نشریه سلامت زنان ایران
WOMEN'S HEALTH

با کودک چگونه از مرگ صحبت کنیم؟

چه وقت می توانیم کودکان را به مراسم خاکسپاری ببریم؟

سیب سبز

الو دکتر
ALO DOCTOR.ir

من مثل عقابم چون شیر مادر خوردم!

۶ ویژگی بچه‌هایی که شیر مادر می‌خورند

با کولیک نوزاد چه کنیم؟

روش‌های مقابله با شایع ترین درد نوزادان

دیابت کوچولو!

توصیه‌های متخصصان برای کمک به درمان کودکان دیابتی

اوتیسم از نگاه کودک

۱+۱۰ انتظار که کودک اوتیستیک از والدینش دارد

همه جمله‌هایی که نباید با کودک خردسال تان در میان بگذارید

جمله‌های ممنوعه!

۲۰۰۰۰۲۴۸۵۲۹۵۹
نشریه‌ای برای سلامت زنان

بارداری و کودک

من مثل عقابم چون شیر مادر خوردم!

۶ ویژگی بچه‌هایی که شیر مادر می‌خورند

130

جمله‌های ممنوعه!

همه جمله‌هایی که نباید با کودک خردسال تان در میان بگذارید

132

اوتیسم از نگاه کودک

۱+۱۰ انتظار که کودک اوتیستیک از والدینش دارد

136

اگر سوال پزشکی دارید کافیست از تلفن ثابت
با سامانه مشاوره پزشکی الو دکتر تماس بگیرید

9099071353

الو دکتر
ALO DOCTOR

چه وقت می توانیم کودکان را به مراسم خاکسپاری ببریم؟

با کودک چگونه از مرگ صحبت کنیم؟

مرگ و میر یک امر عادی است و هر روزه اتفاق می‌افتد و به‌هر حال کودکان هم ممکن است درگیر این قضیه شوند و مجبور باشند در مراسمی شرکت کنند. یکی از سوالاتی که اغلب پدر و مادرها می‌پرسند این است که «سال گذشته، شـاهد مرگ تعدادی از دوسـتان‌مان بودیم و صحبت‌های کوتاهی درباره مرگ و مراسم خاکسپاری داشـتیم. با این حال، به‌تازگی یکی از بسـتگان نزدیک‌مان فوت کرده است. ما با او و بچه‌هایش رابطه نزدیکی داشتیم، الان نمی‌دانم که آیا باید فرزندم را به مراسم خاکسپاری ببرم یا نه. او فقط ۴سال دارد. آیا این سن، سن کمی برای این کار است؟» فرقی نمی‌کند که بردن بچه‌ها به مراسم خاکسپاری امری عادی و پیش پا افتاده باشد یا نه، در هر صورت این مسئله یکی از نگرانی‌های عمده والدین محسوب می‌شود و ربط زیادی هم به سن خاص فرزندتان ندارد بلکه بیشتر به میزان درک و بلوغ و نوع گفت‌وگوی شما با او ارتباط پیدا می‌کند. در این مطلب نکات جالبی راجع به این موضوع برای‌تان می‌گوییم تا بدانید در چنین شرایطی باید چه کاری انجام دهید.

منبع: VERYWELL

اسپری مو سمعک‌تان را خراب می‌کند!
لطفا راه‌هایی را معرفی کنید که عمر استفاده از سمعک را بیشتر کنند

کیارش کریمیان
شنوایی‌شناس
102

اگر می‌خواهید سکته نکنید از این عوامل دوری کنید
عوامل خطرساز بیماری‌های قلبی را چگونه کنترل و درمان کنیم؟

دکتر علی قاسمی
پزشک عمومی و دستیار قلب و عروق
106

آزمایشات و کارهای لازم قبل از جراحی سینه
قبل از جراحی زیبایی سینه انجام چه کارهایی لازم است؟

دکتر شاهین بهجو
متخصص جراحی (پلاستیک و ترمیمی)
105

پدر خوب، مادر خوب

اگر برای سلامت روانی شخصی‌تان این مسئله بسیار حائزاهمیت است که به‌طور کامل در مراسم حضور داشته باشید، سعی کنید یک دوست نزدیک یا پرستار کودک هم در این مراسم همراه‌تان باشد تا در فرصت مناسب و در صورت لزوم اگر کودک خسته شده یا سر و صدا ایجاد کرد، او را از مراسم بیرون ببرد و با او قدم بزند

او هم عزادار است

بچه‌ها از سه سالگی با مفهوم مرگ آشنا می‌شوند، به‌همین دلیل وقتی مادرشان خواب است، انگشت‌شان را در چشم او فرو می‌برند تا مطمئن شوند نمرده، پس سانسور واقعیت مرگ سودی به حال کودکان ندارد و دور بودن بچه‌ها از مراسم خاکسپاری و عزاداری عزیزان‌شان، پذیرش سوگواری را برای آنها کند و سخت می‌کند و حتی باعث می‌شود در آینده برخوردی بیمارگونه با آن داشته باشند. اگر کودکی که عزیزش را از دست داده، مراسم خاکسپاری را نبیند و در مراسم ختم شرکت نکند، انکار واقعیت در ذهن او جایش را با پذیرش آن عوض می‌کند. اگر کودک‌تان عزادار است، غم از دست دادن را از او نگیرید. برعکس، شما هم اجازه دارید پیش چشم او ناراحت باشید و حتی گریه کنید. اجازه دهید در تمام مراسم خاکسپاری حضور داشته باشد و پا به پای شما برای پذیرش واقعیت آماده شود. اگر کودک شما از بروز غم‌هایش خجالت بکشد یا بترسد، نمی‌تواند با آنها کنار بیاید و زندگی طبیعی را آغاز کند.

رفتار دیگران را درنظر بگیرید

احتمالا کودک شما تنها کسی نیست که باید به رفتارش توجه کنید. درحالی که مراسم خاکسپاری باید ساکت و آرام و جدی برگزار شود، با این حال انتظار می‌رود که در بعضی جاها، افرادی حضور داشته باشند که به شدت احساساتی و متاثر باشند. احتمالا در این مراسم افرادی هستند که در حال سوگواری‌اند، ازجمله افرادی که با صدای بلند گریه می‌کنند یا از شدت غم شیون می‌زنند، از حال می‌روند و چیزهایی می‌گویند که شاید برای کودک‌تان خوشایند نباشد. اگر می‌دانید که کودک‌تان با حس همدلی عمیقی نسبت به اطرافیان خود واکنش نشان می‌دهد، بهترین کار این است که در چنین شرایطی مراسم را ترک کنید. اگر نمی‌دانید که کودک‌تان چه‌جور واکنشی خواهد داشت، بهترین کار این است که بلافاصله درباره این مسئله با او صحبت کنید.

مرگ پایان کبوتر نیست

روانشناسان پیشنهاد می‌کنند پدر و مادر مطمئن شوند که خود بچه‌ها می‌خواهند در تشییع جنازه شرکت کنند، نه اینکه آنها را مجبور به این کار کنند. آنها باید از فرزند خود بپرسند آیا دوست دارد در مراسم شرکت کند یا خیر. برای مثال به فرزندشان بگویند «بعضی بچه‌ها در این جور مراسم شرکت می‌کنند و بعضی هم شرکت نمی‌کنند. تو کدام را انتخاب می‌کنی؟» البته کودکان باید بدانند در تشییع جنازه و مراسم یادبود چه کار کنند یا چه اتفاقی می‌افتد، لذا کسی که خیلی متالم نیست، باید به سوالات آنان جواب بدهد و آنان را راهنمایی کند. گفتن از اینکه مرگ پایان همه چیز نیست و زندگی دیگری برای متوفی وجود خواهد داشت، می‌تواند تا حد زیادی موضوع مرگ را برای کودکان قابل پذیرش کند. به‌علاوه کاری کنید که کودک‌تان از مرگ نترسد و آن را با تنهایی، تاریکی، وحشت و... مساوی نداند. به او بگویید کسی که مرده در کنار خداست و خدا با او مهربان است. به او بفهمانید که مرگ یک غول وحشتناک نیست که عزیزان‌مان را از ما بگیرد. اگرچه دیگر فرد از دست رفته را نخواهیم دید اما کسی که مرده در عذاب و تاریکی نخواهد بود. گفتن از این مسائل باعث می‌شود که کودک

هر وقت دیدید که به لحاظ احساسی در شرایط نسبتا خوبی هستید، بهتر است در این زمینه با کودک‌تان صحبت کنید. اصلا نگران نباشید که وسط کار اشک‌تان در بیاید. نکته مهم اینجاست که کودک ببیند ناراحتی و حزن و اندوه بخش طبیعی این فرآیند است

8

۸ توصیه رفتاری مهم برای والدینی که می‌خواهند کودکان خود را به مراسم خاکسپاری ببرند!

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

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

اینستاگرام رسمی سیب سبز
instagram:seebesabz
با آخرین سوژه های سیب سبز
در این صفحه آشنا شوید

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

مرگ را راحت‌تر بپذیرد چراکه معمولا خردسالان و حتی برخی بزرگسالان، مرگ را با تاریکی و وحشت برابر می‌دانند.

قبل از شرکت در مراسم با او صحبت کنید

هرچه سریع‌تر بهتر است درباره مرگ با کودک‌تان صحبت کنید. اگر خیلی احساساتی و نگران این هستید که نتوانید جلوی احساسات‌تان را بگیرید و ناگهان بزنید زیر گریه، پیش از آنکه بخواهید با او شروع کنید به صحبت کردن، زمانی را برای دل خودتان به غمگساری و سوگواری اختصاص دهید. سعی نکنید که تا از بین رفتن بخش زیادی از حزن و اندوه‌تان برای این کار صبر کنید چراکه در هر حال این چیزها و اتفاقات زمان زیادی می‌برد تا برای آدم کمرنگ شود و از طرفی شما هم می‌خواهید کودک‌تان را از این مسئله آگاه کنید که اگر آدم نسبت به مرگ و فقدان کسی ناراحت باشد، کاملا طبیعی است. سعی کنید کودک‌تان را در همین سطح از درک و شناختی که دارد، بپذیرید و باتوجه به سایر موقعیت‌هایی که ممکن است پیش بیاید یا شاید هم نیاید، صحبت را آغاز کنید. با ساده‌ترین عبارت‌ها و اصطلاحات برای او توضیح دهید که مرگ چیست. برای مثال می‌توانید بگویید «پسرخاله مامان مرده؛ این یعنی که دیگر زنده نیست و نمی‌توانیم دوباره او را ببینیم.» از گفتن عبارت‌های نامشخص و مبهم خودداری کنید (عبارت‌هایی مانند مرحوم شدن، چشم از جهان فرو بستن یا رحلت کردن) و تا حد امکان سعی کنید حرف‌های‌تان خیلی ملموس و واقعی باشد. همچنین بهتر است به کودک نگویید که فرد مرحوم مثلا رفته است بخوابد و دیگر هیچ‌وقت بیدار نمی‌شود. خواب، بخش اساسی زندگی کودک است که باید با آن ارتباط برقرار کند و از طرفی ممکن است این ترس و وحشت در او ایجاد شود که اگر او هم بخوابد، دیگر هرگز بیدار نخواهد شد. بعد از آنکه درباره هر آنچه از مرگ می‌دانستید با کودک‌تان صحبت کردید، دیگر او را به حال خود بگذارید چون قطعا سؤالات زیادی برایش پیش خواهد آمد که باید در آینده‌ای نزدیک احتمالا به آنها جواب دهید. اگر دیدید مسئله برای کودک‌تان به خوبی جا نیفتاده یا هنوز برایش گنگ است، سعی کنید به‌طور مداوم درباره این موضوع با او صحبت نکنید و ترجیحا هم لازم نیست جواب خیلی واضحی به او بدهید. به‌ندرت پیش می‌آید کودکان بتوانند خیلی سریع چنین وضعیت پیچیده‌ای را پردازش یا هضم کنند. تنها بهتر است به‌دنبال فرصت‌هایی باشید که بعدا طی آن کمی داستان را برایش روشن‌تر کرده و فعلا شرایط را چندان سخت نکنید.

از این تکنیک‌ها کمک بگیرید

بهتر است سایر صحبت‌هایی که می‌توانید با کودک‌تان داشته باشید، درباره خود مراسم خاکسپاری باشد. همان‌طور که درباره مراجعه به پزشک یا رفتن به شهربازی با او حرف می‌زنید، باید او را از این مسئله آگاه کنید که وقتی به مراسم خاکسپاری می‌روید قرار است چه اتفاقی بیفتد. بهتر است اول درباره چیزهایی صحبت کنید که درک‌شان برای او ساده‌تر است، مثلا اینکه چه لباسی بپوشد، سرویس رفتن به مراسم از کجا خواهد بود و چه کسی آنجا حضور خواهد داشت که او می‌شناسد. حتما در این باره با او صحبت کنید که باید

واکنش مناسب نشان دهید

اگر می‌دانید که کودک‌تان با حس همدلی عمیقی نسبت به اطرافیان خود واکنش نشان می‌دهد، بهترین کار این است که در چنین شرایطی مراسم را ترک کنید. اگر نمی‌دانید که کودک‌تان چه‌جور واکنشی خواهد داشت، بهترین کار این است که بلافاصله درباره این مسئله با او صحبت کنید

در آنجا چه رفتاری داشته باشد یا افرادی که آنجا هستند به چه شکل گریه یا سوگواری خواهند کرد. حتی اگر برای او توضیح دهید که دوست دارید او در آنجا چه رفتاری داشته باشد، با این حال باز داریم درباره یک کودک صحبت می‌کنیم نه آدم بزرگ؛ به سختی می‌توان پیش‌بینی کرد که حتی در بهترین شرایط، چه اتفاقی خواهد افتاد. اما اگر دیدید شرایط به نحوی است که بهتر است کودک‌تان آنجا نباشد، بلافاصله او را از آنجا ببرید. اگر برای سلامت روانی شخصی‌تان این مسئله بسیار حائزاهمیت است که به‌طور کامل در مراسم حضور داشته باشید، سعی کنید یک دوست نزدیک یا پرستار کودک هم در این مراسم همراه‌تان باشد تا در فرصت مناسب و در صورت لزوم اگر کودک خسته شده یا سر و صدا ایجاد کرد، او را از مراسم بیرون ببرد و با او قدم بزند. بهتر است اسنک، نوشیدنی و چیزهای مناسب برای بازی کودک دم‌دست‌تان باشد تا در صورت لزوم دراختیارش بگذارید.

اگر تصمیم گرفتید کودک را به مراسم خاکسپاری نبرید

اول از همه اینکه اصلا نگران نباشید. مفهوم مرگ واقعا چیزی نیست که کودک بتواند تمام و کمال آن را درک کند و این فرآیند شاید سال‌ها طول بکشد. این مسئله با صحبت کردن و توضیح یکسری مسائل برای او میسر می‌شود، خصوصا وقتی به سن و سال بلوغ رسیده و فردی هم که مرده رابطه بسیار نزدیکی با او داشته است (مثل پدر یا مادر، خاله یا عمه یا پرستار). مرگ حیوان خانگی یا گل یا فقدان دوستی که فوت کرده، همه و همه می‌تواند درک و شناخت او را از غمگساری و سوگواری بالا ببرد. هر وقت دیدید که به لحاظ احساسی در شرایط نسبتا خوبی هستید، بهتر است در این زمینه با کودک‌تان صحبت کنید. اصلا نگران نباشید که وسط کار اشک‌تان در بیاید. نکته مهم اینجاست که کودک ببیند ناراحتی و حزن و اندوه بخش طبیعی این فرآیند است.

اجازه دهید روی سنگ را بخوانند

به محض آماده شدن سنگ روی قبر باید کودکان ۶سال را به گورستان برد تا نوشته روی قبر را بخوانند و به این ترتیب متوجه شوند فرد متوفی دیگر برنمی‌گردد. صحبت نکردن درمورد مرگ عزیز باعث می‌شود سوگ در کودک بیمارگونه شود و روند طبیعی خود را طی نکند. باید درمورد خاطرات خوش فرد متوفی در خانه صحبت کرد تا کودک خاطرات شیرین را به یاد بسپارد. فیلم‌های عزیز فوت شده باید با کودک دیده شود تا او بفهمد این فرد از یاد نرفته و در قلب همه هست. جمع کردن عکس‌ها کار درستی نیست، باید همه چیز به روال قبل باشد.

به کودکان دروغ نگویید

هرگز نباید به کودک دروغ گفت. بیان پاسخ‌هایی مثل اینکه پدر یا مادر تو به سفر رفته‌اند، باعث می‌شود کودک با مشاهده به سفر رفتن هر یک از اطرافیان دچار اضطراب شود. اگر به کودک بگویند والدین تصادف کرده‌اند و در بیمارستان هستند، اسم بیمارستان باعث بالا رفتن اضطراب کودک می‌شود چون در نظر او هر شخصی وارد بیمارستان شود، بازگشت ندارد. هر پاسخی باید به نحوی باشد که سطح اضطراب کودک را بالا نبرد. اگر کودک برای عزیز از دست رفته دلتنگی می‌کند، اگر توانایی نوشتن دارد از او بخواهید نامه بنویسد.

۶ ویژگی بچه‌هایی که شیر مادر می‌خورند

من مثل عقابم چون شیر مادر خوردم!

«شیر مادر غذای منحصر به فرد و ایده‌آلی برای کودک است.» این جمله حتما برایتان آشناست. اما این نکته که تغذیه با شیر مادر چه مزایایی می‌تواند در تمام زمینه‌های سلامت فرد داشته باشد، قابل تامل است. هوش بیشتر، اندازه مغز بزرگ‌تر، کاهش استرس و کاهش احتمال ابتلا به آسم و آلرژی در دوران بلوغ از فواید مهم تغذیه با شیر مادر در سال‌های بعدی زندگی است. بنابراین شیر مادر علاوه بر فوایدی که در همان زمان شیرخوارگی و شیردهی برای نوزاد و مادر به همراه دارد، در زمان کودکی، بلوغ و بزرگسالی نیز بسیاری از اثرات مفیدش باقی می‌ماند. بد نیست نگاهی به رشد قسمت‌های مختلف بدن کودک نوپایی که ۲ سال با شیر مادر تغذیه شده است بیندازید تا تفاوت‌ها را بهتر درک کنید.

موهایی به نرمی پر

کودک ۲ ساله‌ای که با شیر مادر تغذیه شده است، موهای صاف‌تر و سالم‌تری دارد. همان‌طور که می‌دانید پروتئین از بزرگ‌ترین اجزای عملکردی و ساختاری سلول‌های موست که در ترمیم و رشد موها نقش اساسی دارد. با توجه به اینکه سوءتغذیه یکی از علل عمده کم‌مویی در کودکان است، بنابراین کمبود پروتئین و ویتامین مهم‌ترین بخش تغذیه کودکان در رشد مو محسوب می‌شود. اما بعد از ۱۲ ماهگی (یک سالگی) ۴۴۸ میلی‌لیتر از شیر مادر، ۴۳ درصد از نیازهای پروتئینی خردسال را به‌طور طبیعی فراهم می‌کند و بنابراین می‌تواند در رشد طبیعی مو موثر عمل کند.

حس استقلال بیشتری دارند

شیرخوارگی زمانی است که کودک به نوعی برای رفع نیازهای تغذیه‌ای‌اش کاملا وابسته است اما همین موضوع کلیدی است برای ایجاد حس استقلال کودک. کودکانی که در مسیر طبیعی به استقلال لازم می‌رسند نسبت به آنهایی که مجبور به داشتن استقلال زودهنگام می‌شوند، در امان‌تر بوده و حاشیه امنیت بهتری دارند.

گوش‌های شان بهتر می‌شنوند

کودکان در ۲ سالگی حس شنوایی بهتری دارند. علت آن هم این است که نسبت به قبل کمتر به عفونت گوش مبتلا می‌شوند. به‌علت صافی شیپور استاش در گوش نوزادان و ارتباط آن با اسفنگترهای ضعیف حلقی نوزاد و در نتیجه تجمع قطرات شیر در پشت گوش میانی گاهی اوقات عفونت‌های حاد گوش میانی در نوزادان مشاهده می‌شود که با رعایت نکاتی از جمله توجه به زاویه سر کودک هنگام شیر خوردن این مسئله برطرف می‌شود.

مغزشان بهتر کار می‌کند

شیر مادر نوعی چربی به نام «دکا» دارد که در رشد سلول‌های عصبی و مغزی شیرخوار نقش مهمی را ایفا می‌کند که البته این چربی در شیر خشک وجود ندارد. همچنین در شیر مادر، اسیدی به نام «آراشیدونیک» وجود دارد که آن هم در رشد سلول‌های عصبی و مغزی کودک تاثیر گذار است. کودکانی که ۲ سال کامل شیر مادر خورده‌اند در مقایسه با آنهایی که با شیر خشک تغذیه شده‌اند یا مدت زمان کمتری از شیر مادر استفاده کرده‌اند قدرت فکری و ذهنی بالاتری دارند. نقش موثر و مفید شیر مادر در رشد ذهنی کودکان ناشی از وجود همین اسیدهای چرب اشباع نشده‌ای است که در این شیر یافته شده است.

از غذا کمتر ایراد می‌گیرند

کودکانی که با شیر مادر تغذیه کرده‌اند کمتر از غذا ایراد می‌گیرند. در اصل یکی از چیزهایی که می‌تواند از دمدمی مزاج شدن کودک شما جلوگیری کند، شیر مادر است. شیر مادر همان چیزی است که همچنان با کیفیت باقی می‌ماند. مسلما بعد از ۱۲ ماه تغذیه با شیر مادر یکباره این مایع تبدیل به چیزی غیرقابل خوردن نخواهد شد هر چند که بسیاری از غذاهای جامد ممکن است به این حال و روز بیفتند.

تغذیه با شیر مادر در دوران شیرخواری نیز می‌تواند کودک را از ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها از قبیل بیماری‌های اسهالی، عفونت‌های گوش میانی و مننژیت حفظ کند و چشم‌انداز سالم‌تری را پیش روی کودک قرار دهد

دندان‌های شان محکم‌تر می‌شود

مکیدن انگشت شست در کودکانی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند بسیار کمتر اتفاق می‌افتد و احتمال اینکه دندان‌های آنها دچار نامرتبی شود، کمتر است. فک و دندان‌های کودک با مکیدن شیر مادر تقویت شده و رشد مناسبی در آینده خواهد داشت. تجربه نشان داده است، کودکانی که در ۲ سال اول زندگی از سینه مادر شیر می‌خورند، فک قوی‌تر و دندان‌های سالم‌تری نسبت به دیگر کودکان دارند. پستانک و شیشه شیر با فرم فیزیولوژیکی سینه مادر تفاوت زیادی دارد و استفاده مکرر از این وسایل موجب جلوزدگی فک کودک می‌شود. کودکانی که از شیشه شیر استفاده می‌کنند مدام در حال شیر خوردن هستند و شیر به‌صورت مستمر روی دندان‌های آنها جریان دارد که موجب از بین رفتن بهداشت دهان و پوسیدگی دندان‌های کودک می‌شود. کودکانی که از سینه مادر تغذیه می‌شوند، شیر خوردنشان روند منظم‌تری داشته و علاوه بر سلامت جسمی، فک و دندان سالم‌تری خواهند داشت. این کودکان در بزرگسالی فک، صورت و چهره متقارن‌تری خواهند داشت.

2

کودکانی که در ۲ سال اول زندگی از سینه مادر شیر می‌خورند، فک قوی‌تر و دندان‌های سالم‌تری نسبت به دیگر کودکان دارند

روش‌های مقابله با شایع‌ترین درد نوزادان

با کولیک نوزاد چه کنیم؟

دیدن گریه نوزاد خیلی ناراحت‌کننده است؛ به‌همین خاطر است که مادرها از هر ترفندی برای آرام کردن نوزادشان بهره می‌گیرند، اما اگر نوزاد به ظاهر سالم و شاد شما بدون هیچ دلیل و نشانه مشخصی ناگهان به گریه افتاده و بی‌وقفه اشک بریزد، چه کار خواهید کرد؟ این احتمال وجود دارد که نوزاد از کولیک یا قولنج رنج می‌برد. درمان و رفع کولیک بعضا آن‌قدر دشوار است که می‌تواند پدر و مادر نوزاد را آشفته کند، اما خبر خوب این است که کولیک دائمی نیست. این امکان وجود دارد که کولیک، زندگی شما و فرزندتان را از این رو به آن رو کند. جا نزنید؛ شما هنوز هم می‌توانید از شر آن خلاص شوید؛ ما به شما می‌گوییم چگونه به این موفقیت برسید.

منبع: thehealthsite

کولیک یا قولنج چیست؟

هیچ توضیح فیزیولوژیکی دقیقی برای معرفی این بیماری وجود ندارد، اما متخصصان بر این باورند که اگر نوزاد بیش از ۳ ساعت در روز به مدت ۳ هفته گریه کند، احتمال دارد دچار کولیک شده باشد. این حالت معمولا در نوزادان ۲ تا ۴ هفته‌ای رخ می‌دهد و اغلب در ۴ یا ۵ ماهگی برطرف می‌شود.

چرا کولیک اتفاق می‌افتد؟
کولیک هیچ توجیه مشخصی ندارد، اما دلایـل مختلفی بـرای آن مطرح شـده اسـت. یکی از توضیحاتی که در رابطه بـا کولیک مطرح شـده به شرح زیر است: وقتی نوزاد حین شیر خوردن هوای زیادی را وارد شکمش می‌کند، انقباضات روده باعث می‌شود که دچـار درد شـکم شـود. نظرات زیادی هـم وجود دارد که سیسـتم گوارش نابالغ و سیستم عصبی ناقص نـوزاد را عامل بروز کولیـک معرفی می‌کننـد. وجـود بـاد در سیسـتم گوارشی نوزاد رایج‌ترین دلیلی است که برای این عارضه مطرح می‌شود. هر چند مشخص نیست که تغذیه با شیر مادر یا شیرخشک باعث کولیک شود، اما نوزادانی که شیرخشـک مصرف می‌کنند در مقایسـه بـا نوزادانی که با شـیر مادر تغذیه می‌شـوند، کمتر دچار کولیک می‌شوند. اگر مادر، نوزاد را حین شـیر دادن خوب در آغوش نگیرد، ممکن است هوای زیادی وارد معده نوزاد شود. شیشه شیر هم این مشـکل را دارد، اما از آنجـا که نوک شیشه به‌طور کامل داخل دهان نوزاد قرار می‌گیـرد، هوای کمتـری وارد معده او خواهد شد.

وقتی نوزاد درد کولیکی دارد چه می‌توانید بکنید؟
روش‌های زیـادی بـرای آرام کردن نـوزادان کولیکی وجود دارد. شـما می‌توانید از طریق آزمـون و خطا به این مهم دست یابید.

آروغ کودک را بگیرید: هر بار پس از شیر دادن این کار را بکنید. آروغ زدن به خروج هوا از سیستم گوارشی نوزاد کمک می‌کند. ورود هوا می‌تواند باعث بروز مشـکل در روده شود. البته آروغ زدن نتیجه صددرصدی ندارد، اما درد نوزاد را تا حد زیادی تسکین می‌دهد.

وضعیت شیر دادن خود را اصلاح کنید: بـرای جلوگیـری از ورود هوا بـه همراه شـیر، مطمئن شـوید که کودک را به‌خوبی در آغوش گرفته‌اید. کـودک باید بتواند پسـتان را به‌طور کامل به دهان بگیرد تا از ورود هوا به معده جلوگیری شـود. برای این کار می‌توانید از مـادران دیگر هم کمک بگیرید.

داروها همیشـه موثر نیسـتند: تاثیـر داروها بعد از ۳۰ تـا ۴۰ دقیقه مشـخص می‌شـود؛ اما نباید منتظر معجزه باشـید. خیلی از داروها تاثیر چندانی ندارند. بسـیاری از پزشکان داروی گرایـپ واتر را بـرای درمان کولیک تجویز می‌کنند، اما اثربخشی این دارو هنوز مورد تایید نیست.

رژیم غذایی خود را کنترل کنید: سعی کنید شـیر و محصولات لبنی را از رژیم غذایی خـود حذف کنید. برخی کودکان قادر به تحمل پروتئین موجود در شیر گاو نیستند.

برای پیـاده‌روی بیـرون بروید: اگر در آپارتمان زندگـی می‌کنید، برای پیاده‌روی یا رانندگـی بیرون بروید. تغییـر مـکان و جابه‌جایـی کمک می‌کنـد کـه ذهـن نـوزاد از درد و ناراحتی منحرف شود.

از دیگران تقاضای کمـک کنید: اگر همه راه‌های ممکن را امتحان کرده و نتیجه نگرفته‌اید، بهتر است از آشنایان و اعضای خانواده‌تان کمک بگیرید.

وحشـت نکنید: اضطراب و بی‌قراری شما کمکی به تسکین درد و ناراحتی نوزاد نمی‌کنـد؛ بنابرایـن، ریلکس باشید و بر تسکین نوزاد تمرکز کنید.

کودک را محکم در آغوش بگیرید: این کار تاثیر شـگفت‌آوری بر درمان کولیک دارد. بودن در آغوش مادر به کودک آرامش می‌دهد و سیستم بدنی او را تسکین می‌دهد.

ماساژ را امتحان کنید: ماساژ دادن ملایم شکم می‌تواند به خروج باد از معده کمک کند. اما باید نحوه صحیح ماساژ دادن را بلد باشید.

نوزاد را قنداق کنید: قنداق کردن و تسکین نوزاد به رفع کولیک کمک می‌کند.

همه جمله‌هایی که نباید با کودک خردسال تان در میان بگذارید

جمله‌های ممنوعه!

کار بیرون از خانه، مدیریت امور منزل، آشپزی کردن و در عین حال انجام کارهای اداری در خانه کار دشواری است. ممکن است بارها برای پاسخ دادن به سوالات متعدد کودک تان از کار تان بیفتید. با این حال، هیچ چیزی نمی تواند رفتار ناصحیح شما را در قبال فرزندتان توجیه کند. ممکن است گاهی از کوره در بروید و مثل آتشفشان فوران کنید؛ بیان جملاتی مانند «بس کن!»، «از جلوی چشمم دور شو!» و جملات مشابه در این شرایط یک امر رایج است، اما برای کودکان خیلی غیرمعمول است. اکثر شما پس از گفتن این جملات پشیمان می‌شوید، چون می‌دانید که این حرف‌ها از ته دل تان نبوده است. همه گاهی اشتباه می کنند و باعث آزار فرزندان خود می‌شوند. در این مطلب قصد داریم شما را با رایج ترین جملات نامناسبی آشنا کنیم که اغلب والدین در شرایط بحرانی به فرزندان خود می گویند. به شما می گوییم که جملات شما چه تاثیری بر فرزندتان دارد تا بر جملات خود دقت بیشتری داشته باشید.

منبع: PARENTING

«تنهام بذار!»

پدر یا مادری که به فکر استراحت خود نباشد، یک فرشته است؛ کسی که فراموش کرده، می تواند زمانی را برای خود داشته باشد. مشکل اینجاست که وقتی به کودک می گویید «تنهایم بگذار» و «اذیتم نکن»، او این حرف را به خودش می گیرد. حتی ممکن است فکر کند که حق صحبت کردن با شما را ندارد، چون همیشه او را پس می‌زنید.

اگر در سنین پایین چنین رفتارهایی از خود نشان دهید، ممکن است در آینده به مشکل بر بخورید. کودکان از دوران نوزادی باید به دیدن این صحنه که والدین وقتی را به خودشان اختصاص می‌دهند، عادت کنند. می توانید از روش‌های مختلفی برای رسیدن به کارهای شخصی و استراحت استفاده کنید؛ پرستار بگیرید، با همسرتان نوبتی از فرزند مراقبت کنید، از دوست یا مادرتان کمک بگیرید یا برایش یک کارتون بگذارید.

«تو خیلی...»

برچسب زدن به بچه‌ها کار درستی نیست! گفتن جملاتی مثل «چرا این‌قدر با خواهرت بدی؟» یا «چطور می‌تونی اینقدر نادون باشی؟» روی کودکان اثر منفی می گذارد. کودکان خردسال این حرف‌ها را باور می کنند. برچسب‌های منفی می تواند به یک معضل بزرگ برای آنها بدل شود. ممکن است کودک باور کند که نادانی و بد بودن، دو خصیصه ذاتی او هستند. امری که ممکن است اعتماد به نفس او را تضعیف کند. حتی برچسب‌های به ظاهر مثبت مانند «خجالتی» و «باهوش» نیز در شرایط نامناسب تاثیر خوبی ندارند.

«گریه نکن»

نق نزن! بچه نباش! دلیلی نداره بترسی! این جملات باعث ناراحتی بیشتر کودکان می‌شوند. گریه کردن به اندازه کافی کودک را آزرده‌خاطر می کند. وقتی هم که این حرف‌ها را بزنید، باعث ناراحتی بیشتر او خواهید شد. این طبیعی است که بخواهید از کودک در برابر این احساسات محافظت کنید. اما بیان این جملات کمکی به بهتر شدن حال کودک نمی کند که هیچ، اوضاع را خراب‌تر هم می کند. همچنین ممکن است این پیام را به کودک بدهد که غمگین بودن یک احساس همیشگی است. پس به جای انکار احساس ناراحتی فرزندتان بهتر است به احساسات او توجه نشان دهید. سعی کنید با گفتن این جملات او را آرام کنید: «چون بهش عادت نداری، ناراحتت می کنه، اما من پیشت هستم و کمک می کنم که از پس این مشکل بر بیای» یا «قول می‌دم تنهات نذارم.»

80

مطالعات محققان نشان داده است که احتمال تکرار یک اشتباه توسط یک کودک دو ساله در یک روز ۸۰درصد است.

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

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

اینستاگرام رسمی سیب سبز
instagram:seebesabz
با آخرین سوژه های سیب سبز
در این صفحه آشنا شوید

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

تحسین کار کودک

به جای کودک، بهتر است کارش را تحسین کنید مثلا بگویید «همان‌طور که ازت خواستم، موقع درست کردن پازل خیلی آروم بودی. منم تونستم به کارهای اداریم برسم.»

«چـرا نمی‌تونـی مثـل خواهرت باشی؟!»

گاهی الگو قرار دادن خواهر و برادر یا یکی از بچه‌های فامیل یک ترفند سودبخش است، اما تجربه ثابت کرده مقایسه کردن کودکان بـا هم همیشـه نتیجه عکس می‌دهد. به‌خاطر داشته باشید که کودک شما نباید شبیه فرد دیگری باشد. با این حال، مقایسه کردن بچه‌ها توسط والدین یک امر طبیعی است. والدین می‌توانند از این ترفند برای ایجـاد یک چارچوب مشخص اسـتفاده کرده و رفتار فرزندان خود را براسـاس این چارچـوب ارزیابی کنند. اما هرگز جلوی چشـم بچه‌ها این کار را نکنید. مقایسه کردن علنی کودک با دیگران باعث می‌شود کودک فکر کند آن‌گونه که هست، دوستش ندارید. البته مقایسه کردن کمکی هم به تغییر رفتار کودک نمی‌کند. تحت‌فشـار قرار دادن کودک به انجام کاری که برایش آمادگی ندارد، می‌تواند او را گیج و اعتماد به نفسش را تضعیف کند. حتی ممکن است از شما متنفر شود و دیگر از شما تبعیت نکند.

«خودت بهتر می‌دونی!»

حرف‌های طعنه‌آمیز و مسخره کردن کودک می‌تواند بیـش از آنچه فکرش را می‌کنیـد بـه او ضربه بزنـد، چون ممکن است کودک اطلاعی از اتفاقات پیش‌رو نداشته باشـد. فرآیند آموزش مستلزم آزمون و خطاسـت. آیا فرزند شـما واقعا درک می‌کند که نمی‌تواند از پارچ آب بخورد؟ یا اینکه آب خوردن از پارچ برایش سـخت اسـت؟ شاید او دید متفاوتی به قضیه داشـته باشد یا قبلا در مهدکـودک ایـن کار را انجام داده باشـد. حتی اگر او همان اشـتباه دیـروزی را تکرار کنـد، نباید این‌طور حرف بزنیـد! این جمـلات کمکی به تغییر رفتار کودک نمی‌کنند. بگذارید کودک شخصا به رفتارهایش شک کند. همچنین می‌توانید از جملاتی مثل این استفاده کنید؛ «دوست دارم این کار رو این‌جوری انجام بدهی، ممنونم.»

«بس کن وگرنـه کاری می‌کنم که اشکت در بیاد!»

تهدید کردن معمـولا نتیجه ضعف و سرخوردگی والدین است؛ از این رو هیچ تاثیر مثبتی ندارد. مشکل این است که تهدید کردن، دیر یـا زود برای کودک بی‌معنا می‌شود، پس باید چیزی بگویید که تاثیرش را از دست ندهد. تهدیدات کلامی اغلب به کتک زدن کودک منجر می‌شوند. امری که به گفته محققان هیچ تاثیری بر تغییر رفتار کـودکان ندارد. هرقدر کودک کوچک‌تر باشـد، دیرتر عبرت می‌گیرد. مطالعات محققان نشان داده است که احتمال تکرار یک اشتباه توسط یک کودک دو ساله در یک روز ۸۰ درصد اسـت. صرف‌نظر از اینکه از چه روش و ترفندی برای عبرت گرفتن کودک استفاده کنید.

«صبر کن بابات بیاد خونه!»

این جمله کلیشه‌ای نه تنها یک تهدید محسوب می‌شود، بلکه دید کودک به اصول اخلاقی شما را تغییر می‌دهد. در این شرایط، برای اینکه تهدید موثر واقع شود باید شخصا دسـت به کار شوید و وضعیت را کنترل کنیـد. وقتی پدر به خانه می‌آید، ممکن است کودک رفتار قبلی‌اش را فراموش کرده باشد. گاهی نیز پیش‌بینی کـودک در قبال تنبیه احتمالی پدر تاثیری بدتر از خود اشتباه در پی دارد. به‌علاوه، سـپردن تنبیه به شخص دیگر از میزان اقتدار شما خواهد کاست. در این شرایط کودک دیگر حرف شما را گوش نخواهد کرد، چون می‌داند او را تنبیه نمی‌کنید. علاوه بر این، با این کار شـریک زندگی‌تان را در شرایطی قرار می‌دهید که به چشم کودک یک پدر بد باشد.

«عجله کن!»

چه کسی در این دنیای پرمشغله تا به حال این جمله را به زبان نیاورده است؟ مطمئنا هر پدر و مادری که یک کودک خردسال دارند، در روز بارها این جمله را به زبان می‌آورند، چون کودک نمی‌تواند جوراب‌هایش را پیـدا کند یا نمی‌تواند خودش آنها را بپوشد.

تن صـدای شـما در این حالـت تاثیر قابل توجهی دارد و شـدت عجله را به کودک منتقل می‌کند. اگر از آن دسته افرادی هستید که دائم آه و ناله می‌کنند یا دست روی دست می‌گذارند و از کند بودن کودک گلایه دارند، بهتر اسـت تجدیدنظـر کنیـد. با ایـن کار باعث نمی‌شوید که کودک میزان عجله شما را درک کند و سریع‌تر آماده شود، بلکه تنها باعث می‌شود کودک احساس گناه کند، اما در عین حال انگیزه‌ای برای سرعت بخشیدن به امور نمی‌دهد.

«کارت عالی بود!» یا «دختر خوب!»

تحسین کردن کودک چه عیبی می‌تواند داشته باشد؟ روحیه‌دهی مثبت به کودک یکی از قابلیت‌های یک پدر و مادر خوب است. اما مشکل زمانی رخ می‌دهد که تحسین شما مبهم و غیرضروری باشد. گفتن اینکه «کارت عالی بود» پس از هر کار کوچکی که از کودک سر می‌زند، باعث می‌شود که ارزش انجام یک کار بزرگ برای کودک بی‌معنی شود. بچه‌ها این را می‌فهمند. آنها تفاوت بین یک کار ساده و یک تلاش واقعی را درک می‌کنند.

برای جلوگیری از ارتکاب این اشتباه به نکات زیر توجه کنید:

- تحسین صرفا مختص دستاوردهایی است که نیازمند تلاش واقعی هستند. خوردن یک لیوان شیر یا کشیدن نقاشی کار بزرگی نیست. اگر این‌طور باشد، باید هر روز ده‌ها بار کودک خود را تحسین کنید.
- خاص باشید. به جای اینکه بگویید «چه کار زیبایی»، بگویید «چه خلاقانه!» یا اینکه درباره کاری که کرده با او صحبت کنید. همان‌طور که می‌بینید گفتن این جملات ساده تاثیر بیشتری نسبت به برآشفته شدن و عصبانیت دارد، پس از همین فردا شروع کنید و در مقابله با کودک‌تان ملایم‌تر رفتار کنید.

برچسب‌های منفی می‌تواند به یک معضل بزرگ برای آنها بدل شود. ممکن است کودک باور کند که نادانی و بد بودن، دو خصیصه ذاتی او هستند

توصیه‌های متخصصان برای کمک به درمان کودکان دیابتی

دیابت کوچولو!

ما اغلب درمورد درمان دیابت بزرگسالان صحبت می کنیم و اخباری را می‌شنویم اما مدیریت دیابت در کودکان به همان اندازه اهمیت دارد و چه بسا که دشوار تر هم هست. در دوران کودکی، بسیاری از تغییرات فیزیکی در راستای رشد ذهنی و عاطفی کودک شکل می گیرند. بسیاری از عوامل مانند فشار همسالان، رویدادهای اجتماعی و سطح فعالیت‌های روزمره در این تغییرات دخیل هستند. به‌علاوه متوجه کردن کودک نسبت به بیماری‌اش و اینکه بتواند دستورات پزشک را رعایت کرده و از برخی غذاها پرهیز کند، تا حد زیادی سخت و طاقت‌فرساست، اما ناامید نشوید و این مطلب را بخوانید. در این مطلب به معرفی ۱۱ نکته می‌پردازیم که می‌توانید با رعایت آنها به درمان دیابت کودک خود کمک کنید.

منبع: thehealthsite

کودک را با بیماری آشنا کنید

لازم است بیماری را برای کودک‌تان توضیح دهید و در زمینه درمان از خودش نظر بخواهید. همه تصمیمات را خودتان شخصا نگیرید و کودک را از همان آغاز در امر مدیریت دیابت شرکت دهید؛ به او اجازه دهید محل تزریقات خود را شخصا انتخاب کند. این مشارکت، استقلال و اعتماد به نفس او را افزایش می‌دهد.

اجازه دهید قندش را تست کند

اگر کودک توانسته قند خون خود را کنترل کند، تشویقش کنید. این کار اعتماد به نفس کودک را افزایش می‌دهد و کمک می کند با کنترل بیشتر، بر روند درمان خود مسلط شود. در این صورت او متوجه می‌شود که می‌تواند از عهده بیماری خود برآید و قوی‌تر از بیماری است.

این رژیم را به او معرفی کنید

برای ثابت نگه داشتن قند خون و وزن کودک در یک حد سالم، به رژیم غذایی کودک بیشتر توجه کنید. مطمئن شوید که کودک وعده‌های غذایی خود را در زمان‌های مناسب میل می کند. سعی کنید وعده‌های غذایی را در زمان‌های ثابت سرو کنید. نیازی به تنظیم یک برنامه غذایی خاص وجود ندارد، اما یک رژیم غذایی باید متعادل و سالم باشد. از مصرف غذاهای چرب و موادی که شاخص قندخون بالا دارند، خودداری کنید و در این باره با او صحبت کنید تا برای انجام آن با شما همراهی کند. به نکات زیر نیز توجه کنید:

کربوهیدرات: کربوهیدرات منبع انرژی و سوخت‌وساز بدن است؛ غلات دارای گلیسمی پایین به تنظیم سطح انسولین در بدن کمک می کنند. جو، گندم خالص و سویا می توانند گزینه مناسبی باشند.

پروتئین: این ماده برای رشد بدن مهم است. لوبیا، نخودفرنگی، عدس، شیر، ماست، پنیر، ماهی، مرغ، گوشت بدون چربی و تخم‌مرغ از جمله خوراکی‌های پروتئین‌داری هستند که به بیماران دیابتی توصیه می‌شوند.

چربی‌های سالم: برخلاف باور رایج، استفاده از روغن‌هایی مانند روغن کانولا، روغن زیتون یا روغن خردل برای دیابتی‌ها بی‌ضرر است، چون این روغن‌ها سطح قند خون مواد غذایی را کاهش می‌دهند.

از این روش الگو بگیرید

باید از یک ترتیب مشخص برای غذا خوردن کودک‌تان پیروی کنید. همه افراد، به‌خصوص بیماران دیابتی باید در شروع یک وعده غذایی پروتئین بخورند. پروتئین از تبدیل سریع کربوهیدرات به قند جلوگیری کرده و شما را تا مدتی سیر نگه می‌دارد. به‌علاوه در طول روز هم باید نکات مربوط به سلامت را رعایت کنید.

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

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

اینستاگرام رسمی سیب سبز
instagram:seebesabz
با آخرین سوژه های سیب سبز
در این صفحه آشنا شوید

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

کودک را هیدراته نگه دارید

همه باید در روز حداقل ۸لیوان آب بنوشند تا هیدراته بمانند. حتی نوشیدن شـــیر، چای، قهوه یا چای‌های گیاهی نیز به هیدراته ماندن بدن در طول روز کمک می کنند. حتما توجه داشته باشید که فرزندتان دچار کم‌آبی نشود.

فرآوری‌شده‌ها ممنوع!

غذاهای فرآوری‌شـــده حاوی نمک و روغن ناسالم هستند، بنابراین آنها را دور بریزید. از مصرف نان و پاستای تهیه‌شده از گندم تصفیه شده نیز خودداری کنید. همچنین، مصرف انواع شیرینی را به حداقل برسانید تا سطح قندخون پایین بماند.

شیرینی را محدود کنید

شیرینی باید بعد از غذا یا همراه غذا میل شود، نه آنکه به‌طور جداگانه در یک وعده دیگر خورده شـــود. با ایـــن حال، اگر شیرینی همراه با غذاهای سالم در یک وعده مجزا مصرف شود، مشکل زیادی برای کودک ایجاد نخواهد کرد.

کدام نوشیدنی‌ها؟

مصرف سودا، نوشابه و آبمیوه را به حداقل برسانید. اگر کودک‌تان به نوشیدنی‌های گازدار علاقه دارد، از ترکیب آب گازدار با لیمو یا آبمیوه استفاده کنید، اما از افزودن شیرین‌کننده‌های مصنوعی بپرهیزید.

فعالیت فیزیکی منظم، یکی از شروط سلامتی
۳۰ تا ۶۰دقیقه ورزش در روز به همه افراد توصیه می‌شود. کـــودک نبایـــد بیـــش از ۲ســـاعت در روز محو تماشـــای تلویزیون یا پشت کامپیوتر باشد.

کیفیت مهم‌تر از کمیت

خوردن یک وعده غذایی مناسب شـــما را از کیفیت غذا مطمئن می کند. یک غذای باکیفیت قندخون را کنترل کرده و از افزایش وزن جلوگیـــری می کند. کیفیت مواد غذایی نقش بازدارندگی دارد. هرگونه اشتباه در انتخاب یک غذای باکیفیت می تواند باعث نوسان سطح قندخون کودک شود.

حواس‌تان به داروها باشد

اگر کودک‌تان قرص می‌خورد یا انسولین می‌زند، سعی کنید وقت‌شناس باشید و هر دارو را در زمان مشخص دریافت کند. تنها در این صورت است که می‌توانید سطح قندخون را کنترل کنید. بهترین کار این است که به کودکان و نوجوانان آموزش دهید تا حواس‌شان به کربوهیدرات موجود در هر وعده غذایی باشد؛ مخصوصا اگر کودک دیابت نوع یک داشته باشد.

۱+۱۰ انتظار که کودک اوتیستیک از والدینش دارد

اوتیسم از نگاه کودک

گاهی اوقات همه چیز بر وفق مراد ما پیش نمی‌رود و این جزئی از زندگی هر روزه همه آدم‌هاست. مسلما نه خود کودکان اوتیسم و نه والدین‌شان این بیماری را انتخاب نکرده‌اند اما لازم است روش‌های کارآمدی برای روبه‌رو شدن با آن را بیاموزند. اوتیسم حتی برای کسانی که زندگی‌شان پیرامون آن می‌گذرد، می‌تواند گیج‌کننده باشد. کودکی که با اوتیسم زندگی می‌کند، ممکن است عادی به‌نظر برسد اما رفتارش می‌تواند پیچیده و کاملا دشوار باشد. اوتیسم زمانی به‌عنوان یک بیماری غیرقابل درمان شناخته می‌شد، اما با درک روزافزون بیماران، آن مفهوم سابق از این بیماری فروریخته است. افراد مبتلا به اوتیسم هر روزه به ما نشان می‌دهند که می‌توانند بر بسیاری از چالش‌انگیزترین خصوصیات اوتیسم غلبه کنند، شرایط را عوض کرده یا به‌صورت دیگر آنها را مدیریت کنند. مجهز کردن محیط اطراف کودکان‌مان همراه با درک ساده‌ای از عناصر ابتدایی اوتیسم، تاثیر عمده‌ای بر توانایی آنها برای حرکت به سمت بزرگسالی مستقل و پربار دارد. در این مطلب به معرفی ۱۱ مورد می‌پردازیم که یک کودک مبتلا به اوتیسم دوست دارد شما از آن مطلع باشید. لازم است این بار اوتیسم را از زاویه دید یک کودک مبتلا ببینید.

منبع: thehealthsite

۱ اوتیسم چیست؟

اوتیسم یک اختلال پیچیده است، اما می‌توانیم خصوصیات بی‌شمار آن را در ۴ حوزه اصلی خلاصه کنیم؛ چالش‌های مربوط به فرآیندهای احساسی، تاخیرها و اختلالات گفتاری-زبانی، دشواری مهارت‌های تعامل اجتماعی و مسائل مربوط به کودک و اعتماد به نفس. با اینکه این ۴ عنصر ممکن است در بسیاری از کودکان مشترک باشند، باید این واقعیت را در ذهن داشت که اوتیسم یک اختلال طیفی است و هیچ دو کودک دارای اوتیسم کاملا مثل هم نخواهند بود.

۲ من یک کودک هستم

لازم است بدانید اوتیسم بخشی از من است، نه همه من. آیا شما فقط یک چیز هستید یا شما شخصی با افکار، احساسات، اولویت‌ها، نظرات و مهارت‌ها و رویاهای مختلف هستید؟ آیا شما چاق (دارای اضافه‌وزن)، نزدیک‌بین (عینکی) یا ناشی (ناهماهنگ) هستید؟ اینها می‌توانند چیزهایی باشند که در لحظه‌ای که شما را ملاقات می‌کنم ببینم، اما شما بیشتر از همین‌ها هستید. این طور نیست؟ به‌عنوان یک بزرگسال، شما بر نحوه تعریف خودتان کنترل دارید. اگر بخواهید یکی از خصوصیات را از خصوصیات دیگر متمایز کنید، می‌توانید آن را نشان دهید. به‌عنوان یک کودک، من هنوز در حال کشف و شناخت مسائل هستم. نه شما و نه من هنوز نمی‌دانیم توانایی و استعداد چه کارهایی را دارم. اگر شما مرا فقط یک چیز بدانید (یک فرد اوتیسم)، این خطر وجود دارد که توقعاتی بسیار سطح پایین ایجاد کنید. اگر من احساس کنم که شما فکر نمی‌کنید من می‌توانم کارهای زیادی انجام دهم، واکنش طبیعی من این خواهد بود که چرا اصلا تلاش کنم؟

۳ حس‌های من ناهماهنگ هستند

این بدین معناست که مناظر، صداها، بوها، مزه‌ها و تماس‌های عادی که شما ممکن است حتی متوجه آنها نشوید، می‌توانند برای من صرفا دردآور باشند. من در محیط اطرافم اغلب احساس ناامنی

4

اختلال پیچیده اوتیسم در ۴ حوزه اصلی خلاصه می‌شود که در این مطلب به آنها می‌پردازیم

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

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

اینستاگرام رسمی سیب سبز
instagram:seebesabz
با آخرین سوژه های سیب سبز
در این صفحه آشنا شوید

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

می کنم. ممکن است برای شما گوشه گیر، پرخاشگر یا آب زیرکاه به نظر برسم، اما من فقط دارم تلاش می کنم از خودم دفاع کنم. در اینجا توضیح می دهم که چرا یک رفت وآمد ساده به مغازه خواروبار فروشی می تواند برای من دردناک باشد. حس شنوایی من می تواند خیلی حساس باشد.

افراد بسیاری به صورت همزمان پچ پچ می کنند، موسیقی از سیستم صوتی به صورت بلند و ناخوشایندی پخش می شود. نمایشگرهای بارکد، بیپ بیپ می کنند و به صورت مقطع صدا می دهند. قهوه آسیاب کن پت پت می کند. دستگاه برش گوشت صداهای ناهنجار تولید می کند، کودکان گریه می کنند، چرخ دستی ها غژغژ می کنند، لامپ های مهتابی وزوز می کنند. ذهن من نمی تواند همه این ورودی ها را فیلتر کند و همه اینها برای من بیش از حد است. حس بویایی من ممکن است به شدت حساس باشد. ماهی روی باجه گوشت خیلی تازه نیست. مردی که کنار ما ایستاده امروز دوش نگرفته است. اغذیه فروش در حال دست به دست کردن نمونه های سوسیس است. کودک جلویی در صف، پوشکش را کثیف کرده است. آنها دارند ترشی های ریخته روی زمین را هرو را با آمونیاک پاک می کنند. حالت تهوع دارم و چیزهای زیادی چشم هایم را اذیت می کند.

4

بین نمی خواهم و نمی توانم، فرق بگذارید

مسئله این نیست که من به دستورها گوش نمی دهم، بلکه من نمی توانم منظور شما را بفهمم. زمانی که شما مرا از آن سر اتاق صدا می زنید، می شنوم: «کتاب، میز، ناهار، است و...» به جای آن به سمت من بیایید، توجهم را جلب کنید و با کلمات واضح صحبت کنید: «کتابت را روی میز بگذار. وقت ناهار است.» این به من می گوید شما چه کاری از من می خواهید انجام دهم و چه اتفاقی قرار است، بیفتد. اکنون برای من بسیار راحت تر است که آنها را برآورده کنم.

5

من جملات را تحت اللفظی معنا می کنم

زمانی که منظورتان این است که «ندو»، مرا با گفتن «اسب هایت را مهار کن، کابوی!» گیج می کنید یا وقتی به من می گویید کاری مثل «آب خوردن» است و هیچ آبی در دیدرسم نیست و منظورتان این است که «انجام این کار خیلی آسان است.» اصطلاحات، استعاره ها، ضرب المثل ها و کنایه ها برای من کاملا بی معنی اند.

6

در تعاملات اجتماعی به من کمک کنید

شاید به نظر برسد نمی خواهم در زمین بازی با بقیه بچه ها بازی کنم. اما ممکن است علت این باشد که نمی دانم چطور یک مکالمه را شروع کنم یا به بازی آنها ملحق شوم. به من یاد دهید چگونه با بقیه بازی کنم. بقیه کودکان را تشویق کنید که مرا به بازی دعوت کنند. ممکن است خوشحال شوم که جزئی از آنها باشم.

7

چیزهایی را که موجب فروپاشی ام می شوند، شناسایی کنید

فروپاشی و عصبانیت های من برای خودم ترسناک تر هستند تا شما. آنها به این دلیل اتفاق می افتند که یک یا چند حس من سرریز شده باشد یا به این دلیل که مجبور به گذشتن از محدوده توانایی های اجتماعی خودم شده باشم. اگر بتوانید دریابید که فروپاشی های عصبی من چراغ می دهند، می توانید جلوی آنها را بگیرید.

8

مرا بدون قید و شرط دوست داشته باشید

افکاری مانند «اگر فقط می خواستی...» یا «چرا نمی توانی...؟» را دور بریزید. شما نمی توانید همه انتظاراتی را که والدین تان از شما دارند، برآورده کنید. اما دوست هم ندارید که این مدام به شما یادآوری شود. من هم مثل شما نمی توانم همه خواسته های تان را برآورده کنم. به یاد داشته باشید من انتخاب نکردم که اوتیسم داشته باشم. به یاد داشته باشید که این برای من رخ داده، نه شما. بدون حمایت شما، شانس من برای رشد، موفقیت و استقلال بسیار اندک است اما با حمایت شما، احتمال موفقیت بیشتر از آن چیزی خواهد بود که فکرش را می کنید.

9

به تلاش هایم برای ایجاد ارتباط توجه کنید

زمانی که راهی برای توضیح احساساتم ندارم، برایم سخت است بگویم به چه چیزی نیاز دارم. ممکن است گرسنه، ناامید، ترسیده یا گیج باشم، اما در حال حاضر نمی توانم آن کلمات را پیدا کنم. نسبت به زبان بدن، کناره گیری، آشفتگی من و دیگر نشانه هایی که به شما می گوید اتفاقی افتاده است، آگاه باشید. آنها آنجا هستند. ممکن است حرف هایی بزنم که در آن لحظه برای تان بی معنی باشد. ممکن است در جواب حرف تان متن دیالوگ یک بازیگر را از حفظ بگویم یا مثل یک استاد دانشگاه حرف بزنم. من این پیام ها را از جهان پیرامونم به خاطر سپرده ام، چون می دانم دیگران انتظار دارند وقتی با من صحبت می کنند، پاسخ بدهم. پاسخ های من ممکن است از کتاب ها، تلویزیون یا سخنرانی ها باشد.

10

به تصویر بکشید! من به مفاهیم بصری گرایش دارم

به جای اینکه فقط به من بگویید، به من نشان دهید چطور کاری را انجام دهم و این آمادگی را داشته باشید که دفعات زیادی آن را به من نشان دهید. تکرار صبورانه تمرینات به من کمک می کند که یاد بگیرم. کمک های بصری به من کمک می کنند روزم را پیش ببرم. آنها مرا از استرس دانستن اقدام بعدی راحت می کنند، گذار آرام میان فعالیت ها را ممکن می سازند و به من کمک می کنند زمانم را مدیریت کنم و انتظارات شما را برآورده کنم. من نیاز دارم چیزی را ببینم تا آن را یاد بگیرم، چون کلمات شفاهی برای من مثل بخار هستند. قبل از اینکه فرصت آن را داشته باشم که معنی آنها را بفهمم، در یک ثانیه تبخیر می شوند. من مهارت های پردازش لحظه ای ندارم. دستورالعمل ها و اطلاعات ارائه شده به من به صورت بصری می توانند تا هر زمان که نیاز دارم مقابلم بمانند و زمانی که بعدا به آنها مراجعه کنم درست همان گونه خواهند بود.

11

بر آنچه می توانم انجام دهم تمرکز کنید

من مانند هر انسانی نمی توانم در محیطی که مدام احساس به اندازه کافی خوب نبودن و نیاز به اصلاح کردن را منتقل می کند، یاد بگیرم. من زمانی که مطمئنم تنها چیزی که نصیبم می شود انتقاد است، از امتحان هر چیز جدید خودداری می کنم و اهمیتی ندارد که شما فکر می کنید چقدر «سازنده» هستید. لطفا به جای تمرکز بر ناتوانی های من، بر توانایی هایم تمرکز کنید.

احساس ناامنی

من در محیط اطرافم اغلب احساس ناامنی می کنم. ممکن است برای شما گوشه گیر، پرخاشگر یا آب زیرکاه به نظر برسم.

صبورانه تکرار کنید

به جای اینکه فقط به من بگویید، به من نشان دهید چطور کاری را انجام دهم شاید مجبور باشید تکرار کنید.

نکته هایی که شاید به کارتان آید

چطور فرزند اول را برای حضور نوزاد جدید آماده کنیم؟

فرمول طلایی مادر شدن

کمتر کسی را می توان پیدا کرد که از آمدن نوزاد ذوق نکند و خواهان آن نباشد. همه ما بچه‌ها را دوست داریم و دل‌مان برای داشتن‌شان می تپد اما با آمدن یک نوزاد جدید، همه چیز تازه آغاز می‌شود. استقبال از ورود یک نوزاد جدید به خانواده برای والدین خیلی هیجان‌انگیز است؛ این هیجان درباره خواهر و برادرها نیز صدق می کند. اما، مراقبت همزمان از دو یا چند کودک می تواند سخت و طاقت‌فرسا باشد. مسلما کار مادر با داشتن چند فرزند بسیار سخت خواهد بود و باید بتواند همزمان مراقب همه آنها باشد. در این مطلب، به معرفی ۸روش می پردازیم که والدین می توانند از آنها برای کنترل فرزندان خود به‌طور همزمان استفاده کنند.

منبع: verywell

۱. حتما برنامه روزانه‌اش را عوض کنید

ورود یک فرزند جدید به خانه زمان خوبی برای فرستادن بچه بزرگ‌تر به مهد کودک است؛ حتی اگر یک کلاس پاره‌وقت هم باشد. با این کار، نه تنها پدر و مادر فرصت رسیدگی به نوزادشان را می‌یابند، بلکه کمک می کند بچه بزرگ‌تر نیز موقعیت فعلی را راحت‌تر بپذیرد. فرستادن فرزندتان به مهد کودک به معنای رها کردن او به حال خودش نیست. فرزند بزرگ‌تر هم نیاز به مراقبت، توجه و رسیدگی دارد و باید او را هم مدنظر داشته باشید. از او درباره کارهایش در مدرسه بپرسید و به حرف‌هایش گوش دهید تا مطمئن شود که رفتن به مهد کودک یک اتفاق ویژه است و به‌علاوه شما حواس‌تان به او است.

۲. بخشی از خانه را به او اختصاص دهید

اگر در حال مراقبت از نوزاد تازه به دنیا آمده‌تان هستید، توصیه می‌شود یک محدوده مشخص برای کودک بزرگ‌تر تعیین کنید تا در آن محدوده بازی کند و نزدیک نوزاد نشود. مثلا می‌توانید قفسه اسباب‌بازی‌ها را مناسب قد او درست کنید تا به‌راحتی از اسباب‌بازی‌هایش استفاده کند، بدون آنکه نیازی به کمک شما داشته باشد. به‌علاوه سعی کنید از میز و صندلی هم‌قد کودک استفاده کنید. با مشخص کردن محدوده برای فرزند بزرگ‌تر تان، به او ارزش می‌دهید و متوجهش می کنید که برای بازی و راحتی او احترام قائل هستید. به این ترتیب نظم منزل‌تان هم بیشتر خواهد شد.

۳. با یک تیر دو نشان بزنید

شاید فکر کنید گفتنش راحت است، اما هماهنگ کردن زمان خواب بچه‌ها در یک زمان مشخص کمک می کند که یک وقت خالی برای خودتان داشته باشید و به کارهای‌تان رسیدگی کنید. زمان چرت روزانه نوزاد معمولا مشخص و قابل پیش‌بینی است. از این رو، سعی کنید زمان چرت بچه بزرگ‌تر را هم با همین زمان هماهنگ کنید. قطعا چرت‌های عصرگاهی یا بعد از ساعت ناهار بهترین انتخاب برای این هدف است. مسلما نمی‌توانید فرزند کوچک‌تر را هماهنگ کنید. پس با فرزند بزرگ‌تر تان صحبت کرده و شرایط را برای او توضیح دهید. به‌علاوه از او بخواهید در ساعت مشخص شده استراحت کند. به این ترتیب بسیاری از مسائل‌تان حل خواهد شد.

۴. برای کودک داستان بگویید

وقتی نوزاد را در آغوش گرفته‌اید، برداشتن یک کتاب و خواندن آن برای کودک غیرممکن خواهد بود. پس سعی کنید به جای داستان خواندن از روی کتاب، خودتان برایش داستان بگویید. شما می‌توانید درباره هر چیزی که به ذهن‌تان می‌رسد یک داستان بسازید. مثلا می‌توانید درباره ابرقهرمانان و شاهزاده خانم‌هایی داستان بسازید

فرستادن فرزندتان به مهد کودک به معنای رها کردن او به حال خودش نیست. فرزند بزرگ‌تر هم نیاز به مراقبت، توجه و رسیدگی دارد و باید او را هم مدنظر داشته باشید. از او درباره کارهایش در مدرسه بپرسید و به حرف‌هایش گوش دهید تا مطمئن شود که رفتن به مهد کودک یک اتفاق ویژه است و به‌علاوه شما حواس‌تان به او است

۸. از دوران کودکی فرزندان‌تان لذت ببرید

داشتن یک نوزاد جدید پس از یک بچه بزرگ‌تر کار دشواری خواهد بود، اما خبر خوب این است که دوران نوزادی و بچگی یک دوره زودگذر است. پس تا می توانید

در این مطلب با راهکارهای مفیدی برای رفتار والدین ۲ یا چند فرزنده با کودکان آشنا می‌شوید

که کودک به آنها علاقه دارد. همچنین می‌توانید داستانی از دوران بچگی‌اش را برای او بازگو کنید. بچه‌ها دوست دارند داستان دوران کودکی خود را از زبان شما بشنوند. خوبی داستان گفتن در این است که می‌توانید به‌طور همزمان از نوزادتان هم پرستاری کنید.

۵.از کیف‌بازی کمک بگیرید

قطعا وقتی یک نوزاد در خانه دارید، نمی‌توانید تمام مدت به کودک بزرگ‌ترتان هم برسید. پس بهتر است از کیف‌های مخصوص بازی کودکان که معمولا در آن چیزهای مختلفی برای سرگرمی پیدا می‌شود، استفاده کنید.

این کیف می‌تواند اسباب‌بازی‌های موردعلاقه کودک را در خود جای دهد و همیشه هم در دسترش او باشد. به این ترتیب او را سرگرم می‌کنید و مانع از بهانه‌گیری‌اش می‌شوید.

۶. آغوش مجازی نوزاد بخرید

گاهی اوقات بچه بزرگ‌تر هم به توجه نیاز دارد و این مهم است که نیازهایش را برطرف کنید. اگر پایین گذاشتن نوزاد مناسب به نظر نمی‌رسد، از آغوش‌های حمل نوزاد که بچه را بدون نیاز به دست در آغوش‌تان نگه می‌دارد استفاده کنید به این ترتیب هم نوزادتان را در آغوش دارید و از حالش مطمئن هستید و هم با فرزند بزرگ‌ترتان راحت‌تر ارتباط برقرار کرده و نیازهایش را رفع می‌کنید.

۷.از دیگران کمک بگیرید

گاهی اوقات اعتراف به اینکه به کمک نیاز دارید دشوار است، اما این کار کمک می‌کند از پس رسیدگی به دو یا چند بچه راحت‌تر برآیید. اگر دوستان، پدر و مادر یا یکی از اعضای خانواده پیشنهاد کمک داد، درخواست آنها را بپذیرید تا زمان بیشتری برای رسیدگی به خواسته‌های بچه‌ها داشته باشید. همچنین می‌توانید از کسی بخواهید که در خانه مراقب نوزادتان باشد تا بتوانید بچه بزرگ‌تر را برای گردش بیرون ببرید. البته برنامه‌ریزی برای داشتن زمان خالی به همراه هر دو فرزند نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

تلاش کنید و از این دوره لذت ببرید، چون عمر بچگی فرزندان کوتاه خواهد بود.

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

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

اینستاگرام رسمی سیب سبز
instagram:seebesabz
با آخرین سوژه های سیب سبز در این صفحه آشنا شوید

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

اضافه وزن در کودکی = چاقی مفرط در آینده

آیا می دانید به همان اندازه که می بایست نگران مسائل آموزشی، خوراک و پوشاک فرزند دلبندتان باشید، باید نگران اضافه وزن او هم باشید؟

آیا کودک شما شاد است؟

شاد بودن یک خصوصیت است که پدر و مادر باید در کودکشان ایجاد کنند. داشتن یک فرزند شاد هم برای خانواده خوشایند است ، هم برای خود فرزند. ایجاد حس شادی در کودک را می توان به سادگی با ورزش به وجود آورد. مسلما بچه ای که شاد باشد می تواند این حس را تا بزرگسالی در وجود خودش نگاه دارد.

مدرسه ژیمناستیک ریتمیک اسپین

WWW.ESPIN-CLUB.IR

Instagram :ESPINCLUB

تصمیم امروز شما

از معضل چاقی و اضافه وزن کودکتان در آینده جلوگیری می کند!!!

ایروبیک ریتمیک کودکان / اسکیت نمایشی / حرکات نمایشی ژیمناستیک

- با سابقه آموزش بیش از یکصد هزار هنرجو . . .
- مطابق با متد های ROYAL ACADEMY انگلستان
- با بیش از ۲۰ مربی حرفه ای (ایرانی و روس)

شما اعتماد به نفس را به کودکتان هدیه می دهید!

دارای ۱۰ شعبه: سعادت آباد، پونک، شهران، مرزداران، یوسف آباد، کرج، تجریش، پاسداران، نارمک ۱ و نارمک ۲

(ویژه خردسالان و بزرگسالان)

همچنین مجموعه را فراهم آورده ایم تحت نام مدرن در ۶ شعبه ویژه بزرگسالان (زعفرانیه، شهران، مرزداران، حصارک، نارمک ۱ و نارمک ۲)

ایروبیک / یوگا / پیلاتس / اسپینینگ / ژیمناستیک کششی نمایشی / ایروبیک تخصصی شکم پهلو / ایروبیک پیشرفته / CX / WORX / TRX / فیتنس / بادی فیت

انتقادات و پیشنهادات: ۰۹۱۲۹۱۷۱۱۶۵

ژیمناستیک نمایشی اسپین: ۰۹۱۲۹۱۷۱۸۵۴ - ۲۲۳۵۰۷۲۶

مجموعه باشگاه های مدرن: ۲۲۷۵۹۶۸۱ - ۲۲۷۲۶۸۷۰

فروردین

وضعیت عاطفی
این روزها بهترین روزهای سال جاری را می‌گذرانید اما آنقدر به استرس‌های‌تان مجال دادید که نمی‌توانید آن‌طور که باید و شاید روابط‌تان را با نامزدتان مدیریت کنید. به‌زودی شما و نامزدتان از طرف یکی از اعضای خانواده سورپرایز می‌شوید.

وضعیت سلامتی
دل دردهایی این هفته سراغ‌تان می‌آید که به نظر می‌رسد بیشتر ناشی از استرسی است که این روزها می‌کشید. تا می‌توانید ریلکس کنید و مراقب باشید این هفته کمتر سراغ فست‌فود بروید.

وضعیت مالی
چالش‌های مالی زیادی این روزها خواهید داشت اما به سلامت از همه آنها عبور خواهید کرد. به‌زودی وامی برای‌تان فراهم می‌شود که اگرچه دریافت آن در موقعیت فعلی شما جذاب است اما باید مراقب باشید که شیوه بازپرداختش دردسرهای زیادی برای‌تان ایجاد نکند.

وضعیت خانوادگی
برای ملاقات با اعضای خانواده‌تان کم‌طاقت شده‌اید اما باید درنظر بگیرید که آنها مسائل و گرفتاری‌هایی دارند که اگرچه با شما در میان نمی‌گذارند اما برای حل‌وفصل آنها با مشکلاتی روبه‌رویند.

اردیبهشت

وضعیت عاطفی
رابطه شما با همسرتان شکرآب شده و این موضوع زندگی و آرامش‌تان را تحت‌الشعاع قرار داده است. پیغام و پسغام‌های خواهر یا خاله‌تان باعث شده بخش زیادی از تمرکزتان را روی حرف‌های آنها بگذارید. به نظر می‌رسد این روزها بیشتر از آنکه روی منطق‌تان تصمیم بگیرید براساس حرف‌های خاله‌زنکی به یقین رسیدید.

وضعیت سلامتی
به نظر می‌رسد اوضاع سلامت‌تان خوب است تنها مشکل بی‌خوابی که دارید را باید دریابید. اگر هنوز نتوانستید ساعت خواب‌تان را درست کنید با یک روانپزشک صحبت کنید، باید فکری به حال خیالپردازی‌های شبانه‌تان کنید.

وضعیت مالی
حقوق این ماه‌تان را پیش‌خور می‌کنید و همچنان اوضاع مناسبی ندارید. هنوز قادر نیستید خرج و برج‌تان را با هم هماهنگ کنید. اگر قصد خرید وسیله برای خانه دارید این ماه دست نگه دارید.

وضعیت خانوادگی
به نظر می‌رسد بیش از اندازه از خانواده‌تان توقع دارید. شما تازه دوران نوجوانی را گذرانده‌اید و نباید انتظار داشته باشید که یک شبه ره صدساله را طی کنید. عجول بودن را کنار بگذارید و سعی کنید حمایت افراد بزرگ‌ترتان را جلب کنید.

خرداد

وضعیت عاطفی
ملاقات اتفاقی با یکی از دوستان قدیمی‌تان خاطرات جالبی را برای‌تان زنده می‌کند. خاطراتی که باعث می‌شود یک عشق قدیمی برای‌تان زنده شود. مراقب باشید صرفا براساس احساسات پاک گذشته تصمیمی نگیرید.

وضعیت سلامتی
خشکی پوست دوباره سراغ‌تان آمده به‌نظر می‌رسد باید به‌زودی تست تیروئید بدهید. تا می‌توانید این روزها آب بنوشید و رژیم غذایی‌تان را عوض کنید. رژیمی که دنبال می‌کنید خیلی پرچرب است.

وضعیت مالی
اگر تصمیم دارید برای پس‌انداز و سرمایه‌گذاری اقدام کنید این ماه بهترین فرصت است. یک هدیه غافلگیرکننده دریافت می‌کنید که با کمک آن می‌توانید به‌زودی به سفر بروید و حسابی خوش بگذرانید.

وضعیت خانوادگی
دو عروسی پیش‌رو دارید که حال و هوای اهل خانه‌تان را بسیار متفاوت می‌کند. در یکی از این مراسم که به نظر می‌رسد به دخترخاله یا دختر دایی‌تان مربوط است نقش بسیار پررنگی خواهید داشت.

تیر

وضعیت عاطفی
یکی از نقطه‌ضعف‌های شما این است که بیش از اندازه احساساتی هستید. این روزها همین احساساتی بودن کار دست‌تان می‌دهد. نباید از منطق فاصله بگیرید. این مسئله باعث شده برخی همکاران و نزدیکان‌تان از این ماجرا سوءاستفاده کنند.

وضعیت سلامتی
استخوان درد به‌زودی سراغ‌تان می‌آید. بیش از اندازه این روزها از کولر آبی استفاده کردید و همین باعث شده درد مفصل و استخوان سراغ‌تان بیاید. تا می‌توانید از عرقیات گیاهی با طبع گرم استفاده کنید.

وضعیت مالی
پولی که به یکی از دوستان‌تان قرض داده بودید و قرار بود آخر مرداد ماه به شما پس دهد به این سادگی‌ها به دست‌تان نمی‌رسد و به نظر می‌رسد تا پایان سال باید منتظر آن بمانید. این روزها کمی دچار بحران مالی می‌شوید.

وضعیت خانوادگی
به یک مهمانی خانوادگی دعوت می‌شوید. این مهمانی را جدی بگیرید. به‌زودی توسط یکی از بزرگ‌ترهای فامیل به همسر آینده‌تان معرفی می‌شوید. این مهمانی تاثیر زیادی در زندگی آینده‌تان خواهد داشت.

مرداد

وضعیت عاطفی
یکی از موضوعاتی که باعث می‌شود گهگاه با شریک زندگی‌تان به تفاهم نرسید رویکرد شما درباره مسائل مختلف است. شما تصور می‌کنید که دست تنها و یک‌تنه از پس مشکلات‌تان بر می‌آید و نقش همسرتان را در این زمینه نادیده می‌گیرید. این رویکرد نیاز به اصلاح دارد.

وضعیت سلامتی
شاید برای‌تان سخت باشد اما نیمه اول شهریور را با سرماخوردگی و بی‌حالی پشت‌سر می‌گذارید اگر مراقب سلامتی‌تان نباشید خیلی زود از پا می‌افتید. این روزها دمنوش‌های گیاهی را از خودتان دور نکنید.

وضعیت مالی
پاداشی چشم انتظارتان است که زندگی‌تان را از این رو به آن رو می‌کند. شما که مدت‌ها منتظر بودید تا با تکمیل پس‌اندازتان خودرو بخرید با این پاداش می‌توانید برنامه‌های‌تان را عملی کنید.

وضعیت خانوادگی
مسافری از راه دور برای یک مراسم رسمی چیزی شبیه عروسی به ملاقات‌تان می‌آید و خبرهای خوبی برای‌تان دارد. این مسافر در ماه‌های آینده برای مهاجرت به شما خیلی کمک می‌کند.

شهریور

وضعیت عاطفی
یکی از بزرگ‌ترین اتفاق‌های زندگی‌تان را در ۱۰ روز آینده تجربه می‌کنید. از طرف یکی از دوستان‌تان برای پیاده‌روی و خرید دعوت می‌شوید و آخر هفته کم‌نظیری را تجربه می‌کنید. نامزدتان نیز در این آخر هفته هیجانی کلی سورپرایز برای‌تان خواهد داشت.

وضعیت سلامتی
به‌خاطر رعایت نکردن رژیم غذایی و مصرف غذاها و تنقلات گرم منتظر کهیرهای پوستی باشید. حتما با پزشک مشورت کنید و تا می‌توانید مایعات و میوه‌هایی با طبع خنک و سرد بنوشید.

وضعیت مالی
به‌خاطر جابه‌جایی موقعیت کاری‌تان گرفتاری‌های ریز و درشتی را تجربه می‌کنید که خیلی‌خیلی کلافه‌تان می‌کند. این گرفتاری‌ها تمرکزتان را روی کار کم کرده و موجب می‌شود تا توسط مدیر ارشدتان توبیخ شوید.

وضعیت خانوادگی
بیماری یکی از اقوام دور کمی دلنگران‌تان کرده. به‌زودی قرار است عروس شوید و خیلی دلواپس هستید که بیماری او اختلالی در به‌موقع برگزار شدن مراسم‌تان داشته باشد.

مهر

وضعیت عاطفی
اگرچه این روزها خیلی امور عاطفی باب میل‌تان نیست اما جای نگرانی ندارد، به‌زودی روزهای خوب را تجربه می‌کنید. روی مشکلات‌تان زیاد تمرکز نکنید، از کنارشان به سادگی عبور کنید.

وضعیت سلامتی
کمی تنگی نفس سراغ‌تان آمده که بیشتر به‌دلیل فشار ناشی از کار و مشکلاتی است که این روزها دارید. خیلی زود این مشکل را پشت‌سر می‌گذارید. ترس به دل راه ندهید.

وضعیت مالی
وضعیت مالی خوبی پیش‌رو دارید، اگر تصمیم دارید زمین یا خانه بخرید باید زودتر اقدام کنید، اگرچه خیلی زود به هدف و برنامه‌تان نمی‌رسید اما پیشنهاد ما این است که استارت کار را همین روزها بزنید.

وضعیت خانوادگی
اگر می‌توانید به سفر بروید باید چند روزی از خانه و مسائلی که با آن درگیرید، دور باشید تا بتوانید با خیال راحت مسائل‌تان را حل‌وفصل کنید.

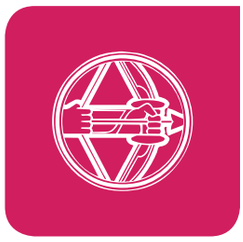
آبان

وضعیت عاطفی
به‌تازگی با فردی آشنا شده‌اید که احساس می‌کنید می‌توانید روی او برای همیشه حساب کنید. اگر تصمیم دارید این کار را انجام دهید خیلی زود تصمیم نگیرید دست‌کم چند ماه به خودتان فرصت دهید و از مشاور کمک بگیرید.

وضعیت سلامتی
سردردهایی شبیه سردردهای میگرنی که روی یک نقطه از سر متمرکز است، سراغ‌تان می‌آید. بهتر است این روزهای پایانی فصل تابستان را کمتر در معرض تابش نور خورشید قرار بگیرید. به نظر می‌رسد یکی از اعضای خانواده‌تان در انتظار آمدن نوزاد است. به‌زودی برای دیدن نوزاد راهی زایشگاه می‌شوید.

وضعیت مالی
چند پروژه کاری به‌زودی به شما پیشنهاد می‌شود که اگرچه قبول و هماهنگ کردن آنها برای‌تان بسیار دشوار است اما می‌تواند زندگی‌تان را از این رو به آن رو کند. این روزها بیش از اندازه روی یکی از دوستان‌تان حساب می‌کنید، دوستی که به‌زودی ضربه اقتصادی بزرگی به شما می‌زند.

وضعیت خانوادگی
اعضای خانواده‌تان می‌خواهند در کنار یکدیگر یک شغل جدید را به‌صورت خانوادگی شروع کنند. این کار اگرچه ریسک‌های زیادی دارد و در درازمدت نتیجه می‌گیرد اما بسیار دلنشین و جذاب خواهد بود.



آذر

وضعیت عاطفی
برای آنکه زندگی شادی را تجربه کنید، منتظر هیچ کسی نباشید. شما باید تمرین شاد بودن کنید و شادی‌تان را با دیگر اعضای خانواده‌تان نیز قسمت کنید. یک مهمانی باشکوه در انتظارتان است.

وضعیت سلامتی
این ماه برای فرار از اسپاسم‌ها و دردهای عضلانی تا می‌توانید از قرار گرفتن درمعرض کولر و هوای سرد پرهیز کنید و فراموش نکنید که کمتر از ۳۰روز تا رسیدن پاییز فرصت باقی است پس مراقب سلامت‌تان باشید.

وضعیت مالی
اوضاع همه چیز خوب است. نگران هیچ چیز نباشید حتی اگر جیب‌تان خالی است. به‌زودی یک پول پیش‌بینی نشده بزرگ به حساب‌تان واریز می‌شود. مبلغی که به یکی از نزدیکان‌تان قرض داده بودید به‌زودی دریافت می‌کنید.

وضعیت خانوادگی
به‌زودی عضو تازه‌ای به جمع خانواده‌تان اضافه می‌شود که ممکن است عروس یا داماد یا حتی نوزادی باشد که قرار است فضای خانه‌تان را از این رو به آن رو کند. حضور این عضو جدید انرژی زیادی برای‌تان به همراه خواهد آورد.

دی

وضعیت عاطفی
این روزها فرد جدیدی وارد زندگی‌تان می‌شود که روحیات و خلق و خویش بسیار به شما نزدیک است. اما اختلاف‌نظر کوچکی این رابطه را دچار بحران می‌کند. این فرد محبت‌های زیادی به شما می‌کند تا شما را خوشحال و راضی نگه دارد.

وضعیت سلامتی
بشورات پوستی سراغ‌تان می‌آید باید احتمال اختلال کبد و کلیه را بررسی کنید. دردهای عضلانی آخر هفته کمی کلافه‌تان می‌کند. باید استراحت‌تان را در روزهای پایانی بیشتر کنید. فکر و خیال را از خود دور کنید.

وضعیت مالی
اجازه ندهید حق‌تان پایمال شود. اختلاف‌نظری که با همکارتان دارید فضای کاری‌تان را کمی سردرگم کرده است. با ارائه مستنداتی که دارید، سعی کنید همکاران‌تان را متقاعد کنید و اجازه ندهید که با تصمیم غلط ضرری به شرایط کاری و مالی‌تان وارد شود.

وضعیت خانوادگی
ممکن است رفتارهای غیرمعمول و عجیبی از شما سر بزند که حتی خودتان را نیز شگفت‌زده کند. مراقب باشید همسرتان را آزرده‌خاطر نکنید. بر اعصاب‌تان مسلط باشید وگرنه در این چند روز می‌توانید توفانی از خشم و ناراحتی در خانه‌تان برپا کنید.

بهمن

وضعیت عاطفی
با همسرتان دچار تنش می‌شوید. اختلاف‌نظر بر سر خرید یک کالای کوچک رابطه‌تان را سرد می‌کند. کمی آرام باشید و با ملایمت بیشتری با او رفتار کنید. مراقب باشید که کار به جر و بحث و دعوا نکشد.

وضعیت سلامتی
رژیم غذایی‌تان احتیاج به تغییر دارد. به لحاظ روحی این روزها به شدت آسیب‌پذیر هستید تا جایی که می‌توانید محیط زندگی را آرام نگه دارید و از تنش دوری کنید.

وضعیت مالی
برای رسیدن به اهداف‌تان باید سخت تلاش کنید. ارتقای شغلی در این ماه انتظارتان را می‌کشد. مبلغی را که چند ماه پیش به یکی از اعضای خانواده قرض داده بودید را زودتر از موعدی که مشخص کردید از او پس می‌گیرید.

وضعیت خانوادگی
احساس می‌کنید نیاز به خلوت دارید اما امکانش را ندارید و از سوی خانواده درک نمی‌شوید. نباید نگران باشید به‌زودی در هفته آینده امکانی برای‌تان فراهم می‌شود که چند روزی را دور از خانه و در محیطی آرام سپری کنید و با افرادی که هر روز و به‌صورت روتین ملاقات می‌کردید، روبه‌رو نشوید.

اسفند

وضعیت عاطفی
این هفته به مهمانی‌های مختلفی دعوت می‌شوید و امکان آشنایی با افراد جدید را تجربه می‌کنید. عشق سال‌های جوانی‌تان را در یکی از این مهمانی‌ها ملاقات می‌کنید. اگر مجرد هستید امکان برقراری دوباره رابطه عاطفی و فکر کردن به ازدواج برای‌تان پیش می‌آید. حساب شده قدم بردارید.

وضعیت سلامتی
این روزها به استراحت و تمرکز احتیاج دارید. بگومگوهایی که با یکی از همکاران‌تان داشتید انرژی زیادی از شما گرفته و باید روان‌تان را به آرامش دعوت کنید.

وضعیت مالی
حسادت یکی از همکاران‌تان باعث می‌شود تا مرحله از دست دادن یک پروژه مالی پیش بروید اما درنهایت می‌توانید این پروژه را حفظ کنید. لجاجت و خصومت‌ها را کنار بگذارید.

وضعیت خانوادگی
یک نقل و انتقال بزرگ پیش رو دارید این اتفاق ممکن است در خانه یا محل کار اتفاق بیفتد. سوءتفاهمی بین شما و خانواده همسرتان به وجود می‌آید که رابطه شما و همسرتان را کمی شکرآب می‌کند.

کاور

ساخت سوییس

Co 188 Lady Diamond
موتورکوارتز، کالیبر ۷۷۵
از جنس استیل ۳۱۶L
شیشه ضد خش
مقاوم در برابر آب تا فشار ۵ بار
نگین های سواروسکی

COVER®
SWITZERLAND

نمایشگاه و فروشگاه مرکزی:

تهران: تقاطع ولیعصر و بلوار میرداماد، مرکزخرید اسکان، گالری زمرّدیان ۸۸۸۸ ۶۶۹۶
شیراز: خیابان ستارخان، بین عفیف آباد و ولیعصر، گالری زمرّدیان ۰۷۱ ۳۶ ۲۶ ۶۹۱۵

میرداماد	۲۲۲۵۶۸۹۷	کریم‌خان‌زند	۸۸۹۰۱۷۲۱	جمهوری	۶۶۷۱۰۶۹۲	اهواز	۰۶۱۳۳۹۱۰۲۳۰	ساری	۰۱۱۳۳۳۲۹۷۷۱	قم	۰۲۵۳۷۷۱۱۲۵۵
جردن	۲۶۲۱۲۹۰۰	گاندی	۸۸۷۸۴۱۹۳	جمهوری	۳۳۱۱۵۳۱۹	اهواز	۰۶۱۳۳۳۸۶۹۶۰	سقز	۰۸۷۳۶۲۲۸۳۵۸	کرج	۰۲۶۳۴۴۱۷۲۳۶
شهرک غرب	۸۸۰۷۹۹۸۳	هروی	۲۲۹۴۵۰۹۰	جمهوری	۳۳۹۶۵۱۶۷	آمل	۰۱۱۴۴۲۵۰۴۰۵	سنندج	۰۸۷۳۳۲۸۹۷۴۶	کرج	۰۲۶۳۲۵۶۰۳۴۷
شهرک غرب	۸۸۰۸۹۹۵۵	هروی	۲۲۹۴۸۳۱۸	بازار	۵۵۵۷۳۸۶۸	آمل	۰۱۱۴۴۲۵۱۲۵۴	شیراز	۰۷۱۳۶۲۷۱۷۲۷	کرج	۰۲۶۳۴۴۵۹۳۹۰
شهرک غرب	۸۸۰۸۵۳۳۸	کوروش	۴۴۹۶۶۶۹۲	ارومیه	۰۴۴۳۲۲۲۶۹۸۷	اراک	۰۸۶۳۲۲۲۸۴۵۴	شیراز	۰۷۱۳۶۲۸۴۲۵۹	کرج	۰۲۶۳۲۵۴۷۶۲۶
تجریش	۲۲۷۱۴۵۲۳	سمرقند	۴۴۴۹۵۱۹۶	ارومیه	۰۴۴۳۲۲۲۰۰۲۷	بندرعباس	۰۷۶۳۲۲۳۶۴۶۷	شیراز	۰۷۱۳۶۲۶۲۳۷۰	کرمان	۰۳۴۳۲۱۳۴۳۲۸
تجریش	۲۲۳۹۶۴۱۶	ستارخان	۶۶۵۲۲۹۱۸	ارومیه	۰۴۴۳۲۲۲۵۴۸۸۸	بندرعباس	۰۷۶۳۳۶۲۰۶۵۰	شیراز	۰۷۱۳۲۳۵۱۲۹۴	گرگان	۰۱۷۳۲۲۴۰۸۹۶
تجریش	۲۲۷۵۵۲۳۵	پونک	۴۴۴۹۸۰۷۹	اصفهان	۰۳۱۳۶۲۷۲۳۳۳	بوشهر	۰۷۷۳۳۳۲۲۴۴۵	شیراز	۰۷۱۳۶۲۹۰۱۵۲	گرگان	۰۱۷۳۲۵۲۰۹۹۲
سهروردی	۸۸۵۱۳۸۴۶	اکباتان	۴۴۶۶۴۱۶۲	اصفهان	۰۳۱۳۶۲۵۳۴۷۳	تبریز	۰۴۱۳۳۳۳۴۴۴۲	شیراز	۰۷۱۳۶۳۸۳۴۷۴	مشهد	۰۵۱۳۷۶۴۷۷۷۱
گیشا، نصر	۸۸۲۴۸۴۱۷	صادقیه	۴۴۲۸۸۷۵۱	اصفهان	۰۳۱۳۲۲۱۴۲۶۲	تبریز	۰۴۱۳۶۶۰۰۳۱۸	رشت	۰۱۳۳۳۱۱۱۸۴۰	همدان	۰۸۱۳۸۳۵۴۶۳۰
ولیعصر ساعی	۸۸۷۰۶۶۳۵	هفت حوض	۷۷۲۲۰۱۳۵	اصفهان	۰۳۱۳۲۲۰۳۰۵۵	تبریز	۰۴۱۳۳۳۱۶۶۶۰	زنجان	۰۲۴۳۳۳۳۶۰۰۱	همدان	۰۸۱۳۸۲۱۹۵۷۱
پردیس زندگی	۴۴۰۱۵۹۹۶	لاله زار	۳۳۹۹۴۲۶۲	اصفهان	۰۳۱۳۶۶۲۱۲۱	خوی	۰۴۴۳۶۲۲۸۱۶۶	قزوین	۰۲۸۳۳۳۶۲۰۵۴	یزد	۰۳۵۳۶۲۲۵۲۸۲

فروشگاه اینترنتی ایران‌تایمر ۸۸۷۶۸۵۵۴ — امورمشتریان ۰۹۳۵۲۲۰۷۷۷۷ — www.coverwatches.com — zomorrodian.co

آندره موشه

هنر مینا کاری سوییس تاسیس ۱۹۶۱

ANDRÉ MOUCHE

SWISS WATCHES SINCE 1961

مینا کاری و ساعت سازی

با هنر دست سوییسی

نمایشگاه و فروشگاه مرکزی:

سعادت‌آباد، مجتمع تجاری سروستان، گالری زرگل	۲۲۰۸۱۳۹۶
ولیعصر بالاتر از عباس آباد، گالری زروان	۸۸۷۰۶۶۳۵
شهرک غرب، پاساژ میلاد نور، گالری D.M.S	۸۸۰۸۹۹۵۵
شهرک غرب، پاساژ میلاد نور، گالری ایرانیان	۸۸۰۸۵۳۳۸
تجریش، روبروی بیمارستان شهدا، گالری ساعت ماه	۲۲۷۱۳۷۰۵
گیشا، پاساژ نصر، گالری حسن پور	۸۸۲۴۸۴۱۷
ستارخان، پاساژ مفید	۶۶۵۲۲۹۱۸
تجریش، پاساژ ارگ، گالری بهزادی	۲۲۳۹۶۴۱۶
فروشگاه اینترنتی ایران تایمر	۸۸۷۶۸۵۵۴
اصفهان، گالری دنیای ساعت	۰۳۱۳۶۵۱۷۷۷۶

تهران: تقاطع ولیعصر و بلوار میرداماد، مرکز خرید اسکان، گالری زمرّدیان ۸۸۸۸۶۶۹۶

شیراز: خیابان ستارخان، بین عفیف آباد و ولیعصر، گالری زمرّدیان ۰۷۱۳۶۲۶۶۹۱۵

اهواز، گالری ساعت امامی	۰۶۱۳۳۳۸۶۹۶۰
اهواز، گالری فلورانس	۰۶۱۳۳۹۱۰۲۳۰
بندرعباس، گالری کرنرواچ	۰۷۶۳۳۶۲۰۶۵۰
تبریز، تایم گالری	۰۴۱۳۳۳۱۶۶۶۰
تبریز، گالری گنجینه ساعت	۰۴۱۳۶۶۰۰۳۱۸
رشت، فروشگاه رویای زمان	۰۱۳۳۳۱۱۸۴۰
زنجان، پرومد گروپ	۰۲۴۳۳۳۳۶۰۰۱
ساری، گالری گنجی	۰۱۱۳۳۳۲۹۷۷۱
سقز، گالری زرو گوهر آتبین	۰۸۷۳۶۲۲۵۳۸۳
شیراز، گالری ساعت گوهربین	۰۷۱۳۶۳۸۳۴۷۴
شیراز، گالری سازش	۰۷۱۳۶۲۷۱۷۲۷
قزوین، فروشگاه رویای زمان	۰۲۸۳۳۳۶۲۰۵۴
قم، گالری ساعت آوید	۰۲۵۳۷۷۱۱۲۵۵
کرج، گالری ساعت تایم	۰۲۶۳۴۴۱۷۲۳۶
کرج، گالری شاهرخ	۰۲۶۳۲۵۶۰۳۴۷
کرج، گالری شاهرخ	۰۲۶۳۴۴۵۹۳۹۰
کرمان، گالری هدیه	۰۳۴۳۲۱۳۴۳۲۸
گرگان، گالری می نت ۲	۰۱۷۳۲۵۲۰۹۹۲
همدان، فروشگاه ساعت سعید	۰۸۱۳۸۲۱۹۵۷۱

امور مشتریان ۰۹۳۵۲۲۰۷۷۷۷ www.andremouche.ch zomorrodian.co

با انتخابِ یک اسباب‌بازی جذاب، از بازی‌کردن لذت ببرید.

بازی‌های دوران کودکی سرشار از لحظه‌ها، ساعت‌ها، روزها، دوستی‌ها و خاطره‌هایی فراموش‌نشدنی‌اند.
داشتن یک اسباب‌بازی خوب لذتِ بازی‌های این دوران را دوچندان می‌کند.
4M با ساخت مجموعه‌ای متنوع از اسباب‌بازی‌های خلاقانه، تخیل‌برانگیز، الهام‌بخش و سرگرم‌کننده
بازی‌های دوران کودکی را لذت‌بخش‌تر و فراموش‌نشدنی کرده است.
با انتخاب اسباب‌بازی‌های جذاب 4M از بازی‌کردن لذت ببرید.

iq4kids.ir

4M®

دفتر مرکزی : ۸۸۵۵۲۰۱۷ مراکز فروش: فروشگاههای شهر کتاب در سراسر کشور

DEPILAÇÃO A LASER

سیاره پوست
کلینیک تخصصی پوست ومو
www.SKINPLANET.com.br
(ویژه بانوان)

لیزر موهای زائد

دارای مجوز رسمی وزارت بهداشت، درمان وآموزش پزشکی
به شماره ۸/۱۰۵۵۳/۶۷۶۱/س

تلفن: ۲۳ ۲۰ ۲۰ ۸۸

نشانی: خیابان ولی عصر ، بالاتر از پارک ساعی،جنب
بیمارستان مهرگان، کوچه ۳۶، پلاک ٤، طبقه همکف
www.skinplanet.com.br

۱۵/۵۴۶۹۲

سامسونگ
SAMSUNG
SUPER SPEED
SUPER ECO WASH
DELICATES
BABY CARE
OUTDOOR CARE
DARK GARMENT
SPECIALTY CYCLE
II Paused
Add Items
0:47
OK
ecobubble
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 رادر هر مرحله ای از شستشو اضافه نمایید.
AddWash
فقط با ضمانت سام سرویس
۰۲۱-۸۲۵۵