

بارداری با پوست تان چه می کند؟

همه علائمی که با شروع بارداری روی پوست تان تجربه می کنید

سلیب سلیب

آلو داکتر
ALO DOCTOR.ir

چطور به فرزندتان
بگویید بیمارید؟

فرمول گفت و گو
با کودک در شرایط سخت

دختر می خواهید
یا پسر؟

راهنمای تشخیص جنسیت
نوزاد در دوران بارداری

به صف کردن
دندان ها در چند گام

همه نکاتی که قبل از
ارتودنسی بچه ها باید بدانید

کدام ویروس ها در معده کودک تان جا
خوش می کنند و چه خطراتی دارند؟

نشانه های

آنفلو آنزای معده

بارداری و کودک



به صف کردن دندان‌ها در چند گام
همه نکاتی که قبل از ارتودنسی بچه‌ها باید بدانید

126



شما دعوا می‌کنید کودک تان
تنگی نفس می‌گیرد
بایدها و نبایدهای طب چینی درباره آسم کودکان

130



چطور به فرزندتان بگوئید بیمارید؟
فرمول گفت و گو با کودک در شرایط سخت

132



اگر سوال پزشکی دارید کفایست از تلفن ثابت
باسامانه مشاوره پزشکی الودکتر تماس بگیرید

9099071353



تمام راه‌های افزایش قدرت باروری زنان

فرمولی طلایی برای بچه‌دار شدن!

از قدیم می‌گفتند کسی که از دواج می‌کند، سر و سامان می‌گیرد. کمی بعد تر این جمله هم اضافه شد که: بچه‌نمره زندگی است. اینها جملاتی هستند که در کوچه



و بازار گفته می‌شوند اما به عقیده بسیاری از افرادی که از دواج کرده و بچه‌دار شده‌اند، این گفته‌ها درست است. اگر از کسانی که مادر یا پدر شده‌اند درباره احساسات‌شان پرسید، تقریباً همگی معتقدند زندگی‌شان قبل و بعد از بچه‌دار شدن قابل مقایسه نیست و همه چیز بسیار بهتر شده است. کدام زوج هستند که دوست نداشته باشند صدای خنده و بازی کودکان‌شان در خانه نییچد؟ مسلماً فرزندان‌شان آرزوی هرکسی است و در این راه از روش‌های زیادی هم بهره می‌گیرند تا قدرت باروری خود را تقویت کنند. در این میان روش‌های طبیعی و مکمل هم نقش مهمی را ایفا می‌کنند. با استفاده از این روش‌ها می‌توانید باروری خود را تقویت کرده و کوچولوهای سالم را به زندگی‌تان هدیه کنید. در این مطلب به برخی روش‌های طبیعی برای تقویت باروری اشاره می‌کنیم. این مطلب را بخوانید تا پدر و مادر شدن را تجربه کنید.

PARENTING



کلینیک تخصصی شنوایی
و وزوز گوش سعادت آباد

وزوز گوش و
عفونت گوش
میانی

آیا مشکل وزوز گوش‌ی که
ناشی از عفونت گوش میانی
بوده و طبق بررسی...

83



دکتر کامران جلالی
فوق دکترای طب همیوپاتی

آیا افسردگی
با پزشکی
فرامولکولی
درمان می
شود؟

دختر ۲۷ ساله ام آستانه
صبرش خیلی کم است...

83



مرکز ماساژ کوبین اسپا

با گیاهان آشتی
کنید

برای بخور دادن پوست
از چه گیاهانی می‌توان
استفاده کرد؟

82



مادر خوب، پدر خوب



ناباروری تمام جوانب زندگی یک زن از سلامت جسمی و روحی او گرفته تا ارتباطات اجتماعی و زندگی عاطفی اش را تحت تاثیر قرار می دهد. از این رو تعجبی ندارد که بسیاری از خانواده های متمول با وجود وضعیت مناسب مالی در این شرایط احساس ناامیدی می کنند. مطالعات محققان نشان می دهد خانم هایی که تحت درمان باروری هستند و افرادی که بنا به تشخیص پزشک به سرطان مبتلا شده اند، به یک اندازه استرس دارند

استفاده می کنند. متأسفانه، بسیاری از خانم هایی که از ناباروری رنج می برند، نگاه چندان مثبتی به آینده ندارند. اما اگر خود را برای بدترین چیز ممکن آماده کنید، می توانید با شرایط پیش رو بهتر کنار بیایید. هر چند ممکن است در هر صورت ناامید شوید. اما می توانید در تصورات فانتزی خود همیشه پیروز باشید!

طب سنتی را دست کم نگیرید

در طب گیاهی از گیاهان یا بخشی از آنها (ریشه، ساقه، گل، پوسته یا دانه) به منظور بهبود کیفیت تخمک گذاری، تنظیم چرخه قاعدگی، افزایش تعداد اسپرم ها و تقویت اندام تناسلی استفاده می شود. در این روش از گیاهان به اشکال مختلف از جمله عصاره، کپسول، قرص و پماد استفاده می شود. درست است که این داروها طبیعی اند، اما از آنجا که حاوی ترکیبات قدرتمندی هستند، نباید بدون تجویز پزشک مصرف شوند. گیاهان دارویی یکی از عناصر لاینفک درمان برای بسیاری از متخصصان طب سوزنی هستند. این ترکیبات قدرت درمانی بالایی دارند و اگر از آنها درست استفاده نکنید، ممکن است با عوارض جانبی متعددی روبه رو شوید. به عنوان مثال، گیاهانی که باعث تحریک تولید پروژسترون

نیستند. دکتر دومار و همکارانش به تازگی به تکرار آزمایش محققان آلمانی پرداخته و دریافتند که طب سوزنی تاثیری بر افزایش شانس بارداری ندارد. حتی اگر طب سوزنی کمکی به افزایش شانس لقای نکند، مطالعات نشان می دهند که این روش سنتی موجب کاهش استرس، اضطراب و افسردگی می شود. در بدترین حالت، می توان گفت که بیماران احساس بهتری خواهند داشت و داشتن این احساس قبل از شروع درمان باروری یک موفقیت بزرگ است.

تصویرسازی خلاق را امتحان کنید

وقتی تصور می کنید به آرامی در حال مصرف یک لیموی ترش هستید، آب دهان تان سرازیر می شود، این طور نیست؟ در واقع، ذهن و بدن انسان در این شرایط با هم عمل می کنند. اگر می توانید بدن تان را به صورت ذهنی به ترشح بزاق وادار کنید، پس حتما می توانید هورمون های بدن تان را هم به صورت ذهنی کنترل کنید. حین انجام روش تصویرسازی ذهنی، درمانگر آموزش دیده شما را از طریق تجسم به اعمال تغییرات فیزیولوژیکی در بدن تان وادار می کند. به عنوان مثال، ممکن است جایی را تصور کنید که دوستش دارید. بسیاری از درمانگران از روش تصویرسازی ذهنی جهت تقویت شانس بارداری

از چینی ها کمک بگیرید

طب سوزنی یک بخش جدایی ناپذیر از طب چینی است که بر اساس آن انرژی بدن از طریق مسیرهای نامرئی موسوم به گذرگاه در جریان است. درمانگر طب سوزنی برای تقویت باروری در زنان برخی نواحی را در امتداد گذرگاه ها، اندام ها و دستگاه زنانه مانند رحم و تخمدان ها تحریک می کند تا انرژی با قدرت بیشتری جریان یابد. طب سوزنی می تواند جریان خون را در مسیر تخمدان ها بهبود ببخشد، مخاط رحم را ضخیم تر کرده و شانس بارداری را افزایش دهد. این را بر ندون هورن، استاد پزشکی دانشگاه UCLA و پزشک بالینی در بیمارستان کودکان لس آنجلس می گوید. این روش درمانی همچنین می تواند از تخمدان محافظت کند و نرخ مرگ سلولی در این عضو را به حداقل برساند. با انتشار مطالعه محققان آلمانی روی ۱۶۰ خانمی که تحت درمان IVF بودند، مشخص شد آنهایی که قبل و بعد از انتقال جنین از روش طب سوزنی استفاده کردند، به میزان ۵۰ درصد از کسانی که این روش را به کار نرفتند، موفق تر بودند. در حال حاضر، بسیاری از متخصصان غدد تناسلی به مراجعان خود توصیه می کنند که قبل و بعد از انتقال جنین در پروسه IVF از طب سوزنی استفاده کنند. باین حال، تمام مطالعات در یک جهت

طب سوزنی
می تواند جریان
خون را در مسیر
تخمدان ها بهبود
ببخشد، مخاط رحم
را ضخیم تر کرده و
شانس بارداری را
افزایش دهد. این
را بر ندون هورن،
استاد پزشکی
دانشگاه UCLA
و پزشک بالینی
در بیمارستان
کودکان لس آنجلس
می گوید. این روش
درمانی همچنین
می تواند از تخمدان
محافظت کند و نرخ
مرگ سلولی در این
عضو را به حداقل
برساند

93%

خانم هایی که اضطراب کمتری دارند، به میزان ۹۳ درصد شانس بیشتری برای بارداری دارند



کانال رسمی سبب سبز
telegram.me/seeb24
جدیدترین اخبار سلامت ایران و جهان
را در این کانال بخوانید



اینستاگرام رسمی سبب سبز
instagram:seebesabz
با آخرین سوزهای سبب سبز
در این صفحه آشنا شوید



کانال رسمی الو دکتر
telegram.me/alodoctor
موفق ترین کانال
سلامت در تلگرام

تمرینات ضد اضطراب را بیاموزید

نزدیک به ۵۰ درصد از خانم‌هایی که به مطب یک متخصص غدد مراجعه می‌کنند، از اختلال اضطراب رنج می‌برند. مطالعات محققان نشان می‌دهد خانم‌هایی که اضطراب کمتری دارند، در مقایسه با آنهایی که خیلی مضطرب هستند، به میزان ۹۳ درصد شانس بیشتری برای بارداری دارند، بنابراین ریلکس بودن مهم‌ترین چیز است؛ کاری که شاید به ظاهر غیرممکن به نظر برسد اما شدنی است. تمرینات ذهنی - جسمی به خانم‌ها یاد می‌دهد در یک محیط گروهی به انجام تکنیک‌های تمدد اعصاب مختلف بپردازند. داده‌های به دست آمده از سراسر جهان نشان می‌دهد وقتی یک خانم نابارور در برنامه‌های اینچینی شرکت می‌کند، سطح استرس او به شکل قابل توجهی کاهش می‌یابد. تحقیقات دکتر دومار نشان می‌دهد که حدود ۴۵ درصد از بیماران ظرف ۶ ماه شانس بارداری پیدا می‌کنند. هر هفته، شرکت کنندگان یاد می‌گیرند استرس خود را با به کارگیری راهبردهایی مثل تنفس عمیق، یادداشت برداری روزانه، مدیتیشن و بازسازی شناختی مدیریت کنند. بازسازی شناختی به آنها کمک می‌کند خود را از افکار مخرب رها کنند. به علاوه، این روش درمانی به بیمار کمک می‌کند واقعیت را ببیند و خود را مقصر شرایط فعلی اش نداند.



طب گیاهی در قاعدگی

در طب گیاهی از گیاهان یا بخشی از آنها (ریشه، ساقه، گل، پوسته یا دانه) به منظور بهبود کیفیت تخمک گذاری، تنظیم چرخه قاعدگی، افزایش تعداد اسپرم‌ها و تقویت اندام تناسلی استفاده می‌شود. در این روش از گیاهان به اشکال مختلف از جمله عصاره، کپسول، قرص و یمااد استفاده می‌شود



را روی تنفس متمرکز کنید و بدون فکر و بی‌هیچ حرکتی در همین حالت بمانید. پس از پایان شواسانا به آرامی به یک طرف بدن چرخیده و به آرامی بلند شده و بنشینید. سپس بازوهای تان را در دو طرف پهلوها دراز کنید تا فشار آنها از روی قفسه سینه برداشته شود. فقط کافی است کف دست تان رو به بالا باشد.

۳. افکار منفی را بکشید: لمس کردن قلب و شکم، ذهن شما را از افکار منفی دور کرده و توجه شما را به بدن تان جلب می‌کند، سپس یک نفس عمیق بکشید. نفس کشیدن ارزان‌ترین و ساده‌ترین کار روی زمین است که می‌تواند به راحتی حس و حال شما را عوض کند.

۴. احساسات تان را روی کاغذ پیاده کنید: اگر نیاز دارید احساسات درونی خود را بیرون بریزید، کافی است یک دفترچه یادداشت بردارید. نوشتن درباره نگرانی‌ها و احساسات درونی به شما کمک خواهد کرد. پس مشکلات برآید و به هر چیزی از یک دریچه جدید بنگرید. باید بتوانید احساسات و عواطف خود را بیرون ریزی کنید و نوشتن عواطف و احساسات روی کاغذ یکی از امن‌ترین و بی‌ضررترین راه‌ها برای تخلیه هیجانی است.

۵. بی‌خیال باشید: اگر برای تان مقدور نیست خود را کنار دریا برسانید، می‌توانید یک غروب زیبا را در ذهن تان مجسم کنید. چشمان تان را ببندید و به جایی بروید که دوست دارید در آنجا باشید، جایی که شما را به آرامش می‌رساند. سپس، ریلکس باشید و فکر همه چیز را از سر تان بیرون کنید. لازم نیست همه چیز را جدی، مهم و بحرانی برداشت کرده و به خود فشار مضاعف وارد کنید. سعی کنید به همه چیز به دیده یک امر گذرا نگاه کنید. حتی اگر نمی‌توانید فرزند بیاورید، باز هم لازم نیست از این موضوع یک فاجعه بسازید. به هر حال راهی برای تان پیدا خواهد شد، اگر هم نه، باید بتوانید موضوع را به عنوان بخشی از زندگی خود بپذیرید.

می‌شوند، به عنوان یک داروی کنترل بارداری عمل می‌کنند. این گیاهان می‌توانند در روند تولید استروژن در بدن دخالت کنند، بنابراین مصرف خودسرانه از این گیاهان با هدف بهره‌مندی از مزایای آنها فکر چندان خوبی نیست. حتماً پیش از مصرف آنها با پزشکتان مشورت کنید.

تکنیک‌های آرام‌تنی را بیاموزید

هر نوع ورزشی که موجب ترشح اندورفین شود، قلب را تقویت کرده و سیستم ایمنی بدن را قوی نگه می‌دارد. یوگا با آرام کردن سیستم عصبی مرکزی، متعادل کردن هورمون‌ها و بهبود سوخت و ساز بدن، یک قدم جلوتر از سایر ورزش‌هاست. یوگا کمک می‌کند بهتر نفس بکشید. در یک مطالعه روی ۱۳۱ بیمار مبتلا به استرس خفیف تا متوسط مشخص شد آنهایی که به تمرینات یوگای آورند، به تدریج از شر علائم اضطراب‌هایی یافتند. بسیاری از پزشکان به بیماران خود توصیه می‌کنند برای درمان ناباروری خود در کلاس‌های یوگا شرکت کنند. یوگا یکی از قدرتمندترین روش‌هایی است که می‌توانید از آن به منظور افزایش شانس باروری تان استفاده کنید. اما یوگا هم مثل روش‌های دیگر ممکن است زیان‌هایی به دنبال داشته باشد، خصوصاً اگر به درستی انجام نشود. به عنوان مثال، انجام چند حرکت خاص در دوران قاعدگی می‌تواند باعث ریفلاکس خون در لوله‌های فالوپ و حفره شکمی شود و شانس باروری را به خطر بیندازد.

از این فرمول‌ها کمک بگیرید

ناباروری تمام جوانب زندگی یک زن از سلامت جسمی و روحی او گرفته تا ارتباطات اجتماعی و زندگی عاطفی اش را تحت تاثیر قرار می‌دهد، از این رو تعجبی ندارد که بسیاری از خانواده‌های متحمل با وجود وضعیت مناسب مالی در این شرایط احساس ناامیدی می‌کنند. مطالعات محققان نشان می‌دهد خانم‌هایی که تحت درمان باروری هستند افرادی که بنا به تشخیص پزشک به سرطان مبتلا شده‌اند، به یک اندازه استرس دارند. در ادامه، نکاتی برای حفظ آرامش در شرایط بحرانی ارائه شده است:

۱. آگاهی تان را افزایش دهید: بسیاری از افراد آن قدر از وضعیت بدن خود بی‌اطلاع‌اند که حتی متوجه نمی‌شوند استرس دارند. این همان وقتی است که باید سراغ بایوداتس (Biodots) (وسیله‌ای برای سنجش استرس) بروید. وقتی بایوداتس بر سطح پوست قرار داده می‌شود، نقاط تعبیه شده روی آن بسته به سطح استرس تغییر رنگ می‌دهند. به عنوان مثال، اگر نقاط به رنگ سیاه در بیابند به این معناست که استرس دارید، بنابراین وقتی که بدانید استرس دارید، می‌توانید با چند نفس عمیق خود را از شرایط فعلی برهانید و رنگ بایوداتس را نیز تغییر دهید.

۲. تمرین ریلکسی کنید: به پشت دراز بکشید و در حالت شواسانا قرار بگیرید. برای این حرکت ابتدا به پشت دراز کشیده و دست‌ها را باز بگذارید به طوری که کف دست‌ها رو به آسمان باشد. پاهای نیز بیشتر از عرض شانه باز است. چشم‌های تان را بسته و آغاز به ریلکس کردن تمام بدن کنید. مثلاً از انگشتان پای راست شروع کرده، سپس انگشتان پای چپ، ساق پای راست، ساق پای چپ، ران‌ها، انگشتان دست‌ها، کف دست‌ها، تنه، شکم، سینه، شانه، گردن، سر، صورت و... سپس فکر خود



همه نکاتی که قبل از
ارتودنسی بچه‌ها باید بدانید

به صف کردن دندان‌ها در چند گام

این روزها خیلی از پدر و مادرها تصور می‌کنند اگر دندان‌های کودکان شلوغ و نامرتب یا حتی به اصطلاح خرگوشی باشد باید برای درمان ارتودنسی اقدام کنند و مبلغی قابل توجه را برای مرتب کردن دندان‌های فرزندشان کنار بگذارند اما یک راه راحت‌تر و البته کم‌خرج‌تر هم وجود دارد. واقعیت این است که با درمان به موقع، بسیاری از نامرتبی‌های دندان‌ها را می‌توان در همان و از درمان‌های ارتودنسی در آینده پیشگیری کرد. دندانپزشکان عمومی طی ویزیت‌های معمول کودکان در سنین اولیه زندگی به منظور راهنمایی والدین و جلوگیری از بیماری‌های دهان و دندان نقش بسیار مهمی دارند. طی معاینه‌هایی که توسط دندانپزشکان انجام می‌شود در صورت هرگونه اشکال در ترتیب و زیبایی دندان‌ها و مشکلات فک، کودک به ارتودنسیست مراجعه کرده و ویزیتی که انجام می‌دهد، می‌تواند اقدام‌های درمانی لازم را به منظور پیشگیری که به اصطلاح ارتودنسی پیشگیری نامیده می‌شود، انجام دهد. در علم ارتودنسی یا ردیف کردن دندان‌ها، روش‌هایی وجود دارد که می‌توان با استفاده از آنها از سیم‌کشی دندان‌ها در آینده پیشگیری کرد. با ما همراه باشید تا دیدگاه‌های دکتر آریتا تهرانیچی ارتودنسیست و استاد دانشگاه شهید بهشتی را در این باره بخوانید.

ناهنجاری‌های ژنتیکی که باید بشناسید

برخی ناهنجاری‌های فکی و دندان‌های علل ژنتیک دارند. اگر کودک، اندازه فک را از یک والد و اندازه دندان‌ها را از والد دیگر به ارث ببرد و این دو با هم تناسب و سازگاری نداشته باشند، ممکن است دندان‌ها فاصله‌دار شوند یا فضای کافی برای تمام دندان‌ها در قوس فکی وجود نداشته باشد و موجب شلوغی دندان‌ها و نامرتبی آنها شود. جلو بودن و بزرگی فک پایین نیز یک مشکل ژنتیکی و ارثی است که به راحتی می‌توان با بررسی فک پدر و مادر یا اقوام نزدیک کودک به آن پی برد. کودکانی که از مادرانی با پوسیدگی‌های دندان‌های متعدد متولد می‌شوند هم به پوسیدگی‌های دندان‌های بیشتری در مراحل بعدی زندگی خود مبتلا می‌شوند. در تمام این موارد می‌توان با درمان به موقع از برخی مشکلات حاد و جراحی‌های فک جلوگیری کرد.

راه‌های کنترل کردن پوسیدگی

راه‌های جلوگیری از پوسیدگی شامل چکاپ‌های دندانپزشکی، استفاده از فلوراید، رعایت بهداشت و مسواک

زدن‌های به‌موقع است. درست از زمانی که دندان‌ها رویش می‌کنند مادر می‌تواند با استفاده از برس‌های نرم و پلاستیک‌هایی که در دست می‌کند دندان‌های کودک را تمیز کند. بعد از تولد کودک باید بعد از هر بار تغذیه با شیر مادر، لثه و دندان‌ها را با یک گاز یا پارچه خیس تمیز کرد، همچنین بعد از رویش دندان‌ها باید تا حد امکان از تغذیه نوزاد حین خواب با شیر پرهیز کرد.

آیا به ارتودنسی نیاز دارد؟

ملاقات‌های منظم دندانپزشکی از ابتدای رویش دندان‌های شیری کودک ضروری است. با رویش اولین دندان دائمی یعنی دندان آسیب‌های اول یا دندان ۶، حتی باید مراقبت بیشتری از دندان‌ها صورت گیرد. این دندان‌ها بلافاصله بعد از آخرین دندان‌های شیری و حدود ۶ سالگی رویش می‌یابد و بیشترین احتمال ابتلا به پوسیدگی را دارد. آنچه بسیار اهمیت دارد این است که حتی بچه‌ای که از نظر کلی هیچ دندان خرابی ندارد و بهداشت بسیار خوبی هم دارد، بهتر

15

تقریباً ۱۵ تا ۳۳ درصد از کودکان دندان قروچه می‌کنند



کانال رسمی سبب سبز
[telegram.me/seeb24](https://t.me/seeb24)
جدیدترین اخبار سلامت ایران و جهان
را در این کانال بخوانید



اینستاگرام رسمی سبب سبز
[instagram:seebesabz](https://www.instagram.com/seebesabz)
با آخرین سوزهای سبب سبز
در این صفحه آشنا شوید



کانال رسمی الو دکتر
[telegram.me/alodoctor](https://t.me/alodoctor)
موفق ترین کانال
سلامت در تلگرام

داشته باشد اما اگر این عادت باقی بماند و کم کم بعد از دو، سه سال عادت مکیدن انگشت، لب و حتی مکیدن خود کار در مدرسه باقی بماند و به مدت طولانی در ۲۴ ساعت اتفاق بیفتد، می تواند تغییراتی در فک ایجاد کرده و حتی دندان ها را جابه جا کند. در مورد این مسئله باید توجه کرد زمانی که در شبانه روز این عادت وجود دارد، چقدر است. یعنی اگر کودک ابتدای خواب رفتن شستش را نمکد و بعد بلافاصله بعد از خواب رفتن دیگر این کار را ادامه ندهد، مشکل چندانی به وجود نمی آید تا اینکه کودک در تمام طول مدت خواب انگشتش را بمکد. اگر مکیدن انگشت تا سن مدرسه و با شدت و تناوب زیاد ادامه پیدا کند، می تواند موجب تنگی فک بالا، بیرون زدگی جلوی فک و تغییرات فرم چهره شود.

خوردن شکلات و قند: مصرف غیرمتعارف مواد قندی و شکلات های چسبنده همراه با بهداشت ضعیف می تواند پوسیدگی زودهنگام و وسیع دندان های شیری را باعث شود که در صورت عدم رسیدگی و درمان نکردن، ردیف منظم دندانی برهم می خورد.

دندان قروچه: تقریباً ۱۵ تا ۳۳ درصد از کودکان دندان قروچه می کنند. کودکانی که دندان های شان را به هم می ساینند، تمایل دارند همین کار را در دو زمان انجام دهند؛ هنگامی که دندان های کودک به وجود می آیند و هنگامی که دندان های دائمی در می آیند.

بیشتر کودکان عادت دندان قروچه را پس از اینکه این دو سری از دندان ها کاملاً در آمدند، از دست می دهند. به صورت معمول تر، کودکان دندان های شان را طی خواب به جای ساعات بیداری به هم می ساینند. دندان قروچه می تواند سبب درد آرواره و از بین رفتن دندان ها شود. بهترین راه درمان این مشکل رساندن آب کافی به کودک و کاهش استرس اوست. تنفس دهانی و جویدن گونه با زبان از دیگر عادت های غلط است. طی چنین عادتی، نیروهای نامتعارف سبب برهم خوردن نظم سیستم دندانی-فکی می شود و در صورت ادامه آن نیاز به درمان های پیچیده ارتودنسی خواهد بود، بنابراین لازم است پس از مشاهده به منظور درمان و پیشگیری از تشدید آن با دندانپزشک کودکان مشورت شود.

دندان قروچه را جدی بگیرید

تقریباً ۱۵ تا ۳۳ درصد از کودکان دندان قروچه می کنند.

کودکانی که دندان های شان را به هم می ساینند، تمایل

دارند همین کار را در دو زمان انجام دهند؛ هنگامی

که دندان های کودک به وجود می آیند و هنگامی که

دندان های دائمی در می آیند. بیشتر کودکان عادت

دندان قروچه را پس از اینکه این دو سری از دندان ها

کاملاً در آمدند، از دست می دهند. به صورت معمول تر،

کودکان دندان های شان را طی خواب به جای ساعات

بیداری به هم می ساینند. دندان قروچه می تواند سبب

درد آرواره و از بین رفتن دندان ها شود. بهترین راه

درمان این مشکل رساندن آب کافی به کودک و کاهش

استرس اوست

دندان ها یا حتی کیستیک شدن آنها شوند. گاهی اوقات با مراجعه به دندانپزشک تنها با شمردن دندان ها می توان به کم بودن دندان ها پی برد.

ارتودنسی فقط براکت نیست

بسیاری از پدر و مادر ها تصور شان از ارتودنسی، براکت های فلزی است که در دهان کودک کار گذاشته می شود و برای مدتی چهره کودک را به اصطلاح عجیب می کند در حالی که می توان با برخی کارهای کوچک و علت بایستی به موقع از ارتودنسی پیشگیری کرد. با ارتودنسی می توان استخوان ها را جابه جا کرد و کاری کرد که همه چیز به سمت نرمال پیش برود.

عادت های بدی که کودک تان باید ترک کند

مکیدن: مهم ترین عادت غلط مکیدن است. البته این عادت یک عادت طبیعی و غریزی انسان است و حتی در سونوگرافی جنین هم مشاهده می شود که در حال مکیدن شست است.

این عادت در نوزادان هم دیده می شود و در مراحل اولیه اشکالی ایجاد نمی کند و به نوعی طبیعی است و باید وجود

است در ۶-۵ سالگی حتماً یک چکاپ ارتودنسی انجام دهد که در آن زمان اگر مشکلی وجود دارد، تشخیص داده شود. پایشی که هنگام ورود به مدرسه برای بچه ها انجام می شود بهتر است شامل دندانپزشکی هم باشد و در آن زمان اگر در رشد استخوانی مشکلی وجود داشته باشد چون هنوز زمان کافی برای رشدش وجود دارد، می توان تغییراتی در آن داد. در غیر این صورت اگر اسکلت کودک خراب باشد در بزرگسالی مجبور می شود درمان های جراحی ارتودنسی را انجام دهد که پیچیده و پردردسر و پرهزینه است.

گول نظم دندان های شیری را نخورید

گاهی اوقات دندان های شیری خیلی مرتب هستند و هیچ فاصله ای هم بین شان نیست ولی این دلیل نمی شود که حتماً در آینده دندان ها مشکلی نداشته باشند، به این دلیل که سایز دندان های شیری بسیار کوچک تر از دندان های دائمی است، بنابراین امکان دارد در آینده دندان های کودک به دلیل کمبود جا روی هم قرار بگیرد. اگر دندان شیری بیفتد و جایش دندان دائمی در نیاید، دندان شیری از نظر فیزیک بولوژیک در زمان خودش باید ریشه هایش تحلیل برود و بیفتد و دندان دائمی جایگزینش شود. اگر بر اثر پوسیدگی یا ضربه هایی که هنگام بازی وارد می شود دندان های شیری زودتر از موقع بیفتد باید بر اساس اینکه چه دندانی است و چقدر می تواند تغییرات در رشد فکی کودک ایجاد کند، از فضای نگهدارنده برای آنها استفاده کرد. گاهی اوقات هم اتفاق می افتد که دندان افتاده و فضا هم از دست رفته است، در این حالت می توان با دستگاه های ساده ای فضای از دست رفته را دوباره تامین کرد.

در دسر های دندان های شیری سماج

اگر دندان شیری به موقع نیفتد باعث می شود دندان های دائمی در یک جای غیر طبیعی رویش پیدا کند و همین باعث نامرتبی دندان ها می شود. این اتفاق به خصوص در مورد دندان های قدامی فک پایین می افتد و اینکه جوانه دندانی پشت دندان های شیری قرار گرفته و اگر دندان شیری دیر بیفتد جوانه دندانی دندان های پایین پشت آنها به صورت نامرتب در می آید و در آینده هم که این دندان ها بیفتد آنها خود به خود مرتب نمی شوند ولی اگر دندان به موقع کشیده شود با فشار زبان دندان ها می آیند و در جای صحیح قرار می گیرند و دیگر در آینده مشکلی پیش نمی آید.

دندان خرگوشی ها! مراقب باشید

وجود این دندان ها دو علت می تواند داشته باشد؛ یکی اینکه خود اسکلت فک بالا نسبت به فک پایین جلو باشد و دندان هایی هم که روی آنها قرار دارد بالطبع جلو قرار می گیرد در نتیجه بیشتر در معرض شکستگی هستند همچنین لب پایین پشت دندان ها قرار می گیرد و عادتی را به وجود می آورد که این فرآیند را بدتر می کند و در نهایت می تواند بدتر شود.

در این حالت می توان با مراجعه به ارتودنسیست و استفاده از ارتودنسی از اقدام های سخت جلوگیری کرد. افراد وقتی به دندانپزشک و ارتودنسیست مراجعه می کنند رادیوگرافی برای بیمار انجام می شود و در صورتی که دندان نهفته وجود داشته باشد، کاملاً دیده می شود. این دندان های اضافه و نهفته می توانند باعث نامرتبی دندان ها و از بین رفتن ریشه

اگر دندان شیری بیفتد...

دندان شیری از نظر فیزیک بولوژیک در زمان خودش باید ریشه هایش تحلیل برود و بیفتد و دندان دائمی جایگزینش شود. اگر بر اثر پوسیدگی یا ضربه هایی که هنگام بازی وارد می شود دندان های شیری زودتر از موقع بیفتد باید بر اساس این که چه دندانی است و چقدر می تواند تغییرات در رشد فکی کودک ایجاد کند، از فضای نگهدارنده برای آن ها استفاده کرد. گاهی اوقات هم اتفاق می افتد که دندان افتاده و فضا هم از دست رفته است، در این حالت می توان با دستگاه های ساده ای فضای از دست رفته را دوباره تامین کرد.





راهنمای تشخیص جنسیت نوزاد در دوران بارداری

دختر می‌خواهید یا پسر؟

تشخیص جنسیت نوزاد یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های والدین است. وقتی زن و شوهر از بارداری مطمئن می‌شوند فکرشان فوراً سمت جنسیت بچه می‌رود و شروع به خیال‌پردازی می‌کنند. این باور عمومی وجود دارد که تمام والدین بعد از اطمینان از سلامت بچه خواهان تشخیص جنسیت نوزاد قبل از تولد هستند. در واقع، حدود ۸۰ درصد از والدین تصمیم می‌گیرند جنسیت نوزادشان را در دوران بارداری تشخیص دهند و عده باقی‌مانده تمایلی نسبت به این کار از خود نشان نمی‌دهند. بنابراین، اگر خیلی دوست دارید که قبل از تولد نوزاد جنسیت او را تشخیص دهید، طبیعی است. همه ما دوست داریم بدانیم فرزند در راه دختر است یا پسر. اگر هم موافق این کار نیستید به شما و نظر شما بستگی دارد. در این مطلب راه‌های تشخیص جنسیت را برای تان توضیح خواهیم داد.

منبع: verywell

آزمایش ژنتیک

از آزمایش ژنتیک نیز می‌توان برای تعیین جنسیت نوزاد خود قبل از تولد استفاده کرد. از آنجا که این روش برای نوزاد و روند بارداری خطرناک است، به ندرت از آن استفاده می‌شود و صرفاً برای دریافت اطلاعات ژنتیکی به کار گرفته می‌شود. در روش تهاجمی رایج برای تشخیص جنسیت نوزاد عبارتند از: روش‌های آمیوسنتز و نمونه‌برداری از پرزهای جفتی (CVS). روش CVS معمولاً بین هفته‌های دهم تا دوازدهم از دوران بارداری انجام می‌گیرد، در حالی که آمیوسنتز معمولاً پس از هفته شانزدهم قابل انجام است.

احتمال موفقیت این آزمایش‌ها نزدیک به ۹۹ درصد است. با این حال، به دلیل وجود خطر عفونت و توقف بارداری، به ندرت از این روش‌ها استفاده می‌شود. امروزه از تست‌های جدید با استفاده از DNA جنین استفاده می‌شود که تست DNA سلولی نام دارد. این تست در سه ماهه آخر بارداری انجام می‌گیرد.

تست ادرار

همچنین یک تست خانگی ادرار وجود دارد که Intelligender نامیده می‌شود. این آزمایش در اوایل هفته دهم از دوران بارداری انجام می‌شود. در این تست، با بررسی سلول‌های خاصی از ادرار

مادر تشخیص داده می‌شود که نوزاد پسر است یا دختر.

شمارش ضربان قلب

برخی می‌گویند اگر ضربان قلب جنین را اندازه‌گیری کنید، می‌توانید به جنسیت نوزاد پی ببرید. یک باور قدیمی وجود دارد که می‌گوید ضربان قلب بالاتر از ۱۴۰ به معنای نوزاد دختر و ضربان قلب پایین‌تر از آن به معنای نوزاد پسر است. تا به امروز تحقیقات زیادی در این رابطه به انجام رسیده تا صحت و سقم این گفته مشخص شود.

فرم شکم خانم باردار

آیا تا به حال در مورد ارتباط اندازه و فرم شکم با جنسیت نوزاد چیزی شنیده‌اید؟ عکس‌های دوران بارداری خود را دوباره نگاه کنید! حتماً خواهید فهمید چه چیزی در شکم داشتید. بر اساس باورهای قدیمی، مادرانی که شکم‌های برآمده و گرد دارند، صاحب نوزاد پسر خواهند شد. در مقابل، اگر قیافه شما داد می‌زند که باردار هستید یا نوزاد در قسمت پهلوها جا خوش کرده، به احتمال زیاد صاحب دختر خواهید شد.

سونوگرافی

سونوگرافی رایج‌ترین راه تشخیص جنسیت نوزاد

در دوران بارداری است. این روش به‌طور کلی در هفته‌های هجدهم تا بیست‌دوم انجام می‌گیرد. سونوگرافی معمولاً تحت پوشش بیمه قرار نمی‌گیرد. گاهی اوقات برای تشخیص جنسیت نوزاد باید یک سونوگرافی اختصاصی انجام دهید که می‌تواند برای تان پرهزینه تمام شود، اما توجه داشته باشید سونوگرافی همیشه نتیجه نمی‌دهد و بعضاً تفسیر درستی از آن نمی‌شود. سیاست کاری بعضی پزشکان نیز به گونه‌ای است که جنسیت نوزاد را به والدین نمی‌گویند. یک روش سونوگرافی جدیدتر توسعه یافته که می‌تواند حوالی هفته ششم انجام بگیرد. این روش «رمزی» نامیده می‌شود. در این روش با بررسی محل قرارگیری جفت تشخیص داده می‌شود که نوزاد پسر است یا دختر.

آیا ممکن است سونوگرافی در تشخیص جنسیت نوزاد اشتباه کند؟

آیا ممکن است سونوگرافی در تشخیص جنسیت نوزاد دچار اشتباه شود؟ آیا نگران این اشتباهات هستید؟ در سونوگرافی از اسکن دستگاه تناسلی نوزاد برای تشخیص جنسیت او استفاده می‌شود. با بررسی اسکن است که گفته می‌شود نوزاد پسر یا دختر به دنیا می‌آید. با این حال، این تشخیص در بسیاری موارد با اشتباهاتی همراه است. در پاسخ به سوال فوق باید گفت: بله؛ سونوگرافی

تحقیقات

بسیاری در مورد

تعیین جنسیت

نوزاد انجام

گرفته است.

شما می‌توانید

به‌طور خاص

برای داشتن یک

نوزاد دختر یا

پسر اقدام کنید.

در واقع، همیشه

۵۱ درصد شانس

داشتن پسر

وجود دارد!

مادران قدیمی

نیز معمولاً

صاحب فرزند

پسر می‌شوند

نکته هایی که شاید به کارتان آید

سونوگرافی

در سونوگرافی از اسکن دستگاه تناسلی نوزاد برای تشخیص جنسیت او استفاده می شود.

ارتباط چاقی با سونوگرافی

کیفیت تصویر سونوگرافی در خانم هایی که اضافه وزن دارند، پایین تر است. چاقی مادر روند اسکن را با مشکل مواجه می کند.

عوارض روانی تشخیص نادرست چیست؟

هیچ کس نمی تواند شوک، ناامیدی و غم و اندوهی را که والدین از تولد نوزادی با جنسیت دیگر احساس می کنند، درک کند. گذر از این احساسات اغلب به زمان زیادی نیاز دارد. در واقع، یک مطالعه کوچک نشان داد وقتی که مادری با پیش بینی نادرست مواجه می شود، صرفاً دچار بی اعتمادی به سونوگرافی نمی شود؛ کار برخی آنها به مشاجرات خانوادگی و خشونت های خانگی می انجامد. با این حال، هر قدر زودتر متوجه اشتباه شوید، بهتر می توانید از پس آن بر بیابید و از آن گذر کنید. با این حال، احساس غم و اندوهی که به خاطر این اشتباه به والدین متحمل می شود تا حد زیادی طبیعی است، حالا فرقی نمی کند دیگران چه می گویند.

مادرها از این تجربه به عنوان سقط جنین روانی نام می برند. این بدان معنا نیست که مادر فرزندش را دوست ندارد. اما باید پذیرفت که این نوزاد، همانی نیست که مادر از مدت ها پیش انتظارش را کشیده و ۹ ماه با او زندگی کرده است.

به طور معمول، چند هفته زمان می برد تا مادر با نوزاد جدیدش آشتی کند و به او خو بگیرد. البته بسیاری از خانواده ها به این مسئله می خندند و به راحتی از آن عبور می کنند. با این حال، راه مشخصی برای مقابله با آن وجود ندارد. مسئله این است که شما چطور با آن برخورد می کنید.



تجربه سونوگرافیست

به احتمال زیاد همه این شوخی قدیمی را در مورد نوزاد

دختر شنیده اید که در سونوگرافی پسر تشخیص

داده می شود. اما بعد معلوم می شود که بند ناف لای

پاهایش قرار گرفته است. در دل این شوخی یک حقیقت

وجود دارد و آن احتمال تشخیص اشتباه توسط یک

سونوگرافیست کم تجربه است. یک سونوگرافیست

با تجربه هم ممکن است اشتباه کند، اما احتمالش

کمتر است.

وزن مادر

کیفیت تصویر سونوگرافی در خانم هایی که اضافه وزن دارند، پایین تر است. چاقی مادر روند اسکن را با مشکل مواجه می کند. دلایل زیادی در این راستا مطرح می شود که برخی آنها قابل کنترل هستند.

بنابراین، برای تعیین وقت سونوگرافی در اوایل دوران بارداری زیاد عجله نکنید. ممکن است با اطلاعاتی مواجه شوید که صحیح نیستند. از جدید بودن تجهیزات و تجربه سونوگرافیست مطمئن شوید. همکاری نوزاد نیز از اهمیت بسیاری برخوردار است که امیدواریم در این زمینه شانس با شما یار باشد. همچنین، برخی متخصصان سونوگرافی توصیه می کنند قبل از انجام این عمل نوشیدنی گازدار بدون کافئین مصرف نکنید تا نوزاد درون شکم فعال تر شود.

در بسیاری موارد اشتباه می کند. اما این اشتباه چگونه رخ می دهد؟ در ادامه شما را با دلایل رایج بروز اشتباه در نتیجه سونوگرافی بیشتر آشنا می کنیم:

بهترین زمان برای تشخیص؟

بهترین زمان برای تعیین جنسیت نوزاد بین هفته های هجدهم تا بیستم از دوران بارداری است. تشخیص سونوگرافی هایی که قبل از این زمان انجام می گیرند، نه بر اساس شکل دستگاه تناسلی خارجی که بر اساس جهت دستگاه تناسلی صورت می گیرد. سونوگرافی بعد از این زمان نیز معمولاً به نتیجه دقیقی ختم نمی شود.

اهمیت تجهیزات مناسب

دستگاه های سونوگرافی مثل هم نیستند. در واقع، برخی دستگاه های سونوگرافی بسیار قدیمی هستند و ممکن است به نتایج اشتباه منجر شوند.

همکاری نوزاد

بیباید روراست باشیم، همه نوزادان اهل همکاری نیستند. حتماً شنیده اید که مادرها می گویند، نوزاد خودش را نشان نداد. در این شرایط، تعیین جنسیت نوزاد بر اساس تصاویر بی کیفیتی انجام می گیرد که از وضعیت قرارگیری جنین گرفته شده اند. همچنین، اگر نوزاد در موقعیت بریج باشد، تشخیص جنسیت او دشوار خواهد بود. موقعیت بریج وضعیتی است که در آن پاها در هم پیچیده شده و دستها نزدیک آلت تناسلی قرار دارند.



بایدها و نبایدهای طب چینی درباره آسم کودکان شما دعوا می کنید کودک تان تنگی نفس می گیرد

آسم از جمله شایع ترین بیماری هایی است که در سراسر جهان کودکان زیادی را به خود مبتلا کرده است. امروزه مردم از شیوه های مختلفی مانند طب مدرن و طب مکمل برای درمان و تسکین این بیماری استفاده می کنند. یکی از طبیعی ترین و موثر ترین این شیوه ها، شیوه درمانی طب سنتی چین و طب سوزنی است که در جهان طرفداران زیادی دارد. شیوه درمانی طب سنتی چین و طب سوزنی از جمله موثر ترین روش ها برای کنترل و تسکین حملات و بهبود تنگی نفس در مبتلایان به آسم است. اگر چه برای کودکان مبتلا به آسم به جای استفاده از طب سوزنی از یکی دیگر از شیوه های موثر این مکتب یعنی ماساژ چینی بر نقاط طب سوزنی استفاده می شود اما هر دو این شیوه ها بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی جزء روش های درمانی مکمل و تسکین بخش برای بیماران مبتلا به آسم محسوب می شود که می تواند فاصله حملات افراد مبتلا به آسم را افزایش دهد و از شدت حملات آنها بکاهد.

درمانگران و متخصصان طب چینی از این شیوه برای بیمارانی استفاده می کنند که تواتر حملات آسم در آنها زیاد نیست، یعنی بیماری که هر چند وقت یکبار دچار حمله آسم می شود و داروهایی را که هر شب مصرف می کند می تواند با دریافت ماساژ و دیگر تکنیک های طب چینی شرایط بهتری را به لحاظ جسمی تجربه کند.

مراقب بچه های طلاق باشید

همانطور که اشاره شد عوامل مختلفی از قبیل استرس، اضطراب، تنش، اختلاف های خانوادگی و حضور در محیط های پر تنش می تواند تاثیر زیادی در عملکرد ریه ها و مجاری تنفسی کودک داشته باشد و به نوعی موجب ضعیف شدن عملکرد آنها و بروز تنگی نفس یا آسم در فرزندان شود. بچه هایی که در خانواده ای پر تنش زندگی کردند یا پدر یا مادر را در بچگی از دست دادند، ریه های آسیب پذیرتری در مقایسه با دیگر فرزندان دارند. از دیدگاه طب سنتی چین ریه نخستین عضوی است که در معرض آسیب قرار می گیرد و فشارها و استرس ها روی ایمنی آن تاثیر می گذارد و پوشش دفاعی دستگاه تنفسی را تحت تاثیر قرار می دهد. این موضوعی است که بارها توسط درمانگران چینی به آن اشاره شده است.

در طب سنتی چین

درمانگران پس از

بررسی وضعیت

کودک، معاینه

وی و گرفتن شرح

حال از والدین

او ۱۰ تا ۱۲ جلسه

درمانی را برای

بهبود شرایطش

پیش بینی

می کنند. این

جلسات طی یک

تا یک ماه و نیم

بر گزار می شود و

غالباً بیمار هفته ای

دو تا سه بار ماساژ

روی نقاط مربوط

به طب سوزنی را

دریافت می کند

دور غذاهای چرب خط بکشید

در متون طب سنتی چین به خانواده افراد مبتلا به آسم توصیه شده مصرف مواد غذایی چرب، غذاهای شیرین و انواع غذاهایی که طبع و ماهیت سرد دارند را از رژیم غذایی و سبب غذایی خانواده حذف کنند. زیرا این مواد موجب تشدید تنگی نفس و افزایش حملات آسم در کودکان می شود. این درمانگران در عوض پر هیز از مصرف انواع لبنیات، غذاهای تند و پر ادویه، ماهی ها و میوه های خام را به افرادی که استعداد ابتلا به بیماری آسم دارند هشدار می دهند و بر این باورند، مداومت در مصرف این مواد غذایی تاثیر زیادی در ابتلا به این بیماری دارد.

این نکته را جدی بگیرید

سازمان بهداشت جهانی، طب سوزنی را در درمان به عنوان یک درمان کمکی موثر و قابل تامل معرفی می کند. اما توجه به این نکته مهم است که درمانگران طب سوزنی و طب سنتی چین هرگز در شرایطی که کودک یا بیمار مبتلا به آسم در حالت بحران و اورژانسی قرار دارد از این روش برای درمان استفاده نمی کنند. بهترین کاربرد طب سنتی چین درباره بیماری آسم، کنترل و پیشگیری از ابتلا به این بیماری و کنترل حملات و بهبود شرایط جسمی بیمار است.

چگونه آسم را در کودکان تشخیص دهیم

از دیدگاه طب سنتی چین بیماری آسم نوعی نارسایی تنفسی است که غالباً با تنگی نفس و طولانی شدن دم و بازدم کودک همراه است. بنابراین اگر مشاهده می کنید فرزندتان هنگام تنفس وزوز سینه، سرفه و فشرده گی سینه را تجربه می کند باید به این مورد رسیدگی کنید و او را نزد متخصص ببرید. درمانگران طب سنتی چین و متخصصان طب سوزنی و فشاری با بررسی پرونده پزشکی بیمار و عکس های ریه بیمار، ابتلا به آسم را در او تشخیص می دهند. از دیدگاه درمانگران طب سنتی چین بیماری آسم ۲ نوع مختلف دارد که یکی از آنها با نام «آسم درون زا» و دیگری با عنوان «آسم برون زا» شناخته می شود. آسم درون زا از طریق وراثت به کودک منتقل می شود و طب سنتی چین راه حل چندان برای کنترل آن ندارد. ولی آسم بیرون زا به دلیل عوامل خارجی و بیرونی در کودک به وجود می آید و درمانگران این شیوه درمانی متدهای مختلفی برای کنترل و تسکین آن دارند. البته درمانگران طب سوزنی برای کودکان و نوجوانان به جای استفاده از طب سوزنی از طب فشاری استفاده می کنند. به این ترتیب که در همان نقاط مربوط به طب سوزنی تکنیک های فشار درمانی و ماساژ را به کودک ارائه می دهند.

300

هر سال
۳۰۰ هزار
کودک به دلیل
جراحات مربوط
به دوچرخه
سواری راهی
اورژانس
می شوند،
در حالی که
پوشیدن کلاه
ایمنی می تواند
به کاهش خطر
آسیب های
مغزی ناشی
از افتادن از
دوچرخه
کمک کند

همین حالا موبایل خود را بردارید و عضو کانال های ما شوید...



کانال رسمی سبب سبز
telegram.me/seeb24
جدیدترین اخبار سلامت ایران و جهان
را در این کانال بخوانید



اینستاگرام رسمی سبب سبز
instagram:seebasbz
با آخرین سوره های سبب سبز
در این صفحه آشنا شوید



کانال رسمی الو دکتر
telegram.me/alodoctor
موفق ترین کانال
سلامت در تلگرام



آنچه در دوران بارداری نباید خورد

هم به خاطر خودتان هم به خاطر آن موجود عزیز

بارداری دورانی است که در خوردن میوه ها و سبزی های تازه باید سخاوت داشته باشید. فقط مطمئن شوید که آنها را زیر آب یا در صورت لزوم با مواد ضد عفونی کاملاً شسته اید. انگلی به نام توکسو پلاسما می تواند در میوه ها و سبزی های نشسته زندگی کند. این انگل سبب بیماری به نام توکسو پلاسما سموزیس می شود که برای جنین بسیار خطرناک است. از صابون برای شستن آنها استفاده نکنید، در عوض سطح میوه و سبزی ها را با یک برس سبزی بسابید. نقاط کیود و ضربه خوردن را ببرید زیرا ممکن است لانه باکتری باشد. در دوران بارداری بیشتر باید مواظب باشید زیرا مسئولیت یک نفر دیگر با شماست. در این دوران مراقب غذا خوردن خود باشید، بهتر است این مواد غذایی را نخورید.
منبع: پره نائال فالوپ

ممکن است لانه باکتری لیستر یا شود. برای آن که دچار مشکل نشوید پخچال خود را در دمای ۴۰ درجه فارنهایت یا پایین تر از آن نگه دارید. این کار سبب کند شدن رشد این باکتری می شود اما کاملاً جلوی رشد آن ها را نمی گیرد. از آنجا که خانم های باردار به خصوص در برابر این باکتری آسیب پذیر هستند، بهترین کار این است که از خوردن اینگونه غذاها به خصوص اگر کامل پخته نشوند یا در پخچال باشند خودداری کنند. گوشت های مخلوط کنسروی اگر چه کاملاً جزء غذاهای سالم نیستند اما مصرف آن ها در دوران بارداری مشکل زا نیست.

بیسکویت یا کلوچه هم می تواند خطرناک باشد وقتی کلوچه می پزید، ممکن است تمایل داشته باشید تکهای از خمیر را به دهان بگذارید اما اگر خمیر، حاوی تخم مرغ خام باشد حتی چشیدن نیز می تواند خطرناک باشد. مرکز کنترل بیماری های ایالات متحده آمریکا تخمین زده است تخم مرغ ها یک در ۲۰ هزار به باکتری سالمونلا آلوده هستند. برای اطمینان از تست کردن خمیر نپخته کلوچه یا هر چه که حاوی تخم مرغ خام باشد خودداری کنید. خیر خوب این است که خمیرهای آماده که در مغازه ها به فروش می روند مطمئن هستند البته به شرطی که پاستوریزه باشند.

آیا تا به حال در خواب دیده اید که از مزه های دین کرده اید و شیر تازه گاورا می چشید؟ اگر شما باردارید، بهتر است این گردش را به تعویق بیندازید. شیر جمع آوری شده به صورت تازه به اندازه شیر پاستوریزه در برابر باکتری لیستر یا مقاومت ندارد. تنها شیر، پنیر یا محصولات لبنی از مزه بخورید که روی برچسب آن نوشته شده است پاستوریزه

باردار باید آبمیوه های پاستوریزه را انتخاب کنند. آبمیوه های پاکتی و شیشه ای نیز مطمئن هستند.

دور سوشی خط بکشید

برای طرفداران سوشی متاسفم زیرا باید برای خوردن آن ۹ ماه صبر کنند. اگر چه غذاهای دریایی سرشار از پروتئین هستند اما غذاهای دریایی خام می توانند منبع باکتری ها و انگل های مضر باشند. وزارت بهداشت به خانم های باردار توصیه می کند تنها از ماهی ها و غذاهای دریایی کاملاً پخته استفاده کنند.

جیوه دارها را فراموش کنید

شمشیر ماهی، ماهی آب های عمیق، ماهی اسقومی و کوسه حاوی سطح بالایی از متیل جیوه هستند. این فلز می تواند برای رشد جنین مضر باشد. خانم های باردار باید ماهی هایی را انتخاب کنند که جیوه کمتری دارند مانند گربه ماهی، ماهی سالمون و ماهی تن کنسروی اگر ماهی تن سفید را ترجیح می دهید، خوردن آن را به مقدار بسیار کمی در هفته محدود کنید. پیش از استفاده از روغن ماهی یادگیر مکمل ها با داکتر خود مشورت کنید.

بی خیال این خوردنی های خوشمزه شوید

بعضی از خانم ها عاشق خوراک پاته هستند. این خوراک حاوی گوشت فاسد شدنی است بنابراین

گوشت نیمه پخته ممنوع

ممکن است شما فیله را به صورت آبدار دوست داشته باشید اما بارداری زمانی است که باید تمام استیک ها و برگرها را به صورت کاملاً پخته سفارش دهید. گوشت خام یا نیمه پخته می تواند میکروب خطرناک توکسو پلاسما و باکتری های فراوانی در خود جای دهد. زمانی که خارج از خانه غذا می خورید، مطمئن شوید که گوشت شما کاملاً حرارت دیده و پخته است. هنگام آشپزی در خانه، درجه حرارت باید برای هر برش گوشت ۶۵ درجه سانتی گراد، برای گوشت های کوبیده مانند همبرگر ۷۵ درجه و برای سینه مرغ ۸۵ درجه سانتی گراد باشد.

مراقب آبمیوه های تازه باشید

آبمیوه های تازه گرفته شده در رستوران ها و آبمیوه هایی که در دکه های آبمیوه فروشی سرو می شود ممکن است برای محافظت در برابر باکتری های مضر پاستوریزه نباشند. این آبمیوه ها احتمالاً حاوی سالمونلا (باکتری هایی که موجب مسمومیت می شوند) و ای.کولی (که موجب اسهال می شود) هستند. همچنین برخی از سوپرمارکت ها آبمیوه های نارس و پاستوریزه نشده را به صورت یخ زده می فروشند. برای همین روی هر آبمیوه ای که می خرید به دنبال برچسب هشدار و راهنمای مورد نیاز باشید. خانم های



فرمول گفت و گو
با کودک در شرایط
سخت

چطور به فرزندتان بگویید بیمارید؟

درباره سرطان دارند. تشریح فرآیند فیزیکی نحوه پیشرفت سرطان یک تفسیر تسهیل شده است که باید متناسب با سن انجام شود. ممکن است کودک تصور کند که سرطان یعنی مرگ و این قضیه را بیش از آنچه هست بزرگ و لاینحل بداند. حتما لازم است تا آنجا که کودک متوجه می شود قضیه را برایش توضیح دهید و او را با واقعیت آشنا کنید.

درباره مسری نبودن بیماری صحبت کنید
این مهم است که بچه‌ها بدانند بیماری شما مسری نیست و از این موضوع آگاه باشند که مانند سرماخوردگی که از شما ممکن است بگیرند، سرطان به آنها منتقل نمی شود. این تنها نوعی از بیماری است که آنها می توانند با آن آشنا باشند و باید این مسئله را برای شان توضیح دهید که همه بیماری‌ها از فردی به فرد دیگر منتقل نمی شود.

سن کودک را در نظر بگیرید
اصطلاحات پزشکی افراد بزرگسال را گیج و سردرگم می کند، چه برسد به بچه‌ها. صحبت کردن درباره یک بیماری جدی هم توأم با بار احساسی و عاطفی است. باید سعی کنید با روانشناس یا پزشک عمومی درباره میزان

بدون اطلاعات وارد گفت و گو نشوید

متخصصان توصیه می کنند پیش از آنکه به فرزندتان بگویید که به سرطان مبتلا شده‌اید، سعی کنید تا جایی که می توانید اطلاعات کاملی درباره نوع سرطان، درمان و تشخیص آن به دست آورید. باین کار شما قادر خواهید بود پاسخ سوالاتی را که ممکن است فرزندتان درباره تشخیص سرطان از شما بپرسد، از پیش آماده کنید. بچه‌ها زمانی که تصویری کلی از چیزی داشته باشند، بهتر می توانند آن را درک کنند تا اینکه فقط قسمتی از آن را بدانند. اگر دانش و اطلاعات زیادی درباره سرطان و درمان آن دارید، فرزندتان بهتر می تواند به شما اعتماد کند. وقتی که او بتواند به شما اعتماد کند، باعث می شود احساس امنیت بیشتری داشته باشد و این برای بچه‌هایی که با بحران روبه‌رو می شوند امری حیاتی محسوب می شود.

تصور نکنید که فرزندتان می داند سرطان چیست

بچه‌ها کلمه سرطان را اغلب از رسانه‌ها و تلویزیون می شنوند، اما هنوز نمی دانند که سرطان دقیقا چیست و چطور بر بدن تاثیر می گذارد. ممکن است این شبهه پیش بیاید که بچه‌های بزرگ‌تر این مسئله را می دانند، اما احتمالا آنها باوری نادرست

یکی از دشوارترین چیزهایی که ممکن است در قالب پدر یا مادر با فرزندتان درباره‌اش صحبت کنید، گفتن این مسئله است که سرطان دارید. همه ما از روی غریزه سعی می کنیم از فرزندمان در برابر چیزهایی مراقبت کنیم که می تواند به آنها آسیب وارد کرده یا احساساتشان را جریحه دار کند. وقتی سرطان یا یک بیماری سخت و صعب‌العلاج تشخیص داده می شود، والدین سعی می کنند از راه نگفتن این مسئله به فرزندشان خود از آنها مراقبت و محافظت کنند، اما این مسئله خسارت بیشتری به آنها وارد می کند. حتما باید فرزندتان را از این قضیه باخبر کنید و واقعیت را به او بگویید. بهترین روش برای گفتن این مسئله به فرزندتان آن که به سرطان مبتلا شده‌اید، چیست؟ این مطلب را بخوانید تا پاسخ سوال خود را دریافت کنید.
منبع: verywell

8

۸ سوال
رایجی را که
بچه‌ها ممکن
است درباره
سرطان
بپرسند در
این مطلب
بخوانید

همین حالا موبایل خود را بردارید و عضو کانال های ما شوید...



کانال رسمی سبب سبز
telegram.me/seeb24
جدیدترین اخبار سلامت ایران و جهان
را در این کانال بخوانید



اینستاگرام رسمی سبب سبز
instagram:seebesabz
با آخرین سوزهای سبب سبز
در این صفحه آشنا شوید



کانال رسمی الو دکتر
telegram.me/alodoctor
موفق ترین کانال
سلامت در تلگرام

سوالات رایجی که بچه‌ها ممکن است درباره سرطان پرسند

شاید سوالات زیادی باشد که جوابی برای آنها نداشته باشید، اما از گفتن «منم دانم» نترسید. برخی سوالات رایج که ممکن است بچه‌ها پرسند عبارتند از:

- قرار است بمیری؟
- من هم وقتی بزرگ شدم سرطان می‌گیرم؟
- موهایت می‌ریزد؟
- باید به دوستانم بگویم؟
- اگر تو نتوانی از من مراقبت کنی چه کسی می‌تواند؟
- چرا سرطان گرفتی؟
- اگر اتفاقی برای تو بیفتد، چه بلایی سر من می‌آید؟
- سرطانت کی خوب می‌شود؟

اگر دیدید که فرزندتان با شرایط به‌خوبی کنار نیامده، سعی کنید حتماً از طریق پزشک به او کمک کنید. در این مواقع توصیه می‌شود او را پیش روانشناس کودک یا روان‌درمانگر خانواده ببرید که در این زمینه تجربه دارند. نشانه‌های شایع مشکلاتی از این دست شامل ساکت بودن و در خود فرو رفتن و به شکل شگفت‌آوری بیش‌فعالی است. از طرفی ممکن است آنها در مدرسه دچار مشکلات تمرکز روی درس شده یا در کلاس رفتار ناشایستی از خود نشان دهند. اینها نشانه‌های این است که آنها هنوز با شرایط کنار نیامده و نیاز به کمک دارند. به‌خاطر داشته باشید که آنها دوست دارند احساسات خود را به همه نشان دهند، با این حال در این وضعیت حتماً به راهنمایی یک فرد متخصص نیاز است تا بتوانند با شرایط کنار بیایند.

کودک تان را دست کم نگیرید

اصطلاحات پزشکی افراد بزرگسال را گیج و سردرگم می‌کند، چه برسد به بچه‌ها. صحبت کردن درباره یک بیماری جدی هم توأم با بار احساسی و عاطفی است. باید سعی کنید با روانشناس یا پزشک عمومی درباره میزان درایت و دانایی فرزندتان صحبت کنید تا بتوانید به نحوی با او صحبت کنید که درک کند

برای او هستند. معمولاً دوستانی که سن‌شان بالاتر است، می‌پرسند که چه کمکی می‌توانند به او بکنند. از آنها بخواهید اگر می‌توانند فرزندتان را به یک مسابقه برده یا با او در رویداد مهم در مدرسه شرکت داشته باشند که خودتان نمی‌توانید بروید. از آنها بخواهید چند عکس هم بگیرند و بعد کنار فرزندتان بنشینید و به او بگویید که چقدر به او افتخار می‌کنید.

برایش خاطره‌ساز باشید

بدون در نظر گرفتن این مسئله که آیا بدون داشتن اطلاعات کافی دچار سرطان شده‌اید یا آنکه سرطان تان قابل درمان است یا اینکه تا پیش از این هرگز دچار سرطان شده بودید یا نه، سعی کنید با فرزندتان خاطرات خوبی بسازید چراکه این کار به او کمک خواهد کرد تا عشق شما را تا پایان عمر در دل خود داشته باشد. مثلاً یک کار جدید شروع کنید. عکس بگیرید. روزنامه‌ها را نگاه دارید. سرطان نمی‌تواند باعث شود تا از خاطرات تان دور شوید.

درایت و دانایی فرزندتان صحبت کنید تا بتوانید به نحوی با او صحبت کنید که درک کند. برای صحبت کردن منطقی باشید، احساسات ناراحت‌کننده نداشته باشید و کمک کنید تا با واقعیت روبه‌رو شود.

از سکوتش نترسید

ممکن است فرزندتان طی اولین گفت‌وگو ساکت بماند و هیچ سوالی از شما نپرسد. این کاملاً طبیعی است و در واقع کودک به این طریق اطلاعاتی را که به او می‌دهید، پردازش می‌کند. آنها را مجبور نکنید تا احساسات‌شان را بروز دهند، اما می‌توانید چندبار تاکید کنید که هر زمان که خواستند، می‌توانند با شما حرف بزنند و هر زمان که لازم دیدند از شما سوال بپرسند. برخی اوقات برای بچه‌ها آسان‌تر است تا درباره احساسات خود با کسی غیر از والدین‌شان صحبت کنند. روانشناسان و مشاوران مدرسه یا دوستان قابل اعتماد و خانواده افرادی هستند که بچه‌ها می‌توانند راحت با آنها حرف بزنند. به فرزندتان فرصت بدهید تا بتواند آنچه را در ذهن دارد با شما در میان بگذارد اما برای این کار زیاد هم به او فشار وارد نکنید.

بهانه‌ای برای خندیدن با هم پیدا کنید

خنده در برخی مواقع بهترین راهکار است، هم برای شما و هم برای فرزندتان. اگر بتوانید به فرزندتان نشان دهید که نسبت به تغییراتی که رخ می‌دهد واقعا فرد سختگیری نیستید، او هم احساس راحتی خواهد داشت. بگذارید فرزندتان کلاه گیس تان را بگذارد روی سرش. سعی کنید به لباس‌هایی که به‌خاطر کم شدن وزن برای تان بزرگ شده یا به خاطر ماندن مایعات و اضافه‌وزن تنگ شده از ته دل بخندید. سرطان یک بیماری حاد و ترسناک است و زمان‌هایی هم هست که جدی می‌شود، بنابراین سعی کنید گشاده‌رو باشید تا فرزندتان از گفتن جوک برای شما یا سهمیم شدن شادی‌اش نترسد؛ چراکه خنده بهترین دارو برای هر دوی شما محسوب می‌شود.

می‌توانید به فرزندتان نگوید که دچار سرطان شده‌اید

برخی والدین ترجیح می‌دهند به فرزندشان نگویند که دچار سرطان شده‌اند. این تصمیم شخصی است و البته نباید بدون تحقیق و تفکر چنین تصمیمی گرفت. بچه‌ها موجودات باهوش و اهل شهودی هستند و با کوچک‌ترین سرنخی می‌توانند بفهمند که یک جای کار می‌لنگد. اما سعی کنید این مسئله را به آنها نگویید، چراکه باعث می‌شود بیش از حد دچار ترس و تشویش شوند. اگر بچه‌ها بفهمند که چیزی را از آنها پنهان می‌کنید، احساس عدم امنیت خواهند داشت.

اگر وضعیت سلامت شما بدتر شود چطور؟

چطور می‌خواهید به فرزندتان توضیح دهید که ناگهان بیماری شما شدید شده است؟ البته این مسئله زمان کمی می‌برد تا آنها بتوانند با این شرایط و تغییراتی که به سرعت در خانواده رخ داده کنار بیایند. در نهایت در این سناریو، نگفتن اینکه دچار سرطان شده‌اید به فرزندتان می‌تواند خسارت عاطفی و احساسی بیشتری وارد کند. اگر نمی‌توانید این مسئله را به فرزندتان بگویید، از یک دوست قابل اعتماد یا یکی از اعضای خانواده تان بخواهید این کار را انجام دهد.

سعی کنید برنامه‌های خانوادگی را حفظ کنید

بعد از تشخیص سرطان، حفظ کارها و عادت‌های مرسوم در خانواده اهمیت فراوانی پیدا می‌کند، فرقی نمی‌کند که به معنای سر ساعت خوابیدن برای بچه‌هایی باشد که کمی سن‌شان بالاتر یا زمان خاموشی برای بچه‌های جوان باشد. زمان کافی برای خوابیدن، سر ساعت غذا خوردن و ایجاد فرصت‌هایی برای بچه‌ها جهت شرکت در فعالیت‌های فیزیکی، همه و همه باعث می‌شود تا بهتر خود را با محیط وقف دهند. از طرفی این مسئله تغییر بزرگی در نگرش و دیدگاه آنها ایجاد خواهد کرد.

مناسبت‌های کوچک را فراموش نکنید

در بحبوحه درمان سرطان، اغلب مناسبت‌های بزرگ (مثل تولد، فارغ‌التحصیلی و غیره) را به یاد داریم، اما برخی مواقع مناسبت‌های کوچکی هم هستند که به همان اندازه برای بچه‌ها بزرگ خواهد بود. مثلاً وقتی او کارنامه می‌گیرد یا عکس‌هایی که قبل از مهمانی گرفته است، بازی فوتبال یا مسابقه ژیمناستیک همه و همه رویدادهای مهمی





سلامت باشید خانم عزیز



و احتمال بروز جوش را نیز افزایش می‌دهد. بنابراین بهتر است از محصولات مناسب برای مقابله با جوش استفاده کنید.

توصیه می‌شود از محصولات حاوی رتینول، رتینوئیدها و اسید سالیسیلیک استفاده نکنید؛ چون ممکن است به جنین آسیب برسانند. تا آنجا که دوزهای بالای این ترکیبات حتی می‌تواند به نواقص مادرزادی منجر شود.

۳. تیره و تکه تکه شدن پوست
حدوداً نیمی از خانم‌های باردار دچار ملاسما می‌شوند که به صورت تکه‌های تیره پوست دیده می‌شود. این عارضه که «ماسک حاملگی» نیز نامیده می‌شود معمولاً

۱. پوست تان براق می‌شود!

کارشناسان معتقدند ترکیب هورمون‌ها، چربی و افزایش ۴۰ درصدی حجم خون باعث می‌شود پوست یک خانم باردار در دوران بارداری درخشان‌تر از حد معمول به نظر برسد.

تغییرات هورمونی بارداری باعث می‌شود که اکسیژن و مواد مغذی بیشتری به تمام ارگان‌های بدن از جمله پوست برسد. شاید به همین دلیل باشد که گاهی اوقات تصور می‌کنیم خانم‌های باردار زیباتر از قبل هستند.

۲. جوش‌ها سراغ تان می‌آیند

افزایش سطح پروژسترون باعث تولید سبوم بیشتر شده

همه علائمی که با شروع بارداری روی پوست تان تجربه می‌کنید

بارداری با پوست تان چه می‌کند؟

مادر شدن بی شک از جذاب‌ترین تجربه‌های زندگی است؛ وقتی قرار است موجود دیگری را آهسته آهسته در وجودتان پرورش دهید و قد کشیدن و به ثمر نشستنش را نظاره کنید. اما همه این لحظه‌های ناب به سادگی به دست نمی‌آید. سختی‌ها و تغییراتی پیش روی تان است که ممکن است به لحاظ روانی و جسمی ذهن تان را به خود مشغول کند. شکم تنها بخشی از بدن نیست که در طول بارداری دچار تغییر می‌شود. بارداری علاوه بر افزایش سایز دور کمر، و یارهای عجیب و غریب و نوسانات خلق و خو و پیامدهای دیگری نیز به دنبال دارد. ممکن است چند تار موی ضخیم در بیاورید یا گونه‌های تان گل بیندازد. دلیل این مسئله نوسانات هورمونی است. تغییر سطوح دو هورمون استروژن و پروژسترون بر تمام خانم‌های باردار اثر می‌گذارد. اما چه چیزهای دیگری در انتظار شما خواهند بود؟ با ما همراه باشید تا متوجه شوید.

منبع: lifscript

40%

ترکیب هورمون‌ها، چربی و افزایش ۴۰ درصدی حجم خون باعث می‌شود پوست یک خانم باردار در دوران بارداری درخشان‌تر از حد معمول به نظر برسد



پوست و افزایش درخشندگی آن می‌شود، ممکن است پیامدهایی به دنبال داشته باشد. سطح

۹. رگ‌های واریسی
افزایش حجم خون در بدن که باعث گل انداختن

نکته هایی که شاید به کارتان آید

استفاده از محصولات ملایم

سعی کنید از محصولات ملایم، بدون عطر و آرمایش شده استفاده کنید تا با مشکل خاصی مواجه نشوید.

افزایش اکسیژن رسانی

تغییرات هورمونی بارداری باعث می شود که اکسیژن و مواد مغذی بیشتری به تمام ارگان های بدن از جمله پوست برسد.

اطراف لبها استفاده کنید. اما حتما باید از بی خطر بودن برداشتن موها در دوران بارداری مطمئن شوید. حتی اپیلاسیون و موم نیز ممکن است باعث درد زیاد و بروز جوش و آکنه شوند که باید ابتدا در بخش کوچکی از بدن امتحان کنید.

۶. افزایش حساسیت پوست

احساسات شما تنها چیزهایی نیستند که در طول این ۹ ماه تغییر می کنند. بارداری می تواند پوست شما را نسبت به استفاده از محصولات بهداشتی حساس تر کند. التهاب ناشی از پوشیدن طلا و جواهر یکی از مشکلات رایجی است که بسیاری از خانم ها تجربه اش می کنند.

بعد از چند ماه استراحت می ریزد. اما موهای یک خانم باردار قبل از ریزش، استراحت بیشتری دارد که باعث ایجاد موهای ضخیم می شود. ناخن ها نیز در طول بارداری بلندتر و محکم تر رشد می کنند. بارداری با افزایش سطح هورمون ها، حجم خون و آب بدن، اکسیژن و مواد مغذی بیشتری را به تارهای مو منتقل می کند.

۵. همه جا مو می روید

موها فقط روی سر رشد نمی کنند، بلکه ممکن است روی صورت، زیر بغل و پاهای شما نیز دیده شوند. شما می توانید از کرم های موبر برای برداشتن موهای زائد

روی گونه ها، بینی و پیشانی مشاهده می شود. افزایش سطح هورمون، یکی از عوامل دخیل در این امر است. سطح استروژن، پروژسترون و هورمون تحریک کننده ملانوسیت - که باعث تنظیم رنگ پوست می شود - در سه ماهه سوم بارداری در بالاترین حد ممکن است. متأسفانه، خانم های باردار گزینه های زیادی برای جلوگیری از ملاسما ندارند. توصیه می شود از نور آفتاب دور بمانید و در صورت لزوم، از کرم های ضد آفتاب با طیف گسترده استفاده کنید.

۴. موهای ضخیم ظاهر می شوند

به طور معمول، هر تار مو دو تا ۶ سال رشد می کند و سپس

۷. تگ های پوستی

تگ ها نوعی زوائد پوستی خوش خیم هستند که مانند یک منگوله کوچک و نرم به پوست آویزان می شوند. این زوائد بی ضرر هستند و ممکن است تعدادشان از یک تا ۱۰۰ عدد در بدن برسد. تگ های پوستی بی ضررند و معمولاً در نقاطی مثل زیر بغل، کشاله ران، زیر سینه یا پشت گردن دیده می شوند. آنها اغلب در ۳ ماهه دوم و سوم بارداری ظاهر می شوند. چون در دوران بارداری، افزایش سطح استروژن و پروژسترون باعث تحریک رشد لایه های بیرونی بر سطح پوست می شود.

۸. ظاهر شدن یک نوار تیره روی شکم

چیزی حدود سه چهارم از خانم های باردار در میانه بارداری، یک نوار تیره رنگ عمودی روی شکم شان پدید می آید. لینه آنیگرا، همان خط عمودی است که در سطح ناف تا پایین روی شکم اکثر خانم های باردار ایجاد می شود. این عارضه به دلیل افزایش تولید ملانین در دوران بارداری رخ می دهد. افزایش سطح استروژن در بدن نیز باعث مختل شدن سلول های تولید رنگدانه می شود و رنگ بخشی از شکم را تغییر می دهد. در این شرایط، حتی نوک سینه خانم ها نیز ممکن است تیره تر به نظر برسد.



حدوداً نیمی از خانم های باردار دچار ملاسما می شوند که به صورت تکه های تیره پوست دیده می شود. این عارضه که «ماسک حاملگی» نیز نامیده می شود معمولاً روی گونه ها، بینی و پیشانی مشاهده می شود. افزایش سطح هورمون، یکی از عوامل دخیل در این امر است. سطح استروژن، پروژسترون و هورمون تحریک کننده ملانوسیت - که باعث تنظیم رنگ پوست می شود - در سه ماهه سوم بارداری در بالاترین حد ممکن است.



به شکلی غیر طبیعی در سطح بدن گسترش می یابند و ممکن است از سطح پوست بیرون بزنند.

بالای فشار خون، به رگ های پافشار مضاعفی وارد می کند و ممکن است باعث یک تورم در دناک شود. رگ های واریسی



کدام ویروس‌ها در معده
کودک‌تان جا خوش می‌کنند
و چه خطراتی دارند؟

نشانه‌های آنفلوآنزای معده

کودکان تنها دچار معده‌درد و کاهش اشتها می‌شوند، برخی آنها دچار اسهال و استفراغ می‌شوند و بعضی هم به هر دو وضعیت دچار می‌شوند. ممکن است بچه دچار تب شده و حتی علائم بیماری در او بیشتر شود و شدت بیماری افزایش یابد یا آنکه فقط دچار استفراغ شود. در شرایطی که مسمومیت غذایی هم برخی از این علائم را دارد، اما نکته مهم درباره آن این است که سریع بروز کرده و زود هم خوب می‌شود. در حالی که ویروس‌های معده اغلب سه تا پنج روز در بدن می‌مانند و مشکل ساز هستند.

چه زمانی خطرناک می‌شود؟

یکی از بیماری‌هایی که ممکن است نادیده گرفته شود، آماس آپاندیس است که با درد شدید معده و استفراغ همراه است. در اینجا به راهکارهایی برای شناسایی این بیماری اشاره می‌کنیم. بچه‌هایی که دچار آماس آپاندیس می‌شوند اغلب این علائم را دارند:

از آنفلوآنزا چه می‌دانید؟

آنفلوآنزای معده چیست؟ پروفیسور باربارا فرانکوسکی درباره این بیماری می‌گوید: «آنفلوآنزای معده نام بی‌مسمایی است. در واقع نمی‌توان گفت این بیماری آنفلوآنزایی است که وقتی واکسن آنفلوآنزا می‌زنید دیگر از شر آن راحت می‌شوید.» او ترجیح می‌دهد به منظور تشریح دسته‌ای از ویروس‌ها که می‌توانند باعث برهم خوردن وضعیت معده‌تان شده، حالت تهوع در شما ایجاد کنند و منجر به استفراغ و اسهال شوند، از اصطلاح «ویروس معده» استفاده کند. اما ظاهر این روزها همه این بیماری را به عنوان «آنفلوآنزای معده» می‌شناسند. در واقع یکی از دلایلی که اغلب بچه‌ها دچار ویروس معده می‌شوند بیشتر به خاطر آن است که ویروس‌های زیادی می‌توانند مسبب بروز آن باشند. خوشبختانه ویروس معده، بیماری جدی و خطرناکی نیست و بعد از چند روز مراقبت به خودی خود خوب می‌شود.

ویروس خرابکار یا مسمومیت غذایی؟

ویروس معده می‌تواند علائم مختلفی داشته باشد. برخی

خود را کثیف نکرده، سیر است، خوابش نمی‌آید و همه چیز مطلوب است اما فرزندتان گریه می‌کند؟ باید به یک مشکل دیگر یعنی ویروس یا اصطلاحاً آنفلوآنزای معده هم توجه داشته باشید. این هم یکی از عواملی است که کمتر به آن توجه دارد اما برای کودک‌تان درد یا ناراحتی ایجاد می‌کند. پس لازم است راجع به این مشکل اطلاعات بیشتری داشته باشید تا بدانید در مواقع لزوم چه کارهایی لازم است انجام دهید. در این مطلب به نکات مهمی در ارتباط با این بیماری اشاره می‌کنیم. منبع: parenting

2

شمانمی‌توانید
جلوی کودک
دو ساله‌تان را
بگیرید که هر
آنچه را می‌بیند
به دهان خود
نبرد، اما
می‌توانید به
بهترین شکل
محیط اطراف
اورا تمیز نکه
دارید



کانال رسمی سبب سبز
telegram.me/seeb24
جدیدترین اخبار سلامت ایران و جهان
را در این کانال بخوانید



اینستاگرام رسمی سبب سبز
instagram:seebesabz
با آخرین سوره های سبب سبز
در این صفحه آشنا شوید



کانال رسمی الو دکتر
telegram.me/alodoctor
موفق ترین کانال
سلامت در تلگرام

دارید، دکتر فرانکوسکی پیشنهاد می دهد کمی از دمکرده برگ های بابونه استفاده کنید؛ اما سعی کنید این نوشیدنی تنها گزینه شما برای رفع کم آبی بدن کودک نباشد. برای تامین سایر مکمل ها مانند ویتامین D یا پروبیوتیک ها، دکتر فرانکوسکی معتقد است که هنوز مشخص نشده آیا آنها می توانند از بروز ویروس معده پیشگیری یا آن را درمان کنند. با این حال، اگر کودک تان شدیداً دچار اسهال شده بود و حالا اشتهاش بر گشته، می توانید برای تکثیر بیشتر باکتری های مفید و سالم در معده از ماست استفاده کنید.

چه وقت می تواند فعالیت های شما را ادامه دهد؟

البته شاید کودک تان اصلاً دچار تب نشده و حس خیلی خوبی داشته باشد. اگر کودک شش با دچار اسهال می شود، ولسی صبح ها حس و حالش کمی بهتر است، تشخیص درست با خودتان است که آیا می خواهید ریسک کنید و او را به مدرسه بفرستید یا نه. آخرین چیزی که بچه نیاز دارد اشتیاق خوردن کلوچه در مدرسه است و شما هم قطعاً دوست ندارید کودک تان در مهد کودک ناقل بیماری باشد.

چطور پیشگیری کنیم؟

همان طور که قبلاً هم گفتیم، آنها ویروس های کوچک گروهی هستند که دوست دارند مدام به افراد بچسبند، اما بهترین سد دفاعی شما برای این کار این است که به خوبی بهداشت دست تان را رعایت کنید. شما نمی توانید جلوی کودک دو ساله تان را بگیرید که هر آنچه را می بیند به دهان خود نبرد، اما می توانید به بهترین شکل محیط اطراف او را تمیز نگه دارید و به مرور او را به شستن دست ها عادت دهید. هر یک از اعضای خانواده پیش از صرف هر وعده غذایی و بعد از رفتن به دستشویی باید دست های شان را بشویند. وقتی بیرون از منزل هستید، حواس تان به مکان های سرشار از میکروب باشد چرا که ممکن است بچه ها به آنها دست بزنند. سعی کنید همیشه ژل ضد عفونی کننده دست با خود داشته باشید تا اگر به دستشویی دسترسی نداشتید از آن استفاده کنید. دکتر فرانکوسکی در این باره می گوید: «حتی انجام تمام این کارها هم صددرصد نمی تواند تضمین کند که دچار ویروس معده نشوید.»

حتماً در این شرایط به پزشک مراجعه کنید

تحقیقات نشان می دهد از هر ۴۰ نوزادی که دچار ویروس معده می شوند، تنها یکی از آنها مجبور می شود به خاطر

کم آبی در بیمارستان بستری شود. اگر هر نوع خونی

در اسهال و استفراغ بچه دیدید، حتماً با پزشک تماس

بگیرید چرا که حتماً اختلالی در ویروس معده رخ داده و

وضعیت آن بدتر شده است



نان تست، بیسکویت هم گزینه خوبی است. می توانید یکی از این موارد را امتحان کنید و کمی زمان بدهید، ببینید سیستم بدن او چگونه آن را کنترل و مدیریت می کند.

دمنوش های سنتی را امتحان کنید

برخی از این چای ها دارای ترکیبات گیاهی هستند که برای کودکان مناسب نیست. چای هایی وجود دارد که گفته می شود برای رفع تراکم خلط تجویز می شود و ماده قوی ایدرین در آنها وجود دارد، بنابراین گول این مسئله را نخورید که چون از یک فروشگاه غذاهای سالم آن را خریداری کرده اید یا رویش عکس گل دارد پس حتماً برای کودک مفید و مطمئن خواهد بود. اگر عمیقاً به چای اعتقاد

- درد در ناحیه شکمی که به پهلوها انتقال می یابد
- تب

- عدم تمایل به غذا خوردن

- تشدید درد به قدری که کودک قادر به راه رفتن، پریدن یا حرکت کردن نیست

اگر ویروس معده همراه با شکم درد باشد، شاید تشخیص آن پیش از آنکه کودک دچار اسهال شود، کمی دشوار به نظر برسد، اما اگر استفراغ باعث تسکین درد او شود، می توان گفت که علت بیماری تنها یک ویروس است.

چه وقت باید به پزشک مراجعه کنید؟

اگر کودک تان زیر یک سال داشته باشد، در صورت وقوع هر نوع بیماری یا مشکلی که بیش از دو روز طول کشید باید حتماً با پزشک مشورت کنید. مهم ترین نگرانی ای که در ارتباط با ویروس معده وجود دارد اسهال و استفراغی است که می تواند به کم آبی منتهی شود و در بچه های کوچک تر، تبات بدتر و حادثی به همراه دارد. تحقیقات نشان می دهد از هر ۴۰ نوزادی که دچار ویروس معده می شوند، تنها یکی از آنها مجبور می شود به خاطر کم آبی در بیمارستان بستری شود. اگر هر نوع خونی در اسهال و استفراغ بچه دیدید، حتماً با پزشک تماس بگیرید چرا که حتماً اختلالی در ویروس معده رخ داده و وضعیت آن بدتر شده است. ممکن است اغلب لکه های خون را در مدفوع یا استفراغ خود با عفونت های حادثی باکتریایی مانند ای. کولی ببینید. در هر صورت اگر خون دیدید، حتماً باید با پزشک مشورت کنید. سایر دلایلی که باید به خاطر آن حتماً با پزشک مشورت کنید شامل هر نوع بیماری است که برای بچه های زیر دو سال بیش از دو روز و برای بچه های بزرگ تر که هیچ بهبودی در وضعیت آنها مشاهده نمی شود، سه روز ادامه پیدا کند. البته شاید بالا بودن تب بچه مسئله چندان مهمی برای پزشک نباشد و در تشخیص بیماری اولویت موجود نباشد. اگر این تب برای بچه های بزرگ تر بیش از سه روز و برای بچه های زیر دو سال بیش از دو روز ادامه داشت حتماً باید به پزشک مراجعه کنید.

از کجا بفهمم که کودک دچار کم آبی شده است؟

نخستین چیزی که دکتر دوست دارد بدانند این است که کودک چقدر آب می خورد. برای نوزادان، پزشک اغلب می پرسد که چند پوشک برای او مصرف می کنید. پس سعی کنید حساب کار دست تان باشد. برای بچه های بزرگ تر که خودشان به دستشویی می روند، سعی کنید حواس تان باشد و ببینید چند بار در روز می روند و به میزان ادرارشان توجه داشته باشید. اگر دیدید زیاد ادرار نمی کنند، می توان گفت که نخستین نشانه کم آبی در او رخ داده است. سایر علائم کم آبی حاد شامل عدم وجود رطوبت داخلی دهان است. وقتی تولید بزاق متوقف شود، غشای مخاطی دهان حالت چسبنده پیدا می کند. مورد بعدی این است که ببینید کودک گریه می کند اما اشک نمی ریزد.

آیا باید به کودک غذا بدهم؟

اگر فرزندتان در کشاکش ویروس حاد معده قرار دارد، آخرین چیزی که نیاز خواهد داشت، غذاست. اما زمانی که این کشمکش کم شد و خوابید و کم کم اشتهاش برگشت، می توانید به او غذا بدهید. به محض آنکه کودک کمی احساس گرسنگی کند، می توانید از رژیم BRAT برای او استفاده کنید. BRAT یعنی موز، برنج، سس سیب یا



چطور جلوی پخش شدن ویروس را بگیریم؟

ویروس های معده تقریباً مسری اند و می توانند در تمام مدتی که بچه اسهال و استفراغ دارد، منتشر شوند. آنها در اصل وارد چرخه ماده مدفوعی می شوند اما بعد می توانند از طریق بزاق و تماس غیر مستقیم (مثلاً وقتی کودک بیمار شما دستگیره در را لمس می کند و بعد شما به آن دست می زنید) انتقال یابند، بنابراین مضمون نگه داشتن سایر اعضای خانواده از این مسئله کمی دشوار است. شستن مرتب و دقیق دست ها خصوصاً بعد از عوض کردن پوشک اهمیت فراوانی دارد. تا جایی که می توانید باید همواره وسایل بازی کودک را تمیز کرده یا بشوید خصوصاً اگر فرزندتان اسباب بازی مشترکی دارند. اسباب بازی آلوده یکی از دلایل شایع انتشار ویروس معده است.



همه نسخه های خانگی برای رفع گرفتگی بینی در خردسالی

نمی توئم نفس بکشم مامان...

دیگری داشته باشد. به هر حال گرفتگی بینی به هر دلیلی که باشد، مهم رفع این گرفتگی است. به خاطر داشته باشید که نباید برای رفع این گرفتگی از داروهای سرماخوردگی استفاده کنید؛ چراکه این داروها برای نوزادان و کودکان خطرناک اند. خوشبختانه روش های درمانی مطمئن و موثری وجود دارد که می توانید آنها را امتحان کنید. مادر این مطلب روش های آسان تروبی خطر تری را پیشنهاد می کنیم.

منبع: webmd

رفع گرفتگی بینی در بچه های سه ساله یا کمتر نوعی چالش محسوب می شود چراکه کودک نمی تواند در این زمینه با شما همکاری لازم را داشته باشد. برای کسانی که تازه بچه دار شده اند و در شروع راه هستند، هنوز مشخص نیست که علت اصلی گرفتگی بینی کودکان چه می تواند باشد. نوزادان و کودکان نوپا اغلب به این دلیل سرما می خورند که سیستم ایمنی آنها در حال شکل گیری است و مقاومت چندانی نسبت به ویروس ها ندارد اما ممکن است این گرفتگی دلایل بسیار

15

۱۵ دقیقه یا همین حدود پیش از آنکه به کودک تان غذا بدهید و نیز پیش از خواب از مخاط کش استفاده کنید



کانال رسمی سبب سبز
telegram.me/seeb24
جدیدترین اخبار سلامت ایران و جهان
را در این کانال بخوانید



اینستاگرام رسمی سبب سبز
instagram:seebesabz
با آخرین سوزهای سبب سبز
در این صفحه آشنا شوید



کانال رسمی الو دکتر
telegram.me/alodoctor
موفق ترین کانال
سلامت در تلگرام

مشغول بازی هستید، بخارش به او برسد. برای پیشگیری از رشد کپک یا باکتری، هر روز آب آن را عوض کرده و دستگاه را بر اساس دستورالعملی که رویش نوشته شده، تمیز و خشک کنید. این راهکار هم جواب خواهد داد؛ کودک را به حمام ببرید. وقتی برای چند دقیقه او را نزدیک خود نگه می دارید، سعی کنید حمام را پر از بخار کنید. این کار باعث سبک شدن بینی و سر او شده و کمک خواهد کرد راحت تر بخوابد. هرگز از آب داغ در مرطوب ساز استفاده نکنید چراکه ممکن است منجر به بروز سوزش و سوختگی شود.

طب سنتی چه راهکاری دارد؟

یکی از شیوه های طبیعی برای درمان این عارضه استفاده از جوشانده گل بنفشه است. بوییدن بخار به دست آمده از جوشانده گل بنفشه در کودکان و خردسالانی که توانایی و شکیبایی لازم برای استفاده از این بخور را داشته باشند، می تواند به برطرف شدن انسداد و گرفتگی بینی آنها کمک کند. اما در صورتی که کودک بی تابی دارد و حوصله کافی برای استنشاق بخار این جوشانده را ندارد، می توان یکی، دو قطره از این جوشانده را با کمک قطره چکان در حفره بینی او ریخت تا به این ترتیب به بهبود گرفتگی بینی او کمک کند. برای تهیه این جوشانده کافی است ۱۰ گرم گل بنفشه را در یک لیتر به مدت ۳ دقیقه بجوشانید آن را صاف کرده و از آن استفاده کنید.

این توصیه را جدی بگیرید

کودک تان را تشویق کنید روزانه آب زیادی بنوشد. مایعات باعث می شود مخاط او حالت رقیق پیدا کند اما هرگز او را به این کار مجبور نکنید. حتی اگر مقدار آبی که می خورد کمی از میزان همیشگی در روز بیشتر بود هم کافی است. اگر کودک تان به قدر کافی بزرگ شده به او یاد دهید بینی اش را خالی کند. برای نشان دادن چگونگی این کار، خودتان عمل تخلیه را روی بینی خود انجام دهید تا ببیند. در واقع وقتی دستمال روی بینی تان باشد، او می بیند که هوای خارج شده از بینی باعث حرکت دستمال شده است. باید به او بیاموزید که چطور هوا را از داخل سوراخ های بینی خود به خارج بفرستد تا محتویات بینی هم خارج شود.

استفاده از قطره بینی

اگر از قطره استفاده می کنید، در هر حفره بینی دو قطره

بریزید تا مخاط درونش را شل و روان کند. سپس از یک

مخاط کش استفاده کنید تا بلافاصله مخاط و محلول

آب نمک را تخلیه کند. پیش از آنکه این مخاط کش را

داخل بینی قرار دهید آن را فشار دهید. بدین طریق

وقتی آن را ول کنید، مخاط درون بینی را به خود جذب

می کند و می مکد.



است، البته تا زمانی که سعی کنید آن را از دسترس کودک دور نگه دارید. بهتر است این دستگاه در نزدیکی کودک باشد به طوری که حین خواب یا زمانی که در اتاق با او

نخستین قدم چیست؟
پیش از آنکه خودتان یا پزشک متخصص کودک بخواهد درباره برنامه درمانی او تصمیمی بگیرد، باید بدانید که علت گرفتگی بینی کودک تان چیست. گرفتگی بینی زمانی رخ می دهد که رگ های خونی و بافت ها در حفره بینی از مایعات پر می شود. این گرفتگی، خوابیدن را برای کودک دشوار کرده و منجر به بروز مشکلاتی همچون عفونت سینوسی (سینوزیت) خواهد شد. از طرفی این گرفتگی ممکن است باعث شود که کودک به خوبی غذا نخورد. خوشبختانه علائم بارزی این میان وجود دارد که به ما کمک خواهد کرد بتوانیم تفاوت بین عفونت های ویروسی و باکتریایی را شناسایی کنیم. برای مثال، اگر کودک دچار آبریزش بینی شده باشد، رنگ این ترشحات می تواند نشانه های مهم تلقی شود. ترشحات آبی و اغلب در آغاز کار نشانه ویروس است، هر چند که بعد مایه مخاطی می تواند تا چند روز قبل از آنکه دوباره بی رنگ شود، به رنگ سفید، سبز یا زرد تبدیل شود. گرفتگی می تواند ناشی از حساسیت هم باشد که در این موقع باید کودک را نزد پزشک ببرید تا تست آلرژی انجام دهد. گرفتگی ممکن است به خاطر گیر کردن تکه های غذا در بینی کودک هم رخ دهد. اگر چنین اتفاقی افتاد باید به بخش اورژانس بیمارستان یا پزشک متخصص کودک تان مراجعه کنید. سعی کنید هیچ چیزی جز مخاط را از درون بینی کودک تان خارج نکنید. گاهی اوقات گرفتگی می تواند نشانه مشکلی به مراتب جدی تر باشد. گرفتگی بینی به خاطر سرماخوردگی را می توان به راحتی با قرقره محلول آب نمک و کمی مراقبت درمان کرد. اگر علائم دیگری مانند تب یا مخاط زرد و غلیظ در کار باشد بلافاصله با پزشک متخصص تماس بگیرید.

از این محلول کمک بگیرید

یکی از مطمئن ترین و موثرترین روش ها برای برطرف کردن گرفتگی بینی کودک به کمک اسپری آب نمک یا قطره مخصوص بینی است. این محصولات را بدون نسخه هم می توان تهیه کرد. اگر از قطره استفاده می کنید، در هر حفره بینی دو قطره بریزید تا مخاط درونش را شل و روان کند. سپس از یک مخاط کش استفاده کنید تا بلافاصله مخاط و محلول آب نمک را تخلیه کند. پیش از آنکه این مخاط کش را داخل بینی قرار دهید آن را فشار دهید. بدین طریق وقتی آن را ول کنید، مخاط درون بینی را به خود جذب می کند و می مکد. اگر زمانی که مخاط کش داخل بینی قرار دارد آن را فشار دهید، باعث تولد توده ای هوا خواهد شد که مخاط بینی را به قسمت عمیق تر آن انتقال می دهد. این کار را ۱۵ دقیقه یا همین حدود پیش از آنکه به کودک تان غذا بدهید و نیز پیش از خواب انجام دهید. این کار به او کمک خواهد کرد تا زمانی که از او پرستاری می کنید یا او را می خوابانید راحت تر بخوابد. برخی محلول های آب نمک هم حاوی دارو هستند که باید به شدت از آنها پرهیز کنید. قطره ساده آب نمک برای این کار کافی است. بعد از هر بار استفاده از مخاط کش حتما آن را بشویید و تمیز کنید. حتما قبل از تجربه این روش شیوه درست اجرای آن را از پزشک کودک تان یاد بگیرید.

محلول های بخار

روش های دیگری هم برای مرطوب سازی مجاری بینی وجود دارد. دستگاه تبخیر کننده یا مرطوب ساز که بخار خنکی را داخل اتاق منتشر می کند معمولا گزینه مطمئنی

علت را می دانید؟

بیشتر مواقع علت اصلی این گرفتگی باریک بودن مجاری بینی نوزاد است. وقتی کودک در اتاق یا جایی قرار می گیرد که رطوبت هوا کم است، مایع مخاطی داخل بینی اش خشک شده و باعث گرفتگی مجاری بینی می شود، چون مجاری بینی نوزادان باریک است؛ اگر در این مجاری باریک ترشحات مخاطی جمع شود یا اگر هوای اتاق نوزاد زیاد تر از معمول گرم باشد، سبب می شود مخاط بینی نوزاد که در رحم مادر به وسیله مایع آمینوتیک مرطوب بوده با تنفس هوای گرم، خشک شود و ترشحات مخاطی نیز خشک و سبب گرفتگی بینی نوزاد شود. برای جلوگیری از گرفتگی بینی، باید درجه حرارت اتاق نوزاد متناسب و مطلوب باشد (۲۲ درجه سانتی گراد) و اگر هوای اتاق نیز مرطوب باشد، بهتر خواهد بود (با جوش آوردن سماور برقی یا وسایل دیگر می توان مقداری بخار آب در اتاق نوزاد به وجود آورد).





ملاقات با پزشک مانند هر اتفاق جدیدی نیاز به ایجاد آمادگی در کودکان دارد

منوبادکتر دوست کن مامان!

بدون شک هیچ کودکی با علاقه با در اتاق معاینه پزشک نمی گذارد اما برخی کودکان وقتی صحبت از رفتن نزد پزشک به میان می آید از ترس قالب تهی می کنند. البته این زیاد هم تعجب آور نیست با توجه به اینکه بیشتر بچه ها تا ۲ سالگی بیش از ۲۰ تزریق انجام می دهند. این حالت طبیعی است. از سوی دیگر بچه ها دوست ندارند توسط کسی جز افراد خانواده و کسانی که آنها را می شناسند مورد تماس فیزیکی قرار بگیرند، چه برسد به اینکه قرار باشد پزشک به آنها آمپول تزریق کند. ترس کودکان چه به دلیل جدایی از والدین باشد، چه درد و چه رفتار پزشک، باید پدر و مادر به رفع دلیل ترس بپردازند. حتما راهی برای راضی کردن بچه ها وجود دارد، بد نیست راه های پیشنهادی ما را امتحان کنید. بدون شک یکی از آنها در مورد فرزند شما کار ساز خواهد بود.

کنید قدرت انتخاب داشته باشد. مانند اینکه دوست دارد اول کدام گوشش معاینه شود. در چه حالتی ترجیح می دهد پزشک قفسه سینه، چشمها و شکم او را معاینه کند یا اگر دوست دارد می تواند هنگام معاینه دست شما را بگیرد. بچه ها احساسات و علائم شما را می فهمند و با آن احساس راحتی بیشتری می کنند. اگر شما احساس راحتی کنید، کودک شما نیز این احساس را تجربه خواهد کرد.

اسباب بازی محبوبش را با او همراه کنید
پستانک یا پتو می تواند کودک را آرام کند اما یک حیوان اسباب بازی یا عروسک مورد علاقه می تواند زمان بیشتری را برای معاینه پزشک فراهم کند. فرزند شما خواهد دید که هیچ چیز بدی اتفاق نمی افتد و همین باعث می شود حالش خوب شود. اگر فرزندان خواهر یا برادر بزرگ تری دارد که از پزشک نمی ترسد از فرزندان بخواهید هر چیز مهمی که در ذهنش درباره معاینه اول پزشک دارد از خواهر و برادرش بپرسد. دیدن برادر و خواهری که پیش از آنها به پزشک رفته و مشکلی نداشته اند از ترس آنها کاسته و شجاعت بیشتری به آنها می دهد.

وقتی که مطب پزشک را ترک می کنید با در آغوش گرفتن و بوسیدن کودک خود و یا بیان این جمله که «کارت عالی بود، نمی تونم صبر کنم تا به مامان بزرگ و بابا بگم که چقدر شجاع بودی» او را ستایش کنید. حتی می توانید بعد از ملاقات با پزشک او را به دیدن یک فیلم ببرید یا اگر حالش خوب بود با هم به پارک بروید

یک روپوش سفید برای معاینه به او آمادگی لازم برای مواجهه با این وضعیت را می دهد. به او نشان دهید پزشک چگونه ممکن است دهان او را معاینه کند، ضربان قلبش را بشنود یا فشار خورش را بگیرد. می توانید از ترازوی خانه برای وزن کردن او استفاده کنید تا متوجه شود پزشک ممکن است این کار را هم انجام دهد. شما می توانید کتاب های کودک را که در آنها نشان می دهد، چطور بچه ها نزد پزشک می روند برای کودکان بخوانید. حتی می توانید با سی دی ها و دی وی دی هایی آمادگی لازم را برای ملاقات با پزشک ایجاد کنید.

راحتی لازم را برای او فراهم کنید
نشستن روی یک صندلی بزرگ و دور از والدین بودن، کودک را مضطرب می کند. در نظر بگیرید او روی پای شما نشسته است. در این حالت بدون شک او احساس امنیت بیشتری می کند. به این ترتیب او به این باور می رسد وقتی در آغوش شماست، شما در حال مراقبت از او هستید و اتفاق بدی برایش نمی افتد. در این حالت کودک احساس نمی کند کسی که او را معاینه می کند در حال کنترل او است. به کودک خود کمک

به ترسش اعتنا کنید
از جمله هایی مانند اینکه «نترس»، «واکسن که ترس نداره»، «گریه نکن» هرگز استفاده نکنید، زیرا انجام این کار تنها اعتبار شمارا نزد کودکان کم می کند. روانشناسان می گویند به جای این جمله ها به او بگویید که می دانید این تجربه ناخوشایند است اما این کار خیلی زود تمام خواهد شد و شما با هم از پس آن برمی آید. او را مطمئن کنید در تمام مدت کنار او خواهید ماند. درباره پزشک و محل کارش با فرزندان صحبت کنید. درباره اینکه آنها چه کتابها و اسباب بازی های جدیدی ممکن است داشته باشند، با کودک حرف بزنید. یک نصیحت کوچولو: بسیاری از کودکان از پزشک به دلیل تزریق آمپول می ترسند. هیچ وقت به کودک خود قول ندهید که پزشک برای او آمپول تجویز نخواهد کرد. به جای آن توضیح دهید که در هر بار معاینه لازم نیست نگران تزریق آمپول باشد.

برایش کتاب بخوانید و نقش بازی کنید
به کودکان کمک کنید بدانند وقتی نزد متخصص اطفال می رود چه انتظاری باید داشته باشد. خرید یک اسباب بازی حاوی لوازم پزشکی و

20

برخی کودکان وقتی صحبت از رفتن نزد پزشک به میان می آید از ترس قالب تهی می کنند. البته این زیاد هم تعجب آور نیست با توجه به اینکه بیشتر بچه ها تا ۲ سالگی بیش از ۲۰ تزریق انجام می دهند.

شاید برای شما هم اتفاق بیفتد



تیر

وضعیت عاطفی

روزهای پیش رو باید مصمم تر از قبل روابط عاطفی تان را دنبال کنید. این روزها فرصت زیادی برای مرادده با نامزدتان ندارید و شلوغی کار اجازه چندانی به شما نمی دهد اما به نظر می رسد نباید زیاد ریسک کنید و هر طور شده وقت تان را برای او خالی کنید.

.....

وضعیت مالی

به نظر می رسد به زودی یک مبلغ بزرگی به دست تان می رسد. برای پس انداز و خرج کردنش برنامه بریزید. بی گذار به آب نزنید. یک پروژه کاری پیش رو دارید که برای به دست آوردن آن باید رقیبان را کنار بزنید. هوشیار باشید.

.....

وضعیت سلامتی

چیزی مثل گرفتگی عضلات پا آزارتان می دهد و مجبور می شوید کمی فعالیت های تان را کنترل شده انجام دهید. آخر این هفته فرصت خوبی برای شنا کردن دارید آن را از دست ندهید.

.....

وضعیت خانوادگی

یک سفر ۴ روزه به زودی برای تان فراهم می شود که در روزهای اوج کاری تان است. با وجود تصمیمی که می گیرید تا از این سفر صرف نظر کنید ماجرای اتفاق می افتد که به این سفر می روید.



خرداد

وضعیت عاطفی

بهتر است رفتارهای کسل کننده را کنار بگذارید. این روزها طوری رفتار کردید که باعث شده دیگران مثل گذشته روی شما حساب نکنند و همین موضوع اعتبار شما را زیر سوال برده است.

.....

وضعیت مالی

انتظار پاس شدن یک چک را می کشید تا با مبلغ آن یکسری برنامه های کاری را دنبال کنید. این ماجرا کمی کش و قوس دارد اما بالاخره به سرانجام می رسد. این ماه ولخرجی را کنار بگذارید و حساب شده تر پول خرج کنید.

.....

وضعیت سلامتی

به لحاظ جسمی در شرایط مطلوبی به سر می برید اما باز دچار بی خوابی های شبانه شدید و این مسئله به مرور وضعیت جسمانی تان را نیز تحت الشعاع خود قرار می دهد. خیلی زود با یک پزشک مشورت کنید.

.....

وضعیت خانوادگی

شما خودتان را وقف خانواده کردید و این قابل تقدیر است اما نباید خودتان را فراموش کنید. به زودی به یک مهمانی دعوت می شوید آن را رد نکنید. یکی از دوستان بسیار قدیمی تان را ملاقات می کنید که به سختی او را می شناسید او جریان جدیدی در زندگی تان رقم می زند.



اردیبهشت

وضعیت عاطفی

اوقات خوبی پیش رو دارید، این روزها بهترین ایام را در کنار نامزدتان سپری می کنید. یک دلخوری کوچک با یکی از اعضای خانواده مثل خواهر یا عمه دارید که از سال های گذشته باقی مانده. فرصتی پیدا می شود تا این دلخوری دوباره سر باز کند.

.....

وضعیت مالی

توبیخ کاری انتظارتان را می کشد. به نظر می رسد وضعیت و روند کارهای تان در محیط کار باعث رضایت مافوق تان نشده و همین موضوع بهانه دستش داده تا آخر مرداد ماه تغییراتی را در خروجی مالی تان لحاظ کند.

.....

وضعیت سلامتی

سردردهایی آخر این هفته سراغتان می آید که کلافه تان می کند و حسابی برنامه های روز جمعه تان را بهم می ریزد. بیشتر از هر چیزی باید مراقب گرمای هوا و رفت و آمدهای تان باشید. تا می توانید شربت آبلیمو بخورید.

.....

وضعیت خانوادگی

مسافری از راه دور به ملاقات تان می آید و چند روزی مهمان شما خواهد بود. برای یک پروژه کاری باید سفر کنید اما امکان همراهی خانواده را خواهید داشت و این باعث می شود روزهای خوبی را تجربه کنید.



فروردین

وضعیت عاطفی

برای آنکه بتوانید از بحران عاطفی که در آن گرفتار شدید، بیرون بیایید نیاز به همفکری دارید. مراقب باشید نباید اسرار تان را با هر کسی در میان بگذارید. این روزها حاشیه های زیادی سراغتان می آید و آنقدر کلافه اید که قدرت انجام هیچ کاری را ندارید.

.....

وضعیت مالی

ولخرجی های زیادی در تیر ماه داشتید بنابراین این ماه را باید کمی دست به عصا راه بروید. یکی، دو پروژه کاری که امید داشتید این ماه تسویه شوند بر خلاف تصور تان به ماه بعد موکول می شوند.

.....

وضعیت سلامتی

دل دردهای گوارشی این هفته زیاد سراغتان می آید. فرض تان این است که مسمومیت سراغتان آمده اما زیاد نگران نباشید. ویروس های گوارشی تابستان روده های شما را نشانه رفتند.

.....

وضعیت خانوادگی

یکی از مهم ترین اتفاق های زندگی تان در راه رقم خوردن است. به زودی از طریق خانواده با همسر آینده تان آشنا می شوید. در دو هفته آینده منتظر یک هدیه غیر قابل تصور و هیجان انگیز باشید.

شاید برای شما هم اتفاق بیفتد



آبان

وضعیت عاطفی

یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های اخلاقی شما سماجی است که برای پیش بردن برنامه‌های تان دارید اما گاهی از این سماجت در جای درست استفاده نمی‌کنید. برای حفظ یک رابطه عاطفی پیش از آنکه این سماجت را به کار بگیرید به این فکر کنید که چرا رابطه شما و نامزدتان به سرآزیری هدایت شده است.

.....

وضعیت مالی

در روزهای آینده مجبورید بخشی از پس‌اندازتان را به خاطر تعمیر شکستگی لوله یا فاضلاب خانه خرج کنید. این ماه باید کمی دست به عصا راه بروید و خریدهای غیر ضروری را به ماه بعد موکول کنید.

.....

وضعیت سلامتی

خشکی پوست که سال‌ها قبل داشتید دوباره سراغ تان می‌آید. دردهای مزمن در ناحیه معده دارید که باید هر چه سریع‌تر با پزشک در این باره مشورت کنید. این روزها مصرف خوراکی‌های فرآوری شده و فست‌فود را فراموش کنید.

.....

وضعیت خانوادگی

یکی از نزدیکان تان برای ادامه تحصیل قصد سفر به کشور دیگری دارد و از شما می‌خواهد در نبودش برخی کارهای او را برایش انجام دهید. مادر بزرگتان این روزها کسالت جدی دارد که باید بیشتر از قبل به دیدارش بروید.



مهر

وضعیت عاطفی

روابط عاطفی خوبی با نامزدتان دارید اما این روزها به خاطر مسائل و گرفتاری‌های کاری کمتر فرصت ملاقات با او را پیدا می‌کنید. مراقب باشید این وضعیت زیاد به طول نینجامد چون بحران‌های زیادی به همراه خواهد داشت.

.....

وضعیت مالی

این هفته پولی که به یکی از نزدیکان تان قرض داده بودید را دریافت می‌کنید. اگر قصد خرید ملک یا سرمایه‌گذاری دارید این کار را به تعویق نیندازید و هر چه سریع‌تر دست به کار شوید.

.....

وضعیت سلامتی

به خاطر اضافه‌وزن کمی زانو درد سراغ تان آمده که باید زودتر برای برطرف کردن آن اقدام کنید. کمی بیشتر به وضعیت خواب تان توجه کنید. بی‌خوابی‌های پی‌درپی ضعیف‌تان می‌کند.

.....

وضعیت خانوادگی

یک عروسی در پیش دارید و قرار است در ماه آینده به مهمانی‌های متعددی دعوت شوید. یک مهمان خارجی دارید که ملاقات با او خاطرات بسیار خوشی را برای تان زنده می‌کند. بعد از مدت‌ها فرصتی پیش می‌آید تا برای پیاده‌روی به کوهپایه‌های اطراف شهر بروید.



شهریور

وضعیت عاطفی

رابطه عاطفی که سال‌ها پیش برای تان تمام شده و شما هیچ‌امیدی به شکل گرفتن آن نداشتید، دوباره دارد رنگ و بوی عاشقانه می‌گیرد. این رابطه با توجه به برنامه‌ریزی شما برای تشکیل خانواده به صلاح نیست. تا می‌توانید از آن پرهیز کنید.

.....

وضعیت مالی

سال‌هاست قصد شروع یک کار جدید را دارید اما به آب باریکه‌ای که دارید، قانع هستید. در روزهای آتی فرصتی برای تان شروع می‌شود تا کار جدیدی را شروع کنید. پیشنهاد خرید یک زمین در شمال به شما می‌شود، آن را بررسی کنید اما بی‌گدار به آب نزنید.

.....

وضعیت سلامتی

در سال‌های گذشته یک جراحی کوچک را پشت سر گذاشتید اما این روزها عوارض آن را این روزها مشاهده می‌کنید. خارش ناحیه بخیه کمی اذیت تان می‌کند اما جای نگرانی نیست.

.....

وضعیت خانوادگی

خواهرتان به زودی عروس می‌شود. این موضوع استرس زیادی برای تان ایجاد کرده اما نباید نگران باشید. ممکن است مجبور شوید تا آخر این ماه اسباب‌کشی کنید. شرایطی برای تان به وجود می‌آید که به پول پیش خانه‌تان احتیاج پیدا می‌کنید.



مرداد

وضعیت عاطفی

با نامزدتان دعوی سختی خواهید کرد که مسبب اصلی آن خودتان هستید. این روزها بیش از اندازه بهانه‌گیر شده‌اید و تکلیف‌تان با خودتان مشخص نیست. بد نیست چند روزی به حال خود باشید. به نظر می‌رسد خواهر بزرگ‌تر یا مادرتان بتوانند در این زمینه مشورت خوبی به شما بدهند.

.....

وضعیت مالی

این ماه کلی هدیه دریافت می‌کنید. یک هدیه نقدی بزرگ انتظارتان را می‌کشد. یک حواله یا یک جایزه بانکی که اصلاً انتظارش را نداشتید. این ماه اگر چه هدیه‌های زیادی می‌گیرید اما پول هم زیاد خرج می‌کنید.

.....

وضعیت سلامتی

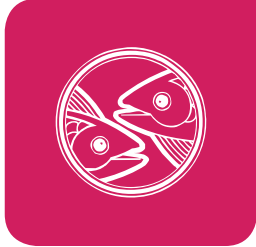
استرس زیادی این روزها سراغ تان می‌آید. اگرچه برای جشن تولدتان آماده می‌شوید و باید روزهای شادی را تجربه کنید اما استرس کار و بی‌برنامگی‌هایی که پیش می‌آید ۱۰ روز آینده را به کام تان تلخ می‌کند. به جای آرامبخش سراغ دمنوش گل‌گاوزبان بروید.

.....

وضعیت خانوادگی

اختلاف‌نظری که از سال گذشته بین پدر و عموی تان به وجود آمده روابط کل فامیل را دستخوش تغییر کرده است. به خاطر این موضوع بگومگویی مفصلی با یکی از پسرعموهای تان خواهید داشت. این هفته اوقات تان تلخ است.

شاید برای شما هم اتفاق بیفتد



اسفند

وضعیت عاطفی

غرور و جدیتی که دارید ارتباط شما و نزدیکان تان را در سایه‌ای مبهم فرو برده است. کمی با نزدیکان تان معاشرت کنید. خبر بدی به شما می‌رسد که اگر چه ارتباط مستقیم با شما ندارد اما برای چند روز روحیه تان را کسل و بی‌حوصله می‌کند.

وضعیت مالی

هفته پیش رو در حل مسائل و مشکلاتی که در محل کار دارید، ناتوان هستید. به خاطر پرداخت نامنظم اجاره خانه با صاحبخانه جر و بحث می‌کنید. باید کمی شجاعت و جسارت به خرج دهید و فرصت‌های خوب را در آسمان بقاپید. به زودی فرصت شغلی مناسب با حقوق قابل توجه به شما پیشنهاد می‌شود یا سرمایه مالی از طریق به شما می‌رسد.

وضعیت سلامتی

بهتر است در هفته پیش رو دویدن و پیاده‌روی را در برنامه تان قرار دهید. مهمانی‌های خانوادگی زیادی پیش رو دارید و به واسطه ناپرهیزی‌های غذایی که دارید، کمی باید مراقب چربی و قند خون تان باشید. هرگز در قبال سلامت تان غفلت نکنید.

وضعیت خانوادگی

این روزها ملاقات‌های زیادی دارید. از اعضای خانواده و دوستان تان هدیه‌های زیادی می‌گیرید. یک خبر سفری تفریحی به یکی از کشورهای همسایه در ماه اسفند را خواهید شنید. کدورتی که بین شما و دوست قدیمی تان وجود داشت در این ماه برطرف می‌شود.



بهمن

وضعیت عاطفی

فرصت آشنایی با افراد تازه برای تان فراهم می‌شود. قدر این فرصت‌ها را بدانید. اگر متاهل هستید این روزها بهترین فرصت برای داشتن برنامه‌های مشترک با همسر تان است. در این روزها میزان همیاری و همبستگی شما با همسر تان در اوج قرار دارد.

وضعیت مالی

ایده یک کار جدید از طرف یکی از آشنایان قدیمی با شما مطرح می‌شود. این کار می‌تواند وضعیت مالی شما را از این رو به آن رو کند. از طرفی با قبول این پروژه مجبور می‌شوید بخشی از فعالیت‌ها و برنامه‌ریزی‌های شغلی تان را کم کنید. هوشیار باشید این کار موجب نشود تا در محیط کار فردی بی‌مسئولیت و کم‌کار معرفی شوید.

وضعیت سلامتی

وضعیت جسمی مساعدی دارید اما باید کمی به کارهای فرهنگی بپردازید. به نظر می‌رسد فعالیت‌های فرهنگی می‌تواند اعتماد به نفس از دست رفته تان را به شما بازگرداند. برای یک هفته یک وعده غذایی سبک و گیاهی میل کنید.

وضعیت خانوادگی

پیوندهای خانوادگی را باید بازسازی کنید. روابط شما با مادر همسر تان کمرنگ شده و این مسئله موجب شده تا افکار منفی و مناسب ذهن همسر تان را درگیر کند. این روزها برای انتخاب اتومبیل کمی دلواپسی و نگرانی دارید.



دی

وضعیت عاطفی

تازه به خانه بخت رفته‌اید و به جای اینکه روزهای خوبی را سپری کنید مدام در حال کش و قوس هستید و با خانواده همسر تان سر مسائل جزئی بگو مگو دارید. دست از لجاجت بردارید و این روزهای خوشی را تبدیل به تلخ‌ترین خاطرات تان نکنید.

وضعیت مالی

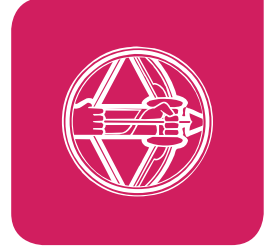
دست تان خالی شده. مهمانی‌های پشت سر همی که در ماه‌های گذشته داشتید و تشکیل زندگی جدید باعث شده دست به عصا راه بروید. نگران نباشید به زودی با یک پاداش شرایط تان بهبود پیدا می‌کند.

وضعیت سلامتی

استرسی که در روزهای گذشته داشتید خیلی اعصاب تان را ضعیف کرده. بهترین راه آن است که چند روزی از محیط کار و محیط‌های پر تنش دور باشید. اگر می‌توانید به سفر بروید و ریلکس کنید. خبر خوبی در ۱۰ روز آینده می‌شنوید.

وضعیت خانوادگی

با وجود اختلاف نظری که با خانواده تان دارید، سعی کنید روابط عاطفی تان را با آنها به طور مستمر داشته باشید. اجازه ندهید حرف‌های پوچ، اساس زندگی تان را به هم بریزد. تا می‌توانید در روزهای آینده محیط‌های زنانه و فامیلی قرار نگیرید.



آذر

وضعیت عاطفی

گاهی بیش از اندازه روی مسائل تمرکز می‌کنید بهتر است از کنار مسائل ساده عبور کنید. همین که به صورت معنوی و عاطفی دیگران را در مشکلات و گرفتاری‌های شان همراهی می‌کنید کافی است، لازم نیست همه زندگی تان را صرف آنها کنید.

وضعیت مالی

اگرچه دوست دارید درآمد بیشتری داشته باشید اما امکان آن در شرایط فعلی وجود ندارد. به زودی تغییراتی در زندگی تان پیش می‌آید که وضعیت اقتصادی تان بهتر و بهتر می‌شود.

وضعیت سلامتی

مهم‌ترین موضوعی که وجود دارد، سلامتی جسم و روان با هم است. این روزها شرایط خوبی دارید فقط گاهی بی‌خوابی سراغ تان می‌آید. اگر عادت به مصرف قرص‌های خواب آور ندارید، می‌توانید از دمنوش‌های گیاهی مثل سنبل‌الطیب و گل‌گاوزبان استفاده کنید.

وضعیت خانوادگی

یکی از اعضای درجه یک فامیل اسباب‌کشی دارد و شما به زودی برای کمک به او چند روزی را در خانه‌اش می‌گذرانید. سفری زیارتی پیش رو دارید. هفته آینده یکی از دوستان قدیمی یا همکاران تان به ملاقات تان می‌آید.

گانت



W 103810

GANT

TIME

نمایندگیهای فروش:

شهرک غرب، مرکز تجاری گلستان، گالری ارسطو ۸۸۰۷۹۹۸۳ • گیشا، مرکز خرید نص، گالری زمرد ۸۸۲۴۸۴۱۷ • جنت آباد، مرکز خرید سمرقند، گالری مقدم ۴۴۴۹۵۱۹۶ • کریم خان زند، نیش آبان جنوبی، شهرساعت جواهریان ۸۸۹۰۱۷۲۱ • شهرک غرب، پاساژ میلاد نور، گالری D.M.S ۸۸۰۸۵۳۵۵ • تقاطع بلوار اندرزگو و کاوه شمال، گالری آریا زمان ۲۲۶۷۴۰۱۵ • اشرفی اصفهانی، پاساژ تیراژه، گالری سرزمین ساعت پارس ۴۴۴۵۸۳۰۵ • جردن، مرکز خرید الهیه، گالری پیام ۲۶۲۱۲۹۰۰ • میدان ولیعصر، جنب سینما قدس، گالری رادمان ۸۸۸۹۱۸۰۰ • میرداماد، پاساژ محسنی، گالری آمازیست ۲۲۲۷۵۵۸۶ • ستاری، پاساژ کوروش، گالری مقدم ۴۴۹۶۶۶۹۲ • صادقیه، پاساژ گلدیس، گالری ابراهیمی ۴۴۲۸۸۷۵۱ • تجریش، روبروی بیمارستان شهدا، گالری ساعت ماه ۲۲۷۱۳۷۰۵ • ستارخان، پاساژ مفید، گالری عیسی پور ۶۶۵۲۲۹۱۸ • صادقیه، پاساژ گلدیس، گالری ساعت رضا ۴۴۲۸۸۹۱۲ • جمهوری، ساختمان آلمینیوم، گالری عباسلو ۶۶۷۱۰۶۹۲ • فروشگاه اینترنتی ایران تایمر ۸۸۷۶۸۵۵۴

اصفهان، خیابان خاقانی، گالری ساعت ذهب منیعی ۳۱۳۶۶۲۵۳۴۷۳ • اراک، خیابان رجایی، گالری آونگ ۰۸۶۳۲۲۲۸۴۵۴ • ارومیه، خیابان امام، گالری آقاسی ۰۴۴۳۲۲۵۴۸۸۸ • اهواز، کیان پارس، گالری ساعت امامی ۰۶۱۳۳۳۸۶۹۶۰ • اهواز، کیانپارس، گالری فلورانس ۰۶۱۳۳۹۱۰۲۳۰ • بندرعباس، بازار مرکزی، گالری گرنرواج ۰۷۶۳۲۲۳۶۶۲۷ • بندرعباس، نخیل سنتر، گالری گرنرواج ۰۷۶۳۳۶۲۰۶۵۰ • تبریز، مجتمع لاله پارک، گالری گنجینه ساعت ۰۴۱۳۶۶۰۰۳۱۸ • ساری، بازار ترکسیه، فروشگاه ساعت گنجی ۰۱۱۳۳۳۲۹۷۷۱ • سنندج، مجتمع تجاری صدف، گالری فوضی ۰۸۷۳۳۲۸۹۷۴۶ • سقز، میدان امام خمینی، گالری قابیسی ۰۸۷۳۶۲۲۸۳۵۸ • شیراز، خیابان ستارخان، گالری زمردیان ۰۷۱۳۶۲۶۶۹۱۵ • شیراز، مجتمع تجاری ستاره فارس، گالری سازش ۰۷۱۳۶۲۷۱۷۲۷ • شیراز، مجتمع تجاری ستاره فارس، گالری ساعت فرشتگان ۰۷۱۳۶۲۹۰۱۵۲ • شیراز، خیابان معالی آباد، مجتمع آرین، گالری ساعت گوهربین ۰۷۱۳۶۳۸۱۳۴۷۴ • رشت، خیابان گلستان فروشگاه رویای زمان ۰۱۱۳۳۳۱۱۱۸۴۰ • زنجان، مجتمع تجاری نور، پروماد گروپ ۰۲۴۳۳۳۳۳۶۰۰۱ • قزوین، خیابان خیام شمالی، فروشگاه رویای زمان ۰۲۶۳۴۴۵۹۳۹۰ • قم، خیابان ارم، گالری ساعت آوید ۰۲۵۳۷۷۱۱۲۵۵ • کرج، گوهردشت، گالری تایم ۰۲۶۳۴۴۱۷۲۳۶ • کرج، مرکز خرید آراکس، گالری شاهرخ ۰۲۶۳۴۴۵۹۳۹۰ • کرج، بلوار ماسدرا، گالری شاهرخ ۰۲۶۳۲۵۰۳۴۷ • کرمان، خیابان شفا، گالری تاج الدینی ۰۳۴۳۲۱۳۴۳۲۸ • گرگان، خیابان ولیعصر، گالری می نت ۰۱۷۳۲۲۴۰۸۹۶ • گرگان، نیش عدالت ۶۵، گالری می نت ۰۱۷۳۲۲۵۲۰۹۹۲ • مشهد، بلوار سجاد، شهرساعت جواهریان ۰۵۱۳۷۶۴۷۷۷۱ • مشهد، بلوار احمد آباد، شهرساعت جواهریان ۰۵۱۳۸۴۰۰۶۵۲ • مشهد، آزادشهر، گالری سناتور ۰۵۱۳۶۰۹۰۰۴۰ • همدان، بالاتراز کوچه دادگستری، فروشگاه ساعت سعید ۰۸۱۳۲۵۱۳۶۰۱ • یزد، چهارراه ایرانشهر، ساعت رونما ۰۳۵۳۶۲۲۵۲۸۲

تیمبرلند



TBL. 14416JSB-02P

Timberland



نمایندگان گنجینه فروش:

مرکز خرید نسیم، کالری زهره ۸۸۲۴۸۴۱۷ • مرکز خرید پردیس زندگی، کالری ساعت مهرپرو - ۳۴۰۱۵۹۹۶ • مرکز خرید اندیشه، کالری اکبری ۸۸۵۱۳۸۴۶ • میرداماد، پاساژ محسنی، کالری آمازیست ۲۲۲۷۵۵۸۶ • مرکز خرید ونک، کالری تنیس ۸۸۷۹۰۲۰۴ • گریم خان زند، تیش آبان جنوبی، شهرساعت جواهریان - ۸۸۹۰۱۷۲۱ • پاساژ میلاد نور، کالری ایرانیان ۸۸۰۸۹۹۵۵
 پاساژ میلاد نور، کالری ایرانیان ۸۸۰۸۵۳۳۸ • مجتمع تجاری سروستان، کالری زرگل ۲۲۰۸۱۳۹۶ • میدان ولیعصر، جنب سینما قدس، کالری راهبان ۸۸۸۹۱۸۰ • سنارخان، پاساژ معید، کالری عسلی پور ۶۶۵۲۲۹۱۸ • صادقیه، پاساژ گلدیس، کالری بلبل ۴۴۲۸۶۵۴۱ • جمهوری، ساختمان آستینوم، کالری عباسکو ۶۶۷۱۰۶۹۲ • جمهوری، اسلامبول، کالری شریفی ۳۳۹۶۵۱۶۷ • فروشگاه اینترنتی ایران تایمر ۸۸۷۶۸۵۵۲

اروضه، کالری آریان ۴۴۳۲۲۲۶۹۸۷ • ارومیه، خیابان امام، کالری آقاسی ۴۴۳۲۲۵۴۸۸۸ • اصفهان، کالری ذهب صندلی ۲۱۳۶۳۹۴۱۸۳ • اصفهان، کالری ضیاء ساعت ۳۱۱۳۶۳۷۳۶۶
 اهواز، کالری ساعت امامی ۶۱۳۳۳۸۶۹۶ • اهواز، کالری فلورانس ۶۱۳۳۹۱۰۴۳ • بندرعباس، کالری گزرواج ۷۶۳۶۳۶۶۶۷ • بندرعباس، کالری گزرواج ۷۶۳۶۲۰۶۵۰ • تبریز، کالری نایم ۴۱۳۳۳۱۶۶۶۰ • رشت، فروشگاه رویای زمان ۲۱۳۳۳۱۱۸۴ • زنجان، بیرومزد گروپ ۲۱۳۳۳۳۶۰۰۱ • سناری، فروشگاه ساعت گنجی ۱۱۳۳۳۲۱۷۷۱ • شیراز، کالری ساعت زروان ۷۱۳۶۲۸۴۲۵۹ • شیراز، سنارخان، کالری زهره دیان ۷۱۳۶۲۶۶۱۵ • شیراز، کالری ساعت زروان ۷۱۳۶۲۶۲۵۹ • شیراز، کالری جعفر ساعت ۷۱۳۶۲۶۱۴۹۴ • شیراز، کالری ساعت نسیم ۷۱۳۶۲۶۲۶۲۶
 کالری محیط ۷۱۳۶۲۶۲۶۲۶ • شیراز، کالری ساعت کوهرین ۷۱۳۶۲۶۲۶۲۶ • قزوین، فروشگاه رویای زمان ۷۱۳۶۲۶۲۶۲۶ • قم، کالری ساعت نسیم ۷۱۳۶۲۶۲۶۲۶ • کرج، کالری کورلیف ۲۶۳۲۶۲۶۲۶۲۶ • کرج، کالری شاهرخ ۲۶۳۲۶۲۶۲۶۲۶ • کرج، کالری نایم ۲۶۳۲۶۲۶۲۶۲۶ • کرمان، کالری تاج الدینی ۲۶۳۲۶۲۶۲۶۲۶ • کرمان، کالری مریست ۲۶۳۲۶۲۶۲۶۲۶
 مشهد، شهرساعت جواهریان ۵۱۳۷۶۲۶۲۶۲۶ • مشهد، آزادشهر، کالری ساسانور ۵۱۳۷۶۲۶۲۶۲۶ • مشهد، فروشگاه ساعت سفید ۵۱۳۷۶۲۶۲۶۲۶ • یزد، ساعت رونما ۱۷۳۷۶۲۶۲۶۲۶
 اموزشترین، ۹۳۵۶۲۰۷۷۷۷ • www.tbi-watches.com • zomorrodian.co

دکتر بهاره اصفهانی مهر

جراح و متخصص زنان - زایمان و نازایی

دارای بورس تخصصی از دانشگاه تهران

نظام پزشکی: ۹۱۴۰۴



*Prenatal Care
Genitourinary Reconstructive Surgery*

مراقبت های قبل و دوران بارداری
جراحی های ترمیم دستگاه ادراری و تناسلی زنان



پذیرش شنبه تا چهارشنبه / از ساعت ۱۶:۰۰ الی ۲۰:۰۰

مشاوره اورژانسی حتی روزهای تعطیل ۲۲ ۸۹ ۵۴ ۹۴

خیابان پاسداران، خیابان گل نیل، پلاک ۳۴، واحد ۱۴

۲۲ ۸۹ ۵۴ ۹۴ - ۹۵



DEPILAÇÃO A LASER

DEPILAÇÃO A LASER DEPILAÇÃO A LASER

DEPILAÇÃO A LASER

DEPILAÇÃO A LASER DEPILAÇÃO A LASER

DEPILAÇÃO A LASER

DEPILAÇÃO A LASER

DEPILAÇÃO A LASER

DEPILAÇÃO A LASER

سیاره پوست

کلینیک تخصصی پوست و مو

www.SKINPLANET.com.br

(ویژه بانوان)



۱۵/۵۴۶۹۲

لیزر موهای زائد

دارای مجوز رسمی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
به شماره ۱۰۵۵۳/۶۷۶۱/س/۸/۱

تلفن: ۲۳ ۲۰ ۲۰ ۸۸

نشانی: خیابان ولی عصر، بالاتر از پارک ساعی، جنب
بیمارستان مهرگان، کوچه ۳۶، پلاک ۴، طبقه همکف

www.skinplanet.com.br

سامسونگ SAMSUNG



اضافه نمودن لباس در حین شستشو

با استفاده از لباسشویی های جدید سامسونگ سری AddWash، امکان اضافه کردن لباس در حین شستشو وجود دارد، شما می توانید لباس های جا مانده، نرم کننده و یا خوشبوکننده اضافه و حتی لباس های از پیش شسته شده که فقط نیاز به آبکشی دارند را در هر مرحله ای از شستشو اضافه نمایید.