



صورة الغلاف:

د. محمد شقير
تخصص : نسائية

على المرأة الحامل أن توفر التغذية الجيدة للجنين ، إذ أن الجنين يحصل على التغذية من أمه من خلال الحبل السري ، لذلك فإن التغذية الصحية والصحية مهمة جدا ، وإذا كانت الحامل تعاني من نقص غذائي ما فإن الجنين سيعاني من ذلك أيضا .
تحتاج الحامل إلى 2500 كالوري في اليوم ويأتي حوالي 10% منها من البروتينات والتي تتواجد باللحوم ، السمك ، البيض ، الألبان وحوالي 35% من الطاقة تأتي من الدهون والتي تتواجد بشكل رئيسي في الزبدة، الزيوت ، المارغارين ، الألبان والبنديق
حذرا : 80-85 من الطاقة تأتي من الكربوهيدرات التي تتواجد في الخبز ، البطاطا ،

[1]

د. همام بيزوح
تخصص : طب اطفال

نصيحة عامة لجميع الآباء والأمهات إذ تم ملاحظة أي تغييرات في طبيعة طفلكم المعتادون عليها يجب عليكم التوجه إلى الطبيب للاستشارة وعدم تلقي أي ملاحظات من عامة الناس.
أما **النصيحة الخاصة** والتي تتعلق بتغذية الطفل المشكلة التي تواجهها معظم الأمهات ألا وهي رفض الأطفال تناول معظم المأكولات التي تقدمها الأمهات لأطفالهن القول وبالله التوفيق
أولا : لا تلجأ لإرغام الطفل تناول الأكل إذا رفض ذلك فإن هذا سيجعل عنده

[2]

نصيحة من طبيبك
د. عمر عبد الشافي
تخصص : جراحة عامة

أصبح النساء بالكشف الدوري عن سرطان الثدي ابتداء من سن الأربعين ومراجعة الطبيب عند ملاحظة أي أعراض غير طبيعية كما أصبح الجمع بالكشف الدوري عن سرطان القولون بعد سن الخمسين ومراجعة الطبيب عند نزول دم أو قيح من الشرج أو إذا أصيب المريض بأعراض أمساك متكرر.

[3]



عزيزتي الام :
احرصي على الرضاعة الطبيعية لطفلك خاصة في السنة اشهر الاولى بما
يعود بالفائدة الكبيرة عليكما.
مع امتياتي للجميع بالصحة الجيدة

[4]



يعتبر مرض السكري مرض مزمن متطور لذلك على جميع مرضى السكري
تغير نمط حياتهم الى نمط يتناسب مع مرض السكري حيث ان على كل
مرضى النظام بأخذ العلاج الموصى به والتابع حماية صحية تتناسب مع
مرض السكري وممارسة مجموعه من النشاطات اليومية والرياضة والمتابعة
حتى يحافظ على حياة كريمة بدون مضاعفات .

[5]



ان العناية اليومية بنظافة الاسنان والغذاء المتوازن والزيارات الدورية
لطبیب الاسنان تساعد في الحفاظ على ابتسامة مشرقة وصحية لبقيّة حياتك.
ان صحة الفم الجيدة تعني صحة الجسم بشكل كامل فيجب المحافظة على
صحة الاسنان واللثة باستمرار.

[6]



كل أم يجب عليها الاهتمام بصحة طفلها ابتداء من الرضاعة الطبيعية و
فوائدها الكثيرة ومن ثم التغذية السليمة، التنوع الغذائي والإبتعاد عن الأغذية
الضارة والتي على المدى البعيد قد تسبب امراض القلب والشرابيين وضغط
الدم وذلك من أجل بناء جسم متكامل ونمو صحي للأطفال الذين يعتبرون
زينة الحياة الدنيا فكما يقال "العقل السليم في الجسم السليم" .

[7]



قال تعالى: "وانذا مرضت فهو يشفين"
عزيزي المريض: حافظ على صحتك، فصحتك هي اعظم ما تملك،
لا تتردد ابدا بطلب النصيح والارشاد بخصوص صحتك توجه بطلب
المساعدة الطبية متى شعرت بتغير في وضعك الصحي.
قم بعمل بعض الفحوصات الروتينية التي قد تساعدك في الكشف المبكر

[8]



سيداتي المحترمات :
حرصاً منا على صحتكم نرجوا من كل النساء منذ الزواج مراجعة العيادة
النسائية سنوياً لأجراء الفحص السنوي وإجراء مسحة عنق الرحم كل ثلاث
سنوات للتساء ما بين عمر 21 سنة و 65 سنة.
ثم الله عليكم الصحة

[9]



لترين من الماء يومياً .. يساعد في:
- تقوية جهاز المناعة .
- تسهيل عمل الجهاز الهضمي بكفاءة .
- الزيادة من نفاذ البشرة ونظافتها .
- تنشيط عمل الكلية وطررد الحصى .

[10]



للقائية من امراض الاوعية الدموية
من الضروري ممارسة الرياضة لمدة ساعة على الأقل ثلاث مرات اسبوعياً
وضرورة الامتناع عن التدخين فوراً.
دمتم بصحة وعافية

[11]



[12]

Copyright © 2019 AL HAYAT MEDICAL CENTERS. All rights reserved

[Beyond Designs](#) Web Development by:

Links

- [1] https://www.hmc-jr.com/sites/default/files/25034_240118792785183_1365358175_n.png
- [2] https://www.hmc-jr.com/sites/default/files/66053_238279102969152_1051642781_n_0.png
- [3] https://www.hmc-jr.com/sites/default/files/68991_241243772672685_63475760_n.png
- [4] https://www.hmc-jr.com/sites/default/files/73652_249328521864210_1015852406_n.png
- [5] https://www.hmc-jr.com/sites/default/files/307658_246201322176930_20823209_n.png
- [6] https://www.hmc-jr.com/sites/default/files/406652_243738522423210_39636375_n.png
- [7] https://www.hmc-jr.com/sites/default/files/430950_252563018207427_1268784134_n.jpg
- [8] https://www.hmc-jr.com/sites/default/files/532012_250605488403180_717962502_n.jpg
- [9] <https://www.hmc-jr.com/sites/default/files/666.png>
- [10] https://www.hmc-jr.com/sites/default/files/advice-doc_2.png
- [11] <https://www.hmc-jr.com/sites/default/files/d.png>
- [12] https://www.hmc-jr.com/sites/default/files/advice-doc_2.jpg