

دورة أماني للولادة الطبيعية
البدائية المباركة عبر الإنترنت
هي أول برنامج شامل
في العالم
مبني على الأدلة العلمية والمبادئ الإسلامية
ويهدف للتحقيق عن الولادة عبر الإنترنت.

معلومات عن الدورة



المقدمة

معلومات عن الدورة

المحتوى

يتكون كل فصل من 4 وحدات، وتشمل كل وحدة:

- مقاطع فيديو عن الموضوع
- مواد للقراءة
- مذكرة الوالدين
- الأنشطة

معلومات عن الدورة

المحتوى



معلومات عن الدورة

الفصل الثاني

الأمهات:
العلم نور وقوة



الرعاية بعد الولادة



نظرة شاملة
عن المخاض والولادة



مراحل المخاض



فسيولوجية الحمل

معلومات عن الدورة

الفصل الأول

المساعدة:

مساعدة الأم خلال الحمل وما بعده



إعداد خطة الولادة



دور فريق الولادة



احتياجات الأم
أثناء المخاض والولادة



احتياجات الأم
أثناء الحمل

معلومات عن الدورة

الفصل الرابع

الولادة الطبيعية:
الثقة في التصميم الإلهي



تقليل التدخلات الطبية



المضاعفات



الانسجام مع جسمك



العرض من المخاض

معلومات عن الدورة

الفصل الثالث

القيام بالولادة:
الحفاظ على الصحة الجيدة وتهيئة جسمك



التدريب على المخاض



أوضاع الولادة



التغذية أثناء الحمل



رياضة الحمل

معلومات عن الدورة

الجدول

الجدول الموصى به للدورة الكاملة
هو تغطية وحدتين كل أسبوع
10 أسابيع
صممت لزيادة المعرفة **تدريجياً**
دون الشعور بالإرهاق

معلومات عن الدورة

الفصل الخامس

الولادة الغريزية:
الانسجام الداخلي وتجاهل المشتتات



الرضاعة الطبيعية
ورعاية المولود



الحدس



حماية بيئة الولادة



دور الهرمونات

معلومات عن الدورة

المزايا

جلسات مباشرة ومجموعات عبر الإنترنت
تشجع **التواصل** مع مجتمع داعم



معلومات عن الدورة

المزايا

يمكن دراسة كل فصل بمفرده أو كل وحدة بمفردها
أو جمعهم مع بعض، للسماح **بالمرونة**
في تلبية احتياجات الأمهات

معلومات عن الدورة

المنافع



كوني مستعدة لاستخدام **(العقل)** حتى تتمكني
من **اتخاذ القرارات المستنيرة** بشأن التدخلات الطبية
أثناء المخاض والولادة.

المنافع



امتلاك المعلومات والمعرفة
لتشعري **بالتمكن ولتكوني واثقة** عند التخطيط
لتجربة الولادة.

المنافع

...لأن طفلك يستحق أطيّب بداية في الحياة،
البداية المباركة واللطيفة.

المنافع

تعلمي كيف تستغلين وقتك أثناء الحمل
للاستعداد **جسديًا وذهنيًا وعاطفيًا** للولادة ...

الملخص

الفصول المحتوى الجدول
المزايا المنافع

البداية المباركة

- ✓ شاملة
- ✓ مرنة
- ✓ محورها الأم
- ✓ إسلامية
- ✓ بناء المجتمع