



جمعية الرضاعة الطبيعية

لجنة التوعية والتثقيف

جدول محاضرات التوعية عن الرضاعة الطبيعية			
فبراير ٢٠٢١		شهر	
المحاضر	عنوان المحاضرة	اليوم	التاريخ
د. دلال ال عمر	الرضاعة والحالة النفسية للأم بعد الولادة	الأربعاء	03/02/2021
د. مريم النويمي	بدائل حليب الأم وكيفية التسويق لها	الأربعاء	17/02/2021
د. صافيناز سلامة	حليب الأم المكونات والفوائد	الأربعاء	24/02/2021



اعداد: أ/ليلى الثبتي
مرشدة رضاعة طبيعية
بإشراف الدكتورة: فاطمة الجعوان
رئيس لجنة التوعية والتثقيف



جمعية الرضاعة الطبيعية

لجنة التوعية والتثقيف

تمكني حولين
جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

2021
الرضاعة والحالة النفسية
للأم بعد الولادة

لا تنسوا
موعدنا الليلة

الأربعاء 2021-02-03
مساء 08:00

باركود زوم

تمكني حولين
تدعوكم جمعية الرضاعة الطبيعية
لحضور السلسلة التثقيفية

الرضاعة والحالة النفسية
للأم بعد الولادة

الأربعاء 2021-02-03
مساء 08:00

د. دلال آل عمر
استشاري مساعد طب النساء وولادة

باركود زوم

0559888917 0112577717 @sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com

تمكني حولين
جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

2021
بدائل حليب الأم
وكيفية التسويق لها

لا تنسوا
موعدنا الليلة

الأربعاء 2021-02-17
مساء 08:00

باركود زوم

تمكني حولين
تدعوكم جمعية الرضاعة الطبيعية
لحضور السلسلة التثقيفية

بدائل حليب الأم
وكيفية التسويق لها

الأربعاء 2021-02-17
مساء 08:00

الدكتورة مريم اللويحي
استشارية عناية موكزة لحديثي الولادة
استشاري دولي في الرضاعة الطبيعية

باركود زوم

المحاضرة مجاناً وللحصول على شهادة حضور رسوم 50 ريال مصرف الراجحي
SA12 1500 0999 1311 5606 0002

0559888917 0112577717 @sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com

اعداد: أ/ليلى الثببتي
مرشدة رضاعة طبيعية
بإشراف الدكتورة: فاطمة الجعوان
رئيس لجنة التوعية والتثقيف



جمعية الرضاعة الطبيعية

لجنة التوعية والتثقيف

تمكني حولين
جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

2021
FEBRUARY
لا تنسوا
موعدنا الليلة
الأربعاء 2021-02-24
08:00 مساءً

باركود زوم

تمكني حولين
جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

تدعوكم جمعية الرضاعة الطبيعية
لحضور السلسلة التثقيفية
حليب الأم،
المكونات والفوائد

باركود زوم

الأربعاء 2021-02-24
08:00 مساءً
Meeting ID: 876 1479 8861
Passcode: 860894

د/صافيناز محمد يوسف سلامة
استشاري العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة
استشاري رضاعة معتمد من المجلس الدولي

المحاضرة مجاناً وللحصول على شهادة حضور رسوم 50 ريال
SA12 1500 0999 1311 5606 0002

0559888917 0112577717 @sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com



اعداد: أ/ليلى الثبتي
مرشدة رضاعة طبيعية
بإشراف الدكتورة: فاطمة الجعوان
رئيس لجنة التوعية والتثقيف



جمعية الرضاعة الطبيعية

لجنة التوعية والتثقيف



جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION



وزارة الموارد البشرية
والتنمية الاجتماعية
المملكة العربية السعودية

إعلان

(نعود بحذر مع التباعد وليس الكمامة)

دورة إعداد مرشدات الرضاعة الطبيعية

4 أسابيع متتالية في شهري فبراير ومارس 2021م الموافق (رجب وشعبان 1442هـ)

المستهدفين	الأسبوع	التاريخ بالهجري	التاريخ بالميلادي
النساء من غير الكادر الصحي الحاصلات على شهادة البكالوريوس	الأول	6 - 7 / 8 / 1442هـ	18 - 20 فبراير 2021 م
	الثاني	13 - 15 / 7 / 1442هـ	25 - 27 فبراير 2021 م
	الثالث	5 - 7 / 8 / 1442هـ	18 - 20 مارس 2021 م
	الرابع	12 - 14 / 8 / 1442هـ	25 - 27 مارس 2021 م

مكان الدورة	التوقيت	الرسوم
فندق العنود نوفوتيل الرياض	مسائية الخميس والجمعة من 4 مساءً - 10 مساءً صباحية السبت 8ص إلى 12 ظهرا	400 ريال في كل أسبوع من الدورة

**** فضلا ارسال نموذج التسجيل بالرابط المرفق الى بريد جمعية الرضاعة (sbfa.h.office@gmail.com) وسيكون اخر موعد لطلب التسجيل هو 20 يناير 2021م**

 0559888917  0112577717  @sbfa2020  sbfa.h.office@gmail.com



اعداد: أ/ليلى الثبتي
مرشدة رضاعة طبيعية
بإشراف الدكتورة: فاطمة الجعوان
رئيس لجنة التوعية والتثقيف



جمعية الرضاعة الطبيعية

لجنة التوعية والتثقيف

جدول محاضرات التوعية عن الرضاعة الطبيعية			
مارس ٢٠٢١		شهر	
المحاضر	عنوان المحاضرة	اليوم	التاريخ
د. مريم الرشدي	ماذا أطعم طفلي ومتى	الأربعاء	03/03/2021
د. لولوه المحيطب	مفاهيم خاطئة في الرضاعة الطبيعية	الأربعاء	10/03/2021
د. منال خورشيد	كيف أزيد إدرار الحليب	الأربعاء	17/03/2021
د. صافيناز سلامة	الرضاعة والصيام	الأربعاء	24/03/2021
د. دلال ال عمر	الرضاعة والحالة النفسية للأم بعد الولادة	الأربعاء	31/02/2021



اعداد: أ/ليلى الثبتي
مرشدة رضاعة طبيعية
بإشراف الدكتورة: فاطمة الجعوان
رئيس لجنة التوعية والتثقيف



جمعية الرضاعة الطبيعية

لجنة التوعية والتثقيف

تمكني حولين

جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

2021

ماذا أأطعم
طفلي ومتى؟

لا تنسوا
موعدنا الليلة

الأربعاء 2021-03-03
مساء 08:00

باركود زوم

QR Code

تمكني حولين

تدعوكم جمعية الرضاعة الطبيعية
لحضور السلسلة التثقيفية

ماذا أأطعم طفلي؟
ومتى؟

د/مريم محمد الرشيد
استشاري الأطفال وأمراض الكلى
محرب معتمد للرضاعة الطبيعية

باركود زوم

الأربعاء 2021-03-03
مساء 08:00

Meeting ID: 856 7057 9636
Passcode: 076983

SA12 1500 0999 1311 5606 0002

يوجد شهادات حضور
الرسم 50 ريال

بنك البلاد

0559888917 0112577717 @sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com

تمكني حولين

جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

2021

مفاهيم خاطئة
في الرضاعة الطبيعية

لا تنسوا
موعدنا الليلة

الأربعاء 2021-03-10
مساء 08:00

باركود زوم

QR Code

تمكني حولين

تدعوكم جمعية الرضاعة الطبيعية
لحضور السلسلة التثقيفية

مفاهيم خاطئة
في الرضاعة الطبيعية

د.لولو المحيظ
طبيب عام أسرة

الأربعاء 2021-03-10
مساء 08:00

Meeting ID: 875 5355 4626
Passcode: 327775

SA12 1500 0999 1311 5606 0002

يوجد شهادات حضور
الرسم 50 ريال

بنك البلاد

0559888917 0112577717 @sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com

اعداد: أ/ليلى الثبتي
مرشدة رضاعة طبيعية
بإشراف الدكتورة: فاطمة الجعوان
رئيس لجنة التوعية والتثقيف



جمعية الرضاعة الطبيعية

لجنة التوعية والتثقيف

تمكني حولين

جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

كيف أزيد إدرار الحليب 2021

لا تنسوا

موعدنا الليلة

الأربعاء 2021-03-17
مساء 08:00

باركود زوم

تمكني حولين

تدعوكم جمعية الرضاعة الطبيعية
لحضور السلسلة التثقيفية

كيف أزيد إدرار الحليب

د. منال خورشيد
استشاري طب أسرة
استشاري دولي الرضاعة الطبيعية

الأربعاء 2021-03-17
مساء 08:00

Meeting ID: 843 3804 3899
Passcode: 291748

SA12 1500 0999 1311 5606 0002

0559888917 0112577717 @sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com

تمكني حولين

جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

الرضاعة والصيام 2021

لا تنسوا

موعدنا الليلة

الأربعاء 2021-03-24
مساء 08:00

باركود زوم

تمكني حولين

تدعوكم جمعية الرضاعة الطبيعية
لحضور السلسلة التثقيفية

الرضاعة والصيام

د. صافيناز محمد يوسف سلامة
استشاري العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة
استشاري رضاعة معتمد من المجلس الدولي

الأربعاء 2021-03-24
مساء 08:00

SA12 1500 0999 1311 5606 0002

0559888917 0112577717 @sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com

اعداد: أ/ليلى الشبتي
مرشدة رضاعة طبيعية
بإشراف الدكتورة: فاطمة الجعوان
رئيس لجنة التوعية والتثقيف



جمعية الرضاعة الطبيعية

لجنة التوعية والتثقيف

تمكني حولين

جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

2021 الرضاعة والحالة النفسية
للأم بعد الولادة

لا تنسوا
موعدنا الليلة

الأربعاء 31-03-2021
مساء 08:00

<https://web.zamn.app/ym7-gke-mij-rcd>

تمكني حولين

جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

تدعوكم جمعية الرضاعة الطبيعية
لحضور السلسلة التثقيفية

الرضاعة والحالة النفسية
للأم بعد الولادة

د. دلال آل عمر
استشاري مساعد طب النساء والولادة

الأربعاء 31 - 03 - 2021
مساء 08:00

<https://web.zamn.app/ym7-gke-mij-rcd>

بنك البلاد
SA12 1500 0999 1311 5606 0002

الحضور مجاني

0559888917 0112577717 @sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com

جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

شُكراً
اليوم العالمي
لاستشاري الرضاعة الطبيعية

3 مارس 2021

0559888917 0112577717 @sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com

جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

مارس 2021
اليوم العالمي
للمرأة

0559888917 0112577717 @sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com

اعداد: أ/ليلى الثبتي
مرشدة رضاعة طبيعية
بإشراف الدكتورة: فاطمة الجعوان
رئيس لجنة التوعية والتثقيف



جمعية الرضاعة الطبيعية

لجنة التوعية والتثقيف



جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION



وزارة الموارد البشرية
والتنمية الاجتماعية
المملكة العربية السعودية

إعلان

(نعود بحذر مع التباعد ولبس الكمامة)

دورة إعداد مرشدات الرضاعة الطبيعية

4 أسابيع متتالية في شهري فبراير ومارس 2021م الموافق (رجب وشعبان 1442هـ)

المستهدفين	الأسبوع	التاريخ الهجري	التاريخ الميلادي
النساء من غير الكادر الصحي الحاصلات على شهادة البكالوريوس	الأول	6 - 8 / 7 / 1442هـ	18 - 20 فبراير 2021 م
	الثاني	13 - 15 / 7 / 1442هـ	25 - 27 فبراير 2021 م
	الثالث	5 - 7 / 8 / 1442هـ	18 - 20 مارس 2021 م
	الرابع	12 - 14 / 8 / 1442هـ	25 - 27 مارس 2021 م

مكان الدورة	التوقيت	الرسوم
فندق العنود نوفوتيل الرياض	مسائية الخميس والجمعة من 4 مساءً - 10 مساءً صباحية السبت 8 ص إلى 12 ظهرا	400 ريال في كل أسبوع من الدورة

**** فضلا ارسال نموذج التسجيل بالرابط المرفق الى بريد جمعية الرضاعة (sbfa.h.office@gmail.com) وسيكون اخر موعد لطلب التسجيل هو 20 يناير 2021م**



0559888917



0112577717



@sbfa2020



sbfa.h.office@gmail.com



اعداد: أ/ليلى الثبتي
مرشدة رضاعة طبيعية
بإشراف الدكتورة: فاطمة الجعوان
رئيس لجنة التوعية والتثقيف



جمعية الرضاعة الطبيعية

لجنة التوعية والتثقيف

جدول محاضرات التوعية عن الرضاعة الطبيعية			
أبريل ٢٠٢١		شهر	
المحاضر	عنوان المحاضرة	اليوم	التاريخ
د. صافيناز سلامة	الرضاعة والصيام	الأربعاء	2021/04/7



اعداد: أ/ليلى الثبتي
مرشدة رضاعة طبيعية
بإشراف الدكتورة: فاطمة الجعوان
رئيس لجنة التوعية والتثقيف



جمعية الرضاعة الطبيعية

لجنة التوعية والتثقيف

تمكني حولين
جمعية الرقاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

الرضاعة والصيام
لا تنسوا
موعدنا الليلة

2021
APRIL
2021-04-07 الأربعاء
08:00 مساء



تمكني حولين
جمعية الرقاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

تدعوكم جمعية الرضاعة الطبيعية
لحضور السلسلة التثقيفية

الرضاعة والصيام

د. صافيناز محمد يوسف سلامة
استشاري العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة
استشاري رضاعة معتمد من المجلس الدولي

الأربعاء 07-04-2021 | 08:00 مساء

<https://web.zamn.app/ym7-gke-mji-rcd>

0559888917 0112577717 @sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com

جمعية الرقاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

رمضان كريم
كل عام والجميع بخير

0559888917 0112577717 @sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com



اعداد: أ/ليلى الشبتي
مرشدة رضاعة طبيعية
بإشراف الدكتورة: فاطمة الجعوان
رئيس لجنة التوعية والتثقيف



جمعية الرضاعة الطبيعية

لجنة التوعية والتثقيف

الحمل والرضاعة الطبيعية والصيام

جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

متى يكون الصيام شاقا على الأم المرضع

- 1- إذا كان عمر الرضيع أقل من 6 أشهر
- 2- خلال فصل الصيف
- 3- في البلاد التي يطول فيها نهار الصيام
- 4- إذا كان وزن الطفل أقل من الطبيعي
- 5- إذا كان لديك حالة صحية معينة وكنت قليلة الإدرار
- 6- إذا كنت ترضعين أكثر من طفل

2

0559888917 0112577717 @sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com

الحمل والرضاعة الطبيعية والصيام

جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

الحمل والصيام:

صيام المرأة الحامل يعتمد على حالتها الصحية وحالة الجنين، فينصح باستشارة الطبيب لاتخاذ القرار المناسب طبيا. وكذلك الأم المرضع فمقدرتها على الصيام تعتمد على عدة عوامل، فإن وجدت لديها المقدرة واختارت الصيام؛ نقدم لها عدة نصائح تعينها خلال رمضان أو غيره من الأيام.

1

0559888917 0112577717 @sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com

الحمل والرضاعة الطبيعية والصيام

جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

نصائح خاصة أثناء الصيام في رمضان:

- 1- تجنب وجبة الفطور
- 2- تناول البروتينات بأنواعها
- 3- والخضروات الطازجة الخضراء والبرتقالية
- 4- تناول وجبات خفيفة مثل الفواكه والمكسرات واللبن الزبادي
- 5- تناول كمية كافية من السوائل، لا تقل عن 8 أكواب موزعة خلال الإفطار (لا تشمل الشاي والقهوة)

4

0559888917 0112577717 @sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com

الحمل والرضاعة الطبيعية والصيام

جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

نصائح عامة قبل رمضان :

تستعد الأم المرضع قبل دخول شهر رمضان، وكذلك خلال فترة الإفطار باعتصار وتخزين الحليب بعد الرضاعة، ثم اعطائه للرضيع خلال النهار إن شعرت بطلبه للمزيد. الحليب المخزن تتم تدفئته بوضع العبوة في ماء دافئ.

3

0559888917 0112577717 @sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com



اعداد: أ/إيلي الشببتي
مرشدة رضاعة طبيعية
بإشراف الدكتورة: فاطمة الجعوان
رئيس لجنة التوعية والتثقيف



جمعية الرضاعة الطبيعية

لجنة التوعية والتثقيف

الحمل والرضاعة الطبيعية والصيام

الجمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

النشاط أثناء الصيام:

تأجيل مهام المنزل والتسوق لما بعد الإفطار
- تجنب الخروج في جو النهار الحار
- وهنا يأتي دور الأسرة في التعاون
مع الأم المرضع على واجبات المنزل

6

0559888917 0112577717 @sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com

الحمل والرضاعة الطبيعية والصيام

الجمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

نصائح خاصة أثناء الصيام في رمضان:

- 1- تأخير وجبة السحور
- 2- تناول المشروبات مثل القمح والبطاطا والأرز والشوفان
- 3- تجنب الأطعمة عالية السكر وكذلك عالية الملح
- 4- تجنب الإكثار من الشاي والقهوة.

5

0559888917 0112577717 @sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com

الحمل والرضاعة الطبيعية والصيام

الجمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

أعراض صحية قد يكون الإفطار معها خیاراً طبياً

الشعور بالإعياء أو بعلامات الجفاف:
الصداع الشديد، وجفاف الحلق، والدوخة
واحتمال انخفاض ضغط الدم.
الشعور بعلامات انخفاض السكر في الدم:
خفقان، رجفة في الأطراف، صداع، غثيان،
زيادة في التعرق.
كما ينصح أيضاً باستشارة الطبيب.
#هذا رأي طبي وليس فتوى دينية.

7

0559888917 0112577717 @sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com



اعداد: أ/ليلى الشبيتي
مرشدة رضاعة طبيعية
بإشراف الدكتورة: فاطمة الجعوان
رئيس لجنة التوعية والتثقيف



جمعية الرضاعة الطبيعية

لجنة التوعية والتثقيف

2/2

جمعية الرقاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

نصائح عامة لإعادة إدرار الحليب

1. مساج الرقبة والظهر
2. مساج الثدي
3. اخذ حمام دافئ قبل الرضعة
4. عند الاعتصار إذا كان طفلك بعيدا عنك احضري صورته أو شيء من ملابسه فيها رائحته
5. النوم الكافي
6. الطعام المتوازن
7. شرب السوائل بكميات كافية تروي العطش وتجنب الجفاف
8. تجنب التدخين حيث النيكوتين أحد العوامل التي تقلل إدرار الحليب

0559888917 0112577717 @sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com

1/2

جمعية الرقاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

نصائح عامة لإعادة إدرار الحليب

- ارفعني ثقتك بنفسك وبقدراتك على إرضاع طفلك وإن مشكلة قلة الإدرار مشكلة مؤقتة يمكن علاجها بإذن الله
- ابتعدي عن التوتر واسترخي بقدر الإمكان
- لا بد من تحفيز منعكس الأكسيتوسين لزيادة إدرار الحليب وهذا يتم بعدة طرق:

0559888917 0112577717 @sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com



اعداد: أ/ليلى الشبيتي
مرشدة رضاعة طبيعية
بإشراف الدكتورة: فاطمة الجعوان
رئيس لجنة التوعية والتثقيف



جمعية الرضاعة الطبيعية

لجنة التوعية والتثقيف

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين بدأ الاستعداد للتفعيل الأسبوعي العالمي للرضاعة الطبيعية من بدأت شهر يونيو ميلادي وذلك بجمع المواد التعليمية وما يحتاجه التفعيل والدخول على موقع وانا ونشر المواد التعليمية المعدة من قبل موقع وانا بلغتين العربية والانجليزية في مجموعة لجنة التوعية والتثقيف وتطوع مجموعة من الأخوات في اللجنة بمساهمة في تفعيل الأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية وذلك ببعض الجمل الفتوغرافية وفيلم قصير وتم نشرها جميعها في حسابات الجمعية وإعداد الجدول بشكل مبكر وتم تعديل الجدول أكثر من عشر مرات نظرا لتلبية رغبات المشاركات ومراعات لظروفهم وحتى نتمكن من التقديم بأفضل صورة ممكنة. لقد واجهتنا عدة صعوبات وتحديات التي استطعنا والله الحمد والمنة بتعاون الزميلات والزملاء على تخطيها. تم تغطية جميع أيام الأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية ما عدا يوم الجمعة بتدا بتاريخ 2020/8/01م حتى 2020/08/06م. واستمرت حملة تمكني حولين بعد انتهاء الأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية بتقديم المحاضرات كل يوم اثنين وأربعاء من كل اسبوع. والخطة القادمة وما استفدنا من الدروس اعداد مواد مسجلة تكون كاحتياط في حال اعتذار أحد المشاركين بشكل مفاجئ لتبث للجمهور ويقوم إحدى أعضاء الجمعية والمتطوعين بالإشراف على ذلك.



اعداد : أ/ليلى الشبيتي
مرشدة رضاعة طبيعية



جمعية الرقاعة الطبيعية

لجنة التوعية والتثقيف

ت	اليوم	الساعة	العنوان	المحاضر
1-	السبت 2020/8/1 الموافق 1441/12/11	08:00 مساء	أم لأول مرة	د. نورة الخرجي
2-	الأحد 2020/ 8/2 الموافق 1441/12/12	08:00 مساء	مم يتكون حليب الأم	د. صافيناز سلامة
3-	الاثنين 2020/8 /3 الموافق 1441/12/13	08:00 مساء	فوائد الرضاعة الطبيعية	د. لولوه المحيطب
4-	الثلاثاء 2020/ 8/4 الموافق 1441/12/14	08:00 مساء	كيف اساعد زوجتي المرضع ؟ كيف اساعد ابنتي المرضع ؟	د. فاطمة الجعوان
5-	الأربعاء 2020/8 /5 الموافق 1441/12/15	08:00 مساء	علامات الإرضاع الفعال	د. مريم النويمي
6-	الخميس 2020/8 /6 الموافق 1441/12/16	08:00 مساء	تطور وزن الطفل مع الرضاعة الطبيعية	د. نورة الخرجي
7-	الاثنين 2020/ 8/10 144/12/20	08:00 مساء	اعتصار حليب الأم	د. علاء الطيب
8-	الاربعاء 8/12 2020/ 144/12/22	08:00 مساء	الرضاعة خلال جائحة كوفيد 19	د. منال خورشيد
9-	الاثنين 2020/ 8/17 144/12/27	08:00 مساء	موانع الحمل للمرضع	د. فاطمة الجعوان
10-	الأربعاء 8/19 2020/ 144/12/29	08:00 مساء	كيف أتجنب الصعوبات الأكثر شيوعًا ؟	د. مريم النويمي

اعداد : أ/ليلى الشبتي
مرشدة رضاعة طبيعية



جمعية الرضاعة الطبيعية

لجنة التوعية والتثقيف

11-	الأثنين 2020/ 8/24 1442/1/5	08:00 مساء	مرض الأم والرضاعة الطبيعية	
12-	الاربعاء 2020/8/26 1442/1/7	08:00 مساء	التغذية السليمة للحامل والمرضع	أ. هيفاء البكر
13-	الأثنين 2020/8/31 1442/1/12	08:00 مساء	كيف أزيد إدرار الحليب؟	د. منال خورشيد

ضمن فعاليات اسبوع الرضاعة 2020

جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

تمكني حولين

لا تنسوا موعدنا الليلة

08:00 مساء
السبت 2020-8-1
الموافق 1441-12-11

باركود زوم

0559888917 0112577717 @sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com

ضمن فعاليات اسبوع الرضاعة 2020

جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

أم لأول مرة

د/ نورة الخرجي
استشارية الأطفال
استشاري دولي في الرضاعة الطبيعية

08:00 مساء

السبت 2020/08/1 - الموافق 1441/12/11

باركود زوم

0559888917 0112577717 @sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com

ضمن فعاليات اسبوع الرضاعة 2020

جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

تمكني حولين

لا تنسوا موعدنا الليلة

08:00 مساء
الأحد 2020-8-2
الموافق 1441-12-12

باركود زوم

0559888917 0112577717 @sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com

ضمن فعاليات اسبوع الرضاعة 2020

جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

تمكني حولين

د/ صافينال محمد يوسف سلامة
استشارية عالية ممرضة إحداني الولادة
استشاري دولي في الرضاعة الطبيعية

08:00 مساء

الأحد 2020/08/02 - الموافق 1441/12/12

باركود زوم

0559888917 0112577717 @sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com

اعداد : أ/إيلي الشبتي
مرشدة رضاعة طبيعية



جمعية الرضاعة الطبيعية

لجنة التوعية والتثقيف

ضمن فعاليات
اسبوع الرضاعة 2020

تمكني حولين

فوائد الرضاعة الطبيعية

لا تنسوا
موعدنا الليلة

08:00 مساءً
الاثنين 2020-8-3
الموافق 1441-12-13

باركود زوم

0559888917 0112577717 @sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com

ضمن فعاليات
اسبوع الرضاعة 2020

تدعوكم جمعية الرضاعة الطبيعية
لحضور السلسلة التثقيفية

تمكني حولين

فوائد الرضاعة الطبيعية

1441-12-13 الموافق 2020-8-3
الاثنين 08:00 مساءً

د/لولوة المحيظ
مدرسة ومقيم دولي - طب الأسرة

باركود زوم

0559888917 0112577717 @sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com

ضمن فعاليات
اسبوع الرضاعة 2020

تمكني حولين

الدور الناجح للزوج تجاه
زوجته المرضعة

لا تنسوا
موعدنا الليلة

08:00 مساءً
الثلاثاء 2020-8-4
الموافق 1441-12-14

باركود زوم

0559888917 0112577717 @sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com

ضمن فعاليات اسبوع الرضاعة 2020

الدور الناجح للزوج تجاه
زوجته المرضعة

د/فاطمة الجعوان
استشارية نساء وولادة / استشاري
دولي رضاعة طبيعية

تمكني حولين

الثلاثاء 2020-8-4
الموافق 1441-12-14
08:00 مساءً

باركود زوم

0559888917 0112577717 @sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com

اعداد : أ/ليلى الشبتي
مرشدة رضاعة طبيعية



جمعية الرضاعة الطبيعية

لجنة التوعية والتثقيف

ضمن فعاليات
اسبوع الرضاعة 2020

تمكني حولين

علامات الإرضاع الفعال

لا تنسوا
موعدنا الليلة

08:00 مساءً
الأربعاء 2020-8-5
الموافق 1441-12-15

باركود زوم

0559888917 0112577717 @sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com

ضمن فعاليات
اسبوع الرضاعة 2020

تمكني حولين

تدعوكم جمعية الرضاعة الطبيعية
لحضور السلسلة التثقيفية

د/ مريم النويمى
استشارية عالية / مركزه احدثي
الولادة / استشاري دولي في الرضاعة
الطبيعية

علامات الإرضاع الفعال

08:00 مساءً
الأربعاء 2020-8-5
الموافق 1441-12-15

باركود زوم

0559888917 0112577717 @sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com

تمكني حولين

اعتصار حليب الأم

لا تنسوا
موعدنا الليلة

08:00 مساءً
الاثنين 2020-8-10
الموافق 1441-12-20

باركود زوم

0559888917 0112577717 @sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com

اعتصار حليب الأم

تمكني حولين

تدعوكم لحضور السلسلة
التثقيفية

د/ علا طيب
استشارية نساء وولادة / استشاري
دولي لرضاعة طبيعية

08:00 مساءً
الاثنين 2020-8-10
الموافق 1441-12-20

باركود زوم

0559888917 0112577717 @sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com

تمكني حولين

الرضاعة خلال
جائحة كوفيد 19

لا تنسوا
موعدنا الليلة

08:00 مساءً
الأربعاء 2020-8-12
الموافق 1441-12-22

باركود زوم

0559888917 0112577717 @sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com

تمكني حولين

تدعوكم لحضور السلسلة
التثقيفية

د/ منال خورشيد
استشاري طب أسرة / استشاري دولي
الرضاعة الطبيعية

الرضاعة خلال
جائحة كوفيد 19

08:00 مساءً
الأربعاء 2020-8-12 - الموافق 1441-12-22

باركود زوم

0559888917 0112577717 @sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com

مرشدة رضاعة طبيعية



جمعية الرضاعة الطبيعية

لجنة التوعية والتثقيف

تمكني حولين

جمعية الرقابة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

موانع الحمل للمرضع

لا تنسوا
موعدنا الليلة

08:00 مساءً
الاثنين 2020-8-17
الموافق 1441-12-27

باركود زوم

تمكني حولين

جمعية الرضاعة الطبيعية
تدعوكم لحضور السلسلة التثقيفية

موانع الحمل للمرضع

08:00 مساءً

د/ فاطمة الجعوان
استشارية سناء وولادة / استشاري
دولي رضاعة طبيعية

2020-8-17
الاثنين
الموافق 1441-12-27

باركود زوم

0559888917 0112577717 @sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com

تمكني حولين

جمعية الرقابة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

كيف اتجنب الصعوبات
الأكثر شيوعاً ؟

لا تنسوا
موعدنا الليلة

08:00 مساءً
الأربعاء 2020-8-19
الموافق 1441-12-29

باركود زوم

تمكني حولين

جمعية الرقابة الطبيعية
تدعوكم لحضور السلسلة التثقيفية

د/ مريم النويهي
استشارية عالية مرحلة حديثي الولادة /
استشاري دولي في الرضاعة الطبيعية

كيف اتجنب الصعوبات
الأكثر شيوعاً ؟

08:00 مساءً 1441-12-29 - الموافق 2020-8-19

باركود زوم

0559888917 0112577717 @sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com



اعداد : أ/ليلى الشبيتي
مرشدة رضاعة طبيعية



جمعية الرضاعة الطبيعية

لجنة التوعية والتثقيف

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين بدا الاستعداد للتفعيل برنامج تمكني حولين من قبل جمعية الرضاعة الطبيعية من بدأت شهر أغسطس وذلك بجمع المواد التعليمية وما يحتاجه التفعيل والدخول على موقع وابا ونشر المواد التعليمية المعدة من قبل موقع وابا بلغتين العربية والانجليزية في مجموعة لجنة التوعية والتثقيف تطوع مجموعة من الأخوات في اللجنة بمساهمة في تفعيل برنامج تمكني حولين التي تهدف لتشجيع الأمهات وتوعيتهم بالرضاعة الطبيعية في جميع انحاء العالم وزيادة نسبة الرضاعة في المملكة العربية السعودية. وذلك ببعض الجمل الفتوغرافية وفيلم قصير وتم نشرها جميعها في حسابات الجمعية وإعداد الجدول بشكل مبكر وتم تعديل الجدول اكثر من عشر مرات نظرا لتلبية رغبات المشاركات ومراعات لظروفهم وحتى نتمكن من التقديم بأفضل صورة ممكنه. لقد واجهتنا عدة صعوبات وتحديات التي استطعنا والله الحمد والمنة بتعاون الزميلات والزملاء على تخطيها. تم تغطيتها بتقديم المحاضرات كل يوم اثنين وأربعاء من كل اسبوع. والخطه القادمة وما استفدنا من الدروس اعداد مواد مسجلة تكون كاحتياط في حال اعتذار أحد المشاركين بشكل مفاجئ لتبث للجمهور ويقوم إحدى أعضاء الجمعية والمتطوعين بالإشراف على ذلك.



اعداد: أ/ليلى الثبتي
مرشدة رضاعة طبيعية



جمعية الرضاعة الطبيعية

لجنة التوعية والتثقيف

جدول محاضرات التوعية عن الرضاعة الطبيعية

سبتمبر 2020		شهر	
المحاضر	عنوان المحاضرة	اليوم	التاريخ
د. مريم النويمي	هل حليبي يكفي؟	الأربعاء	2020/9/2
د. صافيناز سلامة	مفاتيح نجاح الرضاعة	الاثنين	2020/9/7
د. فاطمة الجعوان	الأدوية والأشعة بالصيغة والرضاعة الطبيعية	الأربعاء	2020/9/9
د/أمل الطويل	تطور وزن الطفل مع الرضاعة الطبيعية	الاثنين	2020/9/14
أ/تغريد هوساوي	حمل آمن ولادة طبيعية لرضاعة ناجحة	الأربعاء	2020/09/16
د. مريم النويمي	أهمية حليب الأم للطفل الخديج	الاثنين	2020/09/21
د/ هالة الشريف	الممارسة التي تدعم الرضاعة الطبيعية في الحمل وبعد الولادة	الأربعاء	2020/09/23
د/ مريم رشدي	اجتماع الجمعية	الاثنين	2020/09/28
	التغذية التكميلية	الأربعاء	2020/09/30

اعداد: أ/ليلي الشبتي
مرشدة رضاعة طبيعية



جمعية الرضاعة الطبيعية

لجنة التوعية والتثقيف

تمكني حولين

هل حليبي يكفي ؟

لا تنسوا
موعدنا الليلة

08:00 مساءً
الأربعاء 2020-9-2
الموافق 1442-1-14

باركود زوم

0559888917 0112577717 @sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com

تدعوكم جمعية الرضاعة الطبيعية
لحضور السلسلة التثقيفية

تمكني حولين

هل حليبي يكفي ؟

الأربعاء 2020-9-2 الموافق 1442-1-14

08:00 مساءً

د / مريم النويمى
استشارية عالية ممرضة لحديثي الولادة /
استشاري دولي في الرضاعة الطبيعية

0559888917 0112577717 @sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com

تمكني حولين

تطور وزن الطفل
مع الرضاعة الطبيعية

لا تنسوا
موعدنا الليلة

الإثنين 2020-09-14
الموافق 1442-02-26

08:00 مساءً

باركود زوم

0559888917 0112577717 @sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com

تمكني حولين

تدعوكم جمعية الرضاعة الطبيعية
لحضور السلسلة التثقيفية

تطور وزن الطفل
مع الرضاعة الطبيعية

الإثنين 2020/09/14
الموافق 1442/01/26

08:00 مساءً

د: أمل علي الطويل
دكتوراه و استشاري طب الأطفال
استشاري دولي في الرضاعة الطبيعية
و منسق الشرق الأوسط للتأهيلية
الدولية لطب الرضاعة الطبيعية

0559888917 0112577717 @sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com

اعداد: أ/ليلي الشبتي
مرشدة رضاعة طبيعية



جمعية الرضاعة الطبيعية

لجنة التوعية والتثقيف

جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

تمكني حولين

حمل آمن وولادة طبيعية لرضاعة ناجحة

لا تنسوا
موعدنا الليلة

الإربعاء 2020-09-16
الموافق 1442-02-28

08:00 مساءً

باركود زوم

0559888917 0112577717 @sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com

جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

تدعوكم جمعية الرضاعة الطبيعية
لحضور السلسلة التثقيفية

حمل آمن وولادة طبيعية
لرضاعة ناجحة

أ / تغريد هوساوي
اختصاصية تربية واستشاري دولي في
الرضاعة الطبيعية

تمكني حولين

الأربعاء 2020-9-16
الموافق 1442-2-28

08:00 مساءً

باركود زوم

0559888917 0112577717 @sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com

جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

تمكني حولين

هبة حتى
القمة

الممارسة التي تدعم الرضاعة الطبيعية
في الحمل بعد الولادة

لا تنسوا
موعدنا الليلة

الأربعاء 2020-09-23
الموافق 1442-02-06

08:00 مساءً

باركود زوم

0559888917 0112577717 @sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com

جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

تمكني حولين

هبة حتى
القمة

تدعوكم جمعية الرضاعة الطبيعية
لحضور السلسلة التثقيفية

**الممارسات التي تدعم
الرضاعة الطبيعية أثناء
الحمل وبعد الولادة**

د: هالة الشريف
استشارية نساء وولادة
واستشاري دولي لرضاعة طبيعية

23
الأربعاء
2020-09
الموافق 1442-02-06

08:00 مساءً

باركود زوم

0559888917 0112577717 @sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com

اعداد: أ/ليلي الشبتي
مرشدة رضاعة طبيعية



جمعية الرضاعة الطبيعية

لجنة التوعية والتثقيف

جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

تمكني حولين

التغذية التكميلية

لا تنسوا
موعدنا الليلة

الأربعاء 2020-09-30
الموافق 1442-02-13

من 06:00 مساءً - إلى 07:00 مساءً

جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

تدعوكم لحضور الدورة التثقيفية

تمكني حولين

بعنوان
التغذية التكميلية

الأربعاء 2020/09/30
الموافق 1442/02/13

من 06:00 مساءً - إلى 07:00 مساءً

د: مريم رشدي
استشارة كلى أطفال
مدرّب معتمد في الرضاعة الطبيعية



ضمن فعاليات
اسبوع الرضاعة 2020



تمكني حولين

عيادات الرضاعة الطبيعية بالسعودية

باركود مواقع العيادات



اعداد: أ/ليلي الشبتي
مرشدة رضاعة طبيعية



جمعية الرضاعة الطبيعية

لجنة التوعية والتثقيف



اعداد: أ/ليلي الشبتي
مرشدة رضاعة طبيعية



جمعية الرضاعة الطبيعية

لجنة التوعية والتثقيف

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين بدا الاستعداد للتفعيل برنامج تمكني حولين من قبل جمعية الرضاعة الطبيعية من بدأت شهر أغسطس وذلك بجمع المواد التعليمية وما يحتاجه التفعيل والدخول على موقع وابا ونشر المواد التعليمية المعدة من قبل موقع وابا بلغتين العربية والانجليزية في مجموعة لجنة التوعية والتثقيف وتطوع مجموعة من الأخوات في اللجنة بمساهمة في تفعيل برنامج تمكني حولين التي تهدف لتشجيع الأمهات وتوعيتهم بالرضاعة الطبيعية في جميع انحاء العالم وزيادة نسبة الرضاعة في المملكة العربية السعودية وأيضا تفعيل بعض الأيام العالمية لهذا الشهر . وذلك ببعض الجمل الفتوغرافية وفيلم قصير وتم نشرها جميعها في حسابات الجمعية وإعداد الجدول بشكل مبكر وتم تعديل الجدول اكثر من عشر مرات نظرا لتلبية رغبات المشاركات ومراعات لظروفهم وحتى نتمكن من التقديم بأفضل صورة ممكنه .لقد واجهتنا عدة صعوبات وتحديات التي استطعنا والله الحمد والمنة بتعاون الزميلات والزملاء على تخطيها. تم تغطيتها بتقديم المحاضرات كل يوم اثنين وأربعاء من كل اسبوع. والخطة القادمة وما استفدنا من الدروس اعداد مواد مسجلة تكون كاحتياط في حال اعتذار أحد المشاركين بشكل مفاجئ لتبث للجمهور ويقوم إحدى أعضاء الجمعية والمتطوعين بالإشراف على ذلك.



اعداد: أ/ليلي الشبيتي.
مرشدة رضاعة طبيعية.



جمعية الرضاعة الطبيعية

لجنة التوعية والتثقيف

شهر	نوفمبر 2020	المحاضر
اليوم	التاريخ	عنوان المحاضرة
الاثنين	2020/11/02	تجربة مرضع ملهمة
الأربعاء	2020/11/04	فوائد الرضاعة الطبيعية
الاثنين	2020/11/09	تصحيح بعض المعتقدات الخاطئة في ممارسات الرضاعة الطبيعية
الأربعاء	2020/11/11	دور مرشدة الرضاعة الطبيعية
الاثنين	2020/11/16	تجربة أم
الأربعاء	2020/11/18	أمي الرضاعة حق لي وأجر لك
الاثنين	2020/11/23	أسرار الساعة الأولى بعد الولادة
الأربعاء	2020/11/25	اعتصار حليب الأم
الاثنين	2020/11/30	الأدوية والأشعة بالصيغة والرضاعة الطبيعية

اعداد: أ/ليلي الشبتي.
مرشدة رضاعة طبيعية.



جمعية الرضاعة الطبيعية

لجنة التوعية والتثقيف

تمكني حولين

تجربة مرضع ملهمة

لا تنسوا
موعدنا الليلة

الأربعاء 2020-11-2
الموافق 1442-3-16

08:00 مساء

باركود زوم

جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

تمكني حولين

تدعوكم جمعية الرضاعة الطبيعية
لحضور السلسلة التثقيفية

تجربة مرضع ملهمة

د. فاطمة عيظه علي
بكالوريوس موهبة وتفوق عقلي
وما جسدته في صعوبات التعلم

الإثنين 2020/11/2
الموافق 1442/3/16

08:00 مساء

باركود زوم

جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

0559888917 0112577717 @sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com

تمكني حولين

فوائد الرضاعة الطبيعية

لا تنسوا
موعدنا الليلة

الأربعاء 2020-11-4
الموافق 1442-3-18

08:00 مساء

باركود زوم

جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

تمكني حولين

تدعوكم جمعية الرضاعة الطبيعية
لحضور السلسلة التثقيفية

فوائد الرضاعة الطبيعية

د. لولوه المحيط
مدرسة ومقيم دولي - طب الأسرة

الأربعاء 2020/11/4
الموافق 1442/3/18

08:00 مساء

باركود زوم

جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

0559888917 0112577717 @sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com



اعداد: أ/ليلي الشبتي.
مرشدة رضاعة طبيعية.



جمعية الرضاعة الطبيعية

لجنة التوعية والتثقيف

جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

تمكني حولين

تصحيح بعض المعتقدات الخاطئة
في ممارسات الرضاعة الطبيعية

لا تنسوا
موعدنا الليلة

الإثنين 9-11-2020
الموافق 23-3-1442

08:00 مساءً

باركود زوم

QR Code

جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

تمكني حولين

تدعوكم جمعية الرضاعة الطبيعية
لحضور السلسلة التثقيفية

تصحيح بعض المعتقدات الخاطئة
في ممارسات الرضاعة الطبيعية

د. منال خورشيد
استشاري طب أسرة
استشاري دولي الرضاعة الطبيعية

باركود زوم

QR Code

08:00 مساءً 9-11-2020
الموافق 23-3-1442

0559888917 0112577717 @sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com

جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

تمكني حولين

دور مرشدة الرضاعة الطبيعية

لا تنسوا
موعدنا الليلة

الأربعاء 11-11-2020
الموافق 25-3-1442

08:00 مساءً

باركود زوم

QR Code

جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

تمكني حولين

تدعوكم جمعية الرضاعة الطبيعية
لحضور السلسلة التثقيفية

دور مرشدة
الرضاعة الطبيعية

أستاذة: منيرة البعيجان
مرشدة رضاعة طبيعية

الساعة 08:00 مساءً 11-11-2020
الموافق 25-3-1442

QR Code

0559888917 0112577717 @sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com



اعداد: أ/ليلي الشبتي.
مرشدة رضاعة طبيعية.



جمعية الرضاعة الطبيعية

لجنة التوعية والتثقيف

تمكني حولين
تجربة أم

لا تنسوا
موعدنا الليلة

الإثنين 16-11-2020
الموافق 1-4-1442

08:00 مساءً

باركود زوم

جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

تمكني حولين
تدعوكم جمعية الرضاعة الطبيعية
لحضور السلسلة التثقيفية

تجربة أم

د : نوف ياسين
استشاري طب أسرة
استشاري دولي رضاعة طبيعية

الإثنين 16-11-2020
الموافق 1-4-1442

08:00 مساءً

باركود زوم

جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

0559888917 0112577717 @sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com

تمكني حولين
أمي الرضاعة حق لي و أجر لك

لا تنسوا
موعدنا الليلة

الأربعاء 18-11-2020
الموافق 3-4-1442

08:00 مساءً

باركود زوم

جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

تمكني حولين
تدعوكم جمعية الرضاعة الطبيعية
لحضور السلسلة التثقيفية

أمي الرضاعة حق لي و أجر لك

باركود زوم

الأربعاء 18-11-2020
الموافق 3-4-1442

08:00 مساءً

جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

0559888917 0112577717 @sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com

اعداد: أ/ليلي الشبتي.
مرشدة رضاعة طبيعية.



جمعية الرضاعة الطبيعية

لجنة التوعية والتثقيف

تمكني حولين

جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

**أسرار الساعة الأولى
بعد الولادة**

**لا تنسوا
موعدنا الليلة**

الإثنين 2020/11/23
الموافق 1442/4/8

08:00 مساءً

باركود زوم

تمكني حولين

تدعوكم جمعية الرضاعة الطبيعية
لحضور السلسلة التثقيفية

جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

**أسرار الساعة الأولى
بعد الولادة**

د: فجر عبدالله ناصر
استشارية طب الأسرة
استشارية رضاعة طبيعية دولية
Msc, M.D, Arab Board in
Family Met, Irish Board in
Family Medicine, IBCLC.

الإثنين 2020/11/23
الموافق 1442/4/8

08:00 مساءً

باركود زوم

0559888917 0112577717 @sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com

تمكني حولين

جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

اعتصار حليب الأم

**لا تنسوا
موعدنا الليلة**

الأربعاء 2020-11-25
الموافق 1442-4-10

08:00 مساءً

باركود زوم

تمكني حولين

تدعوكم جمعية الرضاعة الطبيعية
لحضور السلسلة التثقيفية

جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

اعتصار حليب الأم

د/علا طيب
استشارية نساء وولادة
استشارية دولي رضاعة طبيعية

الأربعاء 2020-11-25
الموافق 1442-4-10

08:00 مساءً

باركود زوم

0559888917 0112577717 @sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com

اعداد: أ/ليلي الشبتي.
مرشدة رضاعة طبيعية.



جمعية الرضاعة الطبيعية

لجنة التوعية والتثقيف

تمكني حولين
الأدوية والأشعة بالصبغة
والرضاعة الطبيعية
لا تنسوا
موعدنا الليلة
الإثنين 2020-11-30
الموافق 1442-4-15
08:00 مساء

تمكني حولين
تدعوكم جمعية الرضاعة الطبيعية
لحضور السلسلة التثقيفية
الأدوية والأشعة بالصبغة
والرضاعة الطبيعية
د/فاطمة الجعوان
استشارية نساء وولادة
استشاري دولي رضاعة طبيعية
الإثنين 2020-11-30
الموافق 1442-4-15
08:00 مساء



اعداد: أ/ليلي الشبتي.
مرشدة رضاعة طبيعية.



جمعية الرضاعة الطبيعية

لجنة التوعية والتثقيف

جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

البيعة
السادسة

تحت راية سيدي سمعاً وطاعة
نجدد لك الولاء

0559888917 • 0112577717 • @sbfa2020 • sbfa.h.office@gmail.com



اعداد: أ/ليلى الشبيتي.
مرشدة رضاعة طبيعية.



جمعية الرضاعة الطبيعية

لجنة التوعية والتثقيف



اعداد: أ/ليلي الشبتي.
مرشدة رضاعة طبيعية.



جمعية الرضاعة الطبيعية

لجنة التوعية والتثقيف



جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

الطفل الخديج

لحظة ولادة طفل هي من أسعد اللحظات، لكن عندما يكون المولود خديج هنا يكمن القلق، حيث أن جهازه التنفسي و العصبي غير ناضج، في قسم العناية المركزة لحديثي الولادة، تتم العناية بهذه الفئة الجميلة و تقديم الدعم الكامل لها. (لها عائد على الفئة التي هم الخدج)

معنى طفل خديج يعني ولادة الطفل قبل اتمام ٣٧ اسبوع من الحمل، المواليد الخدج يحتاجون إلى رعاية أكثر من المواليد مكتملي النمو خلال أول عامين من عمرهم بالذات المولود الذي يقل وزنه عن كيلو ونصف.

وقد يعاني الطفل الخديج من مشاكل صحية عديدة تحتاج إلى الرعاية في العناية المركزة لحديثي الولادة وأكبر خطر يمكن أن يقابل الطفل الخديج هو الإلتهاب وذلك لنقص مناعته



0559888917 • 0112577717 • @sbfa2020 • sbfa.h.office@gmail.com



اعداد: أ/ليلي الشبتي.
مرشدة رضاعة طبيعية.



جمعية الرضاعة الطبيعية

لجنة التوعية والتثقيف

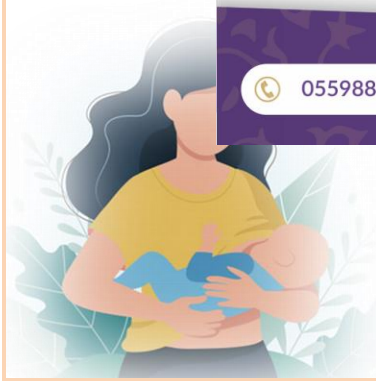


جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

الطفل الخديج

يحتاج الطفل الخديج حينما تستقر حالته من ٨-١٢ رضة في اليوم حسب وزنه ويتم إرضاعه أولاً بالأنبوب ومن ثم بالفم. تطبق الأم في العناية المركزة لحديثي الولادة رعاية الكونغرو وتلامس الجلد بالجلد وهذا يساعد على إستقرار العلامات الحيوية لدى الطفل الخديج.

يلعب حليب الأم دوراً كبيراً في رفع مناعة الطفل الخديج حيث تُنصح الأم بإعتصار الحليب في الساعات الأولى بعد الولادة ويتم تعليمها كيفية تخزين الحليب وكيفية إحضاره للمستشفى حيث يتم تخزينه في ثلاجة وفريزر مخصصين للحليب. حليب الأم يساعد في رفع مناعة الطفل الخديج وهذا يساعد في سرعة تماثله للشفاء.



0559888917 • 0112577717 • @sbfa2020 • sbfa.h.office@gmail.com

اعداد: أ/ليلي الشبتي.
مرشدة رضاعة طبيعية.



جمعية الرضاعة الطبيعية

لجنة التوعية والتثقيف



الرضاعة الطبيعية
لطفولة صحية

جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

اليوم العالمي للطفل

الجمعة 2020/11/20

0559888917 • 0112577717 • @sbfa2020 • sbfa.h.office@gmail.com



اعداد: أ/ليلى الشبتي.
مرشدة رضاعة طبيعية.



جمعية الرضاعة الطبيعية

لجنة التوعية والتثقيف

توضيح

قامت جمعية الرضاعة الطبيعية بتاريخ ١ نوفمبر ٢٠٢٠م بالرد على جميع طلبات التسجيل لهذه الدورة وإذا لم يصل الرد لعدد من المتقدمين للتسجيل في هذه الدورة فإن الجمعية توضح أنه تم الاكتفاء بالعدد لهذا العام نظرا لتطبيق الإجراءات الاحترازية بسبب جائحة كورونا ونشكر الجميع على اهتمامهم



إعلان

نعود بحذر مع التباعد ولبس الكمامة



دورة تأهيل استشاري رضاعة معتمد دوليا

Lactation Consultants Qualifying Course

3 أيام من كل شهر ولمدة 6 أشهر متتالية بمجموع 90 ساعة تدريبية

(إضافة الى 6 ساعات مهارات تواصل)

(ابتداء من الخميس 12 نوفمبر 2020)

الفئة	المكان	الوقت	الرسوم
الطبيبات القابلات التمريض درجة البكالوريوس وما فوق	الرياض	مسائية خميس وجمعة من 4 - 10 م صباحية يوم السبت من 8 ص - 12 م	ثلاثمائة ريال لكل أسبوع

التسجيل للدورة

الباركود

ارسال صورة من السيرة الذاتية المرفقة
للتسجيل في الدورة الى بريد الجمعية
(Saudi.lactation@gmail.com) وسوف يتم
الرد في نهاية شهر أكتوبر



0559888917 0112577717 @sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com

اعداد: أ/ليلي الشبتي.
مرشدة رضاعة طبيعية.



جمعية الرضاعة الطبيعية

لجنة التوعية والتثقيف

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين بدأ الاستعداد للتفعيل برنامج تمكني حولين من قبل جمعية الرضاعة الطبيعية من بدأت شهر أغسطس وذلك بجمع المواد التعليمية وما يحتاجه التفعيل والدخول على موقع وaba ونشر المواد التعليمية المعدة من قبل موقع وaba بلغتين العربية والانجليزية في مجموعة لجنة التوعية والتثقيف وتطوع مجموعة من الأخوات في اللجنة بمساهمة في تفعيل برنامج تمكني حولين التي تهدف لتشجيع الأمهات وتوعيتهم بالرضاعة الطبيعية في جميع انحاء العالم وزيادة نسبة الرضاعة في المملكة العربية السعودية وأيضا تفعيل بعض الأيام العالمية لهذا الشهر . وذلك ببعض الجمل الفتوغرافية وفيلم قصير وتم نشرها جميعها في حسابات الجمعية وإعداد الجدول بشكل مبكر وتم تعديل الجدول اكثر من عشر مرات نظرا لتلبية رغبات المشاركات ومراعات لظروفهم وحتى نتمكن من التقديم بأفضل صورة ممكنه .لقد واجهتنا عدة صعوبات وتحديات التي استطعنا والله الحمد والمنة بتعاون الزميلات والزملاء على تخطيها. تم تغطيتها بتقديم المحاضرات كل يوم أربعاء من كل اسبوع نظرا لظروف الاختبارات لدى بعض الزميلات والزملاء. والخطة القادمة وما استفدنا من الدروس اعداد مواد مسجلة تكون كاحتياط في حال اعتذار أحد المشاركين بشكل مفاجئ لتبث للجمهور ويقوم إحدى أعضاء الجمعية والمتطوعين بالإشراف على ذلك.



اعداد : أ/ليلى الشبيتي.
مرشدة رضاعة طبيعية.



جمعية الرضاعة الطبيعية

لجنة التوعية والتثقيف

جدول محاضرات التوعية عن الرضاعة الطبيعية

ديسمبر 2020		شهر	
المحاضر	عنوان المحاضرة	اليوم	التاريخ
أ/شادية عمار	الرباط اللؤلؤة	الأربعاء	2020/12/02
أ/تغريد هوساوي	حمل آمن ولادة طبيعية لرضاعة ناجحة	الأربعاء	2020/12/09
د. فاطمة مجاهد	أمي الرضاعة حق لي وأجر لك	الأربعاء	2020/12/16
أ/أنوار شحبر	تغذية الأم المرضعة في حالات خاصة	الأربعاء	2020/12/23
د. مروة مازن حسونة	ما يطلع مني حليب	الأربعاء	2020/12/30

اعداد : أ/ليلي الثبيتي.
مرشدة رضاعة طبيعية.





جمعية الرضاعة الطبيعية

لجنة التوعية والتثقيف

تمكني حولين
الرباط للأولوة
لا تنسوا
موعدنا الليلة
الأربعاء 2-12-2020
الموافق 4-4-1442
08:00 مساءً

تمكني حولين
تدعوكم جمعية الرضاعة الطبيعية
لحضور السلسلة التثقيفية
الرباط للأولوة
الأربعاء 2-12-2020
الموافق 4-4-1442
08:00 مساءً
أ. شادية عمار
مدرسة ومستشارة أسرية وعمل في لجنة التوعية
والتثقيف بجمعية الرضاعة الطبيعية
0559888917 0112577717 @sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com

تمكني حولين
حمل آمن ولادة
طبيعية لرضاعة ناجحة
لا تنسوا
موعدنا الليلة
الأربعاء 9-12-2020
الموافق 9-4-1442
08:00 مساءً

تمكني حولين
تدعوكم جمعية الرضاعة الطبيعية
لحضور السلسلة التثقيفية
حمل آمن ولادة
طبيعية لرضاعة ناجحة
أ/ تغريد هوساوي
أخصائية تمارين واستشاري
دولي في الرضاعة الطبيعية
الأربعاء 9-12-2020
الموافق 24-4-1442
08:00 مساءً
0559888917 0112577717 @sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com

اعداد : أ/إيلي الشبتي.
مرشدة رضاعة طبيعية.



جمعية الرقاعة الطبيعية

لجنة التوعية والتثقيف

جمعية الرقاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

تمكني حولين
أمي الرضاعة
حق لي و أجر لك

لا تنسوا
موعدنا الليلة
الأربعاء 2020-12-16
08:00 مساءً

باركود زوم

جمعية الرقاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

تمكني حولين
تدعوكم جمعية الرضاعة الطبيعية
لحضور السلسلة التثقيفية

أمي الرضاعة
حق لي و أجر لك

د/ فاطمة عبدالعزيز مجاهد
دكتوراه علم النفس العالي
ماجستير تربية إسلامية
دبلوم إرشاد أسري
نائب رئيس مجلس إدارة
جمعية بناء للإرشاد الأسري
مستشار أسري
مربي معتمد
زوجة وأم و جدة

الأربعاء 2020/12/16
الموافق 1442/5/1
08:00 مساءً

باركود زوم

0559888917 0112577717 @sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com

جمعية الرقاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

تمكني حولين
تغذية الأم المرضعة
في حالات خاصة

لا تنسوا
موعدنا الليلة
الأربعاء 2020-12-23
الموافق 1442-5-8
08:00 مساءً

باركود زوم

جمعية الرقاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

تمكني حولين
تدعوكم جمعية الرضاعة الطبيعية
لحضور السلسلة التثقيفية

تغذية الأم المرضعة
في حالات خاصة

أ: أنوار شحبر
أخصائية تغذية
ورضاعة طبيعية

الأربعاء 2020/12/23
الموافق 1442/5/8
08:00 مساءً

باركود زوم

0559888917 0112577717 @sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com



اعداد : أ/إيلي الشبتي.
مرشدة رضاعة طبيعية.



جمعية الرضاعة الطبيعية

لجنة التوعية والتثقيف



اعداد : أ/ليلى الشببتي.
مرشدة رضاعة طبيعية.



جمعية الرضاعة الطبيعية

لجنة التوعية والتثقيف

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين بدا الاستعداد للتفعيل برنامج تمكني حولين من قبل جمعية الرضاعة الطبيعية من بدأت شهر أغسطس وذلك بجمع المواد التعليمية وما يحتاجه التفعيل والدخول على موقع وابا ونشر المواد التعليمية المعدة من قبل موقع وابا بلغتين العربية والانجليزية في مجموعة لجنة التوعية والتثقيف وتطوع مجموعة من الأخوات في اللجنة بمساهمة في تفعيل برنامج تمكني حولين التي تهدف لتشجيع الأمهات وتوعيتهم بالرضاعة الطبيعية في جميع انحاء العالم وزيادة نسبة الرضاعة في المملكة العربية السعودية وأيضا تفعيل التوعية بسرطان الثدي وأيضا المشاركة في تفعيل الأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية 2020 بالتعاون مع مديرية الشؤون الصحية بالجدة في السلام مول وتم ورشه عمل اليوم السبت في تمام الساعة السابعة مساء وذلك في صالة كووركنت للاجتماعات حي المروج. وذلك ببعض الجمل الفتوغرافية وفيلم قصير عن أهمية الساعة الأولى بعد الولادة (ملامسة الجلد بالجلد) وتم نشرها جميعها في حسابات الجمعية وإعداد الجدول بشكل مبكر وتم تعديل الجدول أكثر من عشر مرات نظرا لتلبية رغبات المشاركات ومراعات لظروفهم وحتى نتمكن من التقديم بأفضل صورة ممكنه. لقد واجهتنا عدة صعوبات وتحديات التي استطعنا والله الحمد والمنة بتعاون الزميلات والزملاء على تخطيها. تم تغطيتها بتقديم المحاضرات كل يوم اثنين وأربعاء من كل اسبوع. والخطه القادمة وما استفدنا من الدروس اعداد مواد مسجلة تكون كاحتياط في حال اعتذار أحد المشاركين بشكل مفاجئ لتبث للجمهور ويقوم إحدى أعضاء الجمعية والمتطوعين بالإشراف على ذلك.



اعداد: أ/ليلي الشبتي.
مرشدة رضاعة طبيعية.



جمعية الرضاعة الطبيعية

لجنة التوعية والتثقيف

جدول محاضرات التوعية عن الرضاعة الطبيعية

شهر		اكتوبر 2020	
التاريخ	اليوم	عنوان المحاضرة	المحاضر
2020/10/05	الاثنين	كيف أزيد إدرار الحليب	د. منال محمد خورشيد
2020/10/07	الأربعاء	أسرار الساعة الأولى بعد الولادة	د. فجر ناصر
2020/10/12	الاثنين	موانع الحمل للرضع	د. فاطمة الجعوان
2020/10/14	الأربعاء	أحوال الثدي بين الوقاية والعلاج	د. نسرين الحامدي
2020/10/19	الاثنين	تغذية الأم المرضعة في حالات خاصة	أ/أنوار شحبر
2020/10/21	الأربعاء	تصحيح معتقدات وممارسات شائعة حول الرضاعة الطبيعية	د/أمل الطويل
2020/10/26	الاثنين	كيف نرفع معدل الرضاعة الطبيعية في العناية المركزة لحديثي الولادة.	د. مريم النويمى

اعداد: أ/ليلى الشبتي.
مرشدة رضاعة طبيعية.





جمعية الرضاعة الطبيعية

لجنة التوعية والتثقيف

د. سامية العمودي	الرضاعة الطبيعية كحق من الحقوق الصحية الإيجابية للمرأة	الأربعاء	2020/10/28
------------------	--	----------	------------



اعداد: أ/ليلي الشبتي.
مرشدة رضاعة طبيعية.



جمعية الرضاعة الطبيعية

لجنة التوعية والتثقيف

تمكني حولين

تغذية الأم المرضعة
في حالات خاصة

لا تنسوا
موعدنا الليلة

الإثنين 2020-10-19
الموافق 1442-3-2

08:00 مساء

باركود زوم

جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

تمكني حولين

تغذية الأم المرضعة
في حالات خاصة

أ: أنوار شحبر
أخصائية تغذية ورضاعة طبيعية

الإثنين 2020/10/19
الموافق 1442/3/2

08:00 مساء

باركود زوم

جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

0559888917 0112577717 @sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com

تمكني حولين

تصحيح معتقدات و ممارسات شائعة
حول الرضاعة الطبيعية

لا تنسوا
موعدنا الليلة

الأربعاء 2020-10-21
الموافق 1442-03-04

08:00 مساء

باركود زوم

جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

تمكني حولين

تصحيح معتقدات و ممارسات شائعة
حول الرضاعة الطبيعية

د: أمل الطويل
دكتورة و استشاري طب الأطفال
و استشاري دولي في الرضاعة الطبيعية
و منسقي الشرق الأوسط للتأكاديمية
الدولية لحث الرضاعة الطبيعية

الأربعاء 2020/10/21
الموافق 1442/03/04

08:00 مساء

باركود زوم

جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

0559888917 0112577717 @sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com

اعداد: أ/ليلى الشبتي.
مرشدة رضاعة طبيعية.



جمعية الرضاعة الطبيعية

لجنة التوعية والتثقيف

تمكني حولين

جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

موانع الحمل للمرضع

لا تنسوا
موعدنا الليلة

08:00 مساءً
الإثنين 2020/10/12
الموافق 1442/2/25

باركود زوم

جمعية الرضاعة الطبيعية
تدعوكم لحضور السلسلة التثقيفية

تمكني حولين

جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

موانع الحمل للمرضع

08:00 مساءً

باركود زوم

د/ فاطمة الجعوان
استشارية نساء وولادة / استشاري
دولي رضاعة طبيعية

2020/10/12
الموافق 1442/2/25

0559888917 0112577717 @sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com

تمكني حولين

جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

أحوال الثدي
بين الوقاية والعلاج

لا تنسوا
موعدنا الليلة

الإربعاء 2020-10-14
الموافق 1442-02-27

08:00 مساءً

باركود زوم

تمكني حولين

جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

تدعوكم جمعية الرضاعة الطبيعية
لحضور السلسلة التثقيفية

أحوال الثدي
بين الوقاية والعلاج

الأربعاء 2020/10/14
الموافق 1442/02/27

08:00 مساءً

د: نسرين مبارك الحامدي
ط: أسرة واستشارية رضاعة طبيعية دولية

0559888917 0112577717 @sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com

اعداد: أ/ليلي الشبتي.
مرشدة رضاعة طبيعية.



جمعية الرضاعة الطبيعية

لجنة التوعية والتثقيف

تمكني حولين

جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

كيف نرفع معدل الرضاعة الطبيعية
في العناية المركزة لحديثي الولادة

لا تنسوا
موعدنا الليلة

08:00 مساءً
الاثنين 2020/10/26
الموافق 1442/3/9

باركود زوم

تمكني حولين

جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

تدعوكم جمعية الرضاعة الطبيعية
لحضور السلسلة التثقيفية

كيف نرفع معدل الرضاعة الطبيعية في العناية
المركزة لحديثي الولادة

08:00 مساءً
الاثنين 2020/10/26
الموافق 1442/3/9

د/ مريم النومي
استشارية عالية مركز حديثي الولادة
استشاري حولي في الرضاعة الطبيعية

باركود زوم

0559888917 0112577717 @sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com

تمكني حولين

جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

الرضاعة الطبيعية كحق من الحقوق
الصحية الإنجابية للمرأة

لا تنسوا
موعدنا الليلة

الأربعاء 2020-10-28
الموافق 1442-3-11
08:00 مساءً

باركود زوم

تمكني حولين

جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

تدعوكم جمعية الرضاعة الطبيعية
لحضور السلسلة التثقيفية

الرضاعة الطبيعية كحق من الحقوق
الصحية الإنجابية للمرأة

د. سامية العمودي
مؤسسة مبادرة التمكين المحب
مدير سابقا لمركز سرطان الثدي بجامعة الملك عبدالعزيز
استشاري نساء وولادة

08:00 مساءً
الأربعاء 2020/10/28
الموافق 1442/3/11

باركود زوم

0559888917 0112577717 @sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com

اعداد: أ/ليلى الشبتي.
مرشدة رضاعة طبيعية.



جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

جمعية الرضاعة الطبيعية

لجنة التوعية والتثقيف



جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION



تمكني حولين

طفرات النمو



يتسارع معدل نمو الرضيع في أوقات معينة من العمر تعرف بطفرات النمو.

يطلب الطفل الرضاعة بشكل أكثر من المعتاد فتظن الأم أن لبنها لم يعد يكفي طفلها.



هنا الاستجابة لطلب الطفل المتزايد للرضاعة يقوي رسائل تحفيز الثدي ليصنع المزيد من اللبن ليجاري المتطلبات الجديدة.



إذا فزعت الأم وسارعت بإدخال حليب صناعي أو رضعات أعشاب أو استخدمت لهاية تمنع وصول هذه الرسائل المحفزة للثدي فيقل الإدرار تدريجيا وتبدأ الحلقة المفرغة.



مواعيد الطفرات هي بين الأسبوع الثاني والثالث من العمر، الأسبوع السادس، الشهر الثالث، والشهر السادس.

د. أمل الطويل

0559888917 0112577717 @sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com



اعداد: أ/ليلى الشبتي.
مرشدة رضاعة طبيعية.



جمعية الرضاعة الطبيعية

لجنة التوعية والتثقيف

إن أحد مكونات حليب الأم التي تحمي من الإصابة بسرطان الثدي يسمى هاملت HAMLET (Human Alpha-lactalbumin Made Lethal to Tumor cells)

يعتبر هاملت من العوامل المناعية في حليب الأم، يقضي على البكتيريا والخلايا السرطانية، بينما ليس لها أي تأثير على الخلايا الطبيعية

هاملت يحمي نسيج الثدي أيضاً من تحول الخلايا الطبيعية إلى خلايا سرطانية، كما يحمي الرضيع أيضاً من الإصابة بالسرطان مستقبلاً.

الرضاعة الطبيعية وسرطان الثدي

أثبتت العديد من الدراسات أن الرضاعة الطبيعية تحمي الأم الممرضة من سرطان الثدي خاصة خلال سنوات ما قبل إنقطاع الدورة، وترداد الوفاة من سرطان الثدي كلما ازدادت مدة الرضاعة الطبيعية خلال حياة الأم؛ فمع كل ١٢ شهراً من الإرضاع، يقل احتمال الإصابة بنسبة ٤,٣٪

الرضاعة الطبيعية وسرطان الثدي

في حالة وجود تاريخ عائلي لسرطان الثدي لدى قريبة من الدرجة الأولى (أم أو أخت مصابة)، فإن إرضاع الأم لأطفالها فرصة طبيعية له تأثير كبير لحمايتها من الإصابة بسرطان الثدي.

كما أثبتت الدراسات أن النساء اللواتي رضعن وهن صغاراً رضاعة طبيعية من أمهاتهن أقل فرصة للإصابة بسرطان الثدي من الأخريات اللواتي رضعن صناعياً.

وكما تعددت مرات الرضاعة الطبيعية في حياة الأم كلما قلت نسبة إصابتها بسرطان الثدي



اعداد: أ/ليلي الشبتي.
مرشدة رضاعة طبيعية.



جمعية الرضاعة الطبيعية

لجنة التوعية والتثقيف



اعداد: أ/ليلي الشبتي.
مرشدة رضاعة طبيعية.



جمعية الرضاعة الطبيعية

لجنة التوعية والتثقيف

#فيديو الساعة_الاولى_بعد_الولادة ملامسة_الجلد_للجلد

<https://twitter.com/i/status/1316844510534664193>

شاركت جمعية الرضاعة الطبيعية بالتعاون مع مديرية الشؤون الصحية بجدة في فعاليات الاحتفال بسبوع الرضاعة الطبيعية العالمي 2020 وذلك يومي

١٥-١٤



اعداد: أ/ليلى الشبتي.
مرشدة رضاعة طبيعية.



جمعية الرضاعة الطبيعية

لجنة التوعية والتثقيف

جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

معاً ندعم الرضاعة الطبيعية
من أجل كوكب أكثر صحة

الأسبوع
العالمي

جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

وزارة الصحة
Ministry of Health

للرضاعة
الطبيعية

2020

الموقع : مول السلام

اليوم : الأربعاء و الخميس 2020/10/15-14

بمشاركة : مديرية الشؤون الصحية بجدّة
والجمعية السعودية للرضاعة الطبيعية

يسرنا حضوركم

0559888917 0112577717 @sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com



اعداد: أ/ليلي الشبتي.
مرشدة رضاعة طبيعية.



جمعية الرضاعة الطبيعية

لجنة التوعية والتثقيف



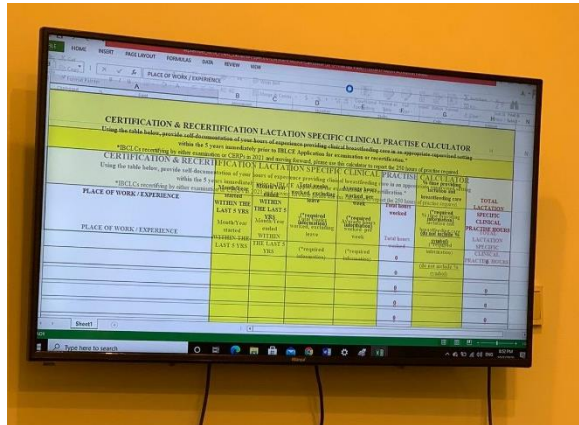
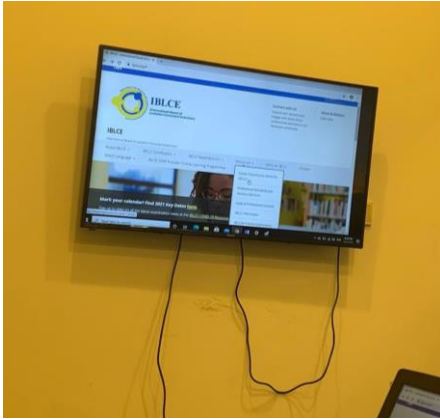
اعداد: أ/ليلي الشبتي.
مرشدة رضاعة طبيعية.



جمعية الرضاعة الطبيعية

لجنة التوعية والتثقيف

للاغبين في التسجيل لامتحان ابريل ٢٠٢١ للحصول على
الرخصة الدولية لاستشاري الرضاعة الطبيعية تنظم جمعيه
الرضاعة الطبيعية ورشه عمل اليوم السبت في تمام الساعة
السابعة مساء وذلك في صالة كوركنق للاجتماعات حي
المروج



اعداد: أ/ليلي الشبتي.
مرشدة رضاعة طبيعية.

انطلاق من حرف أعضاء لجنة التوعية والتثقيف على استمرار برنامج التوعية تمكني حولين وتفعيل اسبوع الرضاعة العالمي وقد بدأت الاجتماعات خلال شهر مايو ويونيو بوضع خطة العمل والانشطة وتم تسليم محضر الاجتماع مجلس الادارة في تاريخ ٢٠٢١/٠٦/١٧.

وبعد توقيع الاتفاقية بين جمعية الرضاعة الطبيعية والجمعية السعودية لأمراض الجهاز الهضمي والكبد والتغذية لدى الأطفال وتم عقد اجتماع بتاريخ ٢٠٢١/٧/١٠ وتم الاتفاق على الخطة المقترحة من قبل لجنة التوعية والتثقيف وبدعم من الجمعية السعودية لأمراض الجهاز الهضمي والكبد والتغذية لدى الأطفال باستمرار تمكني حولين اون لاين وحضوري.

جدول محاضرات الأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية ٢٠٢١ م الافتراضية على منصة زامن

اليوم	التاريخ	العنوان	المحاضر	المسمى الوظيفي
1	الاحد	٢٠٢١/٠٨/٠١	حق الطفل في الرضاعة	د/ فاطمة مجاهد دكتوراه علم نفس العائلي ماجستير تربية اسلامية دبلوم ارشاد أسري نائب رئيس مجلس إدارة جمعية بناء للارشاد الأسري مستشار أسري مدرب معتمد زوجة وأم وجدة
2	الاثنين	٢٠٢١/٠٨/٠٢	الرضاعة مسؤولية عائلية مشتركة	د/ فاطمة الجعوان استشارية نساء ولادة استشاري دولي رضاعة طبيعية
3	الاربعاء	٢٠٢١/٠٨/٠٤	حقائق عن الرضاعة الطبيعية	د/ مريم النويمي استشارية عناية مركزة لحديثي الولادة استشاري دولي رضاعة طبيعية
4	الثلاثاء	٢٠٢١/٠٨/٠٣	كيف استعداد للرضاعة الطبيعية	د/ صافيناز سلامة استشاري العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة استشاري دولي رضاعة طبيعية
5	الخميس	٢٠٢١/٠٨/٠٥	الرباط اللولوي	أ/ شادية عمار مدرسة ومستشارة أسرية عضو في لجنة التوعية والتثقيف بجمعية الرضاعة الطبيعية
6	الجمعة	٢٠٢١/٠٨/٠٦	اسقيه صغيراً يركاك كبيراً	د/ نورة الخرجي استشاري أطفال استشاري دولي رضاعة الطبيعية
7	السبت	٢٠٢١/٠٨/٠٧	دعم الرضاعة الطبيعية في المستشفى	د/ صافيناز سلامة استشاري العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة استشاري دولي رضاعة طبيعية

اعداد: أ/إيلي الثبتي
مرشدة رضاعة طبيعية
بإشراف الدكتورة: فاطمة الجعوان
رئيس لجنة التوعية والتثقيف

جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

SASPGHAN
الجمعية السعودية للطفولة والأمراض (المضمين والكبد والتغذية لدى الأطفال)
SAUDI SOCIETY OF PEDIATRIC GASTROENTEROLOGY HEPATOLOGY AND NUTRITION

جمعية الرضاعة الطبيعية
مسؤولية مشتركة
الجمعية السعودية للطفولة والأمراض (SASPGHAN) (مجمع تخصصي للصحة العامة)

الجمعية تحت إشراف
الهيئة السعودية للتخصصات الصحية
Saudi Commission for Health Specialties

تدعوكم جمعية الرضاعة الطبيعية بالتعاون مع
الجمعية السعودية للأمراض الجهاز الهضمي
والكبد والتغذية لدى الأطفال إلى حضور
سلسلة الندوات التثقيفية بمناسبة
أسبوع الرضاعة العالمي ٢٠٢١ م تحت شعار:

ترقبونا

٢
تمكيني صولين

يوميًا:
٢٠٢١/٨/٧-١ م

www.saspghan.com
saspghan1@scfhs.org

saspghan_sa
saspghan 2021

0559888917 0112577717 sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com



اعداد: ألبلى الثبتي
مرشدة رضاعة طبيعية
بإشراف الدكتورة: فاطمة الجعوان
رئيس لجنة التوعية والتثقيف

تدعوكم جمعية الرضاعة الطبيعية بالتعاون مع الجمعية السعودية لأمراض الجهاز الهضمي والكبد والتغذية لدى الأطفال إلى حضور الندوة التثقيفية بمناسبة أسبوع الرضاعة العالمي ٢٠٢١م

الرضاعة مسؤولية عائلية مشتركة

د/فاطمة الجعوان
استشارية نساء وولادة
استشاري دولي رعاية طبيعية

للدخول

التاريخ: ٢٠٢١/٨/٢
الوقت: ٨:٠٠م

للدخول

٥٥٩٨٨٩١٧ ٥١٢٥٧٧٧١٧ sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com

تدعوكم جمعية الرضاعة الطبيعية بالتعاون مع الجمعية السعودية لأمراض الجهاز الهضمي والكبد والتغذية لدى الأطفال إلى حضور الندوة التثقيفية بمناسبة أسبوع الرضاعة العالمي ٢٠٢١م

حق الطفل في الرضاعة

د/فاطمة مجاهد
دكتورة علم النفس العائلي، ماجستير آداب، مساعدة علوم إرشاد نفسي
ناقد رأي، استشاري إدارة جمعية، أستاذة إرشاد الأسرة، مستشار إرشاد
عربي متعدد زوجه وأم وحدة

للدخول

التاريخ: ٢٠٢١/٨/١
الوقت: ٨:٠٠م

للدخول

٥٥٩٨٨٩١٧ ٥١٢٥٧٧٧١٧ sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com

تدعوكم جمعية الرضاعة الطبيعية بالتعاون مع الجمعية السعودية لأمراض الجهاز الهضمي والكبد والتغذية لدى الأطفال إلى حضور الندوة التثقيفية بمناسبة أسبوع الرضاعة العالمي ٢٠٢١م

حقائق عن الرضاعة الطبيعية

د/مريم النويمي
استشارية عناية حداثي الولادة
استشاري دولي رعاية طبيعية

للدخول

التاريخ: ٢٠٢١/٨/٤
الوقت: ٨:٠٠م

للدخول

٥٥٩٨٨٩١٧ ٥١٢٥٧٧٧١٧ sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com

تدعوكم جمعية الرضاعة الطبيعية بالتعاون مع الجمعية السعودية لأمراض الجهاز الهضمي والكبد والتغذية لدى الأطفال إلى حضور الندوة التثقيفية بمناسبة أسبوع الرضاعة العالمي ٢٠٢١م

كيف استعد للرضاعة الطبيعية

د/صافيناز سلامة
استشاري العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة
استشاري دولي رعاية طبيعية

للدخول

التاريخ: ٢٠٢١/٨/٣
الوقت: ٨:٠٠م

للدخول

٥٥٩٨٨٩١٧ ٥١٢٥٧٧٧١٧ sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com

أعداد: ألبلى الشبتي
مرشدة رضاعة طبيعية
بإشراف الدكتورة: فاطمة الجعوان
رئيس لجنة التوعية والتثقيف

جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

جمعية الرضاعة الطبيعية
مؤنولية مشتركة

تدعوكم جمعية الرضاعة الطبيعية بالتعاون مع
الجمعية السعودية لأمراض الجهاز الهضمي
والكبد والتغذية لدى الأطفال إلى حضور الندوة
التثقيفية بمناسبة أسبوع الرضاعة العالمي ٢٠٢١م

**اسقيه صغيراً
يرعاك كبيراً**

٢ تمكني صولين

د/نورة الخرجي

استشارية الأطفال
استشاري دولي رعاية طبيعة

للدخول

التاريخ: ٢٠٢١/٨/٦
الوقت: ٨:٠٠

للدخول

٥59888917 0112577717 sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com

جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

جمعية الرضاعة الطبيعية
مؤنولية مشتركة

تدعوكم جمعية الرضاعة الطبيعية بالتعاون مع
الجمعية السعودية لأمراض الجهاز الهضمي
والكبد والتغذية لدى الأطفال إلى حضور الندوة
التثقيفية بمناسبة أسبوع الرضاعة العالمي ٢٠٢١م

**الرباط
للؤلؤي**

٢ تمكني صولين

أ/ شادية عمار

مديرة ومستشارة أسرية
عضو في لجنة التوعية والتثقيف
بجمعية الرضاعة الطبيعية

للدخول

التاريخ: ٢٠٢١/٨/٥
الوقت: ٨:٠٠

للدخول

٥59888917 0112577717 sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com

جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION

جمعية الرضاعة الطبيعية
مؤنولية مشتركة

تدعوكم جمعية الرضاعة الطبيعية بالتعاون مع
الجمعية السعودية لأمراض الجهاز الهضمي
والكبد والتغذية لدى الأطفال إلى حضور الندوة
التثقيفية بمناسبة أسبوع الرضاعة العالمي ٢٠٢١م

**دعم الرضاعة في
المستشفى**

٢ تمكني صولين

د/صافيناز سلامة

استشاري العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة
استشاري دولي رعاية طبيعة

للدخول

التاريخ: ٢٠٢١/٨/٧
الوقت: ٨:٠٠

للدخول

٥59888917 0112577717 sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com

اعداد: ألبلى الثبتي
مرشدة رضاعة طبيعية
بإشراف الدكتورة: فاطمة الجعوان
رئيس لجنة التوعية والتثقيف

الاحتفال بالأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية ٢٠٢١ م بالرياض

تم بالتعاون بين جمعية الرضاعة الطبيعية والجمعية السعودية لأمراض الجهاز الهضمي والكبد والتغذية لدى الأطفال وممثلة بالجنة التوعية والتثقيف ولجنة العلمية بإشراف الأستاذة البندري ال الشيخ

بطايق المشاركين في الفعالية



تدعوكم جمعية الرضاعة الطبيعية بالتعاون مع الجمعية السعودية لأمراض الجهاز الهضمي والكبد والتغذية لدى الأطفال لحضور ورشة العمل الحضورية

"نعنوان حماية الرضاعة الطبيعية مسؤولية مشتركة"

وذلك ضمن فعاليات اسبوع الرضاعة العالمي 2021م

الموضوع	المتحدثة
تجربة أم خبيرة	أ/ مي العميل
ورش أوضاع الرضاعة والالتقام	أ/ منيرة البعيجان
زيادة الإدرار وأرتباك الحلمة	أ/ عالية
شفط وتخزين الحليب	د/ فاطمة الجعوان
كيف أنجح في الرضاعة	د/ فاطمة الجعوان

مكان الحدث
مدينة الرياض
صالة هيئة التخصصات الصحية
حي الربيع

التاريخ
٢٠٢١/٨/٢

الوقت
٤:٠٠م

الثلاثاء

٥٥٥٩٨٨٩١٧ ٠١١٢٥٧٧٧١٧ sbfa2020 sbfa.h.office@gmail.com



اعداد: أ/إيلي الثبتي
مرشدة رضاعة طبيعية
بإشراف الدكتورة: فاطمة الجعوان
رئيس لجنة التوعية والتثقيف



اعداد: ألبلى الثبيتي
مرشدة رضاعة طبيعية
بإشراف الدكتورة: فاطمة الجعوان
رئيس لجنة التوعية والتثقيف



اعداد: ألبلى الثبيتي
مرشدة رضاعة طبيعية
بإشراف الدكتورة: فاطمة الجعوان
رئيس لجنة التوعية والتثقيف



اعداد: ألبلى الثبتي
مرشدة رضاعة طبيعية
بإشراف الدكتورة: فاطمة الجعوان
رئيس لجنة التوعية والتثقيف



الاحتفال بالأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية ٢٠٢١م بجدة





جمعية الرضاعة الطبيعية
BREAST FEEDING ASSOCIATION



SASPGHAN
الجمعية السعودية لأمراض الجهاز الهضمي والكبد والتغذية لدى الأطفال
SAUDI SOCIETY OF PAEDIATRIC GASTROENTEROLOGY HEPATOLOGY AND NUTRITION



تدعوكم جمعية الرضاعة الطبيعية بالتعاون مع الجمعية السعودية لأمراض الجهاز الهضمي والكبد والتغذية لدى الأطفال لحضور ورشة العمل الحضرية

"بعضاؤ حماية الرضاعة الطبيعية مسؤولية مشتركة"

وذلك ضمن فعاليات اسبوع الرضاعة العالمي 2021م

الموضوع	المتحدثة
فوائد الرضاعة الطبيعية	أ/أماني ملك
الوضعيات والانتقام	د/صافيناز سلامة
الرضاعة في الساعة الأولى ودور المرافقة	د/ سارة بتوا
علامات الجوع وطرق حفظ الحليب	أ/أبرار قبيع
التغذية التكميلية وطرق حفظ الطعام	أ/أنوار شحبر
الرضاعة بالكوب وميزتها	د/مريم التويمى
التحضير للولادة وخطة الولادة	د/سناء تواتي

التاريخ

٢٠٢١/٨/٢

الوقت

٤:٠٠م

٢

تملئني حولين

مكان الحدث

مدينة جدة

الهيئة السعودية للتخصصات الصحية
شارع فلسطين بعد مبنى التعاونية
الدور الثاني



[saspghan.sa](https://www.saspghan.sa)
[saspghan 2021](https://www.saspghan2021)
[saspghan1@scfhs.org](https://www.saspghan1@scfhs.org)

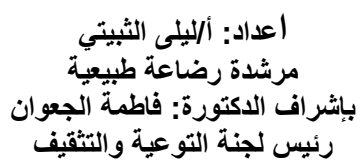
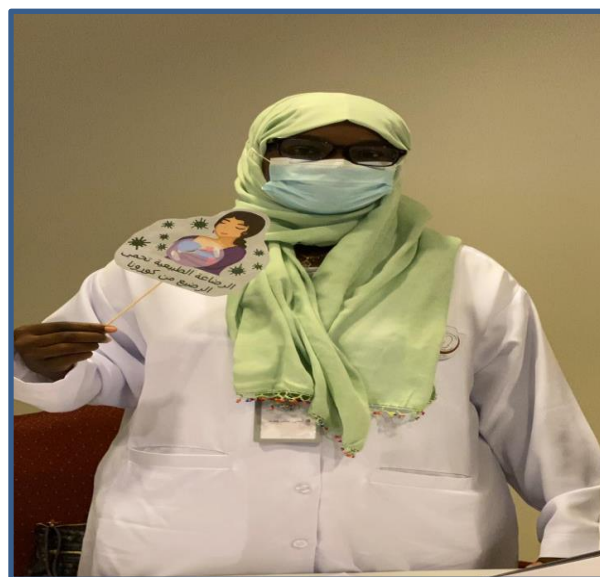
[0559888917](tel:0559888917)
[0112577717](tel:0112577717)
[sbfah2020](https://www.sbfah2020)
sbfah.office@gmail.com



اعداد: أ/ليلى الشبيتي
مرشدة رضاة طبيعية
بإشراف الدكتورة: فاطمة الجعوان
رئيس لجنة التوعية والتثقيف



اعداد: ألبلى الثبيتي
مرشدة رضاعة طبيعية
بإشراف الدكتورة: فاطمة الجعوان
رئيس لجنة التوعية والتثقيف





اعداد: أليلى الثبيتي
مرشدة رضاعة طبيعية
بإشراف الدكتورة: فاطمة الجعوان
رئيس لجنة التوعية والتثقيف

ورشة العمل



اعداد: ألبلى الثبيتي
مرشدة رضاعة طبيعية
بإشراف الدكتورة: فاطمة الجعوان
رئيس لجنة التوعية والتثقيف



اعداد: أليلى الثبيتي
مرشدة رضاعة طبيعية
بإشراف الدكتورة: فاطمة الجعوان
رئيس لجنة التوعية والتثقيف



اعداد: ألبلى الثبيتي
مرشدة رضاعة طبيعية
بإشراف الدكتورة: فاطمة الجعوان
رئيس لجنة التوعية والتثقيف

مشاركة رئيسة لجنة التوعية والتثقيف د.
فاطمة الجعوان في برنامج المجلس الصحي
على قناة ٢٤
ومداخلة د. معاذ التريكي عبر الهاتف

24 المجموعة الإعلامية
Media Group

الاتجاه 7/8 | التردد 12562 | الاستقطاب عمودي | التردد 27500

يأتيكم الخميس من الساعة 05:00 الى 06:00 مساء على قنوات:

24 الرياضيات | 24 سعودي

المجلس
الصحي

حمایه الرضاعة الطبيعية مسؤولیه مشترکه

د. حسن الخضير
معد ومقدم البرنامج

د. فاطمة يوسف الجعوان
استشارية طب النساء والولادة
استشاري دولي رفاة طبيعية
ضيف الحلقة

د. نوره حمد عبدالرحمن الخرجي
استشاري اطفال
استشاري دولي رفاة طبيعيه
ضيف الحلقة

24 الرياضيات | 24 سعودي | 24 العالمة | 24 مياش | 24 رات | 24 FM | 24 روضة | 24 سعودي | 24 سعودي | 24 سعودي

0559499999 | www.24mediagroup.net | info@24saudi.tv | 920019924

@mediagroup24sa | @mediagroup_24sa | سعودي الإعلامية 24

اعداد: ألبلى الثبتي
مرشدة رضاعة طبيعية
بإشراف الدكتورة: فاطمة الجعوان
رئيس لجنة التوعية والتثقيف

مشاركة الدكتورة فاطمة
الجعوان مع اذاعة الرياض
برنامج تحفيز مع لمياء يوم
الاثنين ٢٠٢١/٨/٨

د. لمياء البراهيم @DrL... ٨٠ أغسطس
حلقتنا في #تحفيز_مع_لمياء عن
#الرضاعة_الطبيعية سنناقشها من منظور صحي
وأسري واجتماعي واقتصادي.
الشرع تكلم عنها بل نظمها.
وحاليا هناك عزوف كبير عنها رغم ارتفاع كلفة
الحليب الصناعي والاحتياجات في استخدامه
والتي كثيرا لا تطبق.
ضيفتنا د فاطمة الجعوان
وانتم أيضا
على @Riyadh_Radio



12 0 2

صباح السعودية @... ٥٠ أغسطس
#صباح_السعودية | هل الرضاعة الطبيعية تقوي
علاقة الأم بطفلها؟



أ. منيرة البعيجان ثجيب.



786 مشاهدات 0:46 10 7 3

مشاركة رئيسة لجنة التوعية
والتثقيف د. فاطمة الجعوان
في برنامج طبيب على الهواء
اذاعة الرياض يوم السبت
٢٠٢١/٠٧/٣٠

عن الرضاعة الطبيعية

اعداد: أليلى الثبتي
مرشدة رضاعة طبيعية
بإشراف الدكتورة: فاطمة الجعوان
رئيس لجنة التوعية والتثقيف

