

AlKoot 

INSURANCE & REINSURANCE

الكوت للتأمين و إعادة التأمين

Licensed by Qatar Central Bank

اغسطس 2026

أحدث الاخبار



1-7
أغسطس



الأسبوع العالمي
للرضاعة
الطبيعية

لماذا تعتبر الرضاعة الطبيعية مهمة؟
غالباً ما يُطلق على حليب الأم اسم «الذهب السائل»، وذلك لسبب وجيه! فهو يوفر توازناً مثالياً من المغذيات والأجسام المضادة الطبيعية التي تتكيف مع الاحتياجات المتزايدة لطفلك.
للطفل: يبني نظاماً مناعياً قوياً، ويقلل من خطر الإصابة بالعدوى، ويدعم التطور السليم للدماغ، ويعزز عملية الهضم المثالية.
للأم: يساعد الجسم على التعافي بشكل أسرع بعد الولادة، ويقلل من خطر الإصابة ببعض الحالات الصحية (مثل السكري من النوع الثاني وسرطاني الثدي والمبيض)، ويُعزز رابطاً عاطفياً عميقاً.

للمجتمع: يُعزز صحة المجتمع وعافيته على المدى الطويل منذ بداية الحياة.

الاحتفال بشهر التوعية بالرضاعة الطبيعية:
نرعى المستقبل معاً.
أهلاً بكم في عدد شهر أغسطس من النشرة الإخبارية للصحة والعافية من «الكوت»!
يُعد شهر أغسطس الشهر العالمي للتوعية بالرضاعة الطبيعية؛ وهو وقتٌ للاحتفاء بالأمهات وتثقيفهن ودعمهن في رحلتهم لتوفير التغذية الأمثل لصغارهن. نحن في شركة «الكوت» نؤمن بأن تمكين الأمهات بالمعرفة، والرعاية الحنون، وإمكانية الوصول إلى الموارد الصحية، يُسهم في بناء مجتمع أكثر صحة وقوة للجميع.

سواء كنتِ أمّاً تنتظر مولوداً، أو والدّاً جديداً، أو فرداً داعماً في العائلة، إليكم ما تحتاجون لمعرفته حول أهمية الرضاعة الطبيعية والدعم المتاح لكم.



التغلب على التحديات

على الرغم من أن الرضاعة الطبيعية أمر طبيعي، إلا أنها ليست سهلة دائماً! تواجه العديد من الأمهات الجدد صعوبات متعددة—بدءاً من صعوبة التقام الطفل للثدي ومخاوف نقص إدرار الحليب، وصولاً إلى ضغوط العودة إلى العمل.

تذكري دائماً: أنتِ لستِ وحدكِ، وطلب المساعدة هو دليل قوة وليس مؤشر ضعف.

نصائح سريعة لرحلة أكثر سلاسة

- **ابحثي عن التوجيه المبكر:** استشيري أخصائية رضاعة طبيعية معتمدة قبل الولادة أو بعدها بفترة وجيزة للتعود على وضعيات الرضاعة وتقنياتها.
- **التلامس المباشر (جلداً لجلد):** احتضان طفلك بالقرب منك يساعد على تحفيز إنتاج الحليب ويهدئك أنتِ وطفلك.
- **أعطي الأولوية لرعاية نفسك:** حافظي على إمداد جسمك بالسوائل، وتناولي غذاءً متوازناً، واحصلي على القسط الكافي من الراحة كلما أمكن. صحتك تؤثر بشكل مباشر على تغذية طفلك!
- **ابني شبكة دعم:** أشركي شريك حياتك، وأفراد عائلتك، والدعم المتاح في مكان عملك حتى لا تتحملي العبء بمفردك. نحن هنا من أجلك.



آخر الاخبار

تحديث شبكة المزودين

ضمن التزامنا بتوفير رعاية صحية متميزة وسهلة الوصول، يسعدنا الإعلان عن انضمام مزودين جدد إلى شبكة الكوت الطبية. هذه الشراكات تمنح أعضائنا المزيد من الخيارات الموثوقة للرعاية الطبية والخدمات الصحية في قطر.

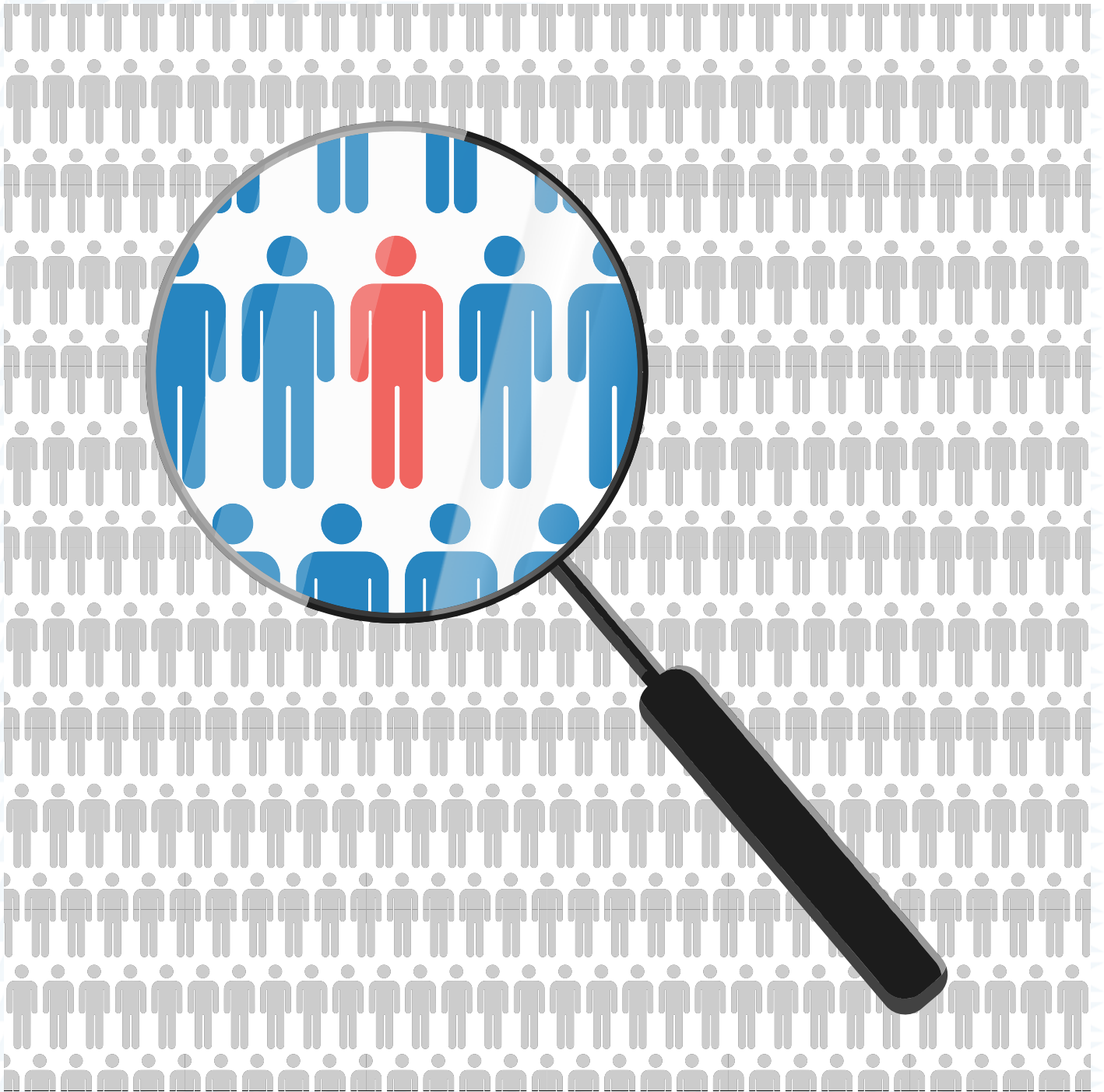
المزودون الجدد :

- مركز دي ماكس لطب الأسنان
- مركز كينغز لطب الأسنان - أبو هامور





مقدمي الرعاية الصحية الغير معترف بهم...



القائمة أدناه من مقدمي الرعاية الصحية الغير معترف بها.
لذلك، نحتفظ بالحق في عدم النظر في أي طلبات تعويض من هؤلاء المزودين. يرجى ملاحظة أن هذه القائمة ليست حصرية وقابلة للتعديل من قبلنا في أي وقت.

متاجر البصريات:



- سفاري للبصريات
- أوبتي برو للبصريات
- الزهراء للبصريات
- أيدي للبصريات
- الجمال للبصريات
- ذا أوبتيكال جاليري
- الدار للبصريات
- ذي آي أوبتكس
- الكواري للبصريات
- المهرة للنظارات
- اوبتيبرو للنظارات

مزود الرعاية الصحية - دولي:



- أكوا لطب الأسنان - الأردن
- عيادات الربيعة لطب الأسنان - الأردن
- عيادة د. معتصم خاطر - الأردن
- مركز هيل لايف للصحة التكاملية - ماليزيا

مستشفيات / مراكز طبية :



- مركز سيكيور للصحة والعافية.
- مجموعات فاي ميديكير
- المركز الطبي الدولي
- المركز الدولي للعلاج الطبيعي

مراكز طب الأسنان:



- مركز قطر برايم لطب الأسنان
- مركز سباركل لطب الأسنان
- مركز فيرست لطب الأسنان
- مركز الدكتور محمد السعيد التخصصي لطب الأسنان
- عيادة العائلة لطب الأسنان
- مركز الرائد لطب الأسنان
- ادختر مركز للاسنان
- مركز ميديتشي لطب الأسنان
- مركز إكسبرت لطب الأسنان

اخصائيو الشـرر

طب الأطفال

د. إيليني باباكانكي
مستشفى أمان
د. أماني قنديل إبراهيم
مجمع طب الأم والجنين

أمراض النساء و التوليد

د. تينا آن جون
مركز المدينة الطبي - مشيرب
د. أليسار جلال خير بك
مركز رويال الطبي - الغرفة



AUGUST 2026

NEWSLETTER



WORLD
Breastfeeding
WEEK



1-7
AUGUST

Celebrating Breastfeeding Awareness Month: Nurturing the Future Together
August is global Breastfeeding Awareness Month, a time to celebrate, educate, and support mothers on their journey to provide optimal nutrition for their little ones. At AlKoot, we believe that empowering mothers with knowledge, compassionate care, and access to healthcare resources creates a healthier, stronger community for everyone.

Whether you are an expecting mother, a new parent, or a supportive family member, here is what you need to know about the power of breastfeeding and the support available to you.



Why Breastfeeding Matters

Breast milk is often called “liquid gold,” and for good reason! It provides a perfect balance of nutrients and natural antibodies that adapt to your baby’s growing needs.

For Baby: Builds a resilient immune system, reduces the risk of infections, supports healthy brain development, and promotes optimal digestion.

For Mother: Helps the body recover faster after childbirth, lowers the risk of certain health conditions (like type 2 diabetes and breast/ovarian cancers), and fosters a deep emotional bond.

For Society: Promotes long-term community health and wellness from the very start of life.

OVERCOMING THE CHALLENGES

While breastfeeding is natural, it isn't always effortless! Many new mothers face challenges—from lactating difficulties and low supply concerns to the stress of returning to work.

Remember: You are not alone, and asking for help is a sign of strength, not struggle.

QUICK TIPS FOR A SMOOTHER JOURNEY

- **Seek Early Guidance:** Consult with a certified lactation consultant before delivery or shortly after birth to get comfortable with positioning and techniques.
- **Skin-to-Skin Contact:** Holding your baby close helps stimulate milk production and calms both you and your infant.
- **Prioritize Self-Care:** Stay well-hydrated, eat a balanced diet, and rest whenever possible. Your health directly impacts your baby's nutrition!
- **Build a Support Network:** Involve partners, family members, and workplace support so you don't have to carry the load alone.



LATEST NEWS

PROVIDER NETWORK UPDATE

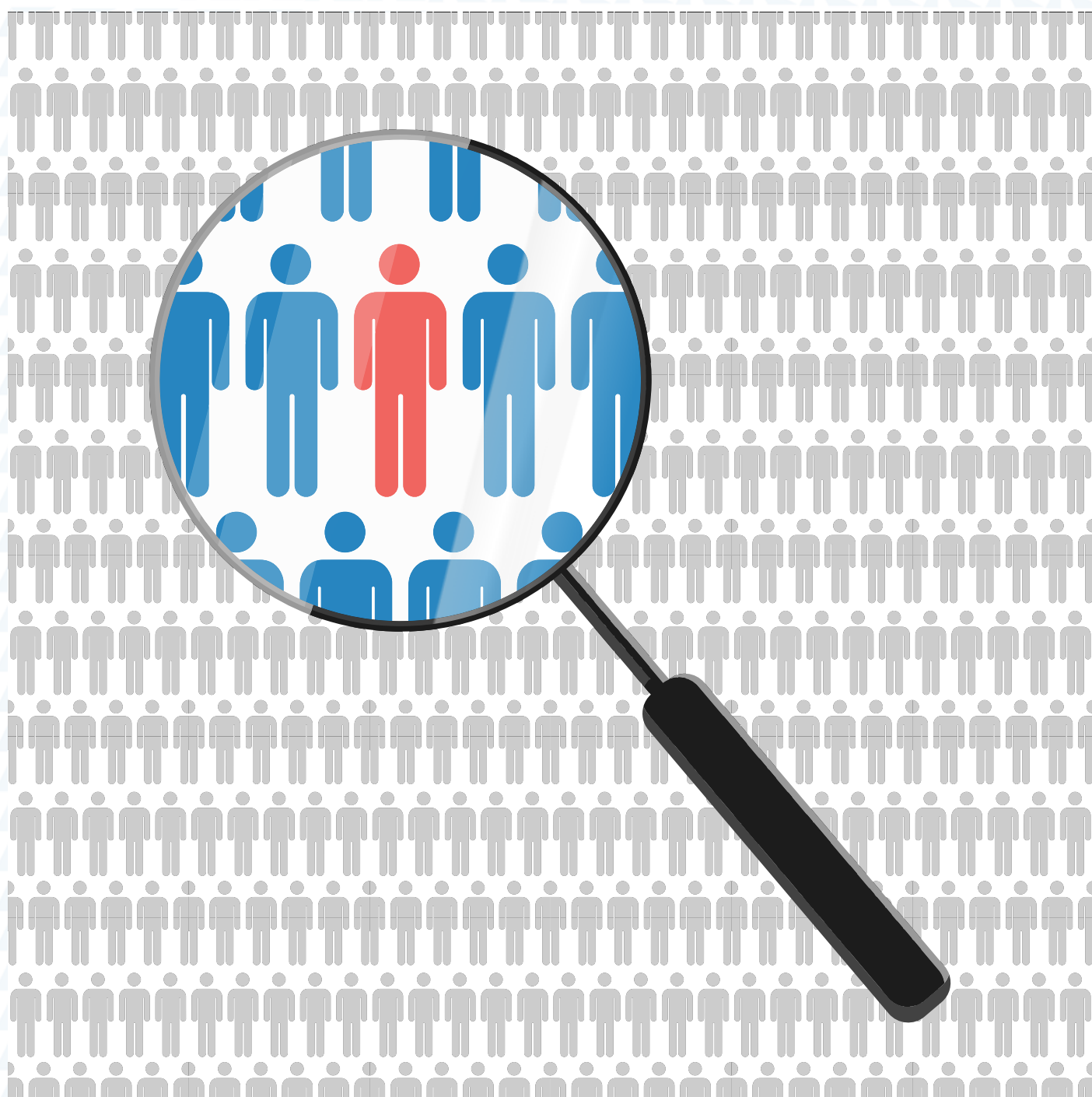
As part of our commitment to providing outstanding and easily accessible healthcare, we are pleased to announce addition of new providers to Al Koot Medical Network. These partnerships offer our members more trusted options for medical care and health services in Qatar.

NEWLY ADDED PROVIDERS:

- D Max Dental Center
- Kings Dental Center - Abu Hamour



Unrecognized Providers List



The below list of Healthcare Providers are not recognized.

Therefore, we reserve the right not to entertain any reimbursement claims forms coming from those Providers. Please note that this list is not exclusive and is subject to amendment by us at any time.



Hospitals/Medical Centers

- Sicure Health and Wellness Center
- Phi Medcare & Groups
- The International Medical Center
- The International Physiotherapy Center



Dental Centers:

- Qatar Prime Dental Center
- Sparkle Dental Center
- First Dental Center
- Dr Mohammed Al Said Specialized Dental Center
- Family Dental Clinic
- Al Raed Dental Center
- IDKATAR Dental Centre
- MediCi Dental Center
- Expert Dental Center



Optical Shops:

- Safari Optical
- Optipro Eyewear
- Al Zahara Optics
- iDEE Optics
- Al Jamal Optics
- The Optical Gallery
- Al Dar Optics
- The Eye Optics
- Kuwari Optics
- Al Mahra Optics
- Optipro Eyewear



Healthcare Provider - International:

- Aqua Dental - Jordan
- Al Rabiah Dental Clinics - Jordan
- Dr. Mutasem A. Khater Clinic - Jordan
- HEALIFE Integrative Health Center - Malaysia



Specialist of the Month



Pediatrics

Dr. Eleni Papakanaki
Aman Hospital

Dr. Amani Gindeel Ibrahim
Feto Maternal Medical Polyclinic



Obstetric & Gynecology

Dr. Tina Ann John
City Medical Centre Msheireb

Dr. Alissar Jalal Kheirbeik
Royal Medical Center - Gharafa