



بسم الله الرحمن الرحيم

الأكاديمية العربية الدولية

بحث

صحة الطفل

٨١٧١

إعداد / هشام سالم أحمد ذيبان

Hisham Salem Ahmed Daiban

التخصص : بكالوريوس الطب التكميلي



- توصي منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة FAO بإعطاء الطفل وجبة زبادي يومياً بعد بلوغه من العمر ثمانية أشهر بشرط عدم وجود تاريخ عائلي للحساسية تجاه الزبادي. وقد وصفت FAO الزبادي بأنه أكثر طعام صحي في العالم .
 - لبناء عظام صحية قوية , من المهم تعريض الطفل يومياً أو شبه يومياً لأشعة الشمس
 ١. ولو لخمس دقائق في اليوم .
 ٢. أفضل وقت للقيام بذلك بعد شروق الشمس بساعة واحدة وإلى قبل اشتدادها ، ، أو قبل غروب الشمس بساعة واحدة .
 ٣. نبدأ بهذا العمل منذ ولادة الطفل وإلى ما شاء الله من العمر .
 - عند البدء بإعطاء الطفل الرضيع أغذية عن طريق الفم [فواكه / خضروات / وغيرها] في العمر المناسب ، على الأم أن تمضغ هذا الطعام قليلاً في فمها قبل وضعه في فم الطفل لأن لعاب الأم يحتوي على إنزيم مهم هاضم للطعام [بيتيالين] وهو غير موجود في لعاب الطفل .
 - عند حدوث إمساك لدى الطفل , فإن تدليك منطقة السرة والبطن [برفق] بشكل دائري ومن أعلى إلى أسفل يساهم بإذن الله في التخلص من الإمساك .
 - السماح للأطفال باستخدام أجهزة الموبايل والأجهزة اللوحية لفترة تزيد عن ساعتين يومياً قد يسبب لهم أمراضاً مثل [مرض التوحد وهشاشة عظام اليدين]
 - الشبيسة التي تتكون من دقيق الحبوب والبقوليات هي وجبة ممتازة للأطفال الذين يعانون من سوء التغذية وضعف البنية
 - عند تعرض الطفل للإسهال , وقبل إعطائه أي أدوية , جرب هذا الوصفة من الطب الطبيعي , اسمها في الطب BRAT
 - B=Banana = موز
 - R=Rice= أرز
 - A=Apple = تفاح
 - T=Toast = خبز التوست
- ** يتم إعداد وجبة من هذا الوصفة وإطعامها للطفل مرتين في اليوم مع الزبادي.



الفصل الثاني : نصائح لتنشئة أطفال أصحاء نفسياً وعقلياً

- ترغيب الطفل عند العمر المناسب ، في المحافظة على أذكار الصباح والمساء من القرآن والسنة يوميا يحميه من الشرور ويعزز لديه الشعور بالأمن النفسي.
- ترغيب الطفل في بعض العادات والممارسات الجميلة النافعة مثل الرسم واللعب بالمكعبات يساهم في توسيع مدارك الطفل وزيادة معدل الذكاء لديه وتعزيز صحته النفسية والعقلية.
- إذا أردنا أن يتخلص الطفل من أي عادة سيئة يقوم بها نستخدم طريقة [اللوحة الجدارية والنجوم] .
- ١ . نقوم بتعليق لوحة جدارية في المنزل
- ٢ . ونعمل للطفل مسابقة مع نفسه
- ٣ . نخبره أن عليه أن يجمع عشرين نجمة في اللوحة الجدارية مقابل جائزة يختارها هو
- ٤ . وفي كل يوم ينجح فيه الطفل في عدم القيام بتلك العادة السيئة نكافئه بتعليق [نجمة] في اللوحة الجدارية.
- ٥ . أخيراً , حينما ينجح الطفل في الحصول على العشرين نجمة في اللوحة الجدارية , نقدم له الجائزة الموعودة
- قيام الوالدين باللعب مع الطفل بشكل شبه يومي يساهم في توطيد العلاقة مع الطفل وزيادة الشعور بالانتماء ويعزز ثقة الطفل بنفسه والشعور بالطمأنينة
- تشجيع الطفل على الالتحاق بنادي رياضي ليتعلم إحدى فنون الدفاع عن النفس [تايكواندو / كراتية / ملاكمة / وغيرهم] يوطد ثقته بنفسه ويرسخ بداخله القيم الجميلة مثل [الانضباط / قوة التحمل/ احترام الآخرين]
- أثبتت الدراسات الطبية الحديثة أنه يمكن علاج كثير من المشاكل النفسية أو النفسجسمية لدى الطفل بدون أدوية باستخدام طرق الطب التكميلي مثل [التنويم المغناطيسي] .
- ومن الأمثلة على المشاكل التي يمكن علاجها بواسطة التنويم المغناطيسي [مشكلة أكل الأظافر والتبول الليلي اللاإرادي] .
- ينصح خبراء الطب النفسي الوالدين باحتضان أطفالهم وإسماعهم كلمة [أحبك] بشكل يومي إذا أردنا لأطفالنا أن يصبحوا سعداء مطمئنين أقوياء .
- سرد القصص والحكايات الهادفة على مسامح الطفل ولو مرة أسبوعياً مثل قصص الأنبياء والصحابة وعلماء الحضارة يساهم بإذن الله في بناء رجال عظماء/ نساء عظيمات .



الفصل الثالث: قيسات من السيرة النبوية وتاريخنا الماجد عن التربية الحسنة

- علم طفلك الصلاة واصبر على تعليمه ولا تمل ، قال الله تعالى (وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا) سورة طه ١٣٢
- وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم [علموا ولا تعنفوا فإن المعلم خير من المعنف] رواه البيهقي .
- في هذا الحديث الشريف منهج واضح لتعليم الأبناء وتربيتهم بالصبر والتوجيه والإرشاد بعيداً عن الترهيب والعنف.
- وقال الإمام علي بن أبي طالب كرم الله وجهه [لا تجبروا أولادكم على عاداتكم فإنهم قد خلقوا لزمان غير زمانكم].
- * الأخلاق الإسلامية ثابتة لا تتغير وإلى قيام الساعة.
- * العادات / الهوايات / الميول / تتغير ويجب ألا نجبر أولادنا عليها .
- ومما ورد في الآثار عن الفاروق عمر بن الخطاب رضي الله عنه قال : [لآعب ابنك سبعاً - يعني سبع سنين - وأدبه سبعاً - وأخه سبعاً - ثم الق حبله على غاربه - يعني أطلق له العنان وأعطه كامل الحرية عند بلوغه سن الـ 21 عاماً]
- كانت أسماء بنت أبي بكر الصديق رضي الله عنهما تربي ابنها عبد الله بن الزبير على مكارم الأخلاق والشجاعة .
- ولكي يتغلب على الخوف والرهبة ، كانت تجعله يمشي في الظلام وحيداً فأصبح فارس العرب في زمانه .
- عن جندب بن عبد الله رضي الله عنه قال - كنا مع رسول الله صلى الله عليه وسلم ونحن فتيان حزاورة فتعلمنا الإيمان قبل أن نتعلم القرآن ، ثم تعلمنا القرآن فإزددنا به إيماناً " رواه ابن ماجه
- كذلك في الحديث الشريف التالي لمحات عظيمة فيما يخص الطفل وتعليمه العادات الإيمانية والصحية والذوقية ... قال النبي عليه الصلاة والسلام لأحد الفتیان الصغار [يا غلام ، سم الله ، وكل بيمينك ، وكل مما يليك] متفق عليه .
- * التسمية قبل الأكل = عادة إيمانية
- * الأكل باليد اليمنى = عادة صحية
- * الأكل مما يلي - يعني من الموضع الذي أمامك في الطبق = عادة ذوقية.



الفصل الرابع : العناية النفسية بالطفل من المنظور الديني والطبي

* أول أشكال العناية الآمنة بالطفل أن تحسن اختيار أمه , فإنها كما قال حافظ إبراهيم:

الأم مدرسة إذا أعددتها أعددت شعباً طيب الأعراق

* ثم على الوالد أن يوفر لأطفاله حياة كريمة مع النفقة الحسنة . عملاً بقوله عليه الصلاة والسلام [أفضل الدينار , دينار ينفقه الرجل على عياله] رواه مسلم.

وقال عليه الصلاة والسلام [أكرموا أولادكم وأحسنوا أدبهم] رواه ابن ماجه

* على الوالدين أن يكونا قدوة حسنة صالحة لأطفالهم في جميع وجوه الخير ومكارم الأخلاق.

قال عليه الصلاة والسلام [كل مولود يولد على الفطرة , فأبواه يهودانه أو ينصرانه أو يمجسانه] رواه البخاري

* ومن أهم مراحل العناية النفسية , الإعداد الإيماني , تعليمه الصلاة ابتداء من سن السابعة بطريقة الترغيب والتحبیب وكيف يخشع فيها , وكذلك الحال مع باقي العبادات مثل الصيام .

* كما أن الإعداد البدني والجسدي يعتبر ركيزة أساسية في بناء الإنسان الناجح المتميز ... ومن أحسن ما يمكن أن نعلمه لأطفالنا هو ما أوصى به الفاروق عمر بن الخطاب رضي الله عنه بقوله [علموا أولادكم الرماية والسباحة وركوب الخيل]

* ومن أروع ما يمكننا غرسه في نفوس وعقول أطفالنا , حب الدعاء والمداومة عليه بشكل يومي كما قال نبينا محمد عليه الصلاة والسلام [الدعاء مخ العبادة] وفي حديث أصح منه [الدعاء هو العبادة] رواه الإمام أحمد

❖ كما علينا أن نوضح لهم أن استجابة الدعاء تكون من الله للمسلم بوحدة من الطرق التالية :

- (1) أن يعجل الله لك استجابة الدعاء في الحياة الدنيا.
- (2) أن يدفع الله عنك سوءاً أو بلاءً بالدعاء الذي دعوت
- (3) أن يؤخر الله استجابة الدعاء إلى الآخرة لحكمة يعلمها سبحانه فيعطيك ثواباً عظيماً كجزء لدعائك الذي دعوته في الدنيا.

* ومما لا يغفل عنه كل مربى فاضل أهمية تعليم أطفالنا علو الهمة وطلب المعالي في كل أمر،

ومن أعظم المعالي وأشرفها حفظ القرآن الكريم ابتداء من مرحلة الطفولة.



- ومن الوسائل المهمة لتعزيز الصحة النفسية لدى الطفل وبالذات الإناث من الأطفال , اللعب بالدمى – جمع دمىة – فعن أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها قالت [دخل علي رسول الله صلى الله عليه وسلم وأنا ألعب بالبنات (الدمى) فقال ما هذا يا عائشة ؟ قلت خيل سليمان ولها أجنحة , فضحك "] رواه ابن سعد في الطبقات
- ومما يجب على الوالدين تجاه أطفالهم , أن يعدلوا بينهم في المعاملة والعطاء والهدايا . قال النبي عليه الصلاة والسلام [اتقوا الله واعدلوا بين أولادكم] رواه البخاري
- قال النبي عليه الصلاة والسلام [طلب العلم فريضة على كل مسلم ومسلمة] رواه ابن ماجه وقال عليه الصلاة والسلام [إن الملائكة لتضع أجنحتها لطالب العلم رضا بما يصنع] رواه مسلم . من هذا المنطلق , علينا أن نربي أطفالنا على محبة العلم بنوعيه العلم الديني والعلم الدنيوي وأن نشجعهم على ذلك ونوفر لهم أفضل الوسائل وفق استطاعتنا وأن نغرس بدواخلهم حب القراءة والإطلاع في شتى المجالات .
- التبسط والملاطفة مع الأطفال : [من كان له صبي فليتصابا له] حديث شريف , قد يستغرب البعض هذا الحديث , لكنه جزء لا يتجزأ من ديننا العظيم الرائع ... فيه دعوة إلى الوالدين أن يتبسما مع أولادهم وأن يداعبوهم ويلاعبوهم ويلاطفوهم ويدخلوا السرور عليهم .
- التربية المتزنة الحكيمة تنشئ جيلاً متوازناً حكيماً .. تربية لا إفراط فيها ولا تفريط , مزيج بين اللين والحزم ... فلا نفسد أطفالنا بكثرة الدلال .. ولا نرهبهم بالتخويف من العقاب .
- العمل التطوعي والخيري : ينصح الطب النفسي كل من يعاني من الاكتئاب والحزن والهموم أن ينشغل ببعض الأعمال التطوعية وخدمة المجتمع والتي تؤدي إلى الشعور بالسعادة والرضا ... وقبلها تؤدي إلى الثواب العظيم من الله سبحانه
- دعوة إلى كل والدين أن يعلموا أطفالهم هذا المفهوم النبيل ويتشاركوا في القيام ببعض الأعمال الخيرية.
- التخطيط وتحديد الأهداف: علم طفلك أن يحدد له أهدافاً في الحياة تتناسب مع عمره , وأن يكتب هذه الأهداف على أن تكون أهدافاً قابلة للتنفيذ وألا تزيد عن خمسة أهداف حتى لا يتشتت أو يشعر بالإحباط. ثم علمه أن يقرأها بين الحين والآخر .وساعده في العمل على إنجازها بإذن الله.



**** التفكير في الكون والمخلوقات وفي أنفسنا: رياضة وعبادة , فكرية وعقلية عظيمة , تؤدي إلى ترسيخ الإيمان بالله واليقين بوحديته . كما أنها توسع مدارك العقل وتزيد معدل الذكاء .**

يا حبذا عند حلول السن المناسبة أن تكون لنا جلسات مخصصة للتفكير نحن وأطفالنا ولو مرة كل شهر . نحدد موضوع في كل جلسة ويستخرج كل واحد منا مجموعة من الملاحظات.

*** يقوم بعض الآباء والأمهات أو الأجداد أو الجدات – هداهم الله – عند التعامل مع الطفل المشاغب أو المزعج بتخويله ليهدأ باستخدام عبارات تهدم الطفل نفسياً وتغرس بداخله عقد دفيئة قد تبقى معه طوال عمره .**

❖ ومن الأمثلة على تلك العبارات الهدامة

- سأحضر لك الشرطي
- سأحضر لك الكلب
- سأضرب لك الحقنة
- سأحضر لك الدكتور

فالحذر الحذر من إذلال الطفل نفسياً بهذه العبارات ومثيلاتها **ممنوع استخدام هذه العبارات مع الطفل منعاً باتاً .

• **ومن أهم مسؤوليات الوالدين في العناية النفسية بأطفالهم , أن يساعدهم على مواجهة المخاوف والتخلص منها تدريجياً بطريقة علمية موثوقة . وأن يتعلم الوالدين طرق زيادة الشعور بالأمن النفسي والطمأنينة والشجاعة ومن ثم يعلموها لأطفالهم ويمارسوها معهم.**

ومن الأمثلة على وسائل تعزيز الشجاعة في نفوس الأطفال مقولة الصحابي الجليل سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه قال [كنا نعلم أولادنا مغازي – يعني غزوات – رسول الله صلى الله عليه وسلم كما نعلمهم السورة من القرآن]

- **من أراد أن يعلم أطفاله مبادئ راسخة وقيم ثابتة تدوم بإذن الله طول العمر ولا تتغير بتغير الزمان / المكان / الأشخاص وتكون سبباً في سعادة أولئك الأطفال وفلاحهم في الدنيا والأخرى ، فعليه أن يعلمهم المبادئ والقيم الإسلامية التي شرعها الله عز وجل . وقد أثبت علم البرمجة العقلية NLP في هرم التعليم أن التعليم باستخدام المستوى الروحي في الهرم – يعني الإلهي والديني – هو أقوى أنواع التعليم وأكثره رسوخاً.**
- **القدوة أو المثل الأعلى أو الأسوة : هي شيء مهم وعامل مؤثر جداً في التربية . وكل طفل/ طفلة عند وصوله إلى سن الإدراك سيتخذ له قدوة. لذا , على الوالدين أن يلقنا أطفالهم أن أعظم قدوة وأفضل أسوة لنا جميعاً هو الحبيب المصطفى محمد صلى الله عليه وسلم [لقد كان لكم في رسول الله أسوة حسنة] الأحزاب آية 21.**



● التعليم عن طريق اللعب : في دول العالم المتطور , تعتمد المدارس كوسيلة أساسية في التعليم خصوصاً في الصفوف الستة الأولى للمدارس الابتدائية ... يمكن للوالدين استخدام هذا المنهج الرائع مع أطفالهم حتى في المنزل .توجد الكثير من الكتب والمواقع التي تتحدث عن هذا المنهج بالتفصيل

● احذروا أيها الآباء والأمهات من المبالغة في الحماية مع أطفالكم والرقابة المفرطة عليهم والتسلط على كافة حركاتهم وسكناتهم والقيام بجميع الأعمال المتعلقة بهم نيابة عنهم .

إن هذه التصرفات ستنتج لكم أبناء ضعفاء الشخصية وإتكاليين كسالى. بل على العكس , احرصوا على تكليفهم تدريجياً ببعض الأعمال داخل وخارج المنزل بما يتناسب مع أعمارهم مع تخفيف الحماية والرقابة وإشراكهم في اتخاذ بعض القرارات المتعلقة بالأسرة والمنزل .

❖ التغذية الصحية السليمة :

بعد سن الرضاع , وهي العامين الأولى من عمر الطفل , علينا أن نبدأ بإعطائهم بالتدريج وبانتظام الفواكه والخضروات [فيتامينات ومعادن] كذلك الغذاء المتوازن المتنوع الذي يحتوي على الكربوهيدرات المعقدة والبروتينات وقليل من الدهون . وأن نراقب نموهم من حيث الطول والوزن ارتباطاً بالعمر .

والمقياس والمرجع في ذلك هي حسابات طبية عالمية معتمدة دولياً يستند إليها طبيب الأطفال أو أخصائي التغذية الذي يتابع مراحل نمو الطفل .

مثل :

جدول النمو Growth Chart

حالة التغذية = Nutritional status

وزن الجسم المثالي IBW, Ideal Body weight

فهرس كتلة الجسم BMI=Body Mass Index=

● علينا أن نربي أطفالنا على ثقافة حب النظافة في المجتمع والمنزل والجسم والملبس

قال عليه الصلاة والسلام [إن الله طيب يحب الطيب , نظيف يحب النظافة]

أخرجه الترمذي

فنطلب منهم أن يساهموا معنا في نظافة الحي الذي نسكن فيه وفي نظافة وترتيب بيوتنا .

ونثقفهم باستمرار حول متطلبات النظافة الشخصية وأهمية غسل الاجسام و اليدين



الفصل الخامس : كيف يعتني الطب الوقائي وعلم التغذية بصحة الطفل

* إذا تمتع الطفل بصحة جيدة في سنواته الأولى , فسوف ينمو بشكل سليم ويتمتع بصحة جيدة في مراهقته .

وبناء عليه , فمن واجبات الوالدين تجاه أطفالهم أن يصحبوهم للقيام بالزيارات الصحية والوقائية إلى المستشفى / المركز الطبي **في المراحل الثلاث التالية :**

1) زيارات الرعاية الصحية الوقائية للأطفال الرضع

2) زيارات الرعاية الصحية الوقائية للطفولة المبكرة

3) زيارات الرعاية الصحية الوقائية للمراهقين

❖ من أهداف هذه الزيارات :

1) الوقاية من الأمراض

2) إعطاء اللقاحات

3) التثقيف الصحي للوالدين

4) يمنح الفرصة للأطباء لفحص الطفل سريراً

5) تحري الاضطرابات وعلاجها مبكراً

6) إرشاد الوالدين إلى مساعدة أبنائهم على النمو بصورة صحية جسدياً / ذهنياً / عاطفياً.

7) يتمكن الأطباء في أثناء هذه الزيارات من مراقبة كيفية تعامل الأهل مع أطفالهم وتزويدهم بالنصائح والإجابة على التساؤلات.

* يحتاج الطفل إلى التشجيع والاهتمام والتعاطف لكي ينمو بشكل سليم عاطفياً وذهنياً

يخلق بعض الأهالي بيئة منظمة وإبداعية لأطفالهم داخل المنزل مستخدمين في ذلك مجموعة من الألعاب والأدوات التقنية .



❖ **ولكن الأهم من محتويات بيئة الطفل هو جو السعادة والتفاعل الإيجابي من الأهل مع أطفالهم واستمتاع الجميع بذلك خصوصاً عندما :**

- (1) يبتسم الأهل دوماً في وجوه أطفالهم
- (2) يتكلم الأهل مع أطفالهم بأسلوب ودود
- (3) يتواصل الأهل جسدياً بطريقة ممتازة مع أطفالهم
- (4) يعبر الأهل لأطفالهم عن حبهم لهم بشكل مستمر
- (5) يتمتع الأهل بالمرونة الكافية مع أطفالهم
- (6) يأخذ الأهل بعين الاعتبار عمر الطفل وطبيعته النفسية وتفصيلاته ومرحلة نموه ونمطه التعليمي.
- (7) يقوم الأهل بالتنسيق المستمر مع أساتذة المدرسة من أجل التعامل مع الطفل بشكل رائع .

❖ **وسائل تعزز نمو الطفل بإذن الله :**

- (1) تحفيز الفضول المعرفي لديهم وحب التعلم والاكتشاف
- (2) تزويد الأطفال في السن المناسبة بالكتب المناسبة
- (3) أن يقوم الأهل بتخصيص وقت يومي للقراءة التفاعلية مع أطفالهم فيشجعونهم على طرح الأسئلة والإجابة عليها .
- (4) تقوية قدرة الأطفال على التركيز .
- (5) الاهتمام بممارسة جلوس الأطفال للنشاطات التعليمية .
- (6) الحد من عدد ساعات جلوس الأطفال أمام التلفاز والألعاب الالكترونية إلى أقل من ساعتين يومياً وهذا يمنحهم المزيد من الوقت لممارسة الألعاب التفاعلية

❖ **أهمية التحاق الطفل بالروضة أو الحضانة قبل دخول المدرسة**

- اللعب مع أقرانه ونظرائه.
- اكتساب مهارات وخبرات اجتماعية ضرورية.
- البدء في تعلم الأحرف والأرقام والألوان في سن مبكرة .
- يجعل الدخول إلى المدرسة أسهل.
- يساعد على اكتشاف اضطرابات التعليم ومعالجتها باكراً.



* اللقاءات الوقائية : من أهم المسئوليات الطبية والدينية والأخلاقية على الوالدين تجاه أطفالهم أن يواظبوا على أخذهم إلى المستشفى / المركز الطبي في الأوقات المحددة لإعطائهم اللقاءات الوقائية كالتالي: -

اللقاح	عمر الطفل	الزيارة
السل + التهاب الكبد البائي (1)	خلال الأسبوع الأول من الولادة	1
الخماسي + الشلل العضلي (1)	بداية الشهر الثالث	2
الرباعي + الشلل العضلي (2)	بداية الشهر الخامس	3
الخماسي + الشلل الفموي (1)	بداية الشهر السابع	4
م م ر (1) + الشلل الفموي (2) + فيتامين أ	بعمر 12 شهر	5
م م ر (2) + الرباعي + الشلل الفموي (3) + فيتامين أ	بعمر 18 شهر	6
سحايا (a-c-y-w 135) + ثنائي طفلي TD + شلل فموي	الصف الأول (بعمر 6 سنوات)	7
ثنائي كهلي TD	الصف السادس (بعمر 12 سنة)	8

❖ معاني بعض الرموز الواردة في الجدول أعلاه :
 م م ر = MMR = لقاح الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية
 Td = Tetanus = لقاح الكزاز



- الرضاعة الطبيعية : يوصي القران الكريم ويزكي ذلك الطب الحديث بإتمام الرضاعة الطبيعية من الأم لطفلها لمدة عامين كاملين.
قال الله عزوجل [والوالدات يرضعن أولادهن حولين كاملين لمن أراد أن يتم الرضاعة].
** من يوم الولادة وحتى نهاية الشهر السادس تكفي الرضاعة الطبيعية بدون أي مشروبات أو مأكولات أخرى.
** تم ابتداء من الشهر السابع يتم إدخال بعض المأكولات والمشروبات تدريجياً.

❖ القواعد الخمس للمحافظة على صحة الطفل :-

(1) النظافة

* النظافة الشخصية

* نظافة البيت والمدرسة والبيئة

* نظافة الطعام

(2) التغذية الجيدة والمتوازنة

(3) الوقاية من العدوى وأخذ اللقاحات

(4) الزيارات المنتظمة للطبيب

(5) فترات كافية للنوم والراحة واللعب

< تم بحمد الله وتوفيقه >

وصلى الله على سيدنا محمد وآله وصحبه وسلم



المراجع والمصادر

- القرآن الكريم.
- السنة النبوية الشريفة.
- منهج الصيدلة , جامعة أليسون الالكترونية Alison.com.
- أدلة MSD الطبية.
- منهج الطب الشمولي , كلية دافنشي للطب الشامل , قبرص.
- نشرات FAO للتثقيف الصحي والغذائي.
- دليل الماكرو بيوتك , تأليف / كارل فيريه.
- أسرار التنويم المغناطيسي الذاتي , تأليف / آدم ايسون.
- الصحة النفسية للطفل ، د/ عبدالباري محمد داود
- الطب النفسي وهموم الناس , تأليف / د. لطفي الشربيني.
- علم البرمجة العقلية NLP , تأليف / د. بدر الرويس.
- الآن أنت أب , تأليف / أ. كريم الشاذلي.
- الهدى النبوي في تربية الأولاد , تأليف / سعيد بن وهف القحطاني.
- صحة الأطفال الصغار وتغذيتهم , الرعاية الأولية.