

مجلة ديكرو جوسف

Thyroid With Pregnancy

أ.د. كامل حميده

تهانينا استمعي بالحمل

تأثير الدم على الحمل
عيادة أمراض الدم والمناعة

أ.د. أحمد بديوي

تغذية المرأة أثناء الحمل والرضاعة

د. ميران سكر

أخصائية التغذية العلاجية كلية الطب
جامعة الإسكندرية

تجميل ونحت القوام وشد البطن

Copmplete Mommy Makeover

د / على حسين

دكتوراه جراحة التجميل وتجميل الثدي
بكلية طب القصر العيني

توكلنا على الله ابتدينا أجمل رحلة مع أجمل أم و أب

إسم الأم :

الإسم المتوقع للجنين :

مواعيد المتابعة

اليوم الساعة

اليوم الساعة

اليوم الساعة

اليوم الساعة

اليوم الساعة

اليوم الساعة

اليوم الساعة

اليوم الساعة

اليوم الساعة

تهانينا!

تُعد محاولة الإنجاب والحمل فترة مثيرة، ورحلة خاصة لجلب حياة جديدة . إنه أيضاً وقت يصبح فيه ما تأكله وما تشربه أكثر أهمية : لأنك تعدين جسمك ليوفر التغذية لك ولطفلك معاً .

خذي وقتك لتستمتعي بالحمل

تختلف تجربة كل سيدة في الحمل عن الأخرى ، وتنتهي هذه التجربة بأسرع مما تعتقدين لذا خذي وقتك لتستمتعي بجسمك المتغير ، ولتتناولي الطعام جيداً ولتدلي نفسك ، ففي نهاية المطاف لا يوجد ما هو أعظم من جلب حياة جديدة إلي العالم .

بالإضافة إلي تناول الطعام جيداً ، من المهم أيضاً أن تهتمي بنفسك بطرق أخرى ، مثل التأكد من الحصول علي قسط كافي من الراحة ، ووقت الإسترخاء و الحفاظ علي نشاطك .

نتمنى لك حملاً صحياً وسعيداً

Expected Delivery Date

آخر يوم في الشهر التاسع

Day

Month

Year

الحمل والتغذية

من أول الحمل لآخره

هذه المعلومات والنصائح تحت إشراف

دكتور ميران سكر

أخصائية التغذية العلاجية والسمنة والنحافه
وتغذية المرأة اثناء الحمل والرضاعة
كلية الطب جامعة الإسكندرية



٩ شارع فوزى معاذ - كونتيننتال تاورز - الدور الثانى - سموحة - الإسكندرية - مصر

٠١٠٩ ٩٩٩٩٣٣٥

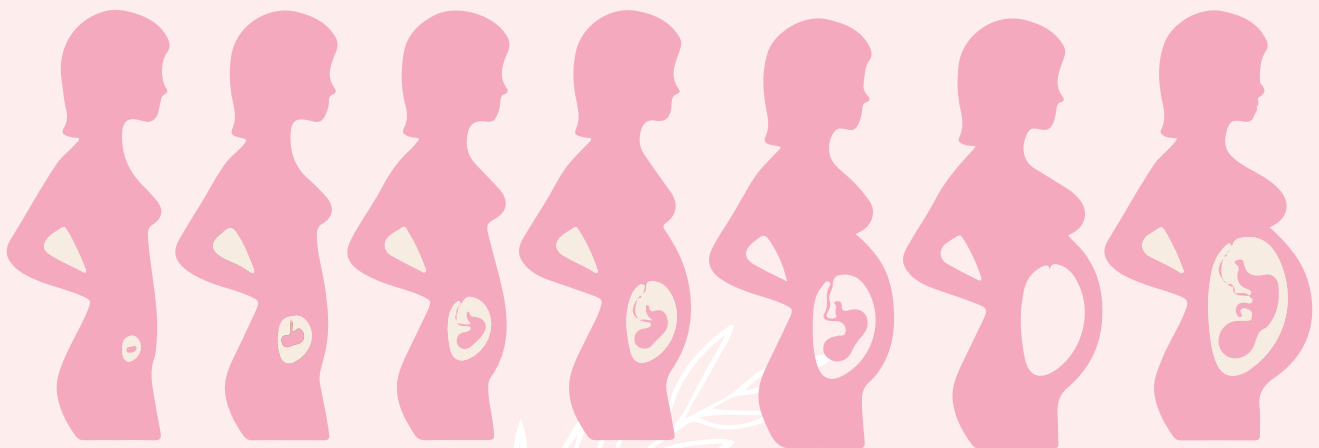
لا تقعي في فخ تناول الطعام لشخصين

سوف تتغير متطلبات طفلك الغذائية مع نموه ، لذا يجب أن يعكس نظامك الغذائي ذلك

على الرغم من حاجتك إلى نظام غذائي غني بالعناصر المغذية والفيتامينات والمعادن، من المهم لا تقعي في « فخ تناول الطعام لشخصين » إذ إن حاجتك إلى سعرات حرارية إضافية لا تزداد فعلياً إلا أثناء الثلث الأخير من الحمل، وحتى أثناء ذلك لا تزداد الحاجة بشكل كبير .

عليك اختيار نظام غذائي صحي ومتوازن وغني بالفيتامينات والمعادن الإضافية التي تحتاجينها أنت وطفلك .

صمم هذا الدليل العملي ليساعدك على فهم احتياجاتك الغذائية وكيف تتغير ، وأفضل الأطعمة التي يجب عليك اختيارها خلال فترة الحمل .



ما يجب عليك تناوله وفعله

احتياطات يجب عليك اتخاذها لحماية صحة طفلك ...

يحذر من خطر الإصابة بالآتي	
داء التوكسوبلازموزيس و السلامونيلا	قومي بطهي جميع اللحوم والدواجن جيداً بحيث لا يكون هناك أي أثر للون الوردي أو الدم. واغسلي جميع الأسطح والأواني بعد إعداد اللحوم النيئة في الجزء السفلي من الثلاجة واستخدمي لها لوح تقطيع منفصل.
داء التوكسوبلازموزيس	اغسلي الفواكه والخضروات والسلطات جيداً، حتي الأنواع المعبأة مسبقاً التي تكون مغسولة وجاهزة للأكل.
الليستيريا	لا تشربي إلا الحليب المبستر أو المعقم و في حال عدم توفر حليب إلا النئ أو غير المبستر، فقومي بغليه أولاً. لا تشربي حليب الماعز أو حليب الأغنام غير المبستر ولا تأكلي منتجات أي منها .
السلامونيلا	تأكدي من طهي البيض جيداً حتى يصبح بياض وصفار البيض صلبين، وتجنبي الأطعمة التي تحتوي على البيض النئ وغير المطهي جيداً مثل المايونيز الطازج، وكيكه الجبن غير المطهو وحلوى الموس. اعيدي تسخين الدواجن الجاهزة للأكل والوجبات المطهوه المبردة جيداً وتأكدي من أنها ساخنة جداً قبل تناولها. اغسلي يديك جيداً قبل وبعد التعامل مع أي طعام، وبعد الذهاب إلى المرحاض وقبل تناول الطعام.
داء التوكسوبلازموزيس	ارتدي القفازات عند اعتناك بالحديقة أو تغيير صندوق القمامة الخاص بالقطط.

وما يجب عليك تجنبه أثناء الحمل



المخاطر	تشكل بعض الأطعمة خطراً خاصاً أثناء الحمل، إما بسبب طريقة إنتاجها ، أو بسبب احتوائها على مستويات مرتفعة من عناصر غذائية أو مواد معينة. يفضل تجنب الأطعمة الواردة أدناه أثناء الحمل
الليسترية	لا تتناولي أي نوع من أنواع الباتيه، بما في ذلك باتيه الخضروات، والأجبان الطرية التي تم تعتيقها بالفطريات مثل: جبن البري، والكامبير، وجبن روكفور.
سُمية فيتامين (أ)	لا تتناولي الكبد أو منتجات الكبد مثل فطيرة أو نقانق الكبد : حيث إنها قد تحتوي على كميات كبيرة من فيتامين (أ) مما قد يضر بطفلك. تجنبى المكملات الغذائية التي تحتوي على فيتامين (أ) تحققى من الملصق .. يعتبر بيتا كاروتين آمناً.
ارتفاع مستويات الزئبق	قومي بالحد من تناول سمك التونة إلى ما لا يزيد عن حصتين إذا كانت طازجة أو ٤ علب صغيرة فى الإسبوع : لان مستويات الزئبق فى هذه الأسماك مرتفعة وبإمكانها إلحاق ضرر بالجهاز العصبي لجنينك فى طور النمو. ينطبق هذا أيضاً على فترة الحمل وأثناء الرضاعة الطبيعية.
ارتفاع مستويات الملوثات وتسمم الطعام	لا تتناولي أكثر من حصتين من الأسماك الزيتية فى الإسبوع مثل السلمون والماكريل والسردين والسلمون المرقط، على الرغم من ذلك ،قومي بتناول حصة واحدة كل إسبوع من أجل الحصول على أوميغا ٣ الضرورية. لا تتناولى المحار النيئ : إذ قد يحتوي على بكتريا وفيروسات ضارة تسبب تسمم الطعام، لكن لا بأس بالمحار كجزء من وجبة ساخنة وتم طهوه جيداً .
ضعف النمو وانخفاض الوزن عند الولادة	توقفي عن التدخين.إذا كنتى مدخنة فمن المهم ان تقلعي عن التدخين في اقرب وقت ممكن لان ذلك ضار جدا لطفلك ،يشمل ذلك الزوج لخطورة التدخين السلبي على جنينك .
	قومي بالحد من تناول الكافيين بحيث لا يتجاوز اكثر من ٢٠٠ مجم في اليوم لا تنسى أن المياه الغازية والشكولاتة الساخنة وألواح الشوكولاتة ومشروبات الطاقة تحتوي أيضاً على الكافيين.

الفيتامينات والمعادن

الفيتامينات والمعادن التي تكونين أكثر عرضة للإصابة بنقص بها أثناء فترة الحمل هي :

المصادر الغنية	المخاوف	الدور الذي يلعبه في الحمل	الإحتياج اليومي
فاصوليا سوداء، كرنب، لحم البقر أو خلاصة الخميرة، السبانخ، خضروات الربيع، خبز القمح، البروكلي والفاصوليا الخضراء تتم إضافته أيضاً إلى بعض أنواع الخبز المصنوع من الحبوب الطرية وإلى حبوب الإفطار.	على السيدة تناول ٤٠٠ مجم من مكمل حمض الفوليك الغذائي. وكذلك اختيار الأطعمة الغنية بالفولات قديصف الطبيب جرعة أعلى من حمض الفوليك للسيدات المصابات بمرض السكري، أو اللاتي يبلغ مؤشر كتلة الجسم لديهم أكثر من ٣٠ أو اللاتي يتناولن أدوية صرع أو من واجهن حالة سابقة من عيوب الأنبوب العصبي	يساهم في نمو أنسجة الأم أثناء الحمل. يزيد تناول حمض مكملات حمض الفوليك من كمية الفولات لدى الأمهات يعتبر انخفاض كمية الفولات لدى الأم عامل خطر لإصابة الجنين في طور النمو بعيوب الأنبوب العصبي.	حمض الفوليك ٤٠٠ ميكروجرام من المكمل الغذائي بالإضافة إلى ٣٠٠ ميكروجرام من الطعام في اليوم. ٧٠٪ من من السيدات لا تحصلن على كفايتهن من حمض الفوليك من الطعام. ولا يتناول أكثر من نصفهن مكملات حمض الفوليك الغذائية قبل تأكيد الحمل.
المصدر الرئيسي هو ضوء الشمس يوجد أيضاً في الأسماك الزيتية والبيض. ومنتجات الألبان كاملة الدسم. يضاف أيضاً إلي السمن النباتي. وبعض أنواع الزبادى وحبوب الإفطار.	كما أوضحت وزارة الصحة في المملكة المتحدة، يجب على كل الحوامل والمرضعات تناول مكمل فيتامين (د) الغذائي بمقدار ١٠ ميكروجرام يومياً	يساهم في عملية الامتصاص الطبيعية و الانتفاع بالكالسيوم	فيتامين (د) ١٠ ميكرو جرام في اليوم ما يصل حتى ١٠٪ من السيدات لا يحصلن على كميات كافية من فيتامين (د) من الطعام

ذات الأهمية الحيوية

المصادر الغنية	المخاوف	الدور الذي يلعبه في الحمل	الإحتياج اليومي
جميع اللحوم وخاصة اللحوم الحمراء وحبوب الإفطار المعززة والخبز الأبيض والحمص والفاصوليا المطبوخة والبيض والفاكهة المجففة والمكسرات والبذور.	فقر الدم (عدم كفاية الهيموجلوبين) امر شائع أثناء الحمل ويؤثر على سلامة الأم والطفل.	يساعد على التكوين السليم لخلايا الدم الحمراء والهيموجلوبين بنقل الأكسجين في خلايا الدم الحمراء.	الحديد ١٤.٨ مجم في اليوم تتناول ٨ من بين كل ١٠ سيدات كمية أقل من الازم من الحديد، تبدأ ٤ من بين كل ١٠ سيدات حملهن وهن مصابات بنقص حديد.
الحليب والجبن والزبادي وحليب الصويا المعزز ومنتجات الصويا . والأسماك المعلبة مثل السردين . يضاف الكالسيوم أيضا إلى الخبز الأبيض والفاصوليا المطبوخة.	يتم وضع معظم كالسيوم الجنين في العظام خلال الثلث الأخير من الحمل.	ضروري للحفاظ على سلامة العظام والأسنان.	الكالسيوم ٧٠٠ مجم في اليوم . ٥ بين كل ١٠ سيدات لا يأكلن أو يشربن ما يكفي من الكالسيوم.
الأسماك والمحار والبيض ومنتجات الجبن والألبان مثل: الجبن والحليب.	أثناء الحمل يزداد احتياجك من اليود من ١٥٠ ميكروجرام إلى ٢٠٠ ميكروجرام في اليوم . وذلك شريطة أن تكون حالة الغدة الدرقية طبيعية ومخزون اليود لديك كافياً قبل الحمل.	يساهم في الإنتاج الطبيعي لهرمونات الغدة الدرقية وفي الحفاظ على وظائف الغدة الدرقية طبيعية، فضلا عن المساهمة في النمو الطبيعي للأطفال	اليود ٢٠٠ ميكرو جرام في اليوم تعاني ٣ من بين كل ١٠ سيدات من نقص بسيط في اليود أثناء الحمل.



نظام غذائي متكامل اثناء فترة الحمل

الافطار

كوب لبن محلي بمعلقة عسل نحل + ٢ بيضة مسلوقة
او جبنة بيضاء حجم علبة الكبريت + نصف رغيف متوسط الحجم

بين الافطار والغداء

ثمرة فاكهة واحدة برتقال او تفاح او موز او ما يماثلها من فاكهة الموسم بقدر
سعاتها الحرارية

الغداء

٢ يوم في الاسبوع :

عدد ٣ سمك مشوي متوسط الحجم + طبق سلطة + ١ رغيف متوسط الحجم

١ يوم في الاسبوع :

٢/١ كيلو كبدة مشوية او ربع فرخة متوسطة مشوية + طبق سلطة + رغيف عيش متوسط

٤ ايام في الاسبوع :

طبق خضار مسلوقة (سوتيه) + ٢ لحم احمر متوسط + ٢ ملاعق أرز او مكرونة + ٢/١ رغيف

بين الغداء والعشاء

كوب زبادي مضروب في كوب لبن + ملعقة كبيرة عسل نحل او ارز باللبن او كريم كراميل

العشاء

٢ بيضة مسلوقة او جبن قريش + ٤ معالق فول او ٢ زبادي بعسل النحل + ٢/١ رغيف عيش

ملاحظات هامة

هذا النظام مناسب لوزن ٧٠ كيلو والمجهود المتوسط وعدم وجود امراض مصاحبة للحمل

ينصح بشرب ٦ اكواب ماء علي مدار اليوم

ممنوع (المخللات-المياه الغازية-المحفوظات-اللحوم المصنعة-الوجبات الحريفة-القهوة

- الشاي- التدخين- الكافيين)

يقلل من (السمن - الزيت - الدهنيات)

يطبق النظام السابق قدر الاستطاعة خلال الثلاث شهور الأولي حيث يزيد الميل للقيء والغثيان

النظام كاملا من الشهر الرابع حتي الوضع ان شاء الله

You are what you eat أنتِ ما تأكلين



النظام الغذائي المتكامل اثناء الحمل

يوصى بعدم تناول ما يلي أثناء الحمل	مأكولات صحية يوصى بها أثناء الحمل
البيض غير المطهو جيداً	خضروات /فاكهة وذلك بمعدل خمس ثمرات يومياً علي الأقل للحصول علي الفيتامينات وحمض الفوليك والألياف .
الحليب غير المبستر لاحتوائه علي بكتريا من الممكن ان تسبب التسمم الغذائي	نشويات كالخبز والمكرونه والأرز والبطاطس (باعتدال) للحصول على السعرات الحرارية والطاقة
اللحوم المصنعة مثل السلامي واللانثون والهamburger والسوسيس والهوت دوج واكل اجنحة الدجاج والجلد	بروتين كاللحم الخالي من الدهون والدجاج والسّمك والبيض
لا تتناولي اكثر من علبتين تونة في الاسبوع لإحتوائها علي نسبة عالية من الزئبق الذي يؤدي الجهاز العصبي لدى الجنين	بقوليات كالعَدَس والفاصوليا والفول واللوبيا للحصول علي حمض الفوليك والألياف
لا تتناولي اكثر من 200مجم كافيين يومياً علماً بأن فنجان القهوة أو كوب النسكافيه به 100 مجم كافيين وكوب الشاي 75 أما علبة الكوكاكولا بها 50 مجم	الشوفان - السبانخ - التفاح - الباذنجان - العسل الأسود عصير القصب والفاصوليا الجافة (للحصول علي الحديد)
ينصح بعدم الافراط في تناول الكبد في اول 3 شهور من الحمل لاحتوائها على كميات كبيرة من فيتامين A والتي من الممكن ان تضر الجنين مسموح مرة واحدة كل ١٠ أيام	مشتقات الالبان كالجبنة والزبادي والحليب والبيض لاحتوائهما علي الكالسيوم
المشروبات الغازية وخاصة البيبسي والكوكا كولا	مكملات غذائية من حمض الفوليك والأوميغا 3 والحديد والكالسيوم حسب فترة الحمل

المسموح ومشهور أنه ممنوع

الكبده البلدى كل ١٠ أيام
السجق البلدى
البسطرمة البلدى
البلح
التمر
التونا المعلبة (بعد تصفيتها من الزيت وإضافة
ليمون وبصل وكمون)
السك والجمبرى
المشروبات الدافئة (عدا القرفة والجنزيبيل)
الألبان المعلبة (لضمان خلوها من الميكروبات)

الممنوع منعاً باتاً

الفسىخ
الرنجة
المش
اللانثون
البلوبف
السوسيس
الشيبسى
الببىسى
الجبنة القديمة
الجبنة التركى (الرومى)
الجبنة الريكفورد (الزرقاء)
أى أكل مصنع غير معلوم المصدر والمكونات
وملئ بالمواد الحافظة
الألبان الطازجة الغير معلبة
العصائر المعلبة





من الشهر الخامس

استخدام دهانات البطن

من الشهر الثامن

استخدام دهانات الحمة

يرجى الإكثار من الآتي يوميا

لضمان تجنب الضغط الواطي طوال الحمل

- ١ - الماء (٣ لتر يوميا بجانب باقي السوائل)
- ٢- طبق شوربة يوميا
(شوربة بصل - لحم - دجاج - خضار - جمبري)
- ٣ - عصائر فريش
(رمان - برتقال - فراولة)
- ٤ - لبن رايب أو زيادو أو لبن
- ٥ - مكسرات (فول سوداني - لوز - كاجو)
- ٦ - البليلة
- ٧ - الذرة (الصفراء الحلو - الفيشار - المشوى)
- ٨ - الترمس
- ٩ - الشوفان

علاج أول ثلاثة شهور

Folex

قرص بعد الفطار يومياً للمضغ

Duphastone

قرص/٨ ساعات يومياً

Meclizigo oral film

يوضع علي اللسان يومياً أو تحت اللسان

Vomibreak tab

٢ قرص قبل النوم يومياً

Optimized (methylated)Folate1700

قرص قبل الفطار بساعتين لحين الولادة

Ondalenz Oral film 8 mg

فيلم تحت اللسان في حالة القيء المستعصي

Granitryl 2mg tab

قرص قبل النوم في حالة القيء المستمر



علاج من الشهر الرابع لحين الولادة

Metlytechno oral film

فيلم علي اللسان قبل الفطار يومياً

Juspirin 81

قرص قبل النوم يومياً

Calcitrone

قرص بعد الغذاء

D- dep 1000

قرص بعد العشاء

Ferrodep

قرص بعد الإفطار

Hystrogeof 200 mg/Cyclogest 400mg supp

لبوس شرجي عند اللزوم





في حالة المغص

Visceralgin
قرص عند اللزوم
cyclogest 400mg
لبوس شرجي عند اللزوم

في حالة الإمساك

Duphalac sticks
يوضع كيس على كوب عصير برتقال يومياً
ثم اكل ٤ قطع قراصيا
ثم اكل ٢ زبادي قبل النوم

في حالة الرشح

Claritin
قرص واحد عند اللزوم

في حالة الحموضة

**Gaviscon Syrup
or Maalox Syrup**
ملعقة كبيرة بعد الأكل ٣ مرات يومياً

في حالة الصداع

Doliprane 1000
قرص عند اللزوم

في حالة الحموضة الشديدة المستمرة

**Omez 40
Controloc 40**
قرص واحد علي الريق يومياً

في حالة الإسهال

Antinal
٢ كبسولة عند اللزوم + ثمرة جوافة



جميع المنتجات بالمجلة
مجرد اقتراح من الدكتور عمرو
وليس إعلان والمجلة نسخة مجانية
لحالات دكتور عمرو جعفر
وغير مخصص للبيع



أشهر المنتجات

أثناء الحمل وبعد الولادة

1 علامات التمدد الجلدي STRETCH MARKS

علامات التمدد الجلدي هي نوع من أنواع العلامات الشائعة خصوصاً لدى النساء الحوامل، وخاصة خلال الثلث الأخير من الحمل. قد يظهر عندما يتمدد الجلد بصورة سريعة.

مش صحتك ان مله ماش علاج هي ليها علاج بس بتاخذ شوية وقت عشان تختفي و من احسن المنتجات اللي بتعالجها:



1 منتجات طبيعية

منتجات أورجانيكا كلها مواد خام طبيعية صنع في المغرب



1- أورجانيكا زبدة الشيا

زبدة الشيا هي من أفضل الوسائل الطبيعية الفعّالة لعلاج علامات التمدد لانها بتمدد الجسم بترطيب بنسبة عالية جدا و بتقلل مع الوقت العلامات وكمان ليها استخدامات كتير للبشرة دليلا علي فوائدها.



2-أورجانيكا زيت الأركان الخام

له خصائص كثيرة مفيدة ، كما أنه غني بفيتامين (E) لذلك يشفي الجلد من الندبات والخطوط الدقيقة الناتجة عن التمدد الجلدي.



3-أورجانيكا زيت الجوجوبا

زيت الجوجوبا من الزيوت الغنية بفيتامين (A , E) مما يساعد على علاج الأنسجة التالفة وتجديد حيوية البشرة وحل مشكلة التمدد الجلدي عند استخدامه بشكل مستمر.



2 منتجات غير طبيعية

1- بايو أويل Bio Oil



- يعتبر من أشهر المنتجات لعلاج علامات التمدد الجلدي في العالم كله
- صنع في الولايت المتحدة الامريكية
- يستخدم لازاله تشققات البطن عند الحوامل ويستخدم اثناء فتره الحمل وبعد الولاده

2- سانوسان (أويل-كريم)



- صنع في المانيا
- مكوناته طبيعية ويمنع ظهور علامات التمدد الجلدي وخالي من زيت البارافين

3- موستلا سترتش ماركس



- فرنساوي الصنع .
- يعمل سيروم علامات تمددالجلد من موستيلا بطريقة مستهدفة للغاية على علامات التمدد الحديثه
- مركز حقيقي للخبرة ،هذا العلاج يحسن من تقليل علامات التمدد ، ويعزز المرونة ، وينعم بشرة النساء الحوامل والأمهات الشابات

2 مشكلة تشقق حلمة الثدي

من المشكلات التي يتواجه الأم خلال فترة الرضاعة هي "تشقق حلمة الثدي" ، والتي تنتج بسبب عوامل كثير زي "عدم تجهيز الصدر للرضاعة منذ الحمل" و "الحساسية ضد الملامسة" وغيرها من العوامل ، الأمر الذي يؤثر سلبيا علي نفسية الأم وبيضعف إدراك الحليب بالثدي .. يعني الضرر يقع علي الطفل والأم سوا





منتجات العناية بحلمة الثدي

1- كريم أفالون

يتميز بأنه ملوش أي آثار جانبية علي فم الأطفال أو طعم الحليب وده لأن مكوناته آمنه 100٪ يعني هتضمني لإينك الرضاعة الطبيعية اللي هتساعده علي النمو بشكل أسرع



2- بلسم موستلا للرضاعة

بلسم الرضاعة الطبيعي 100٪ مكون من زيت الزيتون الطبيعي وجلسرين نباتي وفيتامين (هـ) والماء ويشكل حاجزا مرطب قوي مع تأثير اصلاح التشققات



3- كريم سانوسان

عالج التهابات حلمات الثدي و يهتم بالحلمات الحساسة و خالي من الألوان والروائح



يعتبر المكون الأساسي لكريمات العناية بحلمة الثدي
زيت الزيتون العضوي

3 مشكلة ندوب جرح الولادة القيصري

العلامات أو الندوب الناتجة عن جرح الولادة القيصري من أكثر الأشياء التي بتسبب ازعاج للأم بعد الولادة. لكن موجود منتجات بتعالج هذه العلامات لكن قد تستغرق وقت في العلاج.

1 منتجات طبيعية



1-أورجانيكا زيت الأرجان أو الجوجوبا

من أشهر الزيوت الطبيعية لعلاج الندبات و علامات الجروح القوية

2 منتجات غير طبيعية



1-سيليساب كريم

كريم يحتوي علي السليكون بالأساس ويعمل علي تحسين شكل الندوب و بالوقت يعمل علي اختفائها وجعلها اكثر مرونة

2-لاسكار جيل أو رينوسكار أو سيلديرم

يتكون من مجموعة من السليكون ومزيج من المنتجات الأخرى له تأثير ملطف و ملين علي أنسجة الندوب و العلامات. من أشهر الكريمات لعلاج الندبات وعلامات الجرح



3-كيما جل

مكون من ١٠٠٪ مادة السيليكون جل التي تشكل حاجز على الندبة، مما يحسن ويرطب الجلد، ويتأكد من أنشاء بروتين الكولاجين بشكل غير زائد ويقلل من احمرار الجلد ومن سماكة الندبة ويجعل الندبة مرنة



4 العناية بالمناطق الحساسة والمنطقة الحميمة وتفتيحها

المناطق الحساسة، تعتبر منطقة البكيني وتحت الإبط من أكثر الأماكن التي تصاب بالاسمرار، وترجع أسباب اسمرار المناطق الحساسة إلى زيادة الوزن، رطوبة المكان، الإصابة المستمرة بالالتهابات الفطرية والبكتيرية، ارتداء ملابس داخلية غير قطنية وكمان الاحتكاك الدائم لهذه المناطق

وللعناية بهذه المناطق متوفر عدة منتجات للتفتيح والانتعاش

1 منتجات طبيعية



1-أورجانكا صابونة و كريم لبن الماعز

تعتبر الصابونة غسول مفتح طبيعي للمناطق الحساسة والكريم يساعد في علاج الغمقان وتعتبر المنتجات الطبيعية من أمن الوسائل للمناطق الحساسة

2 منتجات غير طبيعية

العلاج يتم ب 3 خطوات

- 1- غسول أو صابونة
- 2- كريم علاجي للتفتيح
- 3- سبراي او مناديل مبللة للاستخدام السريع ومن أجل رائحة أفضل

1-غسولات وكريمات لتفتيح المناطق الحساسة

غسول فيم فريش (منع في بريطانيا)

غسول غني بالصبار لتنظيف و تهدئة وانتعاش المنطقة الحميمة ويعطي للبشرة التوازن الطبيعي للهرمون PH المفيد. ويعمل علي تفتيح الجلد درجة و يعطيه اشراقه



غسول وكريم بيزلين (صنع في لبنان)

تعتبر منتجات بيزلين منتجات طبيعية لأنها مصنوعة من صمغ النحل



- ينظف البشرة بلطف .
- يحافظ على رطوبة المنطقة الحساسة يقضى على الروائح الكريهة .
- يخفف من تهيج والتهاب الجلد
- الكريم هو المنتج العلاجي اللذي يعمل علي تفتيح المناطق الحساسة في أسرع وقت .
- يفتح ويرطب ويوحد لون البشرة ويرمم ويجدد خلايا البشرة .

كريم ايزيس نيوتون (صنع في فرنسا)

يعمل علي تفتيح المناطق الحساسة و توحيد اللون



بيودرما بيجمنت بيو للمناطق الحساسة (صنع في فرنسا)

صمم خصيما لعلاج تصبغ المناطق الحساسة والحميمة يوفر التوازن الصحيح بين الفعالية والأمان في الاستخدام تستعيد البشرة اللون الأفتح خلال 4 اسابيع



2-سبراي أو مناديل مبللة للمناطق الحساسة

و هي خطوة ليست أساسية لاعطاء انتعاش وازالة الرائحة الكريهة



- سبراي فيم فريش
- سبراي فيمينين
- سبراي بيزلين
- ومناديل مبللة زي كير فري وأفوسا

3-أفضل غسولات المهبلية

- 1-غسول جولد
- 2-غسول بيزلين
- 3-غسول فولا



4 تورم الرجلين وظهور الدوالي

عايزين نوضح أن الدوالي و تورم الرجلين اللي بيظهر ليكي آخر شهور حمل ليه علاج ... وهيغنيكي عن تعب شهور كريم فوريك vorek cream لعلاج

1- تورم القدمين

2- الخبطات

3- الكدمات

4- الدوالي الأولية و اللي بتظهر في آخر شهور حمل وظهور الشبكة او الدوالي العنكبوتية

5- وجع الظهر وآلام المفاصل والكتف

5 مشكلة الجفاف المهبلي المسبب لألم أثناء العلاقة

هياالوسولو جل أو فلوچينيل چل



- جل ترطيب المهبل لعلاج جفاف المهبل والحرقان والتهيج
- استعادة المرونة الفسيولوجية
- ترطيب طبيعي للغشاء المخاطي بدون آثار جانبية

كل المنتجات المذكورة بالمجلة متاحة ويمكن شرائها بأقل سعر من صيدليات **العربي حنون** بخصم **13%** علي كل المنتجات فقط لعملاء دكتور عمرو جعفر

عنوان: سموحة، 4 شارع توت عنخ أمون

01025716000 - 0127003908

4230849 - 4230037 - 4230808 - 4230038

عنوان: رشدي، طريق الحرية

01206200535 - 5436414 - 5446673

او من خلال التصفح اونلاين عبر الفيسبوك

www.facebook.com/Hannoun.pharmacies



د/ على حسين

دكتوراه جراحة التجميل وتجميل الثدي بكلية طب القصر العيني
استشارى جراحة التجميل و تجميل الثدي و تنسيق القوام
SAPS اعضو الجمعية الدولية لجراحة التجميل

الفروع

● فرع الشيخ زايد :

مبنى عيادات الندي-بيفرلي هيلز- سوديك وست
الشيخ زايد-الدور الاول- عياده 108

● فرع الاسكندرية :

313 طريق الحريه-كليوبترا-الدور الاول

● فرع مدينه نصر :

خلف مستشفى دار الفؤاد بمدينه نصر تقاطع شارع
يوسف عباس

📞 ٠١٢٠٣٥٥٥٥٨٨

📞 ٠١٢٠٣٢٠٣٢٠٣

للحجز والاستفسار

السيدات بعد الولادة الرضاعة

تركيبية الجسم مثل بس الفسيولوجية وكمان العضوية بتتغير تماما، مقاسات الهدوم بتختلف فوق غير تحت توزيعة الدهون في الجسم الظهر، الأرداف ، المؤخرة والنهدين بيحصل ضعف في عضلات البطن نتيجة تكرار الولادة ده غير تهدل وترهل في الثديين بشكل كبير مع فقدان لحجم الثدي الطبيعي في بعض الحالات نتيجة الرضاعة المتكررة

السؤال الأول :

هل اقدر اصلح كل الحاجات ديه في مرة واحدة ؟

انا سمعت ان العمليات ديه بتتعمل على كذا مرحلة الأول بعد الفحص والكشف المبدئي والتأكد من حالة المريضة بنطلب شوية فحوصات وتحاليل بنتأكد منها علي الصحة العامة، وطبعا بنعرضها على التخدير .

بنبدأ اولاً بنحت وشفط الدهون من الظهر والأرداف والمؤخرة ، وتجميعها من خلال نقط خفية تماما، وباستخدام آلات معينة ودقيقة جدا بنطلع ما يسمي بال د.م.ص (الدهون المتناهية الصغر) .

لازم طبعا بندعم النقط الجمالية في السحب ونحت الدهون مع حقن المؤخرة ورفعها المعروفة بال **Brazilian Buttock Augmentation**

طيب ايه الفرق بين الدهون والدهون متناهية الصغر؟

الدهون متناهية الصغر

مليانة خلايا جذعية استخدمها بعد التخلص من الشوائب فيها بتسهل حقنها في اماكن زي المؤخرة ، الثدي، الوجه، كف اليد ، الساق.

تاني مرحلة وهي البطن

- لو عضلات البطن قوية (نحت و سحب دهون).
- لو عضلات البطن ضعيفة (شد كامل للبطن مع اصلاح عضلات البطن واستعادة قوة عضلات البطن مرة أخرى).

الجرح؟؟؟

هل ليه حل؟

Sheet: دية المريضة بتخرج بيها من العمليات وبكدة احنا ابتدينا معالجة الجرح اللي البنات بتشتكي منه، ده غير استخدامنا ل **T.G** وخيوط عالية جداً في اغلب الحالات في خلال من 6 شهور لسنة الجرح بيختفى.



ثالثاً : الثدي

طبعاً ترهل الثدي وصغر حجم الثدي ده يبقي حاجة مزعجة جدا للسيدات
وبتسبب احراج شديد ليهم .
خلينا نعرف ان الثدي ده هو الرمز الجمالي بالنسبة لاي ست .
لو حجم الثدي مناسب بس فيه ترهل يبقي مجرد هنرفع ونشد الثدي ونزيل
الجلد الزائد لو حصل ان حجم الثدي قل عن ما قبل الرضاعة يبقي هنرفع
الثدي مع استعادة حجم الثدي سواء باستخدام (حشوات سليكون او الدهون
المنتهاية الصغر اللي جمعناها) او الاثتين مع بعض للحصول عل شكل ثدي
انثوي متناسق والاثتين مفيش منهم اي مخاطر .

رابعاً

وده موضع شائع جدا وهو تجميل المناطق النسائية المعروفة بال :
Genital Beautification

احنا بنحاول في عملية ال **Copmplete Mommy Makeover** ان احنا
نصغر الجروح علي اد ما نقدر .



الرضاعة الطبيعية

نصائح الرضاعة تحت إشراف

دكتور

مصطفى الشاذلي

استشاري أطفال وحديثي الولادة
ماجستير طب الأطفال - جامعة الإسكندرية

(الطوارئ)

٠١٢٢٧١٩٥٤٥ 📞

(العيادة) ٠٣ ٥٧٠٨٣١٦

٠١٠٦١٣٤١٣٢٠ 📞

٦٣٣ طريق الحرية جناكليس
(أبراج الزراعيين) - الدور الثالث



توصيات منظمة الصحة العالمية

World Health Organization

الرضاعة الطبيعية أفضل غذاء للمولود

توصي منظمة الصحة العالمية بأهمية الرضاعة الطبيعية كمصدر رئيسي للتغذية وتعزيز الجهاز المناعي للمولود

- لازم ترضعي طفلك خلال ساعة بعد الولادة
- ممنوع تشربي طفلك أي حاجة غير اللبن حتي لو مياه خلال أول 6 شهور من الولادة
- رضعي طفلك كذا مرة عشان تتعودي أنتي وطفلك علي الرضاعة الطبيعية
- ممكن تبدأي تدخلي أطعمة من 6 شهور بس لازم تكملني رضاعة لغاية سنتين مش أكثر

الرضاعة الطبيعية خطوة بخطوة

أول 4 أيام من الولادة



- معدة طفلك صغيرة جدا بحجم ثمرة الكريز.
- كمية اللبن ممكن تبان قليلة بس هي بتكفي حجم معدة طفلك .
- عدد الرضعات كثير ومفیش نظام معين ، بس لازم تخلى طفلك يرضع على الأقل 8 مرات .
- معظم الأطفال فى الفترة ديه بيرضعوا بالليل أكثر .
- الرضاعة اللي هتساعد علي تخفيف تورم الثدي وكمان هتزيد كمية اللبن مع الوقت .
- وزن طفلك ينزل منه 10٪ فى الفترة دي وده طبيعي .

من يوم 4 - الإِسبوع 6



- معدة طفلك بتكبر وتتوصل لحجم ثمرة الخوخ فى الاسبوع الأول .
- كمية اللبن بتزيد كل ما ترضعي اكثر .
- عدد الرضعات بيبقى من حوالي 8 الى 12 مرة فى اليوم وطفلك ممكن يحتاج يرضع تاني حتى لو لسه مخلص رضاعة .
- مفیش وقت محدد للرضاعة .
- المفروض وزن طفلك يرجع زي ما كان وقت الولادة .
- طفلك ممكن يرضع من ثدي واحد أو الإثنين، بلاش تجبريه علي حاجة .
- مش محتاجة تشربيه أو تأكله أي حاجة فى الفترة دي .

من الاسبوع 6 - الشهر 6



- معدة طفلك بتكبر وتتوصل لحجم البيضة فى الشهر الأول .
- مفیش وقت محدد للرضاعة .
- رضعي طفلك وقت ما يحتاج وبلاش تستتي لما يعيط وهتعرفي انه جعان لما تلاقيه بيحرك دماغه يمين وشمال وفمه مفتوح .
- بداية من الشهر السادس تقدري تبدأي تشربي طفلك عصائر طبيعية وتأكله الى جانب الرضاعة الطبيعية 2-4 مرات يوميا حتي سن سنتين .

معلومات تممك

تعرفي أن شكل اللبن بيتغير عشان يناسب احتياجات طفلك كل ما يكبر؟

يوم 1

اللبن بيبقى لونه أصفر ويشبه لزوجة العسل وبيقوي مناعة طفلك وبيعتبر أول تطعيم طبيعي .

يوم 1 إلى سنة

اللبن بيتغير ثاني وبيثبت علي الشكل دة لغاية السنة الأولى ودة بيختلف في انه مخفف وكميته أكبر بس مليون بكل العناصر الغذائية اللي طفلك محتاجها وكمان أجسام مضادة

1 سنة - 2 سنة

اللبن بيتغير وكميته بتقل لان الطفل ببداً ياكل ويشرب مع الرضاعة . بس اللبن بيفضل غني بالأجسام المضادة والدهون وكمان سرعات حرارية هتساعد طفلك على النمو

• عدد مرات الرضاعة اللي الطفل ممكن يحتاجها في اليوم بيتراوح بين من 4 إلي 13 مرة ، المرة مدتها ما بين 12 ال 67 دقيقة .

• طفلك عادة بيرضع لغاية ما يشبع ، وأحياناً بيحب بيدل بين كل ناحية والمتوسط أن الطفل يخلص حوالي 67% من اللبن في المرة الواحدة .

• الرضاعة الليلية حاجة طبيعية جداً .
• الأولاد بيرضعوا أكثر من البنات .

• كل ما طفلك بيكبر، هيتحتاج يرضع مرات أقل، بس بياخذ كمية كثيرة في وقت أسرع .



إزاي؟ تبدأي الرضاعة الطبيعية صح!!

أول حاجة لازم تاخدي بالك منها هي الحركات اللي ابنك بيعملها عشان يقول كانه جعان ومحتاج يرضع إزاي :



- هيمص شفته أو لسانه أو صوابه أو كفه .
- هيفرك كثير ويعمل دوشة .
- هيبدأ يعيط ودي آخر علامة بيعملها طفلك ودي بتصعب الرضاعة فبلاش تخليه يوصل للمرحلة ديه .

اهم حاجة فى الرضاعة الطبيعية ان طفلك يمسك الثدي صح



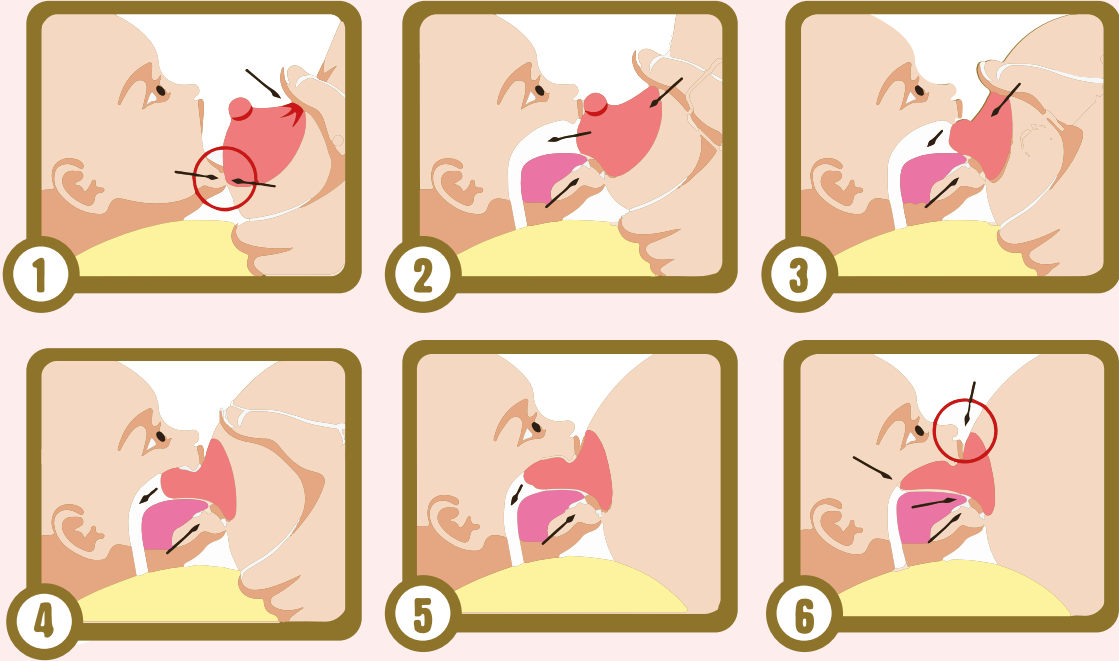
لأن أثناء الرضاعة السببان الرئيسيان في عدم حصول الطفل على التغذية الكاملة وحدوث تشققات والتهابات حلمة الثدي هما :

- الوضعية الغير صحيحة
- تمسك الطفل الغير كامل بالحلمة



التمسك الصحيح للطفل بحلمة الثدي

المفروض لو الطفل جعان هيبداً يدور علي الثدي من نفسه ويحاول انه يمسك فيه ويبدأ يرضع لوحده. بس لو فشّل في كدة، لازم أنت تعلمي طفلك يمسك وده هيجتاك منك انك تصبري وتوجهيه بالخطوات دي :



- اقعدِي انتِ وطفلك في وضعية رضاعة مريحة.
- وجهي الثدي ناحية طفلك وداعبي شفّته بالحلمة.
- تلقائياً طفلك هيفتح فمه علشان يحاول يمسك. إسندي رقبة طفلك وساعديه بإنك
- توجهي الذقن والشفة السفلية أولاً باتجاه الحلمة.
- حاولي ان الشفة السفلى تكون أبعد مايمكن عن أسفل الحلمة وطفلك يمسك في
- جزء كبير من الثدي .

وضعية الرضاعة الصحيحة التي ممكن تريحك انتي وطفلك

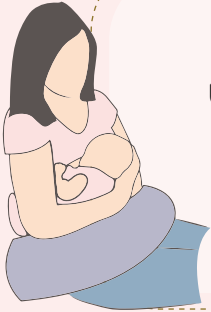


وضعية المهد Cradle position



دي الوضعية الشائعة وبتناسب الأمهات بعد الولادة الطبيعية. ودي بتحتاج انك تقعد في كرسي مريح وتسندي طفلك علي الذراع الشمال لو هترضعي من الثدي الشمال وممكن تحطي مخدة تحت كوعك عشان ترتاحي أكثر. بس خلي بالك ان الوضعية دي ممكن تصعب علي طفلك انه يمسه في الثدي، فأفضل انك تستخدمها لما يعدي الطفل الشهر الأول.

وضعية الكرة Football position



اسندي طفلك علي مخدة ولفي ذراعك من تحت رأسه بحيث أن جسم الطفل يبقى تحت إبطك، والوضعية دي مفيدة للأمهات بعد الولادة القيصرية لأن الطفل مش بيبقى مسنود علي بطن الأم وكمان بتتفع الأطفال الصغيرة أو اللي عندها مشكلة في مسك الثدي لأن الأم تقدر توجه رأس الطفل بسهولة وكمان لو الأم عندها توأم.

وضعية المهد المعكوس Cross Cradle position

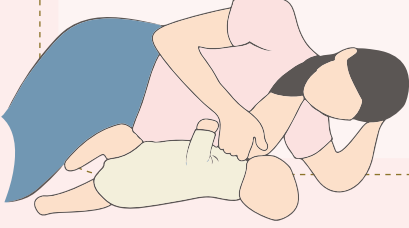


علي عكس وضعية المهد، هنا أنت بتسندي طفلك على الذراع عكس الثدي اللي هترضعي منه، يعني لو هترضعي من الثدي اليمين يبقى هتسندي طفلك علي ذراعك الشمال وهكذا، والوضعية دي كويسة للمولود صغير الحجم أو عنده مشكلة في انه يمسه الثدي.

Side Lying position

وضعية الإستلقاء جانباً

الوضعية دي مفيدة جدا لو محتاجة ترضعي طفلك بليل وانتي نايمة أو تعبانة أو مش قادة تقعدى بعد الولادة القيصرية. فمممكن وانتي نايمة علي جنبك ترضعي طفلك بس لازم تسندي ظهره جيدا بذراعك حتي يتعلق جيدا بحلمة الثدي .



Laid Back Position

وضعية الإتكاء على الظهر

الوضعية ديه مناسبة كمان لحالات الولادة القيصرية وفيها بتسندي ظهرك علي السرير وتبقي حاطة مخدة مريحة وتريحى طفلك علي بطنه بحيث ان انفه تكون بنفس مستوي الحلمة ورجليه بعيدة عن جرح الولادة والوضعية دي بتتفجع كمان لو طفلك عنده مشكله في العلق بالثدي .



الوضعية الغير صحيحة والتمسك غير الكامل للطفل بالحلمة يؤدي الي حدوث جروح دقيقة

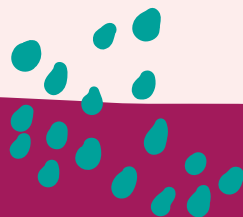
- ١ - جفاف جلد الحلمة الحساس
- ٢- ألم فى الحلمة أثناء الرضاعة
- ٣- إلتهاب الحلمة
- ٤ - إحمرار وتورم جلد الحلمة
- ٥ - ظهور القرحة والقشور
- ٦- تشققات حلمة الثدي

الأم في حلمة الثدي : غالباً ما يحدث في ٧ من كل ١٠ من الأمهات
تشققات وإلتهاب حلمة الثدي : تظهر في ٥ من كل ١٠ من الأمهات المرضعات
٤ من كل ١٠ من الأمهات المرضعات تنتقل إلي وسيلة تغذية بديلة : في الشهور ٦ الأولى في حياة الطفل



فوائد الرضاعة الطبيعية لصحة المولود

- يتحمي طفلك من الإصابة بالأمراض و العدوى لان لبن الأم يحتوي علي أجسام مضادة طبيعية على عكس اللبن الصناعي
- يعد لبن الأم مصدر غذائي متكامل لطفلك لأنه غني بكل العناصر الغذائية التي يحتاجها خلال أول ٦ شهور من الولادة. دة غير أنه نظيف وآمن وكمان سهل الهضم.
- بتساعد طفلك على أنه ينمو بالمعدل الطبيعي و بتخليه أقوى وبترفع مستوي ذكائه.
- مش هتحتاجي تروحي لدكتور الأطفال كثير لأن لبن الأم بيقلل من خطورة إصابة طفلك بنوبات الإسهال وإلتهابات الأذن و أمراض الجهاز التنفسي.
- بتزود الرابط بينك وبين طفلك وبتخليه يشعر بالآمان والراحة.





فوائد الرضاعة الطبيعية لصحة المولود

- يتحمي طفلك من الإصابة بالأمراض و العدوى لان لبن الأم يحتوي علي أجسام مضادة طبيعية علي عكس اللبن الصناعي.
- تعمل كوسيلة طبيعية لمنع الحمل.
- يتخلي الجسم يفرز هرمون الأوكسيتوسين اللي يساعد علي عودة الرحم إلي حجمه الطبيعي زي قبل الحمل و بتقلل من نزيف الرحم بعد الولادة.
- بتوفر لك وقت وفلوس لأنك مش مضطرة تشتري اللبن الصناعي ومستلزمات تحضيره وإستخدامه.
- للمساعدة علي إدرار لبن بكمية كبيرة **Herbolin Sachets** كيس لكل ربع كوب ماء يومياً أو **Brestto** قرص للمضغ يومياً





أمراض الدم .. والحمل

يعتبر تخصص أمراض الدم من التخصصات التي تؤثر بصورة مهمة في حدوث الحمل وأحداث رحلة الحمل حتى الولادة وأيضاً يؤثر في فترة النفاس وما بعد الولادة. أمراض النزف والتجلط والمناعة فضلاً عن الأييميا بأنواعها قد تكون من أسباب تأخر الحمل أو مضاعفات أثناء الحمل في هذه المقالة ، سوف ألقى الضوء على أحد الأمراض التي لم يعتد الكثيرين على معرفتها وهو مرض حمى البحر المتوسط (Familiar Mediterranean Fever) وهو مرض وراثي جيني يتسبب في حدوث التهاب ذاتي مصحوب بأعراض أكلينيكية أو غير مصحوب في حالة وجود أعراض للمرض فهي تكون في صورة ارتفاع في درجة الحرارة أو آلام في الصدر ، البطن ، المفاصل أو الرأس وعند البعض تكون الآلام مصحوبة بالحرارة. تختلف شدة الأعراض من مريض لآخر ومن نوبة لأخرى حيث قد تكون عند البعض نوبات شديدة تستدعي دخول المستشفى وإعطاء مسكنات قوية حتى أنها في بعض الأحيان تمثل اشتباه في حالة التهاب الذائدة الدودية. على الجانب الآخر قد تكون النوبة بسيطة وقصيرة لدرجة أن تكون في صورة ألم خفيف لثواني أو دقائق قليلة ويبقى أهم ما يميز نوبات حمى البحر المتوسط هو أنها تتكرر على فترات قد تطول أو تقصر. من ناحية أخرى فإن الالتهاب الذاتي في حالات حمى البحر المتوسط قد يكون غير مصحوب بأعراض وفي هذه الحالة يسمى (Subclinical Inflammation) ويقتصر التعرف عليه من نتائج التحاليل الطبية وخاصة علامات الإلتهاب (Amybid A . ESR . CRP) يبقى أن نذكر أن بروتين الاميلويد في حالات الحمى عادة مايتذبذب صعوداً و هبوطاً وفقاً لنشاط المرض .

وجود عدوى فيروسية حديثة أو طبيعة النظام الغذائي للمريض وفي حالة استمراره مرتفع لفترات طويلة قد يؤدي ذلك مع مرور الوقت إلى حدوث أخطر مضاعفات هذا المرض وهو داء النشوانى الذى يؤثر على الكلى والقلب .
إن حمى البحر المتوسط قد تؤدي إلى تأخر الحمل كما أنها قد تؤثر سلباً على الحمل فى حالة حدوثه سواء عن طريق الإجهاض أو الولادة المبكرة لذلك ينصح بوضع ذلك فى الاعتبار وأتباع تعليمات الطبيب بخصوص العلاج ، النظام الغذائى ، التحاليل الدورية حتى يتسنى العبور بالحمل إلى بر الأمان. كذلك ينصح بمعالجة حالات الالتهاب الذاتى وتنسيق العلاجات مثل الحقن المجهري .
لفترات طويلة سابقة كان هناك اعتقاد أن علاوة مرض حمى البحر المتوسط لا يصلح فى وجود الحمل مما كان يعرض المرأة الحامل لمضاعفات ولكن أثبتت الأبحاث الحديثة عكس ذلك حتى إن توصيات الجمعيات الدولية تنصح على اعطاء الدواء أثناء الحمل لمرضى حمى البحر المتوسط بعد ثبوت أنه آمن وأن آثار المرض هى ذاتاً خطر على الحمل فى حالة عدم تناول العلاج .

أ.د أحمد بديوى عيادة أمراض الدم والمناعة



سبورتنج، شارع أبوقير
01211455514

قصور الغدة الدرقية و الحمل

قد يتواجد قصور الغدة الدرقية قبل الحمل و في حالة عدم علاجه يؤثر سلبا على نمو مخ الجنين و التطور العقلي للطفل فيما بعد (إذ يعتمد الجنين كليا في الأشهر الأولى على هرمون الأم) .

ما هي أعراض قصور الغدة الدرقية أثناء الحمل؟

يمكن أن يتواجد قصور الغدة الدرقية دون أن يتم اكتشافه إذا كانت الأعراض خفيفة، لذا يجب إجراء تحاليل طبية للإطمئنان. و قد تشبه أعراض قصور الغدة الدرقية مشاكل طبية أخرى، لذلك يجب أخذ مشورة الطبيب المتابع للحمل للحصول على التشخيص السليم في وقت مبكر لتوفير حماية أكبر للأم والجنين. فيما يلي الأعراض الشهيرة لقصور الغدة الدرقية: الشعور بالإرهاق و التعب .

- تاريخ مرضي لاضطراب الدورة الشهرية (في مرحلة ما قبل الحمل)
- زيادة الوزن .
- الإمساك .
- برودة الجسم .
- تغير الصوت .
- تورم في الوجه و الساقين
- تغير الجلد والشعر مثلا جفاف الجلد وفقدان الحواجب .
- تشنجات العضلات

تشخيص قصور الغدة الدرقية

التحليل الأولي هو TSH بعدها قد يتم طلب تحليل هرمون حر و أجسام مضادة لإستكمال التشخيص

التهاب الغدة الدرقية التالي للولادة

- في أول 6 أشهر بعد الولادة، قد تصبح الغدة الدرقية خاملة أو مفرطة النشاط النساء الأكثر عرضة لذلك هم :
- من لديهن تاريخ مرضي في افراد الأسرة للإصابة بفرط نشاط أو بقصور الغُدة الدرقية.
 - من يُعانين من تضخم الغدة الدرقية.
 - يعانين من التهاب الغُدة الدرقية هاشيموتو أو داء السكري من النوع الأول.
- إذا كان لدى السيدة الحامل أي من عوامل الخطورة السابق ذكرها، يجب على الطبيب قياس مستويات هرمونات الغدة الدرقية خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل وبعد الولادة.
- غالبًا ما تكون اضطرابات الغدة الدرقية بعد الولادة مؤقتة ولكن قد تحتاج الي العلاج.

علاج قصور الغدة الدرقية أثناء الحمل

- يتم بإعطاء جرعات من هرمون ثيروكسين و متابعة ضبط الجرعة بتحليل دورية.



أ.د. كامل حميده

Prof. KAMEL HEMIDA

أستاذ م . الأمراض الباطنة والسكر

شارع كلية الطب - محطة الرمل

01033866606



أ.د. كامل حميده
Prof. KAMEL HEMIDA
أستاذ م . الأمراض الباطنة والسكر

سكر الحمل

Gestational diabetes

ما هو سكر الحمل :

سكر الحمل هو أحد أنواع مرض السكري يأتي في الأشهر الوسطى من الحمل غالباً بعد الأسبوع 24 و يحدث عندما تتدخل هرمونات الحمل وعوامل أخرى في قدرة الجسم على استخدام الأنسولين. (ملحوظة: ارتفاع السكر في شهور الحمل الأولى قد يعني وجود مرض السكري، غالباً سكر النوع الثاني، وليس مجرد سكر حمل و قد يستمر ارتفاع السكر بعد الولادة)

من هم السيدات الأكثر عرضة للإصابة بسكر الحمل :

- المرأة التي سبق لها أن أصيبت بسكر الحمل في حمل سابق
- المصابون بما يعرف ب (مرحلة ما قبل السكر)
- وجود تاريخ مرضي للسكر في الاب او الام او الاخوة
- الوزن الزائد أو السمنة
- وجود تكيس المبايض
- إذا كان وزن الجنين في حمل سابق أكثر ء كجم
- تتضاعف الاحتمالات فوق سن الخامسة و الثلاثين

مشاكل سكر الحمل للأم و الطفل :

ارتفاع السكر أثناء الحمل قد يسبب مشكلات صحية للأم والجنين معاً. بالنسبة للأم فقد يعرضها للولادة المبكرة وارتفاع ضغط الدم أو تسمم الحمل و اما بالنسبة إلى الجنين وارتفاع سكر الدم يؤدي إلي زيادة وزن الجنين أو اضطراب كمية السائل الامنيوسي وقد يسبب ذلك تعسر الولادة او الولادة القيصرية، كما يزيد أيضاً من معدل الإصابة بالصفراء او مشاكل في التنفس بعد الولادة و قد يسبب أيضاً انخفاض مستوى السكر عند الجنين بعد الولادة

كيف يتم اكتشاف سكر الحمل :

أعراض السكر عامة هي الشعور بالعطش و كثرة البول و الإحساس بالإرهاق أو زغللة العين و حدوث التهابات مهبلية أو جلدية. لكن غالباً ما يحدث سكر الحمل بدون أعراض، لذا لابد من عمل تحاليل سكر بالدم بالصورة و بالتوقيت الذي يحدده الطبيب للاكتشاف المبكر للمرض

علاج سكر الحمل :

التمرينات الرياضية اثناء الحمل و بعد الولادة

د. روان التونى

طبيب أمراض النساء والتوليد
اخصائى التدريب اثناء الحمل وبعء الولادة
01004476195

عادة ما تتجنب المرأة الحامل التمرينات الرياضية اثناء فترة الحمل ظنا منها انها تحافظ على صحة الجنين و استقراره داخل الرحم و لكن الحقيقة ان التمرينات الرياضية لها العديد من الفوائد بما لا يضر بصحة الحمل.

فالتمرينات الرياضية اثناء الحمل تقلل نسبة الاصابة بأمراض مثل سكر الحمل , الضغط العالى اثناء الحمل و بالتالى تقى من تسمم الحمل كما انها تساعد على التقليل من الاعراض المزعجة للحمل كالامساك و الاجهاد المستمر و الام الظهر والتورم و التغيرات المزاجية و تساعد على النوم بشكل افضل كما انها تساعد على شرب كميات كافية من الماء مما يقلل نسبة الاصابة بالتهابات مجرى البول.

تحسن التمرينات الرياضية ايضا من الدورة الدموية للام مما يساعد فى ايصال الدم للجنين بشكل افضل فتقلل احتياج الام لادوية السيولة و تقى الجنين من قصور المشيمة و ضعف نمو الجنين.

وبذلك تساعد التمرينات الرياضية الام على استعادة نشاطها و الحفاظ على وزنها دون الاضرار بصحة الجنين كما انها تهئ الام للمخاض وذلك لانها

تعمل على تقوية عضلات البطن و الحوض والارجل مما يجعل الولادة الطبيعية اسهل و اسرع و تمكن

الام من اتخاذ الوضع الصحيح للولادة و تحمل المخاض و تنظيم النفس

بشكل افضل وكذلك القدرة على الرضاعة بعد الولادة بشكل اسرع

و دون الم تقلل من مضاعفات ما بعد الولادة الطبيعية كالتهابات الاعصاب و عدم القدرة على التحكم فى البول الناتج عن ضعف عضلات الحوض.

اما فى حالات الولادة القيصرية فتقوية عضلات البطن و الحوض تساعد على الاستشفاء بشكل اسرع و تقلل الاحتياج للمسكنات بعد عملية الولادة القيصرية و تحسن من القدرة على الحركة و المشى و تحسن حركة الامعاء بشكل اسرع مما يساعد على العودة للحياة الطبيعية و القدرة على الرضاعة و الاعتناء بالجنين دون تعب او اجهاد.

اما بعد الولادة فممارسة التمرينات الرياضية تساعد الام على التخلص من ترهلات البطن و التدى القدرة على شد الجسم و فقدان الوزن الزائد وتقى عضلات البطن القوية من حدوث مضاعفات فى الحمل التالى كالفتق السرى.

يمكن للام بعد الولادة ان تمارس الرياضة بصفة طفلةا من خلال برنامج تدريبي مخصص للامهات الجدد مما يجعل الطفل يشارك الام اهتماماتها الشخصية و ذلك يقوى الرابط بين الام و طفلها و يقلل من احنالية الاصابة باكتئاب ما بعد الولادة.

يمكن ممارسة الرياضة بشكل آمن بداية من الشهر الرابع للحمل و بعد اربعين يوما من الولادة الطبيعية او القيصرية و لكن يتم ذلك بعد استشارة الطبيب و يتم التدريب مع متخصص للتأكد من عدم وجود اى مانع للتدريب كالاجهاض المنذر و ليكون البرنامج التدريبي مناسب لحالة الام ووضع الجنين.





الأستاذ الدكتور/حاتم أبو الوفا

أستاذ طب الألم والتخدير
رئيس قسم التخدير مستشفى
المدينة المرأة

الفرق بين التخدير النصفي والكلي

البنج النصفي

عبارة عن حقنة تعطى للسيدة في الظهر يسبقها إعطاء مخدر لعدم الإحساس بتاتا بإعطاء حقنة الظهر ويتم إيقاف الإحساس بالألم تماماً لكن إحساس بالحركة فقط يعني بنبقا صاحيين لكن مش حاسيين بأي وجع اطلاقاً ..
فعلاً المعني الحقيقي لولادة بدون ألم .

البنج الكلي

عبارة عن تنويم كامل للجسم عن طريق وضع اتبوبة في القصبة الهوائية وإعطاء محاليل ويغيب الجسم عن الوعي يتم اعطاء البنج الكلي في حالات طبية معينة عدا ذلك لا يفضل إعطائه لتجنب وصول التخدير إلى الطفل أو حدوث نزيف بعد العملية كمصاغفة لارتخاء عضلة الرحم .

ما هو التاب بلوك ؟

هو إعطاء جرعة ومجموعة معينة من رادوية في جدار البطن بعد انتهاء الولادة لتسكين الألم لم تتراوح من ٨ إلى ٢٤ ساعة الأولي عشان نعدى أول يوم بعد العملية .

ما هو محلول PCA ؟

هو محلول يعطى على مدار 3 أيام من اليوم الثاني من الولادة ولا بد من اعطائه أثناء تواجد السيدة بالمشفى وليس بالمنزل مطلقاً وذلك تفادياً لحدوث مضاعفات من قوة المخدر ومراقبة العلامات الحيوية للسيدة

ما هو الابدورال ؟

هو عبارة عن البنج النصفى ولكن لحالات الولادة الطبيعية فقط ولا يعطى للولادة القيصرية

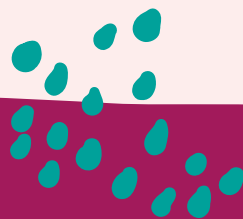
الولادة بدون ألم = بتج نصفى + تاب بلوك

ولزيادة مفعول التاب بلوك يرجى عمل الملحوظتين الآتيتين :

- 1 سرعة بدء المشروبات والمأكولات فور الخروج من العمليات حسب جدول الطبيب
- 2 سرعة بدء الحركة والتمشية فور رجوع الاحساس بالأرجل بعد ٤ ساعات تقريبا من الانتهاء من العملية
يعني مش هنخرج من العملية وتفطر الفرحة مكان البيبي ونقعد في السرير منتحركش عشان خطر (الكلام دة انتهى من ١٠٠ سنة)



ارشادات الولادة



دعاء تيسير الولادة

تعتبر الولادة من أصعب الأمور التي قد تواجهها المرأة أثناء حياتها ؛ حيث تخاف المرأة علي نفسها وعلى جنينها المقبل إلي الحياة ، وتشعر بالألم الشديد عند حدوث الطلق ، سنذكر فيما يلي بعض الأدعية والآيات القرآنية الكريمة التي يجب قولها كي يخفف الله علي الحامل ألم الولادة وييسرها أختي المسلمة ، اخترنا ليك بعضاً من الأدعية التي تقال لتيسير الولادة وتسهلها راجين من الله أن يخفف عنك ويرزقك الذرية الصالحة

اللهم يا خالق النفس من النفس ويا مخرج النفس من النفس، ويا مخلص النفس من النفس خلصني مما أنا فيه

يا مسهل الشديد ويا ملين الحديد ويا منجز الوعيد، يا من هو كل يوم في أمر جديد ، أخرجني من حلقة الضيق إلي أوسع الطريق، بك أدفع ما يطاق وما لا يطاق ، ولا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم وصلي الله على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين

اللهم أرنا من كرمك ورحمتك ، وأخرج المولود سالماً عافياً متعافياً ، لاشر فيه ولا ضر ، واجعله من عبادك الصالحين وجنبه الشيطان ، واجعله نصرة وخيراً وخيراً للإسلام والمسلمين . يا خالق النفس من النفس يا مخلص النفس من النفس يا مخرج النفس من النفس خلصني . لا إله إلا الله الحليم الكريم ، سبحان الله رب العرش العظيم ، والحمد لله رب العالمين أورد لتسهيل الولادة اقرئي سورة الفاتحة سبع مرات وآية الكرسي وسورة الإخلاص والفلق والناس؛ كل منها ثلاث مرات، وسورة الزلزلة ومريم . قولي بسم الله (ثلاث مرات)، أعوذ بعزة الله وقدرته من شر ما أجد وأحاذر (سبع مرات) على مواطن الألم. يا حي يا قيوم برحمتك أستغيث ثلاث مرات . حسبى الله لا إله إلا هو عليه توكلت وهو رب العرش العظيم. أقرئي الخمس آيات الأولى من سوره البقرة وأخرها ابتداء (من (آمن الرسول

إذا السماء انشقت وأذنت لربها وحقت وإذا الأرض مدت وألقت ما فيها وتخلت صدق الله العظيم كأنهم يوم يرونها لم يلبثوا إلا عشية أو ضحاها) صدق الله العظيم

الله يعلم ما تحمل كل أنثى وما تفيض الأرحام وما تزداد وكل شئ عنده بمقدار) صدق الله العظيم

ومثل (إذا زلزلت الأرض زلزالها وأخرجت الأرض أثقالها) صدق الله العظيم والله أخرجكم من بطون أمهاتكم لا تعلمون شيئاً وجعل لكم السمع والأبصار والأفئدة لعلكم تشكرون) صدق الله العظيم

والله خلقكم من تراب ثم من نطفه ثم جعلكم أزواجاً وما تحمل من أنثى ولا تضع إلا بعمله وما يعمر من معمر ولا ينقص من عمره إلا في كتاب إن ذلك علي الله يسير) صدق الله العظيم

ارشادات الولادة

قبل الولادة



- 1) الاستحمام قبل الولادة مع غسل مكان الجرح جيداً بالماء والصابون
- 2) الاهتمام بنظافة مكان الجرح (ازالة الشعر)
- 3) العشاء خفيف ليلة العملية والبعد عن الأكلات التي تسبب انتفاخ القولون
- 4) صيام 8 - 10 ساعات عن الاكل فقط وشرب سوائل بدون قطع مثل (ماء - عصير تفاح - ينسون)

.. ملحوظة هامة

0) الصيام لا يمنع اخذ الأدوية في مواعيدها (الضغط - السكر الخ ...)

ساعة الولادة



الدعاء ب « اللهم سهل علي ما تبقى من حملي وهون علي ولادتي وارزقني لذة احتضان جنيني وفرح قلبي برؤية جنيني الجديد »

بعد الولادة



- 1) شرب سوائل دافئة بكثرة بعد الإفاقة مباشرة
مثال (مياه - عصائر ينسون)
- 2) شرب كوب نسكافيه او فنجان قهوة يومياً لمدة يومين
- 3) اكل خفيف بعد الإفاقة بساعتين مثال (زبادى - جيلي - عسل)
- 4) اكل مسلوق فقط لمدة 3 ايام بعد الولادة
- 5) الرضاعة الطبيعية فور الاستطاعة
- 6) النوم بدون مخدة لمدة يومين
- 7) الحركة في اسرع وقت بعد الولادة مع مراعاة الحركة المستمرة بالمنزل وممارسة الحياة الطبيعية
- 8) ملحوظة هامة : عدم الاستلقاء في السرير الا في وقت النوم
- 9) عدم فك البلاستر نهائياً حتي موعد فك الغيار علي الجرح بعد اسبوع
- 10) الحضور بعد اسبوع للعيادة للمتابعة
- 11) الالتزام بمواعيد العلاجات الموصوفة في الروشنة
- 12) متابعة الطبيب في حالة ارتفاع درجة الحرارة

تعليمات اليوم السابق للولادة

خلاص هانت فاضل علي الحو دقة

- ١ - الراحة قدر المستطاع
- ٢ - صيام ٨ ساعات عن الأكل والشرب
- ٣ - قراءة الأدعية المناسبة والأذكار
- ٤ - تحضير لبن الأم ولبس البيبي وجميع المستلزمات
- ٥ - تحضير تحليل الولادة **CBC,PT,PTT,INR,ABO RH,HBsAg ,HCV,Ab**
- ٦ - أخذ الفيتامينات جميعها لآخر يوم قبل الولادة
- ٧ - وقف أي حقن سيولة أو اسبرين (قبل الولادة بـ ٢٤ ساعة)
- ٨ - دلعي جوزك وطبطني عليه عشان يقدر يوقف جنبك ويكون سند ليكي بكرة ويدفع الأتعاب وهو راضي ومبسوط .



تعليمات يوم الولادة

حمد لله على السلامة

انت جدعة وخلصتي رحلتك بالسلامة وربنا اداكي اطحى هدية
الف مبروك ليكي ولزوجك وابتدي اجراءات التعافي

- ١ - المشي ساعتين متواصلين يوم العملية فى المستشفى
- ٢ - الشرب والأكل بأسرع وقت ممكن
- ٣ - تشجيع الرضاعة الطبيعيه فى أسرع وقت عند سماح الحضانة بذلك
- ٤ - ممنوع اكل أو شرب أي شئ من خارج المستشفى
- ٥ - لبس ملابس فضفاضة واسعة



ألف مبروك

وصلنا للمرحلة المنتظرة
طوال ٩ شهور

الولادة الطبيعي

Betadine Vaginal Wash

غسول مهبل خارجي يومياً لمدة اسبوع

Fucidine Cream

كريم علي الجرح يوميا صباحاً لمدة اسبوع

Mebo ointment

مرهم علي الجرح يومياً مساءً لمدة اسبوع

Augmentin 1gm tab

قرص / 12 ساعة لمدة اسبوع

Brufen Sachets 600

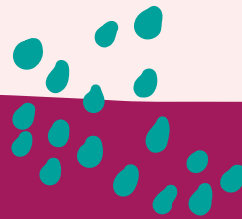
كيس علي ربع كوب ماء بعد الفطار وبعد العشاء

Voltaren 100mg supp

لبوس شرجي بعد الغذاء وبعد الفجر

Brestto

قرص / 8 ساعات لمدة ١٠ ايام





الولادة القيصرية

روشتة يوم الخروج من المستشفى

Averozolide mg tab 600

قرص / ١٢ ساعة لمدة ٧ أيام

Flagyl mg tab 500

قرص / ٨ ساعات لمدة ٥ أيام

Cataflam mg tab 50

قرص كل ١٢ ساعة لمدة ٣ أيام

Brufen mg sachets 600

كيس علي ربع كوب ماء كل ١٢ ساعة لمدة ٣ أيام

Doliprane 1000+ Visceralgine

قرص عند اللزوم (الوجع)

Brestto

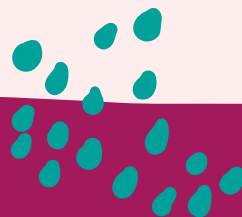
قرص للمضغ / ٨ ساعات لمدة ١٠ أيام

Ketolac amp + Spasmofen amp

حقنة عضل عند اللزوم (الوجع الغير محتمل)

Clexane 4000

حقنة تحت الجلد يوميا ١٠ أيام



تعليمات ثاني يوم الولادة وأول اسبوع

- ١ - عدم تعرية الجرح تحت أي ظرف
- ٢ - عدم أخذ شاور كامل
- ٣ - المشي ساعة متواصلة دون توقف خارج المنزل بدون البيبي وبدون اي صحبة .
- ٤ - تناول ٦ لتر سوائل يومياً
(١.٠ ماء - ١.٠ البان - ١.٠ عصائر - ١.٠ قرفة).
- ٥ - عدم تناول نشويات وحلويات وموغات وحلاوة وحلبة .
- ٦ - الاكثار من البروتينات والخضروات والفواكه
- ٧ - تناول زجاجة ريدبول ثاني وثالث يوم للعمليات
(زجاجة واحدة فقط يومياً) .
- ٨ - عدم استخدام حزام للبطن .
- ٩ - وضع ٢ مخدة تحت القدم أثناء الجلوس
- ١٠ - عمل شعر أو بروتين براحتك خلاص اعلمي اللي انتي عاوزاه



تعليمات ثاني اسبوع من الولادة

الغيار على الجرح

- 1 - غسيل الجرح قبل وضع أي اسبراي أو كريم ب Betadine بيتادين (ثم) ← Saline محلول ملح (ثم) ← Ethyl Alcohol 70% كحول
- 2 - وضع Bivatracin spray و وضع واحدة صباحاً لمدة اسبوع ويترك على الجرح نصف ساعة فقط ثم يغسل الجرح بنفس الطريقة السابقة.
- 3 - يوضع كريم Jacy Cream دهان على الجرح مرة واحدة صباحاً + مرة واحدة مساءً لمدة اسبوع ويترك نصف ساعة ثم يغسل.
- 4 - وضع Healsol Spray مرة واحدة مساءً لمدة اسبوع بنفس الطريقة ثم يغسل
- 5 - Curam tab gr قرص/ ١٢ ساعة لمدة 5 أيام
- 6 - Alpheneterin tab قرص / ٨ ساعات لمدة ١٠ أيام (على معدة فاضية)



تعليمات ثالث اسبوع من الولادة

D - dep 1000

قرص بعد الفطار كل ٣ أيام لمدة ٣ شهور

Ferrotrone

قرص قبل الفطار كل يومين شهرين

Limitless Woman Mix

قرص بعد الغداء يومياً ٣ شهور

Calcima

قرص بعد العشاء يومياً ٣ شهور

Kemagel / Silicaab / Lascar

دهان مرة واحدة صباحاً ومساءً طبقة خفيفة
على الجرح في اتجاه واحد لمدة شهرين

نتقابل في اليوم الأربعين



صورة الأم يوم الولادة

د/ هاجر كمال

استشاري العلاج النفسي والصحة الجنسية

٠١٢٠١٣٣٣٣١٣ 📞

التشنج المهبلي (Vaginismus)



كثير من النساء يعانون من التشنج المهبلي , و قد يسبب ذلك تدهور في حياتهم الزوجية بشكل كبير و ايضا يؤدي الى تدهور الحالة النفسية عند الزوجة و ايضا الزوج نتيجة اعتقادهم بأن هذا النوع من الاضطراب قد يكون مستمرا و قد يؤدي الى انهاء الحياة الزوجية .

لذلك يجب على أي فتاة تعاني من هذا الاضطراب أن تكون ملمة بكافة المعلومات عن هذه الحالة التي أدت الى انعدام حياتها الجنسية و تدهور حالتها النفسية .
التشنج المهبلي هو شد و انقباض لا ارادي في عضلات المهبل و شد مستمر في حالة اختراق القضيب للمهبل , هذه التشنجات تسبب صعوبة و ألم أثناء اقامة العلاقة الجنسية .

تصاب المرأة بالتشنج المهبلي في حالات متعددة أهمها :-

عند محاولة الزوج ادخال القضيب في المهبل , أو عند لمس الزوجة في المنطقة المحيطة بالمهبل .

تعددت أسباب التشنجات منها عوامل نفسية وعوامل بيئية و عوامل متعلقة بالتربية .
وإذا تطرقنا الى الأسباب سنجد انها تختلف من امرأة لأخرى ولكنها في الأساس نفسية .

أولاً: (الأسباب النفسية)

تتمثل في وجود بعض المعتقدات الغير منطقية و الغير صحيحة تجاه العلاقة الجنسية مثل الخوف الشديد من الألم و القلق من ممارسة العلاقة الجنسية اعتقادا بأنها علاقة مؤلمة تسبب الم عضويا , هذه الافكار الغير صحيحة ناتجة من تدوال الخبرات و الأفكار السلبية من الآخرين والتي تؤدي بشكل لا واعي الى ترسيخ هذه الفكرة الغير صحيحة لدى الفتاة و تظهر أثارها السلبية في حدوث التشنج المهبلي عند الزواج .

لذلك لابد من أى فتاة مقبلة على الزواج و لديها قلق او مخاوف من العلاقة الجنسية أن تقوم بزيارة استشارى صحة نفسية لتصحيح الأفكار السلبية لديها و ارشادها الى الطريقة الصحيحة التى تساعدنا على ممارسة العلاقة الجنسية بالشكل الطبيعى الذى يجعلها تستمتع بها بدون ألم .

ثانيا : (العامل النفسى التربوى)

هناك سبب مهم من أهم أسباب حدوث التشنج المهبلى وهو(العامل النفسى التربوى) , و هذا عامل خطير لانه ينشئ من الصغر , حيث ان كثيرا من الآباء و خاصة الأمهات يهتمون جانب التربية الجنسية لأطفالهم عامة و للبنات خاصة , و هذه المرحلة من الطفولة هى التى يكتسب فيها الطفل المعلومات حول الجنس و الهوية و تتكون لديه الاعتقادات التى تشكل اتجاهاته عند سن البلوغ , فقد ينقل بعض الآباء لأبناءهم خاصة للفتيات بعض النصائح أوالمعلومات الصارمة غير صحيحة حول جسدها فىؤدى ذلك الى أن تكره الفتاة أنوثتها و جسدها و تكره الجنس و يظهر ذلك عند الزواج فترفض اقامة علاقة جنسية نتيجة تلك الافكار و يظهر هذا الرفض فى رد فعل الجسد مثل حدوث التشنج المهبلى لدى الفتاة عند بدء اقامة العلاقة الجنسية بالاضافة الى مشاكل جنسية أخرى.

ثالثا: (العامل النفسى المتعلق بالبيئة)

نتيجة تعرض الفتاة فى مرحلة ما من حياتها الى تحرش جنسى أو اعتداء جنسى فيترسخ لديها صورة ذهنية سيئة حول الجنس فيؤثر على علاقتها الجنسية عند الزواج حيث تشعر الفتاة بكره شديد لجسدها و لوم الذات بطريقة غير مبررة نتيجة هذه التجربة السيئة و تصبح العلاقة الجنسية بالنسبة لها كابوس يهدد حياتها حيث ترفض بشدة لمس أى جزء من جسدها من قبل زوجها و خاصة منطقة المهبل فيحدث تشنجات مهبلية لا إرادية تؤدى الى عدم اقامة علاقة جنسية طبيعية و قد تؤدى هذه المشكلة الى توتر و انهاء العلاقة الزوجية .

رغم أن مشكلة التشنج المهبلى قد تبدو لبعض الناس بسيطة الا أن أثارها السلبية سيئة للغاية و لكن حلها الوحيد هو أن تخضع الزوجة للعلاج النفسى لأحد المتخصصين فى الصحة الجنسية و يعتمد العلاج النفسى فى هذه الحالة على نوع من العلاج النفسى يسمى العلاج المعرفى السلوكى حيث يعمل هذا النوع من العلاج على تغيير هذه المعتقدات الغير صحيحة المتعلقة بالجنس و لا يقتصر العلاج فقط على الزوجة بل ايضا لابد من مشاركة الزوج حتى يصل كلا الزوجين الى الطريقة الصحيحة التى تسمح لهما بممارسة علاقة جنسية طبيعية تجعلهم يتمتعون بها.

إلى أبي وحببي وأستاذي ومعلمي

الأستاذ الدكتور فؤاد جعفر

صاحب الفضل .. كل الشكر لا يكفي ، كل
الحب لا يعبر عن شكري وامنتناني وتقديري
... على مافعلته من أجلي



شكر خاص

د. ميران سكر

زوجتي العزيزة عماد البيت و أساس
الأسرة المتين والجندي المجهول
وراء كل خطوة أخطوها في حياتي
شكراً ميران



إلى أخي وصديقي أستاذي ...
إلي أول من علمني أول خطوة في
جراحة النساء والتوليد وأول خطوة في
كل نواحي الحياة العلمية والعملية
شكراً إلي أستاذي

الأستاذ الدكتور عمرو منسي

الطبيب والمعلم والأخ والقُدوة الحسنة

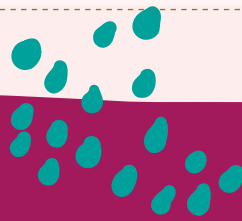


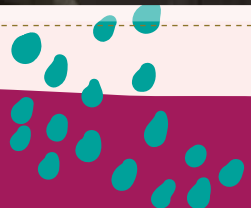
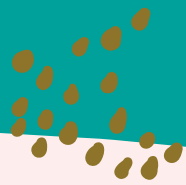


شكراً إلى أساتذتي وزملائي الغاليين ...
على مساعدتي الدائمة في جعل حياة سيدات المجتمع والأمهات
والآنسات أجمع تنعم بصحة أفضل ونهاية سعيدة لرحلة طويلة.

- الأستاذ الدكتور كامل حميدة
- الأستاذ الدكتور حاتم أبو الوفا
- الأستاذ الدكتور أحمد بديوي
- الدكتور مصطفى الشاذلي

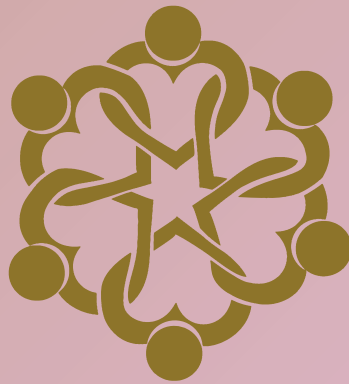






DR. AMR GAAFAR

Magazine



CONTINENTAL
Laila
FOR WOMAN'S HEALTH

📍 Safwa Towers the fourth floor -
Tower 3 - Smouha - Alexandria

☎ 03 / 42 55 898 - 03 / 42 55 391
01027666634

CONTINENTAL CLINIC
FOR WOMAN'S HEALTH

📍 9 Fawzy Moaz Continental
Towers the second floor -
Smouha - Alexandria

☎ 03 / 42 00 493 - 03 / 42 00 463
01001006222 - 01050011123

CONTINENTAL
FOR WOMEN'S HEALTH *Zayed*

📍 Sheikh Zayed Al Nada Clinics
Complex, Clinic 111,
Beverly Hills zayed
Sheikh Zayed - Cairo

☎ 01276884882

📷 dramrgaafar 📱 DrAmrGaafar 📺 groups/DrAmrGaafar

📞 01099988881 (للطوارئ رقم الطبيب)