

## فوز الفضالة بانتخابات مجلس إدارة اتحاد أصحاب المهن الطبية الأهلية



راشد سند الفضالة

أعلن اتحاد اصحاب المهن الطبية الاهلية اسماء الفائزين بانتخابات مجلس إدارة اتحاد المهن الطبية الاهلية خلال اجتماع الجمعية العمومية المنعقد بتاريخ 2011/4/4 بفوز راشد سند الفضالة «رئيس قطاع التشغيل بمستشفى طبية» وتعيينه بمنصب رئيس مجلس الإدارة لاتحاد اصحاب المهن الطبية الاهلية، وتعيين كل من د. عادل توفيق الزهير «مدير عام مركز الزهير الطبي» - نائب رئيس مجلس الإدارة، وفواز علي الاسد «نائب مدير عيادة الميدان» - أمين سر الاتحاد وتعيين د. طارق عبدالمحسن المخزيم «نائب رئيس مجلس الإدارة» والعضو المنتدب بمستشفى السلام» - أمين صندوق الاتحاد، وتعيين د. عدنان طاهر أبل «المستشار الطبي بمستشفى دار الشفاء» - عضو مجلس الإدارة، ولجين صلاح الوزان «مساعدة مدير الموارد البشرية بمستشفى المصفاة» - عضو مجلس الإدارة، ود. محمد الشريبي متولي «مدير مستشفى هادي» - رئيس قسم العيون» - عضو مجلس الإدارة.

## باقة ورد

الى الاستاذ د.علي السيد «استشاري الجراحة العامة في مستشفى مبارك الكبير»، ود.إيهاب حنفي إخصائي التخدير والقربى التمريضي بالسور الأول جناح رقم 10 على رعايتهم وعنايتهم بالمريضة آمال عبدالملك أثناء إقامتها في المستشفى لاجراء عملية استئصال المرارة بالمنظار - كثر الله من أمثالهم.

# مقابلة مع دكتورة شذى القطان إخصائية طب أطفال في مستشفى السيف عن الفطام



د.شذى القطان

متى ينبغي أن يبدأ الفطام والبداية بالأطعمة الصلبة؟  
توصي منظمة الصحة العالمية بالإقتصار على الرضاعة الطبيعية لطفلك حتى 6 أشهر من عمره، بعد الـ 6 أشهر حليب الأم وحده لا يوفر لطفلك ما يكفي من المواد الغذائية، وخاصة الحديد، لذلك هناك حاجة إلى غيره من المواد الغذائية. الانتظار حتى 6 أشهر لإدخال الأطعمة الصلبة إلى غذاء طفلك سيساعدك على تقليل المخاطر التي يتعرض لها طفلك من ردود الفعل السلبية من الأغذية والحساسية، ولهذا أهمية خاصة إذا كان لديك تاريخ عائلي من الحساسية وحدث ردود فعل سلبية للأغذية وأمراض الجهاز الهضمي.

وحتى لا يصاب طفلك بصدمة عاطفية بحرمته المفاجئ من أحضان أمه الدافئة، وعندها يتسنى لك الوقت لتعويضه بطرق أخرى تدريجياً.

متى يكون طفلي مستعداً للفطام؟  
● طفلك قد يكون مستعداً للبدء بالمواد الصلبة إذا كان:  
- يستطيع تثبيت رأسه بشكل مستقيم مع الجسم.  
- يجلس جيداً أو مع دعم بسيط على مقعد مرتفع مخصص للأطفال.  
- ينبغي أن يكون قادراً على نقل

المواد الغذائية إلى الجزء الخلفي من فمه والابتلاع.  
- يجب أن يكون قد اكتسب الوزن الصحي (تقريباً ضعف وزنه عند الولادة).  
- يتكون عنده الفضول لمعرفة ما كان أفراد الأسرة يأكلون، ويبدأ بالتطلع إلى الوجبات الخاصة بالكبار.

كيف ينبغي أن يبدأ بإدخال نظام غذائي متنوع؟  
● ابدئي بالأرز المطحون الخاص بالأطفال الرضع وإدائه بحليب الأم أو الحليب الخاص به بمقدار ملعقتين أو ثلاث ويمكنك زيادة عدد الملاعق تدريجياً، ويجب استعمال الملعاق المخصصة للأطفال ذات الطرف المطاطي اللينة، عليك اختيار الوقت المناسب لك ولطفلك في البداية، لأن العملية قد تستغرق بعض الوقت، وتحتاج التحلي بالصبر قليلاً وتذكرى أنه قد يستغرق وقتاً لتعلم هذه المهارات الجديدة.

وإبدئي بوجبة واحدة باليوم ويفضل أن تكون بوقت محدد يومياً، ثم يمكنك زيادة عدد الوجبات إلى اثنتين أو ثلاثة.  
ويمكنك إضافة نوع من الخضار المهروس ويفضل أن تقومي بإضافة نوع جديد كل أربعة أيام حتى يتسنى لك معرفة الأطعمة التي قد تسبب له الحساسية ويمكنك تجنبها بالمستقبل.

هل مازال طفلي في حاجة إلى الرضاعة؟  
● نعم، حليب الأم هو الغذاء المثالي لطفلك خلال الأشهر الستة الأولى، على الرغم من أن الأطعمة الصلبة ستحل تدريجياً محل الحليب، لكنه

ما زال هو أهم مصدر من مصادر التغذية حتى انتهاء السنة الأولى من عمره.  
كيف أستطيع مساعدة طفلي في تطوير عادات الأكل الصحية؟  
● يمكن أن تساعد طفلك على تعلم كيفية تناول الطعام بشكل جيد باتباع القواعد البسيطة الآتية:  
- تقديم مجموعة متنوعة من الأطعمة.  
- لا تحاولي تغذية طفلك أكثر من اللازم.  
- اعطي طفلك مجموعة متنوعة من البروتين والكربوهيدرات والمواد الغذائية والفواكه والخضراوات.  
- تجنبي السكر والملح والعسل حتى عمر السنة، والأطعمة الدسمة جدا أو الساخنة، والأطعمة الغنية بالتوابل.

لا رشوة أو مكافأة بالطعام، بدلا من ذلك وفري له الكثير من المشاعر الدافئة والقبول والاهتمام.  
- تجنبي الأطعمة المعلبة وغير المخصصة للأطفال حيث أنها تحتوي على كمية كبيرة من الملح أو السكر، وكذلك الأطعمة الغنية بالسكريات والقليلة الدهون أو قليلة السعرات الحرارية غير مناسبة أبداً للأطفال.

كيف يمكن إدخال المزيد من الأطعمة الصلبة؟  
● ينبغي أن يكون عرض الأطعمة الجديدة ببطء، وليس في وقت واحد، حيث يحتاج طفلك إلى الوقت ليتعود على كل مذاق وملمس جديد، وكذلك يمكنك التعرف على الأطعمة التي يمكن أن تسبب له الحساسية مثل الإسهال، والام في البطن، أو الطفح الجلدي. حاولي إضافة غذاء

## دليل الأطباء

**د. طلال سليمان العلي كليك**  
Total Fx و Deep FX بالليزر التقنية الخماسية للليزر 4D Nuhair 360 Laser ومنتجات مضمونة  
عيادة التجميل: أحدث تقنية ريباية الأبعاد 4D Nuhair 360 Laser ومنتجات مضمونة  
عيادة التجميل: وداعاً للجراحة وأهلاً بتقنيات التجميل الحديثة  
22628090 - 22658090 - 99491915 - 22232252 - 22202000 - داخلي 2252

**مركز كلمة للعلاقات الانسانية**  
إدارة السيدة / ام يوسف  
تبحث لك عن شريك الحياة  
استشارات وارشادات أسرية  
99346690 - 66832762 - مساءً فقط من الساعة 4:30 - 9:30

**مركز يونيفرسال الطبي Universal Medical Center**  
عيادة العيون: د. محسن أبل (استشاري جراحة عيون) د. جمال المرجان (استشاري جراحة عيون)  
عيادة الجلدية: د. محمد جواد جعفر  
66625299 - 24991099 - 66600266 - خلف فندق رمادا - ت: 24991099 - 66600266

**الدكتورة / فريدة قاسم دشتي**  
اختصاصية جراحة عامة ومناظير  
متخصصة في:  
2252 - 22202000 - 22232252 - 99491915 - داخلي 2252

**الدكتور عبدالحسن جعفر**  
استشاري تجميل الوجه / الأنف وأذن وضفيرة  
99346690 - 66832762 - مساءً فقط من الساعة 4:30 - 9:30

**الآن وحسباً لأول مرة بالشرق الأوسط بالتجادة كليك**  
66625299 - 24991099 - 66600266 - خلف فندق رمادا - ت: 24991099 - 66600266

**النور والأمل للرعاية الطبية**  
خدمة ترميمية شاملة، رعاية الأطفال حديثي الولادة  
22452171 - 22452181 - 97276517 - فاكس: 22452321

**السالمية كليك**  
25728004 - 25727004 - داخلي 300

**الجريوي كليك J.J.**  
22669699 - 22665566 - ت: 22669699 - 22665566

**عصام الحزامي**  
66 766 877-22 525 888

**بالعجز الآن**  
25765100 - 25765100 - داخلي 310

**المستوصف الأوروبي التخصصي ESP**  
65144711 - 24764044 / 24764055 - الخط الساخن 24764044

**الدكتور أويس سليم يوسف**  
22618255 - 22618255

**COSMO LASIK**  
25730011

**للإعلان في صفحة دليل الأطباء الاتصال:**  
22272748 - 22272749