

Latest Updates

NEWSPAPER

WEDNESDAY, 30 NOVEMBER, 2022 | VOL 2

من هنا، نحن فريق البداية نوجه تحية كبيرة لكل رجل مسؤول وراعي لأمه أو أخته أو ابنته ونحتفي ونفتخر بكل أعضاء الجمعية من الرجال الذين يتمتعون بالوعي الكافي ليدركوا أن ما يهم المرأة و الأم والأخت يهمهم أيضا لأننا نسيج واحد خلق ليكمل بعضه البعض. يسعدنا إنضمام أ. هاني نويلاتي كعضو عامل في الجمعية وشاركنا تجربته الخاصة التي ألهمته أن ينضم لجمعية البداية وقدم لنا تبرع و دعم سخي ليكون بذلك إضافة متميزة للجمعية و وجه نشرتنا لشهر نوفمبر.

فريق البداية



"تجربة الأبوة لأربعة أطفال كانت مختلفة مع كل طفل و لكن العامل المشترك بينهم كانت الرضاعة الطبيعية و المجهود المبذول من الام تجاه الطفل. قناعتي بأهمية الرضاعة الطبيعية مكنتني من مساندة ودعم زوجتي والجمعية كانت خير سند و دعم لنا في المراحل الأولى من التجربة".

عضو عامل - هاني نويلاتي

من بداية متواضعة في عام 2003 نمت مؤسسة نوفمبر لتصبح حدثًا عالميًا حيث يطلق الرجال في جميع أنحاء العالم شواربهم للفت الانتباه إلى قضايا صحة الرجال. تمامًا كما تم تخصيص ارتداء اللون الوردي خلال شهر أكتوبر لزيادة الوعي بسرطان الثدي ، فإن شهر نوفمبر مخصص لتسليط الضوء على أهمية القضايا الصحية للرجال ، لا سيما فيما يتعلق بالصحة العقلية والوقاية من الانتحار وسرطان البروستاتا وسرطان الخصية.



THIS WEEK'S FROM THE HEART

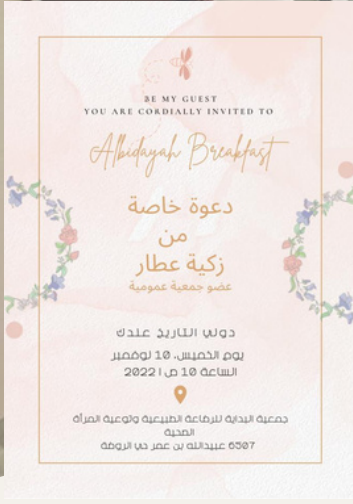
تثقيف الآباء وتشجيعهم على البحث والإطلاع على دورهم الفعلي لنمو الأسرة ومساندتها يبدأ من العناية بصحة الرجل النفسية والجسدية ليكونوا مؤهلين تأهيلا صحيحا لتحمل أعباء المسؤولية الأبوية وهي غاية في الأهمية لنشأة جيل صحيح البنية و النفسية.

يعني المجتمع الآباء من أعمال رعاية الأبناء الروتينية في الحياة اليومية مع الأطفال، نحن بذلك نحرّمهم من فرص تعلم مهارات رعاية الطفل المباشرة مما يؤدي إلى شعور الأب بالإهمال والعزلة لأنه لم يفهم ما تمر به الأم . ترتبط مشاركة الآباء في العناية بالأطفال بنتائج إيجابية عليهم من ناحية اكتمال نمو وإدراك الطفل وتحسين معدلات الرضاعة الطبيعية وكذلك مهارات اللغة والإنجاز الأكاديمي العالي للأطفال الذين كان للأب دور مباشر في العناية بهم بشكل يومي.

دور الأب في حياتنا لا يعوض، الأب هو سقف البيت الحامي و السند والداعم للأسرة، هو النور الذي يبين الطريق ويخفف أعباء وهموم الحياة. في شهر نوفمبر علينا تغيير المفاهيم وفتح قنوات الحوار عن دور الأب في الأسرة كسند للأم بدعم الآباء كأباء، وليس فقط كمساعدين للأم.

د. موديا عبدالمجيد بترجي
المدير التنفيذي





نشكر السيدة زكية عطار على دعوة صديقاتها لحضور
Albidayah Breakfast

WE THRIVE WITH YOUR HELP

إستثمار الخير

نسعى لتطوير خدماتنا لنتمكن من دعم الأمهات والأسر ولنحقق الإستدامة المالية لجمعيتنا بأن يكون مقرنا مهياً لنشاطاتنا ولعقد دورات تثقيفية. تبرعكم إثراء ونماء منكم ولكم. مازلنا بحاجة إلى داعم لتجديد أرضية غرفة الأنشطة بالإضافة إلى وسائل تعليمية وترويجية وأجهزة كهربائية.

نزدهر بدعمكم

العطاء والصدقة استثمار لا خسارة فيه وأرباحه مضاعفة ومستمرة لمدى الحياة. نحتاج عونكم لننهض بجمعيتنا وننشر رسالتنا.

تابعونا في مواقع التواصل الإجتماعي وشاركوا أهلכם ومعارفكم حساباتنا. تفاعلوا معنا وكونوا حلقة وصل بيننا وبين من تحتاج لخدماتنا كما يمكنكم التطوع والتبرع بمهارة تتميزون بها لتساعدنا في تحقيق أهدافنا. بإمكانكم الانضمام إلى جمعيتنا كأعضاء عاملين لتكونوا شركاؤنا في الخير.

MAKE A MOVE IN NOVEMBER

الخمول البدني و الجلوس لفترات طويلة بمعدل أربع إلى خمس ساعات في اليوم يعد مشكلة كبيرة. لأنه رابع عامل خطر حيث يتسبب في وفاة 3 مليون حالة على مستوى العالم سنوياً.



ALBIDAYAH SUPPORTS MENAJLIHIM



"من أجلهم" مبادرة تقوم بها لجنة دائمة تحت إدارة جمعية البداية للرضاعة الطبيعية وتوعية المرأة الصحية.

تم إقامه اللقاء التعريفي الأول للأسر الحاضنة بمدينة الرياض بتاريخ 12 نوفمبر 2022



تكريم المشاركين في لقاء الرياض



نشكر @lulucook4 على سفرة الإفطار

نشكر Bunnah coffee على تبرعهم العيني للقهوة

SUCCESS STORY

قصة نجاح

هوازن الجهني - عضو عامل



بلغ ابني ٤ شهور وعدت لعملي وساعاته الطويلة و المجهدة. كنت اشغل الحليب و وكانت الصعوبة هي ايجاد مكان و وقت مناسب للشغل و مع دعم مديرتي و زميلاتي ، أعتدت على العمل و الرضاعة الطبيعية.

بعد ٦ شهور بدأت استمتع بالرضاعة الطبيعية من دون مشاكل ، شعرت بجمال العلاقة التي تربطني بطفلي و أصبحت الرضاعة سهلة ، انا جدا سعيدة بقراري و فخورة بنفسي. وأقول للأمهات، لا تيأسي مع العقبات و الصعوبات فهذا جزء من الرحلة .

أكبر صعوبه هي تدخل الكثير في قراري وانتقاد وزن ابني اعتقادا ان حليبي لا يكفي. ذهبت إلى طبيب أطفال لتقييم وزن طفلي وكان متفهما وشجعني على الإستمرار و نبهني ان المعتاد هو رؤية الأطفال بوزن زائد بسبب الحليب الصناعي و ان هذا غير صحي للطفل.

في مرحلة الثانوية دعيت لمنزل قريبتي التي كانت تتحدث لمجموعة من النساء عن الرضاعة الطبيعية، عندها قررت ان اتمسك بالرضاعة الطبيعية الخالصة عندما أصبح أما وبعد زواجي ، بدأت بتثقيف نفسي بالبحث والقراءة عن كل ما يخص الرضاعة و الشغل و وتغذية الممرض و العودة للعمل.

بعد ولادة طفلي ، شرحت لزوجي و اهلي رغبتني في الرضاعة الطبيعية لكسب دعمهم. بدأت بالإرضاع و كان الإحساس جميل ولكنه اصعب بكثير من الكتب ، واجهتني مشاكل الم و تحجر الصدر والحلمة و سخونة الرضاعة و قلة النوم إلى ان قررت ان اذهب لمرشدة رضاعة ساعدتني كثيرا و بعد اتمام شهرين من الولادة أصبحت الرضاعة اسهل بكثير .

LOCAL STATISTICS

- 40% من الرجال لن يتحدثوا الى اي احد بشأن صحتهم النفسية. بالمقارنة مع النساء، فإن الرجال في العالم أكثر عرضة للموت بالانتحار بنسبة 17%

لذلك نشجع الرجال لتكوين علاقة صحيه مع مفهوم الرجولة و خوض تجربة فريدة مع أنفسهم ليصبح التعبير عن ذاتهم و مشاعرهم بعيداً عن تهديد صحتهم النفسية و الجسدية بالخطر.

دخول عالم الرجولة اصبح يقاس بمعايير لا تهتم بالنفس الانسانية و احتياجاتها، فبحسب Health Khair عن الصحة السعودية تم الكشف عن الإحصائيات التالية :

- 40% من الرجال يقولون إن الأمر يتطلب افكاراً انتحارية او ايداء للنفس لإجبارهم على طلب المساعدة المهنية.
- 56% من الرجال يحتفظون بمخاوف الصحة الجسدية و النفسية لأنفسهم.





لدينا أجهزة شفط حليب الأم فائقة الأداء
لإستخدامها في غرفتنا المخصصة لهذا الغرض أو للإيجار

HALIMA ASSADIYAH



مزايا البرنامج

Program qualities

- يوفر برنامج حليلة السعدية لمدرسة روضة طبيعية PLC:تنقيف الأمهات الحوامل بأهمية الرضاعة الطبيعية:
- تقديم الدعم والمساعدة للأم المرضعة للبدء في الرضاعة الطبيعية.
- توجيه الأم المرضعة للمختص المناسب في حال احتياجها.
- التطوع لتقديم الدعم والمساعدة للأمهات بالعمل مع جمعية البداية.

مهارات تواصل

Communication skills

تم التركيز على المهارات التي تؤهل خريجات البرنامج لمساعدة بنات جيلهن كمصدر موثوق داخل دوائرهن الاجتماعية، بتدريب مخصص لطرق تواصل مناسبة لتقديم الدعم و المساعدة للأمهات الأخريات.



حقائق علمية

Scientific facts

صمم هذا البرنامج بهدف رفع وعي المجتمع من جيل الى آخر عن المعلومات الأساسية اللازمة لنشر ثقافة الرضاعة الطبيعية من خلال تدريب النساء بمختلف فئات المجتمع بخلفية علمية و منهج معتمد بعيداً عن مجرد التجربة الذاتية.

Peer Counseling Lactation Coach

ACHIEVEMENTS

سعيًا لتحقيق أهداف الجمعية في تفعيل البرامج التدريبية لكيفية الرضاعة الطبيعية تم إطلاق برنامج حليلة السعدية (من أم الى أم) في دورته الثالثة لهذا الشهر على مدى اربع أيام، فخورين باشتراك أربعة من أعضاء الجمعية العمومية أ. فاتن بندقجي، أ. عريب غوث، أ. زكية عطار، أ. ملك فقيه، و سعدنا باشتراك أ.رعدة الأيوبي و إهتمامها بقضية الرضاعة الطبيعية، نتمنى لهن التوفيق و استمرار العطاء المبارك.



mother to mother



Activities

WHAT'S NEW



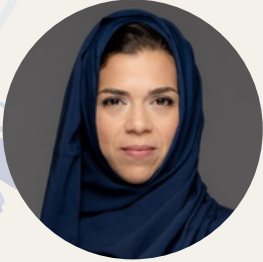
يسرنا مشاركتكم اعادة تفعيل
برنامج الانعاش القلبي الرئوي
BLS مجددا بالتعاون مع
جمعية القلب الأمريكية
ابتداء من شهر ديسمبر
القادم.



GET TO KNOW US



عضو مجلس الإدارة
د. رنا عبد المجيد بترجي



المشرف المالي
ا. هدى عبد المجيد بترجي



عضو مجلس الإدارة
ا. هلا غازي جميل



رئيس مجلس الإدارة
الشيخ / عبدالمجيد عبدالجليل بترجي



نائب رئيس مجلس الإدارة
السيدة / آمنه جاك بن بول شيرر

PROSTATE
CANCER
AWARENESS

حصادنا الى الان

19

استشارات العيادة الذكية

5

دورات تثقيفية للأمهات وأسرهم

11

استشارات مجانية للقرابة من
الرضاعة

5

مدربات رضاعة طبيعية
كوتش حليلة السعدية

Men's Health Matters