثيان الحمل:

١. معادلة حموضة المعدة باستمرار بعدم تركها خالية حتى لا تزيد الإفرازات لإشعارنا بالجوع.

٢. عدم تناول كمية كافية من الأكل دفعة واحدة بمعنى عدم ملئ المعدة، لأن الأكل يحفز إفرازات المعدة أيضًا لهضم الطعام، فتأكل مثلًا الساندوتش على ثلاث قطع بين كل قطعة والثانية ٣٠-٤٥ دقيقة.

٣. قلة السوائل في الجسم تزيد الغثيان وشرب الماء يزيده، الحل احتساء الماء على شكل حسوات صغيرة طول الوقت بحيث تشرب كأس الماء في ساعة كاملة.

٤. تناول قطعة من الخبز أو البسكويت المالح أو الحلو الخالي من القشطة عند الاستيقاظ من النوم مباشرة قبل القيام من السرير، وهذه اللقمة تعد أهم شيء تقومي به لنفسك من الصباح فهي توقف الغثيان وتعادل حموضة المعدة.

٥. شرب منقوع الزنجبيل الأخضر يعد أفضل من الأدوية في علاج الغثيان وتهدئة المعدة. أبشري قدر ملعقتين طعام من الزنجبيل الأخضر واضيفي له مقدار كأسين من الماء الدافيء ثم غطيه واتركيه من ١٠-٢٠ دقيقة. وتناولي منه قدر فنجان شاي قبل

الوجبات ب ١٥- ٣٠ دقيقة. لا تزيدي عن ٣-٤ فناجين في اليوم.

٦. حبوب فيتامين ب٦ (ناڤيدوكسين) تعتبر أفضل علاج للغثيان في الحمل، في الحالات الشديدة ينصح بتناولها بانتظام كل ٦- ٨ ساعات خلال الشهرين الثاني والثالث.

٧. مثبطات الغثيان الأخرى مثل: (الموتيليوم) ، (البريمبران) تعطى بواسطة الطبيب في أضيق الحدود بحيث لا تتجاوز الجرعة ٥ حبات في الأسبوع، ولا تتعدى حبتين في اليوم.

أخيرًا

غثيان الحمل مشكلة مؤقتة، وتختلف من سيدة لسيدة، ومن حمل لآخر، كلما هونتها السيدة الحامل على نفسها تهون.

حلول متكاملة تناسب احتياجات شعرك

sunsilk
CO-CREATIONS

١. صانسيلك شامبو يستخدم عند الاستحمام

٢. صانسيلك بلسم يستخدم عند الاستحمام

٣. صانسيلك زيت الشعر يستخدم قبل و بعد الاستحمام حماية من العوامل الخارجية

٤. صانسيلك كريم يستخدم قبل الاستحمام يرطب ويغذي الشعر وبعد الاستحمام ليسهل تسريحه

٥. صانسيلك ماسك يستخدم عند الاستحمام

٦. صانسيلك شامبو جاف ينعش الشعر في دقيقة واحدة دون استخدام الماء

ينطبق على جميع أصناف صانسيلك

Dove

١. دوف شامبو يستخدم عند الاستحمام

٢. دوف بلسم يستخدم عند الاستحمام

٣. دوف ماسك يستخدم عند الاستحمام لاصلاح التلف

٤. دوف بديل الزيت يستخدم بعد الاستحمام لعناية عميقة و اصلاح التلف

٥. دوف شامبو جاف ينعش الشعر في دقيقة واحدة دون استخدام الماء

CLEAR
نهاية القشرة

١. شامبو كلير المصمم خصيصاً للرجال يقوم بتنشيط فروة الرأس ويقضي على القشرة تماماً

٢. شامبو كلير المصمم خصيصاً للنساء يقوم بتغذية فروة الرأس ويساعد على المحافظة على شعر أنيق وجميل خالي من القشرة

٣. بلسم كلير يقوم بترطيب الشعر لإعطاء شعر أقوى بـ ١٠ مرات من الشعر العادي

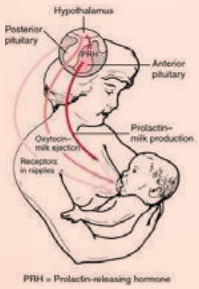
حليبي ما يكفي؟

د. منال محمد خورشيد
استشاري طب أسرة
مديرة إدارة دعم الرضاعة الطبيعية
بصحة جدة

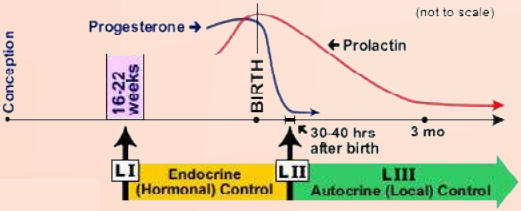
من المعتقدات السائدة بين الأمهات والأسر بشكل عام أن حليب الثدي الذي تنتجه الأم بعد الولادة لا يكفي ولذا تلجأ معظم السيدات الغير واعيات بهذا الموضوع إلى استخدام التغذية الصناعية إما بشكل خالص أو مختلطة مع الرضاعة الطبيعية.

وهنا بهذا المقال نحاول تصحيح هذه المفاهيم الخاطئة التي ليس فقط تعتقد بها الأمهات إنما أيضًا الكادر الصحي الغير مؤهل في مجال الرضاعة الطبيعية من أطباء وتمريض.

أولًا: تكوين اللبن (حليب الثدي)



يبدأ تكون اللبن خلال الشهر الرابع حتى الخامس من الحمل، ويعتمد إفراز اللبن بعد الولادة على هرمون البرولاكتين حتى الشهر الثالث من عمر الرضيع، ثم يعتمد إفرازه على عملية مص الرضيع من الثدي. فكلما كان المص أكثر سينتج ويفرز بصورة أكبر والعكس صحيح.



يبدأ نمو الثدي ويزيد حجمه وتبدأ نمو وتفرع قنوات الحليب والغدد المكونة للحليب من منتصف فترة الحمل بتأثير هرمونات الحمل ومن ثم يبدأ تكوين الحليب مبكرًا من منتصف الحمل إلى نهايته تحت تأثير هرمون الرضاعة البرولاكتين. بعد الولادة مباشرة ولمدة تقريبا الثلاثة أيام الأولى بعد الولادة يتم خروج اللبأ.

وهو عادة يعادل ٥٠ – ٦٠ ملل / يوم باليومين الأول والثاني علمًا بأن حجم معدة الرضيع اليوم الأول حوالي من ٥ – ٧ ملل وهذا الحجم يستوعب فقط كمية بسيطة كافية من اللبأ الغني بالبروتين والمعادن الأساسية المهمة لبناء الجسم .

وبالرغم من بساطة كمية اللبأ فهو يغطي احتياجات الرضيع الغذائية والمناعية خلال الأيام الثلاث الأولى بعد الولادة . ومع مرور الأيام يزيد إدرار حليب الثدي تماشيًا مع زيادة حجم معدة الرضيع . فاعتقاد الأم بعد الولادة أن حليبها لا يكفي وتحتاج إلى دعم خارجي هو معتقد خاطئ لابد من تصحيحه .

علامات حصول الطفل على كفايته من لبن الأم هي:

١. إدراره للبول الخفيف حوالي ٦ مرات أو أكثر يوميًا، و أن يتبرز الطفل (براز أصفر فاتح بلون الخردل رخو القوام وقد يحتوي أحيانًا على حبيبات أو يكون رائبًا في أوقات أخرى وليس له رائحة كريهة). عدد المرات تتراوح من ٢ إلى ٨ مرات يوميًا خلال شهره الأول ثم تقل عدد المرات مع تقدمه في العمر.

٢. الزيادة المنتظمة في وزن الطفل ونشاطه (يفقد الطفل ٧ – ١٠٪) من وزن الولادة خلال الأيام الأولى من ولادته ولكن يجب أن يسترجعها خلال أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع، يتضاعف وزن ولادة الطفل مرتين عند عمر ٥ أشهر، ويتضاعف ٣ مرات عند بلوغه سنة واحدة) ويمكن متابعة زيادة وزن الطفل بوضع وزنه على منحنى النمو.

٣. هناك علامات أخرى قد تفيد الأم وهي تدل على وجود اللبن وتفريغه من الثدي كسماع الأم لصوت بلع الطفل للبن أو وجود اللبن في فمه، كذلك إحساس الأم بمنعكس تدفق اللبن عند مص الرضيع للحلمة والهالة. (تدفق الحليب بالثدي الآخر أثناء الرضاعة) – المصدر: عدم كفاية لبن الأم د.علوية الشاطري كتيب أسبوع الرضاعة ٢٠١٥م.

ماهي العوامل التي تؤدي إلى عدم كفاية إدرار الحليب ويجب أن تتجنبها الأم :

- الإرهاق الشديد والتعب والضغوط النفسية.
- استخدام بعض العقاقير مثل حبوب منع الحمل ومدرات البول.
- طول الفترة الفاصلة بين الرضعات بحوالي ٦ إلى ٨ ساعات خاصة بالأيام الأولى بعد الولادة مما يجعل الحليب يتجمع بالثدي فيصدر منعكس كردة فعل لتجمع الحليب بإيقاف وتثبيط تكوينه في الثدي.
- ابتعاد الطفل عن الأم فترات طويلة مثل عودة الأم للعمل.
- إعطاء الرضيع سوائل أخرى إلى جانب حليب الأم مثل الأعشاب واليانسون والكراوية وحتى الماء خاصة بالأشهر الستة الأولى. وقبل استقرار الكمية اللازمة لسد حاجة الطفل علمًا بأنه يجب إرضاع الطفل حسب توصيات منظمة الصحة العالمية واليونيسيف وبناءًا على دراسات علمية مبنية على الأدلة والبراهين أن يرضع الطفل رضاعة طبيعية خالصة ومطلقة خلال الأشهر الستة الأولى من عمره ومن ثم إدخال الأغذية التكميلية بعد نهاية الشهر السادس مع استمرار الرضاعة الطبيعية إلى سنتين أو أكثر، ولا تتضمن التغذية التكميلية أي نوع من الحليب الصناعي.

ولكن كيف يمكن المحافظة على إدرار حليب الثدي بكميات كافية تسد حاجة الرضيع:

- الاستمرارية بالرضاعة الطبيعية عند طلب الرضيع كلما رغب، والعلامات التي تدل على ذلك كثيرة جدًا قبل أن يصل الطفل إلى مرحلة البكاء بسبب تأخر استجابة الأم له بإرضاعه وهذه العلامات تتضمن تحريك الرأس يمين ويسار، يفتح فمه، يتمدد، زيادة حركة الجسم، إظهار علامات وحركات بالفم تدل على المص، مص اليدين، وأخيرًا البكاء، فإذا لاحظت الأم هذه العلامات لابد لها أن تسرع بإرضاعه وإذا وصل إلى مرحلة البكاء لابد من تهدئته أولًا، عند تهدئة الرضيع يفضل أن تحمليه بوضعية ملاصقة لصدرك مباشرة(ملاصقة الجلد بالجلد) وتضعيه بشكل عامودي بين الثديين موازيا لجسدك وبعد تهدئته ابدئي بإرضاعه من الثدي.

- احرصي على إرضاعه بالليل وقت النوم لأن هرمون البرولاكتين هرمون الحليب الذي يحفز على تكوين وإنتاج الحليب يزيد إفرازه في الليل أثناء نومك (وهذا بالطبع لا ينفع إذا

كنتِ تعطي الطفل رضعة خارجية من الحليب الصناعي ليلًا لينام طويلًا)

- ملامسة جلد الأم لجلد طفلها مباشرة والمبادرة بذلك خاصة أثناء الساعة الأولى بعد الولادة مباشرة وتستمر على هذا المنوال كلما أرادت إرضاع طفلها ما أمكن ذلك.

- الحرص على تعلق الطفل بالثدي تعلقًا جيدًا وهذا يتمثل بالتالي :

١. أن يكون فم الرضيع مفتوح بشكل كبير(يشبه وضعية فم الرضيع أثناء التثاؤب).
٢. أن يكون كل من الحلمة والهالة السوداء حولها ممطوطتان ومعظم الحلمة داخل فم الرضيع بحيث يظهر جزء بسيط منها فوق شفة الطفل العليا.
٣. أن تكون الشفة السفلية للطفل مقلوبة للخارج مع تمدد اللسان تحت الحلمة (أي وضعية الحلب).
٤. أن يكون ذقن الطفل ملامس لثدي الأم.

- تقليل الفترة الفاصلة بين الرضعات وعدم جدولة الرضعات.
- في حال غيابك عن طفلك ساعات طويلة مثلًا أثناء عملك احرصي على اعتصار لبن الثدي وتخزينه في الثلاجة وإحضاره معك البيت للإستفادة منه لإعطائه لطفلك بالكوب أثناء فترة غيابك عنه، حيث ترك الحليب يتجمع في ثدييك لفترات تزيد عن ٦ – ٨ ساعات سيؤدي إلى تثبيط تكوين حليب الثدي مما يقلل من إنتاج اللبن وعد كفايته فيما بعد.
- تجنبي إعطاء طفلك أي سوائل أخرى حتى الماء لأن معدته صغيرة سيشبع من هذه السوائل وستحل محل لبن الثدي وهذا ينطبق فقط على الرضيع قبل إتمامه الشهر السادس من عمره. (إذا أردتِ أن يتناول طفلك الأعشاب مثل اليانسون أو الكراوية يمكنك أنتِ تناولها ومن ثم ستخرج مع لبنك إلى طفلك).
- تجنب استخدام الحلمات الصناعية واللهايات لأنها ستتسبب في التباس لدى الرضيع ولن يستطيع التمييز بين حلمتك والحلمة الصناعية مما يؤدي إلى عدم التعلق الجيد بثديك ومن ثم تعسر عملية الرضاعة وأخيرًا يقلل من إنتاج كمية كافية من حليب الثدي.
- تجنب كثرة التعرض للإرهاق والتوتر.
- قد تلجأ الأم أحيانًا لتناول بعض الأعشاب والأغذية المتعارف عليها اجتماعيًا أنها تساعد على زيادة إدرار حليب الثدي ولكن لا يوجد عليها دراسات علمية قطعية بفاعليتها فعلًا لزيادة إنتاج لبن الثدي مثل: الحلبة والشمر.
- قد تعطى الأم بعض العقاقير التي تزيد من إدرار لبن الثدي ولكن هذه في حالات شديدة جدًا ولابد أن تكون تحت إشراف طبي.
- اعلمي أن كثرة تناول السوائل، أو تناول الأعشاب التي يعتقد أنها مدرة للبن الثدي أو العقاقير الطبية لا تجدي نفعًا إذا لم تكن الرضاعة متكررة وفعالة والتعلق يكون بشكل صحيح.

GARNIER

خلطة ثمينة
لشعر مغذّى وسهل التصفيف

جديد

Ultra DOUX

زيت الأفوكادو و زبدة الشيا

بديل الزيت
المغذّي

تفادي استعمال الأدوية المحظورة خلال فترة الحمل

د خالد عبدالرحمن خداوردي
استشاري أمراض النساء والولادة
استشاري طب الأجنة والحمل الحرج
رئيس قسم النساء والولادة بكلية الطب
أستاذ مساعد بكلية الطب جامعة أم القرى

على الحوامل أن يتذكرن أن كل ما يتناولنه من طعام أو شراب أو تدخين يؤثر على الأجنة التي تنمو في أرحامهن. لذا يتوجب عليهن عدم التدخين أو شرب الكحول أو أخذ أي دواء بدون استشارة الطبيب لأن الأدوية المحظورة تشكل خطرًا خاصة على الأجنة التي تنمو في الأرحام.

كيف تؤثر الأدوية المحظورة على طفلي؟

إن استعمال الأدوية المحظورة من قبل الحوامل يمكن أن يسبب مشاكل مختلفة على صحة الأجنة التي تنمو في الأرحام، وهنا أدناه قائمة ببعض الأدوية المحظورة وتأثيرها على الجنين:

مجموعة أمفيتامين Amphetamines

يسبب استعمال هذه الأدوية من قبل الحوامل عيوبًا في قلوب مواليدهن، علمًا بأن هذه الأدوية تُباع في الأسواق إلا أن مكوناتها الأساسية يمكن أن توجد في العديد من حبوب الحمية الغذائية التي يمكن الحصول عليها من الصيدليات بدون وصفة طبية.

الكوكايين Cocaine

يمكن أن يسبب استعمال الكوكايين تقلصات في الرحم ربما تؤدي إلى حدوث مضاعفات أو المخاض المبكر أو ولادة الجنين ميتًا أو الإجهاض أو تخلف نمو الجنين وعيوب عند ولادته.

الحشيش Marijuana

إن الحوامل اللاتي يدخن الحشيش يتعرض مواليدهن لمشاكل منها تأخر نمو الجنين، كما أن مواليدهن يكونون أكثر عرضة لمشاكل صحية من مواليد الأمهات اللاتي لا يدخن الحشيش.

المخدرات – Narcotics :

تسبب العقاقير مثل الهيروين مشاكل النمو والمخاض المبكر ومتلازمة امتناع الجنين بعد الولادة ومتلازمة موت الجنين المفاجئ التي تكثر في أوساط المواليد الذين كانت أمهاتهن يستعملن المخدرات خلال حملهن.

المسكنات / المهدئات – Tranquilizers

يرتبط استعمال الأدوية المسكنة أو المهدئة مثل الفاليوم بظهور عيوب لدى المواليد بعد الولادة ويلاحظ أن الأمهات اللاتي يكثرن من استعمال هذه المسكنات يصاب مواليدهن بمتلازمة امتناع الجنين بعد الولادة.

الغراء والمذيبات – Glues & Solvents :

يمكن أن يصاب مواليد الحوامل اللاتي يتنشقن الأبخرة خلال فترة الحمل بعيوب الولادة بما فيها نقصان الوزن وقصر النظر ومشاكل في المفاصل والأطراف وعيوب في القلب وملامح وجهية غير عادية.

اكستاسي – Ecstasy :

يمكن أن يصاب أطفال الحوامل اللاتي يستعملن هذا العقار بمشاكل في التعلم والذاكرة لفترة طويلة من الزمن.

ملحوظة:

على الحامل أن تتذكر أنها إذا كانت تستعمل أي دواء فإن جنينها يستخدمه أيضًا، ولهذا يمكن أن يؤثر عليه هذا الدواء قبل وبعد الولادة. حيث يصل إليه مفعول عن طريق المشيمة التي تربط الجنين بأمه في الرحم وبعد الولادة ينتقل تأثير الأدوية إلى المولود عن طريق الرضاعة الطبيعية.

د/هنادي عبد اللطيف باعكضة
استشاري أمراض النساء والولادة والعقم وأطفال الأنابيب والمناظير النسائية المتقدمة
رئيس وحدة الخصوبة وأطفال الأنابيب بمستشفى المركز الطبي الدولي

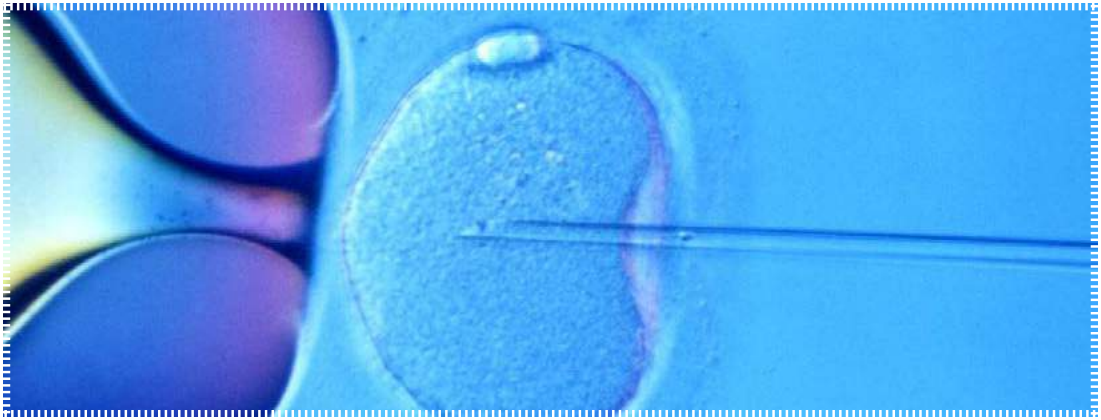
الحقن المجهري الحل الأمثل لعقم الرجل

مع استنفاد الوسائل الأخرى يمثل أكثر العلاجات شيوعًا لمشكلة العقم.

يعرّف العقم بأنه عدم القدرة على الحمل بعد مرور سنة واحدة على الزواج دون تلقي أي موانع، وهذه المشكلة يواجها ما يقرب ١٠% من الرجال والنساء في سن الإنجاب.

ويمثل الحقن المجهري أكثر العلاجات شيوعًا لمشكلة العقم، حيث تخصب الحيوانات المنوية البويضة خارج الجسم، ثم يقوم الأطباء بزرعها في رحم المرأة أملًا في نجاح الحمل، هذا إضافة إلى أشكال أخرى من حقن الحيوانات المنوية، مثل نقل الأمشاج ونقل البويضة الملقحة.

الدكتورة هنادي عبد اللطيف باعكضة استشارية أمراض النساء والولادة والعقم وأطفال الأنابيب والمناظير النسائية المتقدمة، رئيسة وحدة الخصوبة وأطفال الأنابيب بمستشفى المركز الطبي الدولي، تعرف الحقن المجهري بأنه عبارة عن حقن أفضل الحيوانات المنوية الحية وحركة في داخل



البويضة، ليساعد في تحقيق الإخصاب وعلاج الذكور الذين لديهم ضعف في التخصيب، كما يساعد في الحصول على جنين مخصب.

هناك مرحلة قبل الحقن المجهري تقول د. هنادي إنه يتم تنشيط مبيض الأنثى خلالها بالعديد من أدوية الخصوبة، بحيث تؤدي إلى نضوج البويضات وتصبح جاهزة للإخصاب، ثم يتم شفط هذه البويضات من المهبل عن طريق الموجات فوق الصوتية المهبلية.
وفي نفس اليوم يتم إنتاج الحيوانات المنوية من الرجل ووضعها في وعاء، وفي حالة عدم وجود حيوانات منوية في السائل المنوي، يتم استخراج الحيوانات المنوية الحية بإبراة زجاجية، وذلك بتخدير موضعي ثم يحقن مباشرة في البويضة.
وعن الحالات التي تستدعي استخدام الحقن المجهري، تقول د. هنادي إنه يستخدم في حالة عقم الرجل، وذلك لوجود سائل منوي غير طبيعي، كما أن هناك أسبابًا أخرى يتم الخضوع فيها للحقن المجهري، مثل عدم نجاح التلقيح الصناعي لعدة مرات، وعدم نجاح التخصيب للبويضة في حالات أطفال الأنابيب العادية.'

أما عن نسبة نجاح تقنية الحقن المجهري، فتقول د. هنادي إن معدل تخصيب البويضة بالحيوان المنوي بتقنية الحقن المجهري تصل لنسبة ٨٠ إلى ٨٥% وهذه نسبة عالية، كما تجمل خطوات الحقن المجهري في خمس خطوات أساسية، أولها تحفيز المبيض على تكوين بويضات صالحة للتخصيب، وذلك بإعطاء أدوية منشطة، ثم يتم متابعة التبويض بالأشعة الصوتية والهرمون. وتضيف د. هنادي أنه عندما تصل البويضات لحجم معين يتم سحبها واستخراجها عن طريق إبرة مثبتة بجهاز الأشعة المهبلية، ويقوم الزوج بإعطاء الحيوانات المنوية، ثم يتم استخدام إبرة دقيقة جدًا وحادة لالتقاط الحيوانات المنوية ويتم إدخال الإبرة بعناية داخل سيتوبلازم البويضة وحقن الحيوان المنوي في السيتوبلازم وإزالة الإبرة بعناية، وفي اليوم التالي يتم فحص البويضة، للتأكد من حدوث التخصيب الطبيعي، ثم يتم وضع الجنين في رحم المرأة باستخدام أنبوب رفيع عبر عنق الرحم.
الجدير بالذكر أنه تم استخدام الحقن المجهري لأول مرة في سان فرانسيسكو في عام ١٩٩٤م وفي فبراير ١٩٩٥م تمت ولادة أول طفل بعد نجاح تلك التقنية.

النهدي nahdi حصرياً في

Haya Sawan
Fitness trainer
@pregnant_and_fit

الرياضة خلال الحمل ضرورة أم خطورة؟

من المتداول كثيرًا بين النساء أن المرأة الحامل لابد أن تستريح! وكأن الراحة هي الشيء الوحيد الذي يجب أن تفعله الحامل لسلامتها وسلامة الجنين! لكن هذا مبدأ خاطئ!.

المرأة الحامل إذا كان حملها سليم وصحتها جيدة وبعد مرور المرحلة الحساسة في الحمل وهي حوالي أول ١٢ أسبوع فعلى المرأة الحامل أن تبدأ في ممارسة الرياضة.

بطبيعة الأمر الحمل يختلف من امرأة لأخرى، فبعض الحوامل تعاني من وحم شديد وتعب، والبعض الآخر لا يشعر بأي تعب بل الكثير من الطاقة. لكن كيف نجعل الرياضة جزء من حياتنا اليومية بالذات للمرأة الحامل؟

الأمر يتطلب الكثير من الإصرار والعزم مع التأكد أن الرياضة سبب أساسي في تقوية العضلات وتجديد الطاقة وتنشيط الدورة الدموية.

وبالرغم من البدء بالرياضة قد يكون متعبًا في بداية الأمر إلا أن الآن أصبحت هناك الكثير من النساء الحوامل اللواتي يرغبن في ممارسة الرياضة في كلاسات جماعية. فهذا أيضًا نوع من التشجيع.

طبعًا لابد أن أؤكد على شيء وهو أن المرأة الحامل يمكنها أن تتابع ممارسة نفس نوعية الرياضة التي اعتاد عليها جسمها ما قبل الحمل. لكن إذا أرادت أن تبدأ بممارسة الرياضة من خلال حملها فهناك رياضة معينة وتبدأ بالتدريج. يمكنها أن تبدأ بالمشي، تمشي مشيًا سريعًا أو هرولة على آلة المشي أو في الخارج ولا يمنع أن تقوم ببعض الرياضة التي تتطلب المزيد من مجهود العضلات.

من خبرتي في حملي مرتين، الرياضة ضرورية جدًا للمرأة الحامل. فخلال الحمل تساعد على تقوية عضلات الجسم وبالتالي هذا يُساعد الجسم على حمل الجنين.

وأيضًا بعد الحمل، فالجسم يعود إلى وضعه وشكله ما قبل الحمل بطريقة أسهل ووقت أقصر. كذلك وزن المرأة يعود إلى ما كان عليه قبل الحمل في مدة أقصر.

السيلوليت وعلامات تمدد الجلد

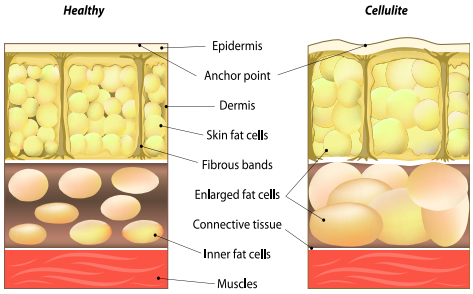
كثير من الفتيات وحتى السيدات ينزعجن من تلك الخطوط التي تظهر على أجسادهن، والعلامات والتكتلات التي تظهر خاصة في منطقة الأرداف، ولكنهن لا يعلمن فعليًا هل هذه سيلوليت أم علامات تمدد الجلد – الـ استريتش مارك– وأسبابها وطرق علاجها. وهنا نوضح الفرق بينهما، أسبابهما وعلاجهما..

السيلوليت:

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

أسببها:

- هرمونات الأستروجين البروجسترون والتي تعتبر من الأسباب الرئيسية للسيلوليت . بينما هرمون الاستروجين يؤدي إلى مشكلة في الأنسجة الضامة من خلال تكوين الخلايا الدهنية، وهرمون البروجسترون يؤدي إلى تكوين الأوردة الضعيفة.
- احتباس السوائل.
- وزيادة الوزن من الحمل أو السمنة.
- التدخين.
- زيادة الدهون في النمط الغذائي.
- عدم ممارسة الرياضة.
- التدليك القاسي.
- الوراثة.



علامات تمدد الجلد (ستريتش مارك):

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

- اكتساب وزن صحي والتخلص من الوزن الزائد بطريقة آمنة وبطيئة، لأن فقد الوزن الكبير في مدة صغيرة يسبب ترهل الجلد.
- ممارسة الرياضة مع النظام الغذائي لضمان شد الجسم وتلافي الترهلات.
- توجد بعض الكريمات التي توضع ويصاحبها تدليك سيساعد في تصغير العلامات.
- كما توجد علاجات حديثة آمنة بالليزر لبعض الحالات بحسب ما يحددها طبيب الجلدية.

نصائح للتخلص من السيلوليت:

أولًا: الماء

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

ثانيًا: الرياضة والحركة

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

ثالثًا: الغذاء

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

رابعًا: الترطيب والتدليك

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

خامسًا: العلاج بالجراحة

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

Mustela®

ضمان الأمان
للرضع و الأطفال

٠% برابين فثالات
فينوكسي إيثانول

٩٢% من المواد طبيعية المنشأ

للأطفال من عُمر يوم

الأولية أعطيت
للمواد الطبيعية

EXPANSCIENCE®
LABORATOIRES

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

رحلة غير متوقعة

ريم عبدالعزيز الصويغ
أخصائية العلاج الطبيعي
المؤسس و المدير العام لمركز التأهيل
المتطور- جدة

مركز التأهيل المتطور
ADVANCED REHAB CENTER

ولادة طفل من ذوي الاحتياجات الخاصة، أو اكتشاف أن الطفل يحتاج رعاية خاصة، يمكن أن يكون له آثار عميقة على الأسرة. قد لا يمكن وصف ما قد يحمله المستقبل بالنسبة لك ولعائلتك، لكن الاستعداد للرحلة يمكن أن يسهل الأمر و يجعلك مستعدة للتحديات التي تنتظرك و عائلتك.

في هذه المقالة، سوف نستعرض رحلة أم لطفل من متلازمة داون و كيف استطاعت مساعدة ابنها على تخطي الصعوبات.

الرحلة:

العمر : ٤ سنوات وشهرين

التشخيص: متلازمة داون

حياتنا في تغير مستمر و لا يمكن للإنسان أن يتوقع أو يترقب ماذا سيحدث له، لأن ذلك في علم الغيب. دورنا في الحياة هو التوكل على الله و التأقلم مع الظروف المحيطة و البحث عن الفرص المتاحة حولنا حتى نستطيع التغلب على الصعوبات.

ليس من السهل رؤية طفلك مريض أو لديه إعاقة ما، أو به أذى بأي شكل من الأشكال. لا يمكن لأي شخص أن يتوقع أن يمر بمثل هذه التجربة، فإنها رحلة غير متوقعة و غير مخطط لها. إن غالبية الأسر قادرة على العثور على القوة في أنفسهم و في محيطهم للتكيف والتعامل مع الضغوط والتحديات التي قد تصاحب مرض طفلهم أو الإعاقة.

الكثير من الآباء يمرون بمراحل مشابهة من المشاعر كما ذكرنا سابقاً في أحد المقالات. من هذه العواطف الصدمة، والحرمان، والحزن، والشعور بالذنب، والغضب، والإرتباك.

تقول أم بسام: تعلمت كثيراً منذ ولادة بسام عن أي وقت مضى في حياتي . تعلمت الصبر و شاهدت حصول معجزات و تعلمت القبول و تعلمت أن لا نحكم على ظاهر الأشياء كما تعلمت الحب الغير مشروط.

كنت دائمة البحث عن أي معلومات تخص حالة ابني.

سنة وثلاثة أشهر مضت منذ بدأت رحلتي مع بسام. تقول أم بسام وهي تتذكر الأيام الأولى بعد ولادة بسام: هناك تقصير من المستشفيات في إعطاء المعلومات الوافية للأهل عن كيفية التعامل مع الطفل الذي لديه متلازمة داون. فأنا كأم لم يكن لدي أي فكرة عن حالات متلازمة داون، لم يخبرني أحد عن كيفية التعامل معه ، لم أعرف حتى أن هناك مراكز متخصصة بحالته ، ولم أعرف أنه لابد من أن يخضع لعلاج طبيعي منذ الشهور الأولى من عمره حتى يتمكن من الاعتماد على نفسه مستقبلاً.

تقول: في المستشفى وبعد الولادة مباشرة أخبروني باحتمال أن يكون طفلي لديه متلازمة داون ... وبعد إجراء تحليل مستوى الكروموسومات تأكدت حالته. كانت صحته جيدة حتى عمر الخمس أشهر عندما حدث له التهاب في الصدر أثر على حالته الصحية كثيراً ... في المستشفى عرفنا لأول مرة أنه يعاني من ثقب في القلب وأن له صماماً واحداً فقط ... كانت حالته الصحية متدهورة وكان يعتمد على الأوكسجين أكثر أيامه.

في عمر الستة أشهر أخبرتني الطبيبة المشرفة على حالة بسام في مستشفى جامعة الملك عبدالعزيز أنه سيحتاج إلى علاج طبيعي وتأهيلي .. وأنه متأخر كثيراً ليس فقط عن الطفل الطبيعي وإنما أيضاً عن أقرانه من أطفال متلازمة داون وذلك بسبب عدم بدءه العلاج بوقت مبكر.... ثم أجريت له عملية وهو في عمر العشرة أشهر لسد الثقب ولعمل صمام ثاني للقلب بعدها ولله الحمد تحسنت حالته الصحية كثيراً. بعد العملية واستقرار حالة بسام، قامت الطبيبة بتحويلي إلى عيادة داون حيث أعطوني قائمة بأسماء المراكز المتخصصة بتقديم العلاج الطبيعي للأطفال ممن هم في مثل حالته.

كان عمر بسام عندما بدأ العلاج الطبيعي ثلاث سنوات بالرغم من أن صحته كانت مستقرة من عمر السنتين ولكن لم يستطع البدء في العلاج حينها بسبب ظروف خارجة عن إرادتنا. وعندما بدأ بسام العلاج كان الوضع الحركي الذي يتقنه هو الزحف على بطنه فقط و يعاني من ليونة شديدة في العضلات فلم يكن يستطيع الجلوس بمفرده دون مساعدة .. إضافة إلى التأخر في مهاراته الإدراكية.

بعد شهور من العلاج أصبح هناك تحسن ملحوظ فأصبح يستطيع الجلوس بمفرده دون مساعدة، ثم بدأ بالحبو بطريقة صحيحة والآن والحمد لله بدأ بالوقوف والمشي ولكن بالاعتماد على المشاية أو بمساعدة من الآخرين. وتحسنت مهاراته الإدراكية فأصبح يستطيع تمييز الأشياء والإستجابة للأوامر التي تعطى له. الهدف الآن من الاستمرار في العلاج الطبيعي هو تحقيق القدرة على الوقوف والمشي بشكل مستقل و بدون مساعدة. إضافة إلى تنمية قدراته العقلية وتطوير ذاته كي يصل إلى مرحلة الاعتماد على النفس. بالبحث عن المعلومات و الفرص الموجودة، وبالتعاون مع الأطباء الأخصائيين الآن بسام ولله الحمد يستطيع المشي من غير مساعدة كما يمكنه الاعتماد على نفسه في بعض الأشياء بينما يحتاج إلى توجيه أو مساعدة في البعض الآخر.

نحن كآباء، نعتقد أن جميع الأطفال يجب أن يعاملوا بنفس الطريقة. لكن فعلياً لا يمكن اتباع هذا الأسلوب. لماذا !؟ لأن أي شخص لديه خبرة مع الأطفال، حتى الرضع، يعرف أن لديهم شخصيات مختلفة وتتفاعل مع المحيط بشكل مختلف في حالات مماثلة. ونحن بذلك يجب علينا أن نشجع الضعيف و نساعده و نؤمن أن كل طفل لديه قدرته الخاصة. ليس كل طفل مثل الآخر، لكن ينبغي أن يكون لديهم الفرص ذاتها.

لم أختار هذه الرحلة، تجربة لم أكن أريدها و لكنها جعلتني شخص أفضل وأقوى.

اليوم ..... لدي الخيار للخوض في هذه الرحلة و قبول التجربة و أنا الآن أقبل بالتجربة مع كل ما تنطوي عليه من تحديات.

هل من المفترض أن تنام الأمهات خلال الليل؟

مروة الرحماني
مستشارة مرخصة لنوم أطفال ورضع، فلوريدا
أخصائية اضطرابات تواصل ولغة
www.marwasleep.com

هل من المفترض أن تنام الأمهات خلال الليل؟ أو دعوني أسألكم بطريقة أخرى هل يفترض أن يستيقظ أطفالها وخاصة الرضع منهم خلال الليل؟ وهل نوم الأطفال بشكل متواصل أمر مستحيل؟

في شعبان الماضي اتصلت بي عميلة سبق وأن استشارتني في مشكلة النوم لطفلها والذي يبلغ من العمر خمسة أشهر، كان فارس الصغير يعتمد على الرضاعة الطبيعة، وكما هو متعارف فإن فارس ينام في سريره أول الليل، ثم يستيقظ بعد ساعة ونصف ليرضع ثم ينام، ويستمر على ذلك حتى الصباح مما يجعله يكمل النوم بين والديه خلال النصف الثاني من الليل. وقد تبدو هذه القصة شائعة جدًا بينكم، سمعتم عنها أو حدثت لكم أصلًا. وبعد الاستشارة وتنظيم نوم فروسي استطاع أن ينام إحدى عشر ساعة متواصلة خلال الليل.

لكن الأم رأت فيلم قصير خلال أحد وسائل التواصل الاجتماعي يشير إلى أن طبيعة الطفل تجعله يستيقظ أكثر من مرة خلال الليل ولا يفترض بالطفل أصلًا أن ينام بشكل متواصل، لقد كانت تلك الأم الرائعة خائفة من أنها دفعت طفلها لشيء يعاكس طبيعة الأطفال وفي عمر مبكر جدًا. والصراحة أن هذا السؤال يمر علينا كثيرًا كمستشاريين في مشاكل نوم الأطفال. هل من الطبيعي أن يستيقظ الطفل خلال الليل أم لا؟ باختصار، نعم، على طفلي وطفلك أن يستيقظ خلال الليل، و أيضًا علي أنا أن أستيقظ، وعلى زوجي أيضًا الاستيقاظ، وجاري في السكن، ووالدي، وعائلتي القريبة منا والبعيدة. والشخص الذي يقود السيارة بجانبي، وبائع البقالة، وطبيب الأسنان الذي أراجعه! أقصد أن الاستيقاظ خلال الليل طبيعة بشرية توجد في جميع الناس الصغار منهم والكبار.

من عام ١٩٢١م حين بدأت الدراسات حول النوم للتعرف على أسرار هذه الحاجة الجميلة والمحيرة في نفس الوقت، وإن كانت هناك الكثير من النظريات ووجهات النظر إلا أن هناك الكثير من المختصين المهتمين والمعتمدين من منظمة النوم الأمريكية مثل – د.توماس سكيمل – أن جميع الأشخاص الأصحاء يستيقظون من ثلاث إلى خمس مرات خلال الليل، إما للذهاب للحمام، لشرب الماء، أو الإنقلاب للجانب الآخر، أو فتح العين فقط والاستغراق في النوم مرة أخرى دون الحاجة لتذكر تلك اللحظات أحيانًا.

لكل منا وضع معين أو شرط معين يجعلنا ننام بصورة مريحة ومرضية. قريبتي لا تستطيع النوم دون ارتداء الجوارب، ذهبت للعمرة مرة وقد نسيت احضار جواربها معها، لم تستطع النوم خلال الليل وأول ماقامت به بعد صلاة الفجر شراء جوارب جديدة، أختي الكبرى لا تنام حتى تضع الوسادة فوق رأسها، بعض الأطفال حين يرتدون نظارة شمسية يغفون بصورة سهلة، فيلم جميل اسمه – روم ميت- ، يلازم فيه الأرق الحفيد بعد أن افترق عن جده، ولم ينم بعمق مرة أخرى حتى سمع شخيره عندما زاره الجد! وأنا متأكدة أن لكل أحد منكم مثال يمكن طرحه

في أساليب النوم. السؤال هو ماهي الطريقة التي تجعل طفلي يغط في النوم. أحد أكثر الأساليب شيوعًا للأطفال الأقل من ثلاثة أشهر هي الرضاعة سواء الطبيعية أو الصناعية، أيضًا بعض الأطفال يعتمد على الهدهدة أو اللهاية أو المسح على الظهر حتى يدخل في نوم عميق. المشكلة هي حين يستيقظ الطفل خلال الليل في أحد المرات التي ذكرناها سابقًا نتيجة لدخول الإنسان في دورات من النوم العميق والخفيف بالتعاقب مما يجعله أحيانًا يستيقظ. ولأن الطفل يكون قد نام اعتمادًا على وسيلة أخرى مثل الهز أو الرضاعة. فإنه يحتاج نفس الوسيلة حتى يعود للنوم مرة أخرى. وهنا تلاحظ الأمهات أن بعض رضعات الليل بعد أن يكمل الطفل الأسبوع الثامن تكون غير كاملة وقصيرة، لأن دافع الطفل لها هي العودة للنوم وليس الجوع. أنا متأكدة أنكِ إذا كنتِ أم لطفل رضيع يرضع رضاعة طبيعية ومازال يستيقظ خلال الليل، ستلاحظين أنه بمجرد حملك لطفلك عند بكائه وإرضاعه خلال الليل، لن يستغرق الموضوع لحظات أو دقائق معدودة حتى يعود للنوم.

نحن حين نجعل الطفل يكتشف طريقة لينام لوحده ونلاحظ أنه نام بشكل متواصل خلال الليل، فإننا بالفعل لا نمنع استيقاظه، لكننا ببساطه لا نستيقظ معه، لأنه غالباً يكون قد استيقظ للحظات بدون أن نحس، و لأنه اعتمد على نفسه أول الليل فإنه غالبًا قد عاد للنوم لوحده.

من المهم أن نشير إلى أن الاستغراق في النوم لا يبدأ إلا بعد الأسبوع السادس حيث يمتد النوم أحيانًا من ثلاث إلى خمس ساعات نوم متواصلة عند الطفل. أنا لا أقول أبدًا أبدًا أنه علينا أن نمنع رضعات المولود – وإن كانت هناك بعض المدارس التربوية البريطانية التي تشجع ذلك من الأسبوع الأول – لكني أقول علينا دائمًا أن نعطي الطفل مجالًا ومساحة لأن يكتشف طريقة لينام فيها بعيدًا عن مساعدتنا، خاصة بعد عمر الثلاثة أشهر، ولا بأس من شعور الطفل بالضيق لدقيقتين أو ثلاث وهو في سريره يحاول النوم.

مع ابنتي الأولى كان بكاؤها جرسًا للإنذار يستدعي مني إيقاف كل ما في يدي، والجري لها لإيقاف بكاءها بأي طريقة ممكنة. لكن علينا أن نتذكر أننا عندما نضع الطفل في سريره في الوقت المناسب للنوم فإننا نترك له المجال ليكتشف طريقته في تعلم مهارة من أهم مهارات حياته. وهي النوم الجيد الذي سيعطيه فرصة أفضل لنمو ذهني ولغوي وصحي سليم. دائمًا كآباء نحاول أن نجد مستشار في نوم الأطفال في أسرع وقت ممكن، وإن كان وجود أشخاص مؤهلين نادرًا في مجتمعاتنا العربية. إن كنتم كعائلة تعانون من مشاكل في النوم مع طفلكم، كلما كان عمر الطفل أقل كلما كانت عملية اكتشافه لمهارة النوم وحده أسهل وأسرع دون مقاومة.

في كل ليلة عندما يُغمض أطفالكم أجفانهم الرقيقة على أعينهم، أريدكم أن تتذكروا ثلاث أشياء مهمة، **أولًا** لستم الآباء الوحيدين الذين تشعرون بالإرهاق من نوم أطفالكم، سبعة من كل عشر آباء يشعرون بهذا الشعور، ولكنكم الوحيدين الذين تستطيعون حل المشكلة. **ثانيًا** أنتم تقومون بأصعب الأعمال وأكثرها أهمية على هذه الأرض، بدون راحة وبلا مقابل شكر، لأنكم تقومون بذلك كل يوم لا يدفعكم لذلك سوى حبكم العميق أرجو من الله أن يجازيكم على كل دقيقة تقضونها مع أطفالكم، **ثالثًا** مقولة للدكتور بكار يقول: "سننجح في تربية أطفال حين نعتبرهم أهم مشروعات حياتنا!".

تمنياتي للآباء الرائعين أمثالكم بليالي هادئة ولأطفالنا بأحلامًا سعيدة!

زيت كيراتين

كيراتين ثيرابي لييس ديزاين

شامبو كيراتين

بلسم كيراتين

كيراتين ثيرابي لييس ديزاين اكسبريس

4
ماسك التجانس والترطيب

3
كريم فك التشابك

2
سائل تنعيم الكيراتين

و

1
شامبو التنظيف العميق

كيراتين ثيرابي لييس ديزاين
مجموعة علاج الكيراتين

كيراتين ثيرابي لييس ديزاين

الوحيد مع عبوة بتكنولوجيا تحول الكيراتين السائل لرغوه غنيه تتغلغل الى عمق الشعر

- يجعل الشعر مضئ وناعماً ولامعاً لفترة طويلة
- غني بخلاصه الكيراتين السائل الطبيعي.
- تركيبته المبتكرة والمتجانسة الغريدة بخلاصة الكولاجين الطبيعي مع زيت الباباسو.
- نتائجه ممتازة مع جميع انواع الشعر ويحافظ على صبغات الشعر.
- آمن تماماً لعدم احتوائة على الفورمالدهايد.
- متوفر المجموعه الكامله للعنايه بالشعر بعد الغرد (شامبو - بلسم - زيت سيروم الشعر - ماسك).

Keratin Therapy
LISSE DESIGN

شركه الفا بارف الايطاليه العالميه
www.alfaparfgroup.com
MADE IN ITALY

إمسح لمشاهدة طريقة الإستعمال على يوتيوب
YouTube

حان الوقت لنخلص أجسادنا من السموم

بقلم سمراء العباسي
أخصائية الطب التكميلي
@spoon_of_health

ماهي مسببات السموم في أجسادنا؟

ملوثات السيارات والمصانع.
إشعاع الهواتف والكمبيوتر.
المنظفات الصناعية في المنزل والملابس.
المواد الحافظة والملونة في الطعام.
المشروبات الغازية والكحول والسجائر والقهوة.
العقاقير الطبية.
قلة النشاط.
السهر طوال الليل.

لماذا نطهر أجسامنا من السموم؟

صحيح أن لدينا أجهزة خاصة في أجسادنا مهمتها إزالة السّمية من الجسم وهي الكبد، القولون، الكليتين، المرارة، الرئتين، الجلد، الغدد اللمفاوية والدم. ولكن الآن، ولأن العالم أكثر تلوثًا من ذي قبل، فأعضاء الجسم تحتاجُ الكثير من الجهد لتخليص الجسم من النفايات والمواد السمية، وعندما تُرهق تلك الأعضاء من هنا تتكون الأمراض.
هل أنت بحاجة لاتباع برنامج تطهير الجسم من السموم؟
إذا كنت تعاني من أحد الأمور التالية:
التعب أوالقلق أوالأرق أوضعف الذاكرة أو زيادة الوزن أوانتفاخ البطن أوعسر الهضم أوكسل في الأمعاء أوآلام بالعضلات والمفاصل أورائحة كريهة في النفس أومشاكل جلد أوارتفاع في الكوليسترول أوصداع ... إذًا أنت بحاجة إلى تطهير جسدك من الداخل والتخلص من السموم.

كيف يتخلص الجسم من السموم؟

عن طريق العرق والتبول والبراز.
متى لا تتبع برنامج تخليص الجسم من السموم؟
أثناء الحمل، أمراض مزمنة، مرحلة الطفولة، كبار السن، نقصان الوزن بشكل ملحوظ، الإصابة بحالة عاطفية شديدة.

ما هي فوائد تطهير الجسم من السموم؟

- تحسين وظيفة جهاز المناعة.
- إزالة الجذور الحرة والسموم.
- إزالة أعراض التعب والخمول والإرهاق والصداع.
- التخلص من المياه الزائدة في الجسم.
- تقليل فرصة الإصابة بأمراض القلب.
- تقليل نسبة الكوليسترول.
- يحسن المزاج وقوة التركيز.
- يعطي نظارة وإشراق للبشرة.
- ينقص الوزن الزائد.
- يعزز مكافحة الجسم للخلايا السرطانية وتوليد خلايا صحية.
- تطهير الأغشية المخاطية.
- إزالة التهابات الجهاز الهضمي والتخلص من الحموضة الزائدة وقرحة المعدة.
- تنقية الدم.

ماهي عدد أيام برنامج تخليص الجسم من السموم ؟

قد تكون ٣ أيام أو أسبوع أو شهر بحسب رغبة الشخص وحاجة جسده.

ماهي الأطعمة المسموحة خلال فترة التطهير ؟

- الفواكه وتتضمن جميع أنواع الفواكة المفضلة، بما في ذلك الطازجة أو المجمدة أو المجففة .
- عصير الفواكه الطازجة مع التأكد من أنها خالية من أي إضافات صناعية وسكر.
- الخضروات الطازجة أو المجمدة والخضروات الخضراء الورقية.
- البقوليات الفول والعدس . الفاصوليا الحمراء، الأزوكي، اللوبيا، العدس الأحمر، العدس الأخضر والعدس البني. التوفو: هي نوع من الجبن النباتي مصنوع منحليب الصويا مصدر جيد للبروتين .
- الشوفان والنخالة، الأرز البني، الكينوا، بذور الكتان، الحب الكامل، الشعير وبذور الشيا .
- الأسماك الطازجة – مثل: سمك القد، الجمبري، سرطان البحر،سمك موسى، التونة، الأسماك المعلبة في الماء والملح مناسبة جدًا مثل سمك السلمون أو سمك التونة.
- المكسرات غير المحمصة وغير المملحة مثل: الفول السوداني، اللوز، الجوز، الكاجو، البندق، الصنوبر، الفستق.
- البذور بدون ملح مثل: بذور عباد الشمس وبذور القرع.
- تناول اللبن الزبادي الطازج ويمكن إضافة فواكه طازجة أو عسل.
- المتبلات: يسمح فقط بزيت الزيتون البكر وخل البلسمك والليمون والفلفل الأسود الطازج والثوم والزنجبيل والأعشاب الطازجة .
- للتحلية: العسل، السكر البني، سكر ستيفيا.
- المياه: على الأقل ٢ لتر يوميًا.

- الشاي: النعناع، البابونج، الشاي الأخضر، الزهورات، الينسون والشمر بين الوجبات.

ماهي الأطعمة المحذورة خلال فترة التطهير؟

- الدجاج، اللحوم الحمراء، اللحوم المبردة والمدخنة .
- الحليب، الجبن، البيض والقشطة.
- الزبدة والسمن النباتي.
- جميع المواد الغذائية التي تحتوي على القمح بما في ذلك الخبز، الكرواسون، والحبوب، والكعك، البسكويت، الفطائر، الحلويات.
- رقاقات البطاطا والمكسرات المملحة.
- الشوكولاتة، الحلويات، المربي والسكر.
- الوجبات الجاهزة للميكروويف والمجهزة للأكل من السوبرماركت.
- المشروبات الكحولية.
- البن والشاي الأسود.
- ومتبلات السلطة الأجهزه والمايونيز والاطعمه المعلبة
- الملح المكرر.
- المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة.

ماهي الطرق المساعدة لتدعيم عملية تخليص الجسم من السموم؟

- القيام بأي نشاط رياضي لمدة ٣٠-٦٠ دقيقة في اليوم فذلك يساعدفي طرد السموم.
- تدليك الجسم بالفرشاة من الأسفل إلى الأعلى كل يوم قبل الحمام.
- تدليك اللمف مرة في الأسبوع تحت الإبط والرقبة والبطن وفوق عضمة الحوض.
- عمل حمام بخار أو ساونا مرة في الأسبوع.
- عمل تدليك إرتكاسي للقدم والتركيز على مناطق الألم وتدليكها بشكل دائري.
- تدليك حول السرة بشكل دائري.
- تدليك منطقة الكبد بزيت الخروع ووضع كمادة دافئة لمدة عشرين دقيقة.
- استعمال حقنة شرجية قبل برنامج الديتوكس بيوم.
- استعمال بعض المكملات الغذائية لدعم عملية التطهير مثل شراب الشعير الأخضر وشاي الهندباء البرية.
- التنفس الجيد من أساسيات أساليب التطهير.
- قضاء بعض الوقت في الهواء الطلق والتنفس الجيد يساعد الجسم في التخلص من السموم.
- عمل مغطس دافئ مع الملح البحري في الليل يساعد على تخليص الجسم من السموم والتعب والإرهاق وتنبيه جميع الأعضاء.
- عبر عن مشاكلك وتجنب الكبت واستسلم لنوبة من الضحك.

ماهي الآثار الجانبية خلال اتباع برنامج تخليص الجسم من السموم؟

تسمى هذه المرحلة بـ "أزمة الشفاء" قد يشعر بعض الناس بشعور متجدد بالطاقة والحيوية والبعض الآخر قد يشعر بالصداع بسبب الإنقطاع عن الكافين (كالقهوة والشاي) وشعور بالتعب والإعياء وتطبل البطن بالغازات والغثيان وآلام في المفاصل وبعض الأحيان قد تصاب بتهيج في الجلد وقد يشعر البعض بأمور نفسية كالغضب أو البكاء كل هذه الأمور تحصل بسبب تحرر الجسم من السموم وكلما زادت الآثار الجانبية فذلك دليل على زيادة السموم في الجسم وكلما قلت الأعراض دل على قلة السموم المتراكمة في الجسم.

حوّل أكلك أخضر

ترجمة ومتابعة
رفيف زهران

تتغير طريقة استهلاك الإنسان للأطعمة، وكما ذُكر في موقع أمريكي (ايتنج ويل – الأكل الجيد) فإن الأسلوب الجديد في الأكل هو ما يساعد الحافظ على البيئة واستدامتها. وقد ظهر أسلوب **«الأكل الأخضر»** تحت الأضواء حديثًا، ويتمثل فيما يلي:

١. تحري وشراء الخضار والفواكه العضوية لما تساعد من تقليل انبعاث ثاني أكسيد الكربون بنسبة ٦٨٪ وقد يكلف هذا الأسلوب أكثر من العادة ولكنه أفضل لصحة الإنسان ولبيئته.

٢. شراء ما يُزرع ويُنتج محليًا وبذلك نُقلل من المواصلات التي تستهلك طاقة، كما يساعد المزارعين المحليين الذين يزرعون تشكيلة من المزروعات التي تساعد على صحة التربة وحمايتها من الحشرات المبيدة ومسببات الأمراض.

٣. محاولة زرع ما يناسب بيئتنا في المنزل بقدر الإمكان. ويمكن زرع مراكن صغيرة لبعض النباتات في داخل البيت أو التوسع لتزرع في الحديقة ومهما صغر المشروع فهو يساعد البيئة ويوفر حمل وشراء بعض المنتجات من البقالات المحلية.

٤. الحد من تناول لحوم البقر والغنم، وقد اكتشف أن مزارع البقر والأغنام التجارية من أكبر أعداء البيئة لأنهم ينتجوا كميات كبيرة من ثاني اكسيد الكربون المضر للبيئة.

٥. تحري شراء أو صيد الأسماك الأكثر استدامة، فقد أثبتت الدراسات أنه منذ ١٩٥٠م ثلث الثروة السمكية في العالم قد تقلصت بسبب الصيد العشوائي وأسلوب الصيد الذي يقتل أسماك أخرى لا ينوي الصياد أكلها أوبيعها، فتقتل كميات كبيرة من الأسماك لأنها وقعت في شباك الصيادين خطأ.

وأخيرًا ينصح علماء البيئة أنه ينبغي لنا تقليل وتدوير وترشيد كل ما نستعمله في حياتنا اليومية لنسعى لحياة أفضل وأصلح لبيئتنا التي هي حياتنا وصحتنا..

رولا يوسف
مدربة وخبيرة تجميل
@Rolabeauty

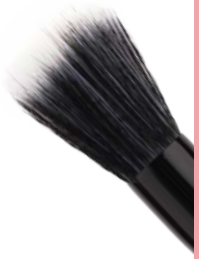
فرش المكياج الأساسية

فرش المكياج من أهم الأدوات لتطبيق المكياج للحصول على النتائج المطلوبة، وهي النهاية المخملية الناعمة. ولفرش المكياج عدة أنواع وماركات بمختلف الأسعار. يتم اختيار الفرش بحسب الحاجة منها، فهناك فرش مخصصة لوضع كريم الأساس، وفرش مخصصة لبودرة الوجه، وأخرى لرسم الايلاينر والظل وغيرها الكثير.

ومـن أبـرز أنـواع الفـرش وأهمهـا والتـي يجـب علـى كل مـن تسـتخدم الماكيـاج بشـكل مسـتمر الحصـول عليهـا، ٦ فـرش أساسـية:

فرشة كريم الأساس

وهـي مخصصـة لتوزيـع كريـم الأسـاس علـى الوجـه والرقبـة.



فرشة بودرة الوجه

وهي مخصصة لوضع البودرة على كامل الوجه والرقبة، وعادة يكون حجمها كبير.

فرشـة الكونتـور أو فرشـة الزاويـة (Angled Brush)

وتكـون مخصصـة لوضـع الكونتـور علـى منطقـة الجبيـن والخـدود ومنطقـة الفـك إذا لـزم الأمـر.

فرشة الدمج

وهي أهم فرشة في وضع مكياج العيون، وهي مخصصة لدمج ألوان الظل، ويمكن استخدامها لجميع أشكال المكياج المراد تطبيقها سواء مكياج نهاري خفيف أو سهرة.

فرشة الظل

وتكون مخصصة لوضع الكونتور على منطقة الجبين والخدود ومنطقة الفك إذا لزم الأمر.

فرشة القلم

وهي فرشاة نحيلة نوعًا ما تشبه القلم في شكلها لذلك سميت بفرشة القلم، وهي مخصصة لدمج ألوان الظل في المناطق الصغيرة، كأسفل العين أو عند الزاوية الداخلية للعين.

وفـرش الدمـج عمومًـا هـي مـن أهـم الفـرش لتطبيـق مكياج العيون والتي تسـاعد علـى الوصـول إلـى النتيجـة النهائيـة المرجـوة (وهـي مكيـاج أنيـق ونظيـف).

manna

شارع أبا الخيل - حي الخالدية

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

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

Hairdreams Extensions

Greatlength Extensions

Permanent Eyelashes

Kerastase Cabine

Nail Spa

مقالات قسم الطفل

٥١ ٣ أسباب أضمن بها لك ابنا كاذبا
٥٥ السمنة عند الطفل
٥٨ نصائح مهمة لعلاج طفح الحفاظ لدى الطفل
٦٣ اليرقان عند الأطفال (الصفار)
٦٥ العناد عند الأطفال كيف أتصرف؟
٦٩ وقاية أبنائنا من التحرش الجنسي
٧٣ السفر مع الأطفال
٧٦ التعامل مع الطفل العنيد
٧٨ يا حبابة شوفي ماما
٨٢ طفلي أناني ماذا أفعل
٨٦ التشنجات الحرارية عند الأطفال
٨٩ انا وابنتي

٣ أسباب أضمن بها لك ابنًا كاذبًا!

عبدالله التركي
مدرب وخبير تربوي
@atturki1

لا تقلق أو تتخاذل فالأمر بسيط! وإن لم تصدقني انظر حولك ترى جيلًا من الأطفال المحترفين في صناعة الأكاذيب بفضل التربية المتميزة التي حازوا عليها!...
قد يلومك البعض إن أردت لابنك أن يكون كاذبًا، سينصحونك بالعكس! لذلك سأشاركك السر الموروث الذي نتبعه جميعًا لتبرير هذه الصفة لدى أبنائنا!

كل ما عليك فعله هو أن تلوم أبنائك.. ما هذا الجيل الخالي من القيم؟ لماذا لا يقدرون النعم؟ لقد احترفوا فنون الأكاذيب وقد حاولنا تأديبهم بمختلف الأساليب.. ليس الخطأ خطأنا بل هو خطأهم، هم الفاسدون وليس نحن..
هذا هو السر يا صديقي.. استمر في لوم أبنائك وكأن لا يد لك في ما يفعلون، فأنت مجرد مربٍ بريء لم ترتكب أي خطأ، وكيف يصدر منك الخطأ؟! فلديك من العلم عن أنفسهم ما يكفي، ولديك من الخبرة الناجحة في التواصل ما يُذهل، ودرست نُموهم حتى اكتفيت.. أنت المربي الناجح وهم المخطئون!

فدعني أشارك معك يا عزيزي ٣ أسباب أضمن بها لك ابنًا كاذبًا:

١. إذا لم تعجبك الصراحة انصحه أو عاقبه!

من منا لا يحب الصراحة؟ ولكن إذا لم يعجبنا ما صارحنا به أبناؤنا فعلينا أن ننصحهم ونعاقبهم أو نعاتبهم وبذلك لن يرغبوا بمصارحتنا ثانيةً أبدًا!

وكيف تتوقع من طفل صغير أن يصارح أبواه بعد أن تعلم أن للصراحة والصدق عواقب وخيمة؟ قد يفقد احترام والديه له بمجرد أن يكون صادقًا فالأولى له أن يكذب طبعًا.

ودعني أخبرك عما سيحدث في شخصية ذلك الطفل أيضًا لأثبت لك أنه سيكون كاذبًا بجدارة

(فأنت عندما عاتبته على صدقه فيما لم يعجبك أثرت فيه عدة جوانب مهمة تؤثر في بناء شخصيته وأحدها المعتقدات الداخلية التي تشكل شخصيته مستقبلًا.. عندما وجد في الصدق خطورة كان من الأولى لعقله أن يبني صورة ذهنية عن خطورة الثقة بالناس مستقبلًا فتجد من تكررت معه مثل هذه المواقف إنسانًا يشكُ فيمن حوله ولا يملك أن يثق في الناس تمام الثقة خوف أن يُجرح! بل الأدهى أنه سيفقد ثقته بنفسه، كيف لا وقد أخطأ ولم يُتقبل خطأه بل عوقب عليه! فأي معنى لذلك يجده غير أنه ليس أهلًا للثقة؟!).

٢. لا تنظر إلى مكامن السلوك

أتود أن تعرف كيف فشل بعض المربون في إنشاء أبناءٍ كاذبين؟؟

ببساطة لم يركزوا على السلوكيات والقشور، بل نظروا في دواخل أبنائهم وما يكمن خلف السلوك، أدركوا مشاعر أبنائهم خلف تلك الكذبة واستكشفوا أفكارهم وبحثوا عما حاول الابن الحصول عليه من الكذب فإن كان الانتباه أشبع احتياجه ذاك بإيجابية لكي لا يحتاج أن يشبعه ثانية بالكذب.. فلأبنائنا مشاعر واحتياجات نفسية إن تم إشباعها أي سبب بعد ذلك يدعوهم للكذب؟ وسمِّ ما شئت من غيره من السلوكيات وانظر خلالها من نفس هذا المنظور تجد الإجابة.

إن لأبنائنا احتياجات نفسية داخلية وسيعتادون على إشباع تلك الاحتياجات بالطريقة التي تُشبعها لهم بها.

فتلك الطفلة التي تتشاجر مع أختها كل يوم وجدت أمها أشبعت احتياجها للانتباه بشدة عندما تتشاجر مع أختها فاستمرت تكرر السلوك لتشبع ذاك الاحتياج باستمرار، وبالطبع كل ذلك يتم بلا وعي كإستراتيجية داخلية من العقل لإشباع احتياجاتنا النفسية، فلو أن الأم أدركت احتياج ابنتها خلف السلوك وتعلمت كيف تشبع ذلك الاحتياج إيجابيًا لحلت المشكلة بل ساهمت في بناء علاقة رائعة بينها وبين ابنتها وساهمت في مساعدتها لبناء شخصية أروع لها.. والكذب ينطبق عليه نفس الشيء..

ولكن لنبني أجيالًا تمارس الكذب بجدارة كان علينا أن نستمر في التركيز على السلوكيات دون أدنى إدراك لمكامنها أو حتى فهم أسبابها.. كان علينا أن نستمر في تكرار الموروثات الإجتماعية التربوية دون أن نبحث ونستكشف..

٣. لا تعطهم أي انتباه

من أحد محفزات الكذب الحصول على الانتباه! فعلينا أن نعوّد أبنائنا أن يختاروا المواضيع والقصص التي تثيرنا وليس أن يتحدثوا فيما هم يريدون، وإذا ذكروا قصصًا أو أمورًا لا تهمنا كل ما علينا فعله هو الانشغال بأي شيء آخرحتى إن كان مجرد الانشغال بأفكارنا الشخصية!.. وعلى العكس عندما يتحدثون عما يثيرنا أو يختلقون بعض القصص علينا أن نعطيهم كامل الانتباه وإن أردت نتائج أكثر فعالية فركز على أي كذبة تصدر منهم وابدأ فورًا بالنصح وتقديم المحاضرات لتصحيح سلوكهم وبالتالي يعتادون الحصول على الانتباه من خلال الكذب!

ومن خلال ذلك كله تساهم بكفاءة في بناء تلك

الشخصية التي اعتادت الكذب لإشباع احتياجاتها النفسية واعتادت أن تتحدث عما يهم ويرضي الناس بل أيضًا ممارسة ما يرضي الناس وكبت رغباتها وطموحاتها الشخصية والانخراط في مرحلة أعمق من الكذب ألا وهي الكذب على الذات.

ما عليك أن تتجنبه

١. لا تستمع لأبنائك. إن من أسوء ما يمكن أن تفعله إن أردت أن تضمن ابنًا كاذبًا هو أن تستمع لكل واحد من أبنائك يوميًا لمدة ١٥ دقيقة أو أكثر بتخصيص وقت ثابت مجدول بالإتفاق مع كلٍ منهم.. لذلك تجنب الاستماع لهم وإذا استمعت لا تسأل عن اهتماماتهم وما هي رغباتهم أو ما يريدون الحديث عنه بل تحدث عما تريده أنت واسأل عما يهمك من نتائج دراسية وأداء المهام المنزلية وإذا وجدتهم يتحدثون عما لا يعجبك قاطعهم وابدأ بالنصح.

٢. لا تبحث عن سبب الكذب. تجنب أسئلة مثل: ماذا كنت تفكر عندما كذبت؟ ماذا كان شعورك؟
أكثر من أسئلة "لماذا"، لماذا كذبت؟! لماذا لا تقول الحقيقة؟! وإذا سألت لا تسأل بلطف بل اسأل بحزم وشدة.. ولا تحاول أن تدرك احتياجاتهم وبحث عن الطرق الصحيحة لإشباعها بل ركز على السلوك وتجاهل ما يكمن خلفه.

٣. ركز على تعزيز سلوك الكذب بالعقاب والنصح والمحاضرات "**فأينما يكون التركيز يكون التعزيز**"، لا تركز على صراحتهم ولا تركز على إيجابياتهم وتجاهلها بل ركز على سلبياتهم واجعل هاجسك الأول هو تصحيح سلوكيات أبنائك التي لا تعجبك بدلًا من تفعيل الاتصال الفعّال بينك وبينهم.

٤. استمر في ممارسة التربية الموروثة دون فهم شخصيات أبنائك أو مراحل نموهم أو طريقة تفكيرهم أو احتياجاتهم وما إلى ذلك من الأمور التي قد تُحسّن علاقتك بهم كل ذلك يؤدي إلى تعزيز الصدق والصراحة!

لا تتعلم التربية أو تفهم أسباب كذبهم. فقط كرر ما تعرفه وإذا أردت النصح اسأل والديك وأصدقائك بشرط أن لا يكون لديهم أي علم موثوق في التربية إنما خبرات توارثوها وكلام يتناقلونه.

وبذلك عزيزي القارئ أضمن لك ابنًا كاذبًا..

Sanita

Bambi

علّم ولد، بتبني بلد

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

وتمتّعي معه بهدايا
تجمع بين المرح والإفادة.

BambibySanita @BambibySanita @BambibySanita @BambibySanita

السمنة عند الأطفال

د. محمد برزنجي
استشاري طب الأطفال و استشاري أمراض صدرية وحساسية
البورد الأمريكي في طب الأطفال
الزمالة الكندية في أمراض صدرية وحساسية الأطفال
barzanjim@gmail.com

«تشير الإحصاءات العالمية إلى أن المملكة تحتل المرتبة الرابعة عالميًا في السمنة».
وأوضح أن المقصود هي «السمنة المفرطة بين الأطفال. وهي أن يكون وزن الطفل أكثر من الوزن الطبيعي بالنسبة لسنه».

الأسباب تتمثل في عوامل عدة، منها:

• عامل الوراثة، إن إحدى الدراسات أوضحت أن احتمال الإصابة بالسمنة يصل إلى ٧٧ في المئة إذا كان كلا الأبوين مصابًا بالسمنة. وينخفض هذا الاحتمال إلى ٤١ في المئة، إذا كان أحد الأبوين مصابًا بالسمنة. ويصل الاحتمال إلى ٩ في المئة، إذا كان الأبوان غير مصابين بالسمنة.
• فرط تناول الطفل للطعام الغير صحي الغني بالسعرات الحرارية مثل العصائر السكرية والمشروبات المحلاة والحلويات ورقائق البطاطس.
• قد ترتبط سُمنة الأطفال بالعوامل الجينية والاضطرابات الهرمونية.
• عدم ممارستهم للتمارين الرياضية بشكل كاف والإدمان على التكنولوجيا والألعاب التي لا يكون فيها نشاط حركي.

تزداد فرصة إصابة الطفل بالسَمنة بتوافر العوامل التالية :

• التعرض للضغوط النفسية التي تدفع الطفل إلى فرط تناول الطعام.
• العوامل العائلية التي تتمثل في فرط شراء الأطعمة الغير صحية كالحلويات والرقائق .
• العوامل الاجتماعية والاقتصادية كما في تناول الأطعمة المجمدة الغنية بالدهون والأملاح .

تشخيص سمنة الأطفال

• يعتمد تشخيص إصابة الطفل بالسُمنة على مؤشر كتلة الجسم (BMI) ومقارنته بجدول النمو.
• العمر حيث يُحدد الطبيب سُمنة الطفل نسبة إلى عمره وطوله مع الأخذ بعين الاعتبار عوامل أخرى كمعدل تطور الطفل، عاداته الغذائية، مستوى نشاط الطفل، التاريخ العائلي للإصابة بالسكري أو الأمراض الأخرى المرتبطة بالسمنة .
يُوصى بعدد من الفحوصات المخبرية كفحص كوليستيرول الدم، جلوكوز الدم والهرمونات التي تُحفز السمنة كفحص الهرمون المنبه للدرقية (TSH).

مضاعفات السمنة

تعتبر السمنة انحرافًا في النمو الطبيعي ووجودها يكون مصاحبًا لكثير من الأمراض التي تهدد حياة الطفل ومنها:

١) المشكلات النفسية: مثل الاكتئاب وعدم الثقة بالنفس من العوامل التي تؤثر سلبًا على وزن الطفل وقد أثبتت الدراسات أن ١٠% من الأطفال الزائدي الوزن يعانون في الأساس من الاكتئاب.

٢) ضيق التنفس: إذ تؤثر زيادة الوزن والشحوم على عملية التنفس مما يؤدي إلى توقف التنفس أثناء النوم، وفي نهاية المطاف تؤدي إلى فشل وتعطل الجهاز التنفسي.

٣) تأثير السمنة على العظم: إن زيادة الوزن لها تأثير كبير وضار جدًا على العظام الحاملة للجسم كالفخذ والساق.

٤) الكوليسترول: إن ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم له تأثير كبير كذلك، وأيضًا مرض السكري.

٥) أمراض الكبد: أمراض الكبد كذلك لها تأثيرها كاستسقاء عصارة الكبد والتي تؤدي في النهاية إلى التهاب الكبد.

٦) أمراض القلب: فأمراض القلب الشائعة مثل زيادة ضغط الدم وتصلب الشرايين وأكثر هذه الأعراض تكون في الكبار دون الصغار.

العلاج

هناك طرق عديدة للعلاج، مثل الحمية، الرياضة، وتغيير السلوك الغذائي عند الأطفال. ويكون الهدف الأساسي لهذا العلاج هو إنقاص الوزن ببطء والحفاظ على النمو مع عدم الزيادة في الوزن وهو يتم عادة عن طريق تغير نظام التغذية وسلوك الأكل ومشاركة الأهل في العلاج وإعطائهم النصح الدائم ومحاولة تجنيبهم السمنة مرة أخرى، فالأطفال يحتاجون إلى فحص طبي قبل بداية العلاج للتأكد من عدم وجود أمراض أخرى مسببة للسمنة كأمراض الغدد الصماء وكذلك لمعرفة ما إذا كان لديهم أي من مضاعفات السمنة السابق ذكرها. والأطفال الذين يعانون من السمنة البسيطة عادة يكون زيادة الوزن لديهم مصاحبًا لزيادة الطول.

الحمية تكون عن طريق تقليل السعرات الحرارية مع الحفاظ على غذاء متوازن يحتوي على البروتينات اللازمة والفيتامينات، والحمية لابد أن تكون مصاحبة لبرنامج رياضي صحي لأي نوع من أنواع الرياضة المحببة للطفل وتكون البداية بسيطة ولمدة قصيرة ثم تزداد تدريجيًا حسب قدرة الطفل. ويعد العلاج السلوكي للطفل مهم جدًا ويتم ذلك بعدة طرق، نذكر منها:

أولًا: مراقبة الطفل أثناء الأكل لتقييم عادة الأكل لديه.

ثانيًا: الحذر من كمية الأكل ومراعاة نوعيته.

ثالثًا: تعريف الطفل وتوضيح الفرق له بين الجوع وزيادة الشهية للأكل، حيث أن هؤلاء الأطفال لم يشعروا بالجوع أو الشبع لذلك فهم لا يتحكمون

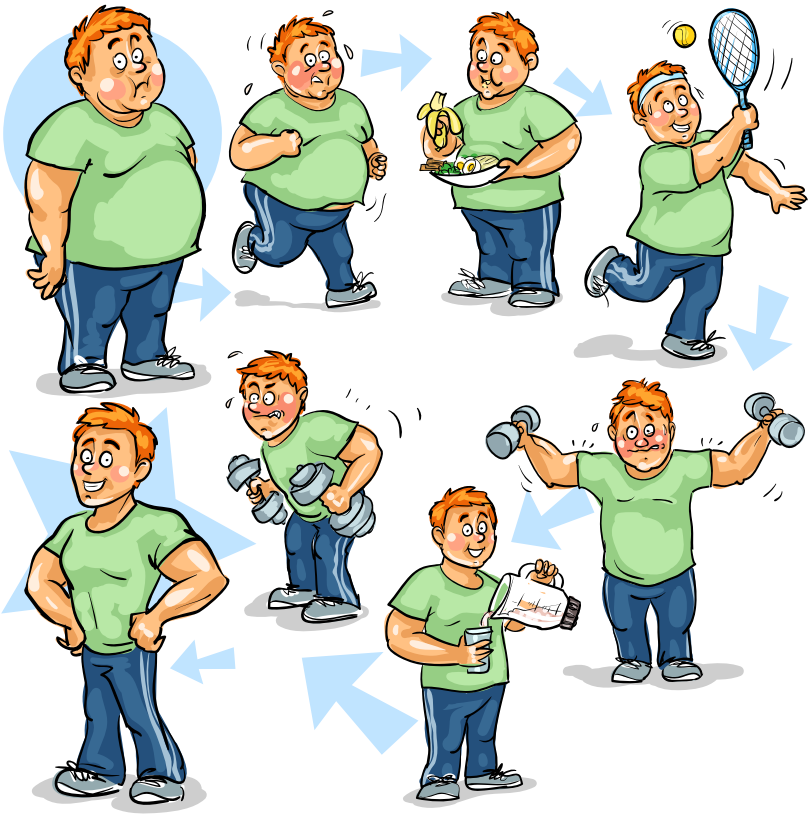
فـي شـهيتهم لـلأكل.

رابعًـا: محاولـة تغييـر سـلوك الطفـل وتوجيهـه إلـى الأفضـل دائمًـا، فعلـى سـبيل المثـال إن كانـت شـهيته زائـدة عـن الحـد المعقـول نقـوم بشـغله بـأي شـيء آخـر، مثـل الرياضـة أو الألعـاب المفيـدة التـي تسـاعد علـى تغييـر سـلوك الأكل المفرطـة المؤديـة إلـى السـمنة.

خامسًا: زراعة الثقة في الطفل بتوجيه تفكيره واهتمامه إلى الأشياء المفيدة.

الوقاية من سمنة الأطفال

- تجنب استخدام الطعام أو الأغذية المفضلة للطفل كوسيلة للعقاب أو المكافأة.
- حرص الأبوين على تناول الغذاء الصحي وممارسة التمارين كمثال يقتدي به أطفالهم .
- تعزيز المبادئ الإيجابية كممارسة الرياضة وتناول الفاكهة والخضراوات.



نصائح مهمة لعلاج طفح الحفاظ لدى الأطفال

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

تعد مشكلة طفح الحفاظ شيئًا شائعًا خلال السنتين الأولى من عمر الطفل، وتظهر بصور متعددة فقد تظهر فقط على شكل احمرار وقشور بالمنطقة المصابة وقد يصاحب ذلك حبوب صغيرة وبثور صديدية وفي بعض الحالات قد يكون هناك تسلخات وقرح جلدية .

ولطفح الحفاظ عدة أنواع من أهمها:

- طفح الحفاظ التهيجي .
- الإصابة بالفطريات .
- الأكزيما الدهنية.
- الأكزيما التأتبية .

وأكثر الأنواع شيوعًا هو طفح الحفاظ التهيجي، وسبب التهيج هو تعرض المنطقة للبول والبراز لفترات طويلة وتزداد هذه المشكلة عند وجود إسهال لدى الطفل أو حصول تغيير كبير في تغذيته مثل الانتقال من حليب الأم إلى الحليب الصناعي أو الانتقال من الحليب إلى أكل الأغذية الصلبة وسبب ذلك هو تغير في حامضية البراز بفعل تغير الغذاء .

يُسبب الطفح التهيجي الإحمرار والقشور علمًا بأنه لا يصيب ثنيات الجلد (حيث لا يصلها البول والبراز بشكل كبير)، وبالنسبة لطفح الفطريات (الكانديدا) فيصيب مناطق الثنيات وتظهر بثور صديدية تتجاوز حدود منطقة الحفاظ وتزيد نسبة حدوث طفح الفطريات بعد تعاطي المضادات الحيوية بالفم والتي تغير من بيئة الأمعاء الميكروبية.

وقد يحصل طفح الحفاظ كجزء من الأكزيما الدهنية حيث تكون المنطقة المصابة حمراء وبها قشور دهنية وقد يتصاحب ذلك مع قشرة زيتية في الرأس وقشور دهنية واحمرار في الإبطين.

أما الاكزيما التأتبية فتحصل في مناطقها المعهودة كالخدين والأطراف وقد تصيب منطقة الحفاظ وتتميز بجفاف جلدي واحمرار وحكة شديدة .

ومن النصائح المهمة لعلاج طفح الحفاظ لدى الأطفال:

• يجب تهوية المنطقة المصابة قدر الإمكان، ويستحسن ترك الطفل بدون حفاظ لبعض الوقت إذا أمكن ذلك .

• بعد كل تنظيف للمنطقة توضع طبقة عازلة من الفازلين على الجلد وذلك لحمايته من الآثار الضارة نتيجة لتعرضه للبول والبراز.

• ينبغي تغيير الحفاظ بشكل متكرر وبعد تبلله مباشرة كما يجب على الأم التأكد من وضع الحفاظ كل ساعة خصوصًا في فترة الإلتهاب لأن تلامس الجلد الملتهب مع الحفاظ ولو لفترة قصيرة قد يزيد الحالة سوءًا .

• سيصف لك الطبيب كريمًا كعلاج للمشكلة، وينبغي وضعه حسب إرشادات الطبيب حتى

تُشفى الحالة. وفي العادة يحتوي هذا الكريم على ستيرويد (كورتزون) خفيف وقد يضاف له مضاد للفطريات إذا كانت الحالة تستدعي ذلك ويستخدم لمدة أسبوع .

• ينبغي تجنب أخذ بعض المركبات بدون وصفة طبية لأنها قد تحتوي على مواد أوستيرويدات قوية تسبب ضمورًا في الجلد وأعراض جانبية أخرى في هذه المنطقة الحساسة والتي يكون الجلد فيها رقيقًا ويزيد بها امتصاص الكورتزون.

Alif GROUP

أنشطتنا

- حصص شهرية
- دورات متخصصة
- ورش عمل
- مخيمات
- رحلات مدارس
- حفلات

برنامج تعليم أساسيات الرسم والتلوين لتطوير التفكير الأبداعي

برنامج إثراء فني يقوم على مبادئ أساسية:

* القدرة على التفكير الإبداعي هي مهارة حيوية يمكن، تعلمها.
* مميز لا يضاهيه برنامج على مستوى العالم.
* كل درس موضوع جديد ومنهجية جديدة .
* نحن لا نقلد , نقوم بإتمام جهود برنامج الفنون الخاص بنا!

YR The Power of Drawing

Young Rembrandts

الإبداع المبني على المهارة!!

اكتساب المهارات الحركية الدقيقة.
اتباع التوجيهات /الوقت المخصص للمهمة.
التمييز البصري/ المكاني والتسلسل.
تحليل الخطوات (أساسيات التفكير العلمي/ النقدي).

الدروس الابتدائية
ينجز الطلاب رسمة كل أسبوع ويتلقون درس في تاريخ الفن مرة في الشهر

للأعمار:
من 4 سنوات الى عمر 12 سنة

دروس الرسومات الكارتونية
يتعلم الطالب أن يرسم تعابير ويحكي قصة

قبل الدراسة

رسومات طفل عمره 4 سنوات

Website:www.youngrebrandts.com
Facebook page: Young Rembrandts Saudi Arabia

yrsaudia yrsaudia yrsaudia

برنامج الرياضة واللياقة لتطوير النشاط الحركي للأطفال

JUMP BUNCH
Sports And Fitness For Kids

* أكثر من 70 خطة رياضية مختلفة .
* منظم بطريقة مثيرة ومميزة بحيث يفوز كل طفل!
* يحُسّن قوة الطفل البدنية و غرس روح العمل الجماعي.
* تستخدم أدوات آمنة وممتعة وملائمة لكافة الفئات العمرية.

Jumpbunchksa Jumpbunchksa Jumpbunchksa

Website:www.Jumpbunch.com
Facebook page: Jumpbunch ksa

لمزيد من المعلومات عن مواقعنا : 0505653116 - 0542153779 Alifcenter

أطفال اليوم هم جيل المستقبل وقد أظهرت البحوث أن الاهتمام بتطوير الفكر الإبداعي والمحافظة على النواحي الصحية واللياقة البدنية يعتبر من العوامل الرئيسية لتنمية المهارات الكامنة في داخل كل طفل مما يؤدي الى نجاح القوى العاملة المستقبلية والاقتصاد.

مجموعة ألف : هي مجموعة من البرامج المتخصصة طيلة ال ٣٠ عام السابقة، فقد قدّمت هذه البرنامج للمدارس، والآباء والطلاب في الولايات المتحدة، وبعد ذلك في كندا ,ألمانيا الهند كوريا، وفي الوقت الحالي في الأردن ودبي والرياض وجدة ما يلي:

رسالتنا

أن ننشيء جيل يهتم بفاعلية وأهمية الفن لتطوير التفكير الإبداعي, و نعلّم الأطفال الصغار الإقبال بحماس على الأنشطة الرياضية والإيمان بقدرتهم على قيادة نمط حياة صحي وواعد ونشط.

(Young Rembrandts) : برنامج تعليم أساسيات الرسم والتلوين لتطوير التفكير الأبداعي

(Jump Bunch) : برنامج الرياضة واللياقة لتطوير النشاط الحركي للأطفال

لماذا برنامج تعليم الرسم للاطفال يَنْج رامبرانتس

• هو برنامج إثراء فني مطور من قبل متخصصين في الرسم ومناهج التعليم والترفيه للاطفال يقوم على مبدأ أساسي أن القدرة على التفكير الإبداعي هي مهارة حيوية يمكن تعليمها للأطفال من عمر ٤ أعوام إلى ١٢ عام..

• يُعتبر الرسم القاعدة الأساسية لجميع الفنون البصرية، نقوم بالتعليم باستخدام أحدث الطرق التعليمية التي تنمي مهارات التفكير الكامنة لدى الطفل.حيث تعتمد منهجيتنا في التعليم(بأن نحفز"الفص الأيمن من المخ" (الرسم) استخدام أحد مهارات "الفص الأيسر من المخ" وذلك بشكل تدريجي خطوة بخطوة

لماذا برنامج الرياضة واللياقة للأطفال جنب بنش

• يحتاج الأطفال بدءآمن عمر سنتين الحصول على تدريب بدني تحت أشراف شخص بالغ لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل.

• معظم الأطفال الذين يمارسون الرياضة في الصغر يستمرو في ممارستها عند الكبر.

• الحفاظ على اللياقة يحسن إحترام الذات ويساعد في الحفاظ على وزن صحي وبناء عظام وعضلات قوية.

• ١٠% من الأطفال من عمر سنتين إلى خمس سنوات يعانون من الوزن الزائد ويعاني واحد من كل ٣ أطفال إما من وزن زائد أو خطر الإصابة به.

• يكون الأطفال ذوي الوزن الزائد أكثر عرضة للمشكلات الصحية عند الكبر.

طريقة مجموعة ألف في التعامل

يتم الأتفاق مع المدارس والمراكز المتخصصة للأطفال (المدارس والحضانات – المراكز الترفيهية – المجمعات السكنية – المراكز التجارية) يمكن أن يكون المكان داخلياً أو خارجياً

١. يمكن أن تقوم مجموعة ألف بتنظيم (مخيمات , ورش عمل, نوادي بعد دوام المدرسة , حصص رسم,دوري رياضي ,حصص رياضية,مسابقات رياضية ,رحلات مدرسية وحفلات طوال العام)

٢. نعمل وفقًا لجدول المواقع وبما يتناسب مع إحتياجاتهم

٣. يسعدنا أن نشارك في أي مناسبة خاصة قد ينظمها أ الموقع- مثل المهرجانات وحفلات التعارف وحفلات عيد الميلاد

٤. يتم تدريب معلمينا مع عمل رقابة دورية للتأكد من صحة استخدام البرنامج

٥. تقديم أنواع مختلفة من الرسومات و الرياضات العالمية والألعاب المميزة

٦. لا يوجد تكلفة لتجهيز المكان .

قمر عالم من العناية

مع قمر ، نهارك سعيد

قمر شامبو للأطفال

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

قمر لوشن أطفال للجسم

قمر لوشن الجسم مركب خصيصاً لترطيب بشرة طفلك وتغذيتها لتكون أكثر نعومة وحيوية

قمر كريم معطر/ غير معطر للأطفال

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

قمر زيت للأطفال

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

قمر بودرة أطفال

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

قمر عطر أطفال

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

قمر كريم منطقة الحفاض

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

النهدي nahdi
Full of Hope كلنا أمل

اليرقان عند الأطفال الرضع (الصفار)

بقلم د.مريم النويمي
استشارية طب الأطفال وحديثي الولادة
@seniordoctor

ما هو اليرقان ولماذا يحدث؟

اليرقان هو ارتفاع في مادة في دم الطفل تسمى البيليروبين Bilirubin، البيلروبين ينتجه جسم الإنسان بشكل طبيعي من تكسر الكريات الحمراء، ثم يقوم الكبد بالتخلص من هذه المادة.

متى يصاب الأطفال باليرقان، كيف يكون شكله وعلاجه؟

تصاب نسبة كبيرة من الأطفال حديثي الولادة باصفرار في لون الجلد والعينين، وهو ما يسمى باليرقان أو الصفار. يظهر عادة في اليوم الثاني أو الثالث بعد الولادة، وفي بعض الحالات يظهر ويختفي بدون الانتباه له. وهذا ما نسميه باليرقان الطبيعي أو(الفسيولوجي) أحيانًا يحتاج لعلاج ضوئي إذا ارتفع عن المستوى الطبيعي.
ولكن هناك حالات غير طبيعية تؤدي لارتفاع نسبة الصفار في الدم بشكل كبير وما تحمله من عواقب وخيمة قد تؤدي للتخلف الفكري ومشاكل أخرى .طبيب الأطفال هو من يقرر نوع الحالة وطريقة متابعتها وكيفية التعامل معها وعلاجها.

ما أسباب إصابة بعض الأطفال باليرقان؟

يحدث اليرقان عند بعض الأطفال حديثي الولادة نتيجة لعدة أسباب وأهمها:

- عدم نضج الكبد عند الطفل.
- زيادة تكسر الدم.
- زيادة امتصاص البيليروبين من أمعاء الطفل.
- قلة السوائل في جسم الطفل.
- الالتهابات أحيانًا (sepsis).

ما هي خطورة اليرقان على الطفل حديث الولادة؟

أكثر حالات اليرقان عند الأطفال حديثي الولادة هي حالات طبيعية وتزول لوحدها. لكن أحيانًا إذا حدث ارتفاع شديد في نسبة مادة اليرقان قد يؤدي إلى تراكم هذه المادة في دماغ الطفل وقد يصاب نتيجة لذلك بإعاقة.

كيف أعرف أن طفلي لديه اليرقان؟

الوالدين عادة يعرفون أي تغير على حالة طفلهم ومن ذلك تغير لون الجلد، أو اصفرار بياض العين.

كيف يتم علاج اليرقان عند الأطفال؟

العلاج: المستوى البسيط من اليرقان الطبيعي لا يحتاج لعلاج، وقد يحتاج لمتابعة المستوى واستبعاد الحالات الغير طبيعية.

في الغالب فإنه عند بداية نزول مستوى مادة اليرقان في الدم فإنه لن يزيد مرة أخرى إلا في حالات معينة، إذا استمر اصفرار جلد طفلك بعد مرور ثلاثة أسابيع من العمر فيجب استشارة طبيب الأطفال لإجراء تحاليل إضافية.

المستوى المرتفع الذي لم ينخفض من تلقاء نفسه، فقد يحتاج إلى العلاج الضوئي أو الطرق العلاجية الأخرى، وهنا ننصح الأمهات بما يلي:

- زيادة عدد مرات الرضاعة الطبيعية أو الصناعية، مما يساعد على مرور مادة اليرقان مع البراز.
- لا يفيد إعطاء الطفل الماء أو الجلوكوز.
- لا يفيد وضع الطفل تحت ضوء لمبة النيون، لأنها تختلف عن الموجود في المستشفى لأن لها بعد موجي مختلف، وهذه ممارسة خاطئة.
- العلاج بضوء الشمس لا ينفع الطفل، فقد يؤدي لضربة الشمس أو التعرض لتيارات الهواء أو جفاف للطفل مع فقدان السوائل و زيادة اليرقان.

طرق العلاج المفيدة:

١) العلاج الضوئي ويعتمد على تسليط نوع معين من الإضاءة، التي تساعد على التخلص من مادة اليرقان ويحتاج عدة أيام في المستشفى.

٢) تغيير دم الطفل Exchange transfusion ويعمل على إخراج الدم الممتلئ بالبيلروبين أو اليرقان وإبداله بآخر.

ما تأثيرالرضاعة الطبيعية على اليرقان؟

أغلب الأطفال الذين يعتمدون على الرضاعة الطبيعية ليس لديهم مشاكل مع اليرقان.

إذا أصيب طفلك باليرقان واستمر لمدة أكثر من أسبوع، فقد يكون السبب هو تأثير الرضاعة الطبيعية لسبب إنزيم معين في حليب الأم. هنا سيطلب منكم طبيب الأطفال القيام بالإيقاف المؤقت للرضاعة الطبيعية لمدة يوم أو يومين كعلاج للحالة.

تذكري سيدتي الرضاعة الطبيعية هي الأفضل لطفلك دائمًا وليس هناك موانع لذلك.

مضاعفات عدم علاج اليرقان هو حدوث الشلل الدماغي لا قدر الله.

العناد عند الاطفال! كيف أتصرف؟

أ / ليلى محمد طيبه
مستشارة تربوية ومدربة أسرية
ltaibah@gmail.com

ما هي المشاكل التي تواجهنا؟ العناد، الضرب، الصراخ، نوبات الغضب..
الضغط الذي تواجهه الأم عادة صعوبة التنشئة، لا تستطعين تغيير ما يحدث بسهولة ولكن من الممكن جعل الوالدية أكثر سهولة! كيف نقوي علاقتنا مع أولادنا؟ هناك بعض الطرق التي يمكننا القيام بها.
عادة عندما تبدأ الأم مرحلة الحمل تتعلم وتتدرب على كيفية تحميم الأطفال، كيفية إرضاعهم، كيفية تغيير ملابسهم.... وهذه ليست أمور سهلة كبداية ولكن بالنسبة للسلوكيات فهي أصعب. لابد من معلومات وتدريب، سوف نتعلم بعض الاستراتيجيات:
أولًا: عادةً الانفعالات تتحكم في السلوك وليس المنطق
جميع الناس تحكمهم مشاعرهم وانفعالاتهم ويأتي بعد ذلك المنطق؛ الأطفال يفتقدون القدرة على التحكم في مشاعرهم ولا يملكون القدرة المنطقية.
غيري من الحالة العقلية للطفل، عندما يكون الطفل خائف يقف في حالة دفاع وخوف من فقد الحب أو الخوف من العقاب أو السلطة، ويربط الطفل بين المشاعر المؤلمة والسلوك ويرفض التعاون.
السؤال كيف تُغيري من هذه الحالة؟ المفتاح يكمن في استخدام اللغة، تحويل حالة الطفل العقلية من الخوف إلى الحب بمعنى، اقلبي الموقف بدلًا من الخوف للحب كوني في أحسن اللحظات مع الطفل.
ثانيًا: نحن نستخدم " لا " كثيرًا
ونعيدها كل لحظة كوسيلة تواصل لتعليم الأطفال وتهذيبهم، ربما لاعتقادنا أنها كلمة واحدة بسيطة ومفهومة، وهي بالطبع كمعنى واضحة ولكن كيف تبدو كلمة " لا "!. كثرة استخدامها تُفقد الطفل الاهتمام بما نقوله.
وكيف توجه هذه الكلمة؟ للتواصل بفعالية ولتشجيع طفلك على النجاح " قل له وارسم ما تريده أن يفعل وليس ما لا تريده"، لكي نكون واضحين في التواصل مع الأطفال الصغار لابد أن نرسم صورة بما نريد أن يقوم به الطفل. لدينا الكلمات تأتي سريعا في عقولنا، والأطفال تحت سن الثمانية سنوات يمتلكون رسم الصور ولهذا السبب توقف عن إعطاء تعليمات وأوامر إجبارية مثل " توقف عن ضرب أختك

" وقل بدلًا عنها " امسك أختك من يدها بلطف" ، " ضع المكعبات في الصندوق هكذا".

بما أن الأطفال يستخدمون الصور الذهنية لتدلهم على السلوك بدلًا من الكلمات، فمن المفيد إذًا استخدام الصور لتوجيه سلوكهم. استخدمي جسمكِ لشرح ما تريدينه منهم واستخدمي الكلمات لمساعدتك في شرح ما تريدينه، مثل: امسكِ بيده وقولي له نحن نمشي ونمشي في الممر.

عندما نكون متعبين أو في حالة غضب نستخدم لا، ركزي على ما تريدينه من الطفل، ضعي عقلك في حالة من التركيز واطلبي من الطفل ما يجب القيام به. ركزي أثناء توجيه طفلك، فكلما ركزتِ أثناء توجيه طفلكِ وطلبت منه ما تريدينه منه كلما ساعدتيه على النجاح واتباع تعليماتك.

ثالثًا: "تشير الأبحاث على أن الدافعية للسلوك السويّ تأتي من العلاقة القوية"، كما تشير الأبحاث إلى أن ٥ دقائق يوميًا تقضيها في اللعب مع الطفل بتركيز من عمر ٥ سنوات وأقل، يخفف من هدف الطفل للسيطرة بنسبة ٥٠%.

و١٠ دقائق يوميًا في اللعب مع الطفل تحسن دافعية ورغبة الطفل وتقلل من الصراع القوي. اجعلي وقتًا مخصص يوميًا للعب مع طفلك لتقوي العلاقة. فالعلاقة الحميمة لها تأثير على الطفل، التواصل هو علاقة مودة وألفة بين شخصين، ولابد من بنائها مع الطفل. مثلًا "عندما تطلب الأم من ابنها آن يخرج من حوض الرمل" هنا يبدأ العراك والصراخ هنا الأم تستخدم الأسلوب الإيجابي، كيف ذلك؟ كيف نبني جسر التواصل؟.

• اللغة وسيلة للتواصل: لغة إيجابية يملؤها الحب ورعاية المشاعر الحانية، الأطفال لا يملكون المنطق لذا نستخدم اللغة في شرح ما نريده منهم بكلمات قليلة واضحة ومفهومة.

• تجنب الدخول مع الطفل في صراع قوي، يخلق المرء قوة عندما يشعر بضعف! بالنسبة للأطفال يبدأ صراع قوي عندما نقوم بإعطائهم أوامر أو عندما يشعر الطفل بالتعب أو الجوع أو الضغوط. ولكي يخفف الآباء من الدخول في هذا الصراع لابد من ضبط النفس وإبداء حسن النية، المعرفة بالمرحلة العمرية التي يمر بها الطفل أي "ما هي متطلبات هذه المرحلة ".

• معرفة المرحلة العمرية التي يمر بها الطفل:
قبل عمر الست سنوات يستوعب الطفل المعلومات ١٢ مرة أبطأ من الكبار. لذا لابد أن نبطئ في حديثنا أو أثناء مخاطبة الطفل، نعطي أمر أو مهمة واحدة فقط، إذا قلنا للطفل "انهي أكلك، خذ ألوانك ولون في غرفة التلفزيون"، الطفل يمكن أن يفهم بعض التعليمات فقط ويسمع ألوان أو تلفزيون فقط".

• إعطاء الطفل الاختيارات: هي طريقة تُستخدم لإعطاء الطفل اختيار في حدود ما تريدينه أن يحدث. الوالدة قد تكون محبطة منزعجة وغالبًا الأطفال لا يستجيبون لما يُطلب منهم، وهذا فعلًا مزعج! وتدخل الأم في صراع مع طفلها لينصت لها، في أمور تحدث يوميًا، مثل تعال إلى الغذا أو تنظيف الأسنان قبل النوم وحتى ارتداء البيجاما أو ارتداء الملابس صباحًا. ولكن إذا استخدمتي هذا التكنيك سوف تكتسبي خبرة وأكثر منها هو شعورك بالنجاح. إنها خدعة الاختيار وهي خدعة بسيطة ستقلل من الصراع والإحباط مع الطفل.
طريقتها:

- أولًا ضعي السوال في شكل اختيار.
- ثانيًا الاختيار يكون كما تريدين، مثال:

" أنتِ تنادين الطفل للعشاء وابنك الصغير يرفض الرد مشغول باللعب، ممكن أن تقولي له: حبيبي محمد هل تريد أن تُحضر كوبك الأزرق أو أحضره لك". ولكن لابد أن تكوني هادئة وثابتة كي يتعلم الطفل مدى إصرارك. ومعظم الأطفال باستخدام هذه الطريقة يفضل أن يختار ويظل هو المسيطر على الوضع ويفضل الأطفال الاختيار لأنه يشعرهم بالثقة وأنهم هم أصحاب القرار.

• كوني هادئة :
أخيرًا إن المفتاح لبقاؤك متحكمة في نفسك والتخفيف من صراع القوى هو أن تكوني هادئة "الهدوء النشط "، دربي نفسك على أخذ نفس عميق عند وقوع المشكلة، اهدئي خذي نفس عميق سوف يُطفئ الغضب من جسمك. وبمجرد أن تكوني قادرة على التحكم ومعالجة الغضب، ستكوني قادرة على تحويل الحالة العقلية في الدماغ، التمرين على عملية التنفس يساعد في ضبط مشاعر الغضب.
وبناءً على الدراسات إن عملية التحكم في الغضب تنقل الشخص من حالة الدفاع إلى الحالة العقلانية أو المنطقية في الدماغ. والآن تستطعين مواجهة صراع القوى، تستخدمين حكمتك الداخلية للوصول إلى حلول بدلًا من الوقوع في صراع. درّبي نفسك على تمارين الهدوء ودربي أيضًا أطفالك وحدثي نفسك "أنتِ قادرة على التحكم في غضبك دائمًا وخاصة عندما تواجهين موقف صعب".

جديد

Desitin® Extra

تركيبة مُثبَت معملياً أنها تخفف الألم
وتحمي البشرة وتساعد على التئام الجروح.

كريم للحفاضات
رقم ١
في الولايات
المتحدة
الأمريكية

مطوّر خصيصاً ليناسب بشرة الأطفال حديثي الولادة

وقاية أبنائنا من التحرش الجنسي خيرٌ من علاجهم!

د.وجنات حسين عابد الثقفي
مدرب معتمد في الكوتشينج من المؤسسة الدولية لمحترفي الكوتشينج والاستشارات
مستشارة أسرية ونفسية معتمدة
@positiveimprint

إن على الأم سواء ربة المنزل أو العاملة مسؤولية ليست بالسهلة واليسيرة لتوضيح ولفت نظر أبناءها عن التحرش بطريقة مباشرة وغير مباشرة وبكافة الوسائل الممكنة والتي تتناسب مع الأعمار ونمط التفكير ونمط الشخصية لكل ابن حيث أن الإختلاف يوجب التنويع، قال صلى الله عليه وسلم "خاطبوا الناس على قدر عقولهم".

وهنا على الأم أن تعرف نمط ابنها أو ابنتها التمثيلي وتحاكيهم حسب ذلك النظام، في حال كان الطفل بصري تركز على الصور والألوان والأحجام في إيصال الفكرة والمعلومة أو القصة، وفي حال كان الطفل سمعي تنتقي الألفاظ ونبرات الصوت والقصص والأطروحات التي توافقه، واستخدم الدمى كأسلوب له دور فعّال في إيصال الفكرة.

وأما بالنسبة للحسيين فيجب عليها أن تلامس مشاعرهم وأحاسيسهم وتتفاعل معهم عن طريق الحواس الخمس وبأسلوب يدغدغ مشاعرهم ويحركها نحو الخوف والحذر واتخاذ الإجراء المطلوب.

وهنا أنصح الأمهات بأهمية دراسة الأنماط والإطلاع عليها وزيادة سقف الثقافة في خصائص النمو واحتياجات الطفولة حتى تشبعها ولا تجعل أبناءها عرضة لطلبها ممن ليسوا أهلا لذلك مما يعرض الأبناء للخطر.

أحيانًا أقرب الناس مثل الأخ، الأب الغير سوي، الأقارب... هم من يتحرشون بالفتاة أو الفتى، ماذا تفعل الأم تفاديًا لهذه الحالات من البداية قبل وقوع المشكلة وكيف تتصرف إذا اكتشفت أن ابنتها تعرضت لتحرش؟

تحسبا لوقوع الفتيات في شباك تحرش الأقارب سواء كانوا من طرف الأم أوالأب ننصح بالتالي:

- غرس عادة الاحتشام في الملبس واللفظ أمام الأقارب وفي نفوس الأطفال منذ سن مبكرة.
- توعيتهم وذلك باستخدام كافة الوسائل التي تحاكيهم بصريًا، سمعيًا وكذلك حسيًا.
- عقد جلسات دورية لكافة أفراد الأسرة مع مناقشة ودية وحوار تفاعلي لأمور ذات الصلة وبطريقة غير مباشرة وحثهم على الحرص والإنتباه.
- التحفيز والتشجيع للسلوك الإيجابي للطفل في حال تطبيقه للتعليمات والإلتزام بقوانين الصراحة والحوار والنقاش الفعال.
- تعميق الجانب الروحي وتأصيله في نفوس الأبناء وذلك بالقرب من اللّه واللجوء له في كل كبيرة وصغيرة (اللهم آنسني بقربك).

وفي حال تم اكتشاف تعرض الفتاة أو الفتى للتحرش يجب اتخاذ الإجراء التالي:

أولًا: التطمين ثم التطمين والإحتواء.

ثانيًا: زرع الثقة وبث مبدأ (أنا معك وأتقبلك مهما حدث).

ثالثًا: عدم إخبار أي طرف إلا بعد التأكد والفحص ومن ثم التوجه لأقرب مركز استشارات لعقد جلسات علاجية بعد الفحص الطبي إن لزم الأمر.

رابعًا: نحتاج لإخراج الفتاة من هذه الدائرة والألم إلى صناعة برامج داخل المنزل وخارجه لشغل وقتها وتوجيه تفكيرها نحو تفكير إيجابي.

خامسًا: مواجهة الشخص المتحرش فيها وبأسلوب الناصح المحب وليس العدو المنتقم وإبعاد هذا المصدر المسبب للألم عن المتحرش فيها بأي طريقة وعدم مواجهته للفتاة أو الفتى حتى وإن اعترف بخطئه وجنايته .

سادسًا: الاهتمام ببناء ذات جديدة للفتاة بأسلوب تربوي نفسي يمحو الأثر السلبي ويجعلها منجزة وصاحبة إبداع وقرار في التغلب على مشكلتها.

هل هناك علامات واضحة تظهر على البنت والولد يتعرف من خلالها الوالدين على أن أبنائهم قد تعرضوا لتحرش؟

نعم بالتأكيد تظهر بعض العلامات التي تُنبه الوالدين أو المسؤول عن تربية واحتضان الطفل ومنها:

- الإنعزال.
- التبرز اللاإرادي.
- احمرار المناطق الحساسة وظهور الرغبة في الحكة الشديدة.
- اختلاف طريقة السير لدى الإبن أو الإبنة المتحرش بهما.
- الرغبة في استخدام بعض الأدوات للإحكاك بالمناطق الحساسة.
- مسك الأعضاء التناسلية بشكل مستمر وبشكل لا واعي.
- البكاء والخوف الشديد أحيانًا لرؤية الغرباء.
- العزوف عن الذهاب للمدرسة.
- الأحلام والكوابيس.

ونحن كمختصين تظهر لنا بعض العلامات أثناء اللعب والرسم واستخدام الألوان وذكر بعض الرموز أن الطفل قد تعرض للتحرش.

يعيب المجتمع على الوالدين المتشددين على مراقبة الأبناء ، توجيه الوالدين للطريقة الصحيحة والسليمة من الناحية النفسية وبناء الثقة بالنفس لدى الأبناء في مراقبة الطفل والمراهق؟

إن تعويد الأبناء بأن اللّه هو الرقيب والمطلع على السرائر والخفايا هي من أهم الطرق التي تبني جسور الثقة بين الأبناء والآباء والأمهات فقط نحتاج أن نعلمهم ونغرس فيهم أن لا تجعل اللّه أهون الناظرين إليك يا بني . ومن ثم نبدأ الأسلوب التربوي الأمثل في تعويدهم على الصراحة وذكر كل ما يحدث لهم في المدرسة وترك فرصة كافية لسماعهم وتخصيص وقت لاستقبالهم أثناء قدومهم من مدارسهم إن أمكن، وبالنسبة للأم العاملة أو الاب العامل استخدام وسائل التقنية الحديثة لتفادي عدم الوجود بالمنزل كالمكالمات المرئية أو التسجيل الصوتي لسماع الإبن أو الإبنه والتفاعل معهما.

الاحتضان والتقبيل والحوار والإحتواء أهم مكونات الخلطة السرية لطفولة ومراهقة آمنة.

نصيحة أخيرة أو نقطة مهمة..

أخيرًا وليس بآخر وباعتباري أم قبل أن أكون مختصة ومستشارة بهذا المجال :

القدوة والنموذج الصالح للأبناء داخل الأسرة هو الطريق السليم لتربية صالحة وبيئة آمنة فاللفظ والملبس والأسلوب والسلوك الصحيح من الوالدين وكنماذج حية للأبناء هو خط السير الآمن لحياة أسرية ملؤها المحبة والصدق وتخطي الأزمات، وهي من ستفتح الأفق لرؤية واضحة في ما سيتخذه الأبناء مستقبلًا سواء من قرارت أوسلوك وستتكون لديهم القدرة في دفع السلوك الغير مرغوب فيه سواء تحرش لفظي أو جسدي لأن الوقاية خير من العلاج.

We Care

KiKO

BPA FREE

Isam Economic Company Ltd.

/ KiKOsaOfficial

Info@kiko.com.sa

سارة الوحيدي
مدربة معتمدة واستشارية أسرية

السفر مع الأطفال

أفكار سريعة وبسيطة لقضاء وقت هادئ في الطائرة مع الأبناء:

2 الأطفال حتى سنتين

- حاولي قبل السفر أن تشغلي طفلك عن النوم، وقبل رحلتكم بقليل امنحيه حمامًا دافئًا ومساجًا سريعًا بزيت الأطفال، واشغليه طوال الطريق حتى تصعدوا الطائرة ليستسلم للنوم سريعًا. (غالبًا هذه الخطة + الضغط الجوي + الرضاعة الطبيعية تجعلك تهنئين برحلة هادئة تمامًا)

- وهناك فكرة جميلة ولها أثر عميق بإذن الله، قومي بتجهيز توزيعات بعدد كراسي المسافرين حولك وعندما يحين موعد إقلاع الطائرة وزعيها عليهم.. ماذا بداخل التوزيعات؟ بالطبع قطعة شوكولاته لذيذة وبطاقة صغيرة مكتوب عليها عبارة مثل: أنا أحب السفر مع والديّ، فسامحوني عن إي إزعاج محتمل قد أسببه لكم في الساعات القادمة، تحملوني وتذكروا أن أهلي لا ذنب لهم ويحاولون قدر طاقتهم السيطرة عليّ)

((تخيلوا تأثير هذا الإهداء على المسافرين؟! حتى إن

كانت سيدة كبيرة في السن من الطبيعي أن تحيطك نظراتها التي تحمل اتهامات لك بأنك مزعجة أنت وأولادك وتأمل أن لا تكونوا معها على نفس الرحلة أو على الأقل لو أنكم تغيرون مقاعدكم!! بمجرد أن تقرأ تلك الكلمات اللطيفة سوف تشفق عليك وسيملؤها الود تجاهكم وليس بعيد أن تقدم لك المساعدة))

الأطفال من سن ٣ – ١٠ سنوات 3-10

رتبي لهم برنامج مسبق يشغلهم طوال الرحلة، برنامج مختلف ومتنوع بين التعليمي والترفيهي، جهزي لهم حقائبهم واملئيها مثلًا بـ: لعبة، كتاب، دفتر تلوين وتوابعه، طوابع واستيكرات، أوراق نشاط، تركيبة.. الخ من الأمور التي تعرفين أنها تشد انتباه أطفالك مع وجبات صغيرة، خفيفة وصحية يحبونها.. ولا مانع من كسر القاعدة قليلًا وضعي نوع من الحلويات التي لا تقدم لهم بشكل دوري في البيت.

من المهم جدًا أن تجهزي الحقائب دون معرفتهم ولكن قومي بعمل تشويق بسيط وقولي لهم أن هناك مفاجآت سارة في الحقائب وممنوع فتحها حتى تقلع الطائرة، ولن يحصل عليها سوى المهذب. وبهذا ستتركيهم في شوق وترقب لها. كما أنهم سينشغلون بها طوال الرحلة أو حتى يغلبهم النعاس.

ملاحظة:

احرصي أن تكون محتويات الشنطة:

١ – جديدة حتى تستحوذ على اهتمامهم.

٢ – ذات قيمة منخفضة ماديًا حتى لا تتوتري أو توتري صغارك إن فُقد شيء أثناء الرحلة وهو أمر متوقع.

٣ – خفيفة جدًا وذات أحجام صغيرة ليسهل عليهم حملها.

الأطفال فوق العاشرة 10+

هذه الفئة من العمر مريحة جدًا ماشاء اللّه، تفهميها وتفهمك من نظرة، يمكنك الإتفاق معهم على عدة أنشطة يحبونها مثل: قراءة قصة، أو تلخيص كتاب (صغير) وامنحيهم على ذلك مكافأة بعد الوصول، أو اعطيهم تحدي رسم مثلًا أو لعبة ذكاء وتنافسوا في المراحل والخ الخ...

وعلى الأغلب هم سيقومون بترتيب جدولهم وحقائب يدهم فيزيلوا بذلك القلق عنك...

مركز صحة الطفل

طبيبك الأول

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

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

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

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

د. خالد دبش
استشاري طب الأطفال
(أمريكا)

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

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

د. عبد الكريم سليمان سقّان
استشاري طب أمراض قلب الأطفال

د. أيمن عبد العظيم
استشاري طب الأطفال
(بريطانيا)

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

www.imc.med.sa

للحجز والإستفسار ٩٠٠٩ ٦٥٠

ص.ب. ٢١٧٢ جدة ٢١٤٥١ المملكة العربية السعودية
هاتف: ٠٩٦٦٢٦٥٠٩٠٠٠+ فاكس: ٠٩٦٦٢٦٥٠٩٠٠١+

التعامل مع الطفل العنيد

د. أمل مرداد
طبيبة أسرة
عيادة الأسرة الإلكترونية

يميل الأطفال إلى العناد خلال سنوات الطفولة الأولى وسنوات المراهقة. وقد يكون العناد أحيانًا جزءًا من شخصياتهم التي يجب على الآباء والأمهات تقويمها وتهذيبها، وفي حالات أخرى هو مجرد وسيلة لاختبار الوالدين ليعرف حدود عطائهما وصبرهما كما قد يكون العناد لمجرد تأكيد من الطفل على مبدأ حريته الخاصة في أن تفعل شيئًا أو لا نفعل شيئًا.

المهم هو:

- تعليم الطفل العنيد التعبير عن نفسه، وكيفية التعامل مع التوتر بطرق صحية .
- اضبط الطفل العنيد بالحفاظ على هدوئك.
- انصت إلى طفلك وحاول فهمه.
- كن نموذج ومثال جيد على السلوك المقبول.

خطوات عملية للتعامل مع عناد الطفل

١. حافظ على هدوئك

عند الرد على العناد بالغضب أو الصراخ، فأنت تعزز السلوكيات السلبية عند الطفل.

٢. راقب تصرف طفلك

قد يرفض أن يفعل شيئًا طلبته منه وقد يواصل القيام بشيء نهيته عن فعله، هنا ينبغي تحديد ما يجعل الطفل غير مرتاح أو يرغب في المقاومة. ويعتقد خبراء تنمية الأطفال أن ما يجعل الطفل عنيدًا هو إحساسه بالتوتر مع قلة معرفته بوسيلة مقبولة اجتماعيًا للتعبير عن تلك المشاعر.

٣. أخرج الطفل من هذا الوضع

قد يكون هذا مكان عام، حيث يرفض مراعاة قواعد المائدة ولا يتناول العشاء، إعط طفلك الوقت ليهدأ. وبمجرد إخراج الطفل من الوضع الذي جلب السلوك العنيد، سيكون لديك فرصة لفهم المشكلة الحقيقية.

٤. انصت لطفلك

في كثير من الأحيان يكون التواصل أفضل بكثير من الحيل والاستراتيجيات. تذكر أن أحد أسباب السلوك العنيد يمكن أن يكون أن الطفل يرغب في المزيد من الاهتمام من والديه. أعط طفلك الوقت الذي يحتاجه ليتحدث إليك عن ما يمكن أن يسبب له المشاكل أو القلق.

٥. كن حازمًا مع الحلم والصبر والمودة

يحتاج الأطفال إلى الشعور بالأمان والحب، حتى عندما يكونوا في ورطة يجب خلق بيئة سلمية في المنزل. إذا كان هناك الكثير من الصراخ، والجدال أو التهديد، في المنزل فإن الطفل يتكيف مع ذلك بأن يصبح أكثر عنادًا.

عليك أن تتصرف بالطريقة التي تريد أطفالك أن يتصرفوا بها، يجب أن تكون نموذجًا يحتذى به. إذا رآك طفلك تعاند وتتمسك برأيك فإنه سيتصرف بنفس الطريقة لأنه يرى أنها الطريقة التي تناسبك.

٦. عزز السلوك الإيجابي واجعل منه امتياز

مثلًا للطفل الذي يرفض القيام بالأعمال المنزلية، حاول شيئًا مثل "هل تريد أن تساعدني في وضع الغسيل ؟" أو "إذا كنت مستمعًا جيدًا اليوم، ستكون منظم سفرة العشاء."

٧. أظهر المكافأة

بدلًا من أن تقول "لا يمكنك ركوب الدراجة الخاصة بك حتى تضع خوذة!!"، جرب "بمجرد أن تستعد وتلبس خوذتك ستذهب لتلعب بدراجتك".

٨. أوجد خيارات من السلوك العنيد

مثلًا إذا رفض طفلك الذهاب إلى السرير، بدلًا من عناده، قدم بالعديد من الخيارات المختلفة، ويمكن لطفلك أن يختار واحدة. أوجد حس للتعاون فبدلًا من قول أنه وقت النوم، قل "إنها ٨:٠٠ مساءًا هل تريد قراءة كتاب أولًا، أم نغني أغنية أم تريد أن تعانق ماما؟" هذا ينبه الطفل إلى حقيقة أنه قد حان وقت النوم وحين تقدم خيارات ممتعة ليفعل ما يحلو له ثم ينام.

نصائح

- اطلب المساعدة للأطفال الذين يبدو أنهم تجاوزوا السلوك العنيد، الذي هو أمر طبيعي، ويتجاوزوه إلى الغضب أو العنف. إذا كان هناك مشكلة مع الغضب أو طفلك يعبر عن المشاعر بطرق خطرة أو مخيفة، يجب استشارة الطبيب المعالج أو التحدث إلى طبيب الأطفال الخاص بك على الفور.
- اعرف متى تبتعد، إذا كان الطفل العنيد يرفض ارتداء معطفه مثلًا ودرجة الحرارة في الخارج ١٠ درجات، ندعه يخرج بدونه، فإن الطفل يشعر في نهاية المطاف بالبرد ويتعلم أن المعطف ضروري في الطقس البارد.

الخلاصة

كن مربيًا ومعلمًا ونموذجًا، فمتى ما طاوعت ابنك مرة واستجبت لطلبه سيعاملك بالمثل فابناؤنا مرآتنا يعكسون ما يرون.

يا حبابة شوفي ماما!

سهام العوري
تخصص صعوبات تعلم
ودراسات طفولة

تعريف كلمة "حبابة": هي كلمة حضرمية الأصل تطلق على أم الأم.

أجمل وأحن منزل يحتضن الذكريات ويجتمع فيه الكبير والصغير هو منزل الحبابة، وبالأخص يوم العيد الأكبر، عيد الأضحى المبارك (أعاده الله علينا وعليكم باليمن والبركة).

في يوم من الأيام..

قالت فتاة: "حبابة حبابة! شوفي ماما...ما تخليني أشوف فروزن"..

الأم: يا بنت أرجعي، أنا قلت مافي تشوفي. أديني الجهاز اللي في يدك!

مدت الحبابة ذراعيها لتستقبل حفيدتها ذات الخمس السنوات في أحضانها، لم تفارق البسمة ثغرها وهي تهمس في أذن الطفلة:

"يا قلب حبابتك، إيش اتفقنا؟ نتفرج نص ساعة وبعدين نلعب بألعابنا، فين أدوات المطبخ تجي تسويلي قهوة و شاهي؟"

عين الطفلة لم تفارق الجهاز الذي بين يدها، بل تمسكت به أكثر خشية أن يؤخذ منها بقوة بينما يد حبابتها لم تفارق لمستها الناعمة على كتفها وذراعها لتهدئتها.

دخلت الأم الغرفة وبنظرة حادة أمرت، "لو سمحتي

أعيدي الجهاز، انتهى وقت المشاهدة". عيني الحبابة ألقت نظرة حادة تجاه الأم وأسمعتها ما لا تتمنى أي فتاة سماعه من والدتها وحذرتها من أن تزعج الطفلة بصراخها وأوامرها.

كالصاروخ رمى كل من الأم والحبابة طلقة حادة من الحقائق التربوية تخص الطفلة وتصرفاتها في المنزل بسبب كثرة مشاهدتها لبرامج الرسوم المتحركة وتأثر الطفلة بالشخصيات، أصوات ترتفع وأصابع الإتهام توجه على من يظن أنه الخاطئ وأيادي تستلم كرمز للبراءة.

كل هذا الحوار والجدال والطفلة جمهور منصت! لم تهمس بكلمة ولم تُقدم على حركة، وقفت بين حبابتها وأمها تناظر كل منهما. وفجأة طلبت الأم الجهاز مرة أخرى مع توعد شديد لو لم ترده حالًا، فلم يكن من الطفلة سوى لجوئها لغرفة الحبابة وإغلاق الباب بالمفتاح والصراخ "لا! لا! لا!.. أريد المشاهدة وعندما أنتهي وقت ما أشاء سأرده!"

جدال أرهقني ونظرات طفلة فاجأتني، جدال الأم الحنونة ذات الفكر العريق بلقب حبابة وجدال الأم القلقة ذات الفكر الحضاري بلقب الوالدة، وبين القيل والقال طفلة من الجيل الصاعد لا ولن يعير اهتمامها أي من الأحاديث التربوية سوى اللجوء لمن يصرّح لها باستخدام أجهزة إلكترونية لتنعم بالمشاهدة!.

ما شاهدته في ذلك اليوم لم يكن فقط موقف عائلي بل عشته من قبل داخل جدران المدرسة، فعندما نستدعي الأم لمناقشة تصرفات طفلها ومستواه التعليمي، أُفاجئ بحضور الحبابة والتي إما أن توجه أصابع الإتهام إلى ابنتها أو تدافع بأسلوب حاد عن حفيدها دون السماح للأم بمشاركة رأيها مع معلمة الطفل!. وفي مثل هذه المواقف كتربويين نجد صعوبة في ربط التواصل بين المنزل والمدرسة بسبب وجود عنصر ثالث يقود تربية الطفل والذي إما أن يوافق أو يعارض رأي الأم والمعلمة.

إلى كل حبابة،

كتربوية أتفهم خبرتك العريقة في تربية جيل مر عليه الزمن وجنيت ثماره أمام عينيك وأنعمت حياتك بأطفال من ذريتك. ولأن هناك فرق بين عادات تربوية وعلوم تربوية ستجدين أحيانًا اختلافا شاسعًا بين رأيك ورأيي ابنتك. ففي العلم الحديث سُخرت أبحاث خاصة لدراسة تربية الطفل والعوامل البيئية المؤثرة عليه، حتى لو لم نعير لها اهتمامًا في السنين الماضية ولم نشعر لها بتأثير في تربيتنا نحن بعد أن بلغنا وكبرنا.

يا حبابة خبرتك هي جذور تربية أطفالنا ومرجع رئيسي لابنتك حتى لو لم تعترف به على العلن. وحنانك قوام التربية لأن وكما يقال: "ما أعز من الولد إلا ولد الولد". ولكن يكمن التوازن حينما يعلم ويتيقن الطفل أن كلمة أمه هو قانون يُتبع وكلمتك تُحترم وتعزز من كلام الأم. يا حبابة الطفل ذكي جدًا ويعلم أن كل ممنوع مسموح عند بيت حبابة، فحاولي دائمًا أن تعززي من فلسفة تربية الأم بأسلوب حنون إذا ما لجأ إليك الطفل ولا تجادلي والدته أبدًا أمام عينيه، فكلماتي لن توصف مدى خطورة الموقف لو حدث مرارًا وتكرارًا. كوني أنت الحكيمة الرشيدة ذات الحضن الدافئ والقصص الجميلة التي ترنم على آذان أحفادك والناصحة الحليمة لابنتك وابنك دون شعور أحفادك.

إلى كل أم،

شدي من عزمك ولكن أرخي من جدالك فيما يخص العادات التربوية القديمة. فلولا تلك العادات لما تربينا نحن على القوام والصلابة في زمن بدأت تتعرى فيه معاني الأصالة. كوني صارمة مع طفلك حينما تشرحي له أهمية احترام أي اتفاقيات تجرى بينكما. واحرصي على اتباع الآتي قبل زيارة والدتك:

١. اجلسي مع طفلك في مكان هادئ بعيد عن التلفاز أو أي أجهزة إلكترونية وتحدثي معه عن زيارتكم لحبابة. فعلى الطفل أن يعلم أن كلمتك

هـي التـي سـتنفذ بغـض النظـر عـن رأي حبابـة أو خالـة وأنـه فـي حـال عـدم الإسـتجابة سـتعودين إلـى المنـزل حالًا دون نقـاش (ليـس وعيـدًا فقـط بـل يجـب أن يُنفـذ!)
٢. تحدثـي مـع والدتـكِ بهـدوء و بعيـدًا عـن أنظـار طفلـكِ عـن أهميـة التعـاون فـي تربيـة الطفـل لتجنـب تصرفـات غيـر مرغوبـة صـادرة عـن الطفـل.
إن كان منـزل الحبابـة أو الخالـة أو العمـة أو حتـى الصديقـة، عـودي طفلـك دائمًـا علـى أهميـة الإلتـزام باتفاقكـم مـن المنـزل لكـي يتعـود علـى آداب الخـروج والتعامـل مـع والديـه أمـام النـاس فبهـذه الطريقـة نقلـل مـن شـكوة "يـا حبابـة شـوفي ماما ".

HUGGIES
Little Swimmers

جديد!

حفاض السباحة من هجيز
لحماية طفلك أثناء السباحة

Little Swimmers from Huggies protect your baby while swimming

- حفاض السباحة الوحيد في المملكة
  The ONLY disposable swim pants in KSA
- سهل الفتح والإغلاق لخيار مريح
  New easy to open and close sides for convenient changing
- مصنوع من مادة فريدة من نوعها لا تنتفخ مع البلل لحرية أكيدة
  Made from unique material that does not swell when wet, keeping the baby mobile
- مطورة لمنح التسرب أثناء السباحة
  Improved fit to prevent leakage

طفلي أناني... ماذا أفعل؟

دخلت والدة هشام فرحبت بعميلتي وتعرفت عليها، وما أن سألتها عن سبب مجيئها إلا وزاد توترها وارتفعت نبرة صوتها وهي تسرد سبب تعبها من طفلها البالغ من العمر ٤ سنوات... كانت تردد: طفلي أناني!!، لا يحب اللعب مع الآخرين، ولا يشاركهم.. لا يستمع للأوامر، لا يتحمل النقاش..لا.. لا... لا... أريده أن يتعلم التعاون والمشاركة.. وكثيرًا ما وصلتني شكاوى المعلمة.. وسرعان ما قصت عليّ موقفين تقول أنها تأكدت منهما أن ابنها (أناني)!!

علا الموجي
مدربة ومستشارة أسرية ونفسية
ola.almogi@gmail.com

الموقف الأول:

طفلي منظم جدًا، ودقيق جدًا، عندما يحين وقت الطعام في الحضانة يجلس في مكانه دائمًا ويرتب طعامه ويبدأ بتناوله، وذات يوم حدث أن تأخر وهو يأخذ صندوق طعامه وعندما وصل متأخرًا لطاولة الطعام وجد طفل آخر يجلس مكانه فطلبت منه المعلمة أن يجلس في مكان آخر فكل الأماكن متشابهة!! فثار غضبه ورمى كل ما بيده وتمدد على الأرض وهو يواصل الصراخ.

الموقف الثاني:

في وقت اللعب الجماعي في الحضانة، وجدته معلمة الفصل يجلس على الأرض بجانب الأطفال، في حين أن الأطفال يمسكون كلٌ بيد زميله ويشكّلون دائرة وهو يجلس بجانب الدائرة، وكل ما يفعله هو الإقتراب منهم وهم يبعدون عنه.

استمرت في الحديث وأخرجت كل ما تحمله من آلام.. كنت انصت لها بتركيز.. وبعدما هدأت سألتني ما الحل..

طرحت عليها العديد العديد من الأسئلة التي تجعل الأم تصل للإجابة بنفسها، وآخر سؤالين طرحتهما عليها..

١) متى تُطلق صفة الأنانية على الأشخاص؟ قالت: عندما يحاولون فرض رأيهم على الآخرين!

٢) كيف أحكم على أي طفل بأنه أناني؟ قالت: لو كان يعتدي على حقوق الآخرين، بأن يأخذ ألعابهم ويرفض أن يبادلهم بألعابه!

إذًا.. في الموقف الأول لا نلوم الطفل خاصة أن المعلمة تعلم مكانه المفضل، ويوميًا تتركه يجلس فيه! وعندما طلبت منه أن يجلس في مكان آخر لأن كل الأماكن متشابهة حدثت المشكلة لأن الطفل معتز جدًا بمكانه، وكرسيّه ولا يقبل أن يستهان بأملاكه – لأنه يراهما من أملاكه! لذا يُفضل أن نحل المشكلة بتوجيه أسئلة بسيطة مع مراعاة مشاعره ومشاركته، ونبحث معه عن حل عوضًا عن إعطاؤه الحل.

أما الموقف الثاني، أيضًا لا يلام الطفل! هو بالفعل يحاول الاقتراب منهم كمحاولة منه للفت النظر له حتى تتم دعوته للعب وغير مطلوب من الأطفال أن يفهموا تلميحاته! فهم يبتعدون لأنهم ظنّوا أنه ينغص عليهم! وقد علمت من الأم أن هذا الفصل به جنسيات متعددة ولهجات مختلفة، هنا يُفضل أن يقوم الشخص المسؤول بطلب انضمام جميع الأطفال للعبة دون أن تذكر اسم هذا الطفل لأنه في الأصل خجول وإن لاحظ التركيز عليه سيرفض الانضمام.

أود توضيح أمور في غاية الأهمية تساعدنا على فهم الأمر من عدة زوايا..

أولًا: من حقي..هذا ملكي

من قوانين الأطفال – دون الخامسة – كل ما يقع عينه عليه يكون ملكه، وكل ما يُقال له أنه له فهو ملكه ومن حقه ألا يشارك أحدًا فيه. ثقي تمامًا أن الطفل عندما يكن مستعدًا للمشاركة سيشارك الآخرين. فلا داعي للذعر وإطلاق قانون (أنه يجب على كل الأطفال المشاركة حتى يتعلموّا التعاون والمشاركة!!).

الحل:

ثقي عزيزتي الأم أن لكل طفل طبيعة مختلفة عن الآخر، طالما أن الطفل لا يعتدي على أملاك الآخرين ولا يثور غير لألعابه أو حتى مكانه فتقبلي ذلك، ويمكننا تعليمه كل الصفات بالأسلوب الأنسب له والأهم أن يشعر باحترام ملكيته وطبيعته.

ثانيًا: الخجل

أغلب الأطفال اللذين تكون صفة الخجل مرتفعة لديهم يفضلون الابتعاد عن المشاركة، وهم يشعرون بأنهم أفضل حالًا بمفردهم. يتصفون بأنهم أذكياء جدًا وخجلهم يمنعهم من التواصل ولكنهم يتواصلون بشكل أقل ويميلون أكثر للعب المفرد.

الحل:

هنا يجب على الأم أن تعرف سبب الخجل عن طريق القراءة أو الاستشارة، وعليها أن تستمر في تحفيز وتشجيع طفلها حتى تتقلص صفة الخجل وتصبح طبيعية. "تستمر" أعني بها ما بين ٤ إلى ٦ أشهر أحيانًا لكي تظهر النتائج الأولية لتعديل الصفة، ثم تستمر حتى تصبح طبيعية.

ثالثًا: اللغة أو اللهجة

اختلاف اللغة أو حتى اللهجات بين أطفال الفصل الواحد يعد حاجزًا أيضًا يمنع الطفل من التواصل مع أقرانه، فيشعر أنهم لا يتحدثون مثله، ولن يفهمه أحد. هذا بالإضافة لصفة الخجل التي تحد من محاولات الطفل من التواصل أو حتى المبادرة باللعب.

الحل:

هنا يمكن للأم ببساطة أن تعرف لهجات أقرانه في الفصل، وتحاول من خلال قصة أو فيديو أن تعرفه على شعوب العالم ولهجاتهم المختلفة. وبذلك ستثري قاموس الكلمات عنده مما يمكنه من فهم الآخرين وسهولة التواصل معهم.

رابعًا: تقبلي طفلك

نعم تقبلي طفلك بما هو عليه! هذا أمر لا فصال ولا نقاش فيه عزيزتي الأم..

الحل:

أقدر حبك لطفلك، ولكن أحلامك التي رسمتيها له وتخيلتيه بها لا تعطيكي الحق بأن تجبري طفلك أن يغير من طبيعته لأجل أن ما رسمتيه له هو الأفضل له برأيك! ألا تشعرين أن هذه أنانية منك أن ترفضي طبيعته وتفرضي عليه طبيعة أخرى؟!

خامسًا: نمط الطفل

لكل إنسان نمط، يوجد السمعي والحسي والبصري..

الحل:

يجب على كل أم معرفة نمط طفلها، هل يستجيب للكلام المسموع، أم يتعلم أكثر من الصور التي يراها،
أم أنه يفضل مراعاة شعوره قبل أي شيء.

مشكلة كبيرة أن نطلق الأحكام على السلوك دون النظر لمسببات السلوك، يجب فحص الأمر من أكثر من زاوية لنصل للمشكلة الأساسية ونتمكن من حلها بالأسلوب الصحيح، ونتلافي الوقوع في مشاكل أخرى أكبر وأعمق!!

ماذا لو استمرت كل من والدة هشام والمعلمة على رأيهما وحُكمهما أن هشام أناني !!
ببساطة سيترسخ لدى الطفل مفاهيم مغلوطة عن نفسه وعن الآخرين مثل: لا أحد يحترم ملكيتي، ولا أحد يفهمني، وأستطيع أن أحصل على ما أريد بالصراخ! والأسوء من ذلك ستظهر صفة العدوانية بين الطفل وأقرانه، كلما اقترب منهم يبتعدون هم عنه ظنًا منهم أنه يضايقهم وتبدأ المشاجرات بينهم والتي نحن في غنى عنها!

إذًا.. هل ما زلتِ تعتقدين أن طفلكِ أناني؟

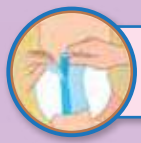
تخطي المقاس الاكبر وابدأي بأستخدام

Skip the next diaper size and use

HUGGIES®

Pull-Ups®

TRAINING PANTS BRAND

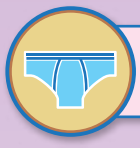


Easy Open Sides

بجوانب سهلة الفتح و الغلق

Wetness Indicator

مع مؤشر البلل



Fit Like Underwear

مثل الملابس الداخلية

التدريب الناجح للتخلص من الحفاظ

The ultimate solution for potty training

التشنجات الحرارية عند الأطفال

كثيرًا ما يصاب الأهل بالذعر عند رؤية طفلهم الصغير مريضًا وجسمه يتشنج! ولكن الأمر فعليًا لا يتطلب هذا الذعر، وهذا ما سنوضحه فيما يخص التشنجات الحرارية.

التشنجات الحرارية (من إسمها) هي عبارة عن تشنجات أو اختلاجات يصاحبها ارتفاع في درجة الحرارة تصل إلى ما فوق ٣٨م°، وتصيب الأطفال بين الشهر الثاني عشر والثامن عشر من حياتهم، وفي أغلب الحالات لا تستمر فترة التشجنج عن دقائق معدودة، كما أنها لا تتكرر خلال اليوم.

على الرغم من أن هذه الحالة تصيب الأهل بالخوف الشديد لأن منظر الطفل يكون مرعبًا إلا أنها لا تسبب أية أضراراً للدماغ ولا تؤثر على الوظيفة العقلية أو على الذكاء. كما نشير الى أن التشنجات الحرارية تختلف عن نوبات الصرع، واصابة الطفل بالتشنجات الحرارية لا تعني اصابته بالصرع.

أسبابها:

توجد عدة أسباب للتشنجات الحرارية لدى الأطفال، وتعود معظمها لارتفاع درجة الحرارة في جسم الطفل. ولكن كيف يؤدي ارتفاع درجة الحرارة لتشنجات فالأمر لا يزال غير واضحًا بصورة كاملة لدى الأطباء. وتعد أهم أسباب التشجنات هي:

١. **العدوى** تعرض الطفل لعدوى فيروسية أو جرثومية.

٢. **التطعيمات** بعض التطعيمات تسبب ارتفاع في درجة الحرارة من ٤ – ١٨ يومًا خاصة عندما يتلقى الطفل لقاح الحصبة والنكاف والحميراء.

٣. **العامل الوراثي** تزيد نسبة حدوث التشنجات في العائلة التي يكون فيها أطفال قد تعرضوا لتشنجات حرارية.

أنواعها:

يوجد منها نوعان..

الأول: التشنج الحراري البسيط

هو تشنج في أطراف جسم الطفل،هو الأكثر شيوعًا. ولكنه لا يسبب أي أضرار على دماغ الطفل.

علاماته:

- الطفل يفقد الوعي.
- تحدث تشنجات منتظمة في الأطراف، تكون التشنجات عبارة عن حركات سريعة منتظمة لليدين أو الرجلين.
- تستمر لدقيقتين أو ثلاثة، ولكن من الممكن أن تمتد لمدة ١٥ دقيقة متتالية.
- تحدث مرة واحدة خلال ٢٤ ساعة، ولا تتكرر.

الثاني: التشنج الحراري المعقد

هو التشنج الأقل شيوعا بين الأطفال، ولكنه أقوى وأخطر من البسيط.

علاماته:

- يستمر لأكثر من ١٥ دقيقة.
- يتكرر حدوثه خلال الـ ٢٤ ساعة.
- يجب أن يكون عند الطفل مرض في الجهاز العصبي.
- يصيب التشنج الحراري قسمًا من الجسم، أي يكون محدودًا في اليد أو الرجل أو الرأس. قد يشعر الطفل بضعف في الرجل أو اليد بعد التشنج.

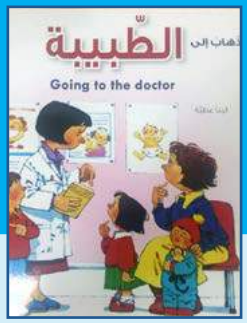
العلاج:

لا يتطلب التشنج الحراري البسيط أي علاج، ولكن في حال تكرر التشنج يجب زيارة الطبيب على الفور.

جديرٌ بالذكر أنه عند تعرض الطفل للتشنج على الأهل ألا يحاولوا إفاقته أو هزه أو حتى تثبيته بإحكام، كي لا يتعرض لمشكلة أكبر. ولكن كل ما عليهم هو ملاحظة التشنج هل هو في أحد أطراف الجسم أم في كامل الجسم، وكم دقيقة استمر هذا التشنج.

Kids' books

الذهاب الى الطبيبة



هذه السلسلة تبرز تسلسلا زمنيا لما خفي على الطفل في عالم الواقع من احداث في أماكن مخصوصة، مدربا نفسه على اتباع التسلسل المنطقي في الوصول الى حقائق الأشياء.

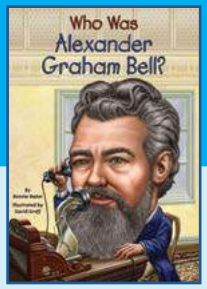
ثريا هيثم

إطار مميز يجمع بين أصول اللغة و طرق اكتسابها عن طريق التمييز السمعي و البصري و الحسي.

اريد ماما!

مشاكل الأميرة الصغيرة اكبر منها. و حين تقع المصيبة لا تطلب الحل من النجوم بل يكفي ان تصرخ " اريد ماما!"

Who was Alexander Graham Bell?

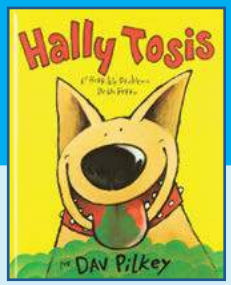


Find about the real Alexander Graham Bell in this fun and exciting illustrated biography!

Keeping promises

It's not always easy to keep a promise, but Saliha does and her friends love that about her.

Dog breath



When no one can stand the horrible breath of Hally for one more minute, the Tosis children must find a way to cure it or else Hally will be given away.

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

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

أنا وابنتي

تعد علاقة الأم بابنتها – لا سيما المراهقة – علاقة حتمية بالغة الأهمية لا غنى عنها، وهي علاقة فريدة ومعقّدة في وقت واحد، بين الصداقة والجدال، بين تبادل الأغراض الشخصية والشجار عليها، بين الحب والنفور، تبقى العلاقة بين الأم وابنتها صعبة الفهم إلا من قِبَلِهما، ويبقى السؤال الملح عن طبيعة الحالة المثلى لعلاقة الأم بابنتها؟

لعل الجواب عن السؤال السابق يتمثل في علاقة الصداقة والتآلف ، حين تكون العلاقة بين الأم وابنتها إيجابية جدًا يسودها جو من الثقة والارتياح، ويكون الطرفان على وعي كامل بمقدار المحبة التي بينهما، وفي بعض الأحيان تأخذ الإبنة أمّها كمثلٍ أعلى يحتذى به خاصّة عندما تكون الأم مثقّفة، محبّة، قوية، واثقة من نفسها ومتفهمة.

يترجم هذا التآلف بمحادثات جدّية عن كثير من الموضوعات المختلفة بما فيها بعض الموضوعات محظورة التناول غالبًا أو الحساسة مثل المخدّرات، والعاطفة والجنس.

غادة فؤاد أشرم
أخصائية نفسية ومرشدة أسرية
@positive_change

من الطبيعي جدًا أن تمر العلاقة بين الأم وابنتها بحالة من عدم الاستقرار شأنها شأن مختلف العلاقات الإنسانية التي تمر بعهود من المد والجزر والهدوء والاضطراب، فيصبح الشجار هو العنوان العريض لهذه العلاقة، ويصاحب هذه المرحلة اندفاع في السلوك والتصرف في محاولات لإثبات الذات من خلال المظهر والتقليد والمحاكاة وبالتالي قد يحدث نوع من التباعد والحوار غير السوي بين الأم وابنتها.

الجدير ذكره أن هذه المرحلة تبقى متميزة بأهميتها الكبرى في تشكيل شخصية الفتاة واكتشاف قدراتها، وفي نفس الوقت تزداد حساسيتها المرهفة لما يجري حولها ، وتكون بحاجة كبيرة إلى الاهتمام والمحبة والإصغاء.

إن من الضروري العمل على تصفية هذه العلاقة وإنجاحها لأن صداقة الأم لابنتها أمرٌ هامٌ جدًا ، فوجود الأم بجانب ابنتها ومصاحبتها لمعرفة مشكلاتها واهتماماتها، آلامها وآمالها، وحتى خصوصياتها مطلوب دائمًا ولاسيما في مرحلة المراهقة، وذلك لضمان تقبل الإبنة للتوجيه والإرشاد وإزالة الحواجز، فعلى الأم الاستماع والمحاورة والمناقشة باحترام، والسماح للإبنة بالتحدث والتعبير عن رأيها لأن التعاطف مع وجهة نظر الفتاة يعطيها الإحساس بالأمان والطمأنينة ويقيها من الانحرافات السلوكية وبذلك يتحقق للفتاة الإشباع النفسي والتوازن الأخلاقي والقيمي.

وتشير بعض الدراسات إلى أن نجاح الأم في التعامل مع ابنتها يرجع إلى صفات تتسم بها شخصية الأم، من ذلك قدرتها على كسب قلب ابنتها بحيث تغدو صديقة لها، وذلك من خلال الإلمام بالثقافة العامة ومواكبة العصر وتطبيق أساليب التربية الصحيحة وتنمية أسلوب الحوار ومعرفة الحقوق والواجبات، واللين في التعامل وتجنب المعاملة السيئة القاسية المتمثلة في الضرب والتوبيخ الشديد والتحقير لآثاره السلبية على الفتاة، وتشجيع طاقات الفتاة وإمكاناتها الإبداعية ومساعدتها على تحقيق ذاتها من خلال الدعم الإيجابي المتواصل وتحفيز الدوافع الإنسانية الطيبة داخلها حتى يتحقق الأمان النفسي والعاطفي والاجتماعي.

إن اهتمام الإسلام بعلاقة الأم بأبنائها أمر أشهر من أن يذكر أو أن يدلل عليه، لذلك دعت الشريعة إلى اختيار العقيلات – والعقيلة : هي الزوجة الكريمة – الشريفات اللائي يحسن التربية ويصبرن على الأبناء، جاء في الحديث الصحيح : **(خير نساء ركبن الإبل نساء قريش أحناه على ولد في صغره، وأرعاه على زوج في ذات يده)**.

وجاء على لسان الشاعر العربي ممتنًا على أبنائه:

وأولُ إحساني إليكم تخيُّري لِماجدةِ الأعراقِ بادٍ عفافُها

وجاء على لسان الآخر :

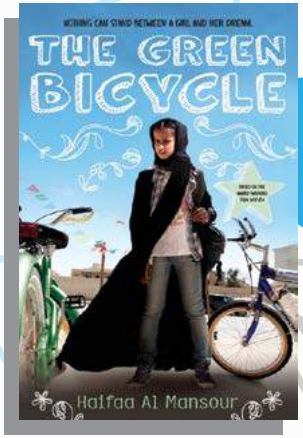
وهل يُرجَى لأطفالٍ كمالاً إذا رضعوا ثديَّ الناقصاتِ

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

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

Join us
motherchildguide
motherandchildguide
M-C-guide
www.motherchildguide.com

TEEN BOOKS

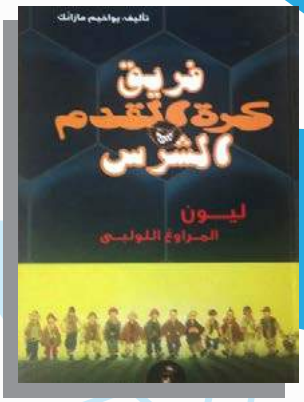


The green bicycle

An inspiring story about the importance of family and fighting for your dreams.

لغز المدرسة

فالبي تغرق بالأوراق النقدية المزيفة. الاثار تقود لأس و مايا الى مدرستهما لكن من اجل كشف المذنب. عليهما ان يقوما بتحر ليلي و جمع بصمات الاصابع.



فريق كرة القدم الشرس

كانت الحياة بالنسبة للأصدقاء السبعة تعني كرة القدم. هاهم يقضون اجازة العيد متشوقين لقدوم فصل الربيع حيث يبدأ موسم الكرة بعد طول انتظار.

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

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

KIDS CLUB

العمر: الأنشطة المسائية ٣-١٢، الحضانة ١-٣.

الفعاليات:
الأنشطة المسائية (After School Activities)
تعليم سباحة، باليه، جمباز، الدفاع عن النفس، رسم، قرآن وقاعدة نورانية، لياقة (fitness)، رعياة حيوانات (pets shop)، نشاط play groups & fun class، حضانة (day care).

حي الشاطىء - طريق الملك خلف البنك الأهلي
+966554333013 rosegardenclub
@rosegardenclub rosegardenclub

العمر : ٢-١٤ سنة

مناهج متخصصة في الرسم والرياضة : لتعليم تقنيات الرسم والتلوين لتطوير التفكير الإبداعي و تطوير النشاط الحركي والرياضي للأطفال .
الفعاليات : تنظيم (حصص رسم , حصص رياضية , مخيمات , ورش عمل , نوادي بعد دوام المدرسة , رحلات مدرسية , حفلات ومهرجانات طوال العام , دوري رياضي , مسابقات للرسم أو رياضية)

التواصل:
حي البساتين
Mob: 0542153779 - 0505653116
Facebook Page: Young Rembrandts Saudi Arabia
Jumpbunch ksa

دليل الأرقام

مستشفيات

مستشفى الانصار
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٢٥١٠٥

مستشفى الحمراء
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٣٩٣٩

مستشفى
عبد اللطيف جميل
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٧٧٠٠١

مستشفى الحياة
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٣٦٧٧٧٨

مستشفى المشفى
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٢٩٢٢٢٢

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: ٩٢٠٠-١٢٣٥٥

د. عفت دغستاني
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٠١٧٢٩

د. نشوة رضوان
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٣٣٧٣٧
Mob:+٩٦٦-٥٦٠٠٠٧٠٢

منتجع لابيرل للاسنان
Tel: ٩٢٠٠١١٦٦٣

العيادات الاولى
Tel: ٩٢٠٠٢٩٠٩٠

مركز الاشعة الاولى
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٢٥٦٤٠

مركز IC
Mob: +٩٦٦-٥٥٢٢٠٩٢٢

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: +٩٦٦-٥٥٥٦٢٢٣٤

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

شوكولا

البينا
شارع عرفات
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٣٧٠٠٥

أنوش
شارع صاري
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٨٣٢٢٠٩

شوكولا
حي الخالدية
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٠٦٨٨٣٠

ركن الشوكالاتا
شارع الروضة
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٣٠٤٤٩

لو كنشير
شارع الامير سلطان
Mob: +٩٦٦-٥٥٦٨١٣٦٤٧

استديو الشوكالاتا
شارع صاري
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٨٥٢٢٢

جاناش
شارع الروضة
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٠١٣٩٠

كاراميل
شارع الروضة
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٨٨٥٢٧

شوكولاين
شارع التحلية
Tel: +٩٦٦-١٢-٢٨٤٢٨٤٦

شوكالاتة
شارع عرفات
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٤٤٢٨٤

شوكو مود
شارع الامير سلطان
Tel: +٩٦٦-١٢-٦١٦٢١١١

سبا وصوالين

صالون 7 لـ
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٥٣٢٨١٢

المقينة
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٥٧٦٣

الكساندر زواريه
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٦١٧١

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: +٩٦٦-٥٠٠٥٠٦٥٠٧

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: +٩٦٦-١٢-٢٦١٦٢٣٠

فيفا لافي
Tel: +٩٦٦-١٢-٦٩٢٩١٦٣

أندية ومراكز صحية

مركز التأهيل المتطور
Mobile: ٠٥٦١٤١٩٤٦٧
Tel. ٠١٢٦٣٩٤٤٠٣

مركز إبداع
٠٥٠٠٥٥٨١٦٦

مركز تناغم الحياة
استشارات نفسية،
أسرية وتربوية) * 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: +٩٦٦-١٢-٦٦٥٥٠٠٠

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: +٩٦٦-١٢-٦٣١٩٧٠

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: ٩٠٠١٧٩٩ 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

كتابي 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

[illegible]

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 ريببلك
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

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

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

مقهى بيرلز
Rawdah 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

B&G costume
أزياء تنكرية

إلى كل من يحب الترفيه في الزي التنكري شركة B&G تحقق لكم جميع الملابس التنكرية لكل الشخصيات القصصية والخيالية والزي الوطني لكل دولة مع تجهيز المهرجانات والحفلات التنكرية وأعياد الميلاد.

كما يمكن عمل أي شخصية أو أي زي تنكري حسب طلبكم وحسب تخيلكم وأفكاركم

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

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

موبايل : ٠٥٠ ٥٨١٨ ٧٠٦

٠٥٤ ٠٠٠٥ ٠٠٧

فاكس : ٠٢- ٦٩٨٥ ٦٩٥

bg.costume@yahoo.com

Fisher-Price

متعة التعلّم

عِش مرحلة الطفولة المبكرة مَع منتجات وحلول مبتكرة!!

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

Baby Gear

منتجات متنوعة وفريدة من نوعها صممت لتهدئة، ترفيه وتدريب الأطفال

Newborn Toys

ألعاب مناسبة للأطفال في أشهرهم الأولى لأنها تنمي حواسهم، مهاراتهم الجسدية والعاطفية

Infant Toys

الألعاب التي تدعم تطور الأطفال، مثل مهارات التفكير، التوازن، التنسيق والتعلّم المبكر

Laugh & Learn Toys

ألعاب الأطفال الرضع التعليمية تتضمن محتوى تعليمي، ترفيهي ومبتكر لتعليمهم التكلّم، الأغاني والموسيقى

www.fisher-price.sa

www.facebook.com/FisherPriceArabia

We Care

BPA FREE

KiKO®

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

/ 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