



مشروع

رحلة أمومة

لعام 2025

سياق المشروع

تمر الأمهات خلال فترة الحمل وما بعد الولادة بتجربة استثنائية مليئة بالتغيرات الجسدية والنفسية والاجتماعية، ما يجعل هذه المرحلة من أهم المراحل التي تتطلب الدعم والتأهيل المناسب لضمان صحة الأم وسلامة الطفل. انطلاقًا من إيمانها العميق بأهمية دعم الأمهات خلال واحدة من أدق وأجمل مراحل حياتهن، أطلقت جمعية قرّة للأمومة والطفولة مشروع "رحلة أمومة"، وهو برنامج تأسيسي وتوعوي شامل يهدف إلى تمكين الأمهات الحوامل وتقديم الإرشاد والدعم لهن حتى ما بعد سنة من الولادة.

يركز المشروع على تزويد الأمهات بالمعرفة العلمية والمهارات الحياتية التي تعزز من قدرتهن على التعامل مع متغيرات هذه المرحلة الحساسة بكل ثقة واطمئنان، مع الأخذ في الاعتبار الاحتياجات الجسدية والنفسية لكل من الأم والطفل.

"رحلة أمومة" ليس مجرد برنامج تدريبي، بل هو مسار رعاية متكامل يرافق الأمهات خطوة بخطوة، بدءًا من الاستعداد للحمل وحتى اجتياز تحديات السنة الأولى بعد الولادة، لضمان بيئة صحية وآمنة تضمن للأم وطفلها بداية حياة مستقرة وسليمة.

وصف الفكرة



مشروع رحلة أمومة هو مبادرة تأهيلية وتوعوية أطلقتها جمعية قررة للأمومة والطفولة، تهدف إلى دعم الأمهات الحوامل ومساندتهن خلال مرحلة الحمل وما بعد الولادة حتى إتمام الطفل عامه الأول، عبر تقديم برامج تدريبية وإرشادية متخصصة.

يُعنى المشروع بتأهيل الأمهات معرفيًا ونفسيًا وجسديًا لمواجهة متطلبات هذه المرحلة، من خلال تقديم ورش عمل تفاعلية، واستشارات فردية، ولقاءات تثقيفية تغطي مختلف الجوانب المتعلقة برعاية الأم والطفل، بما يضمن تهيئة بيئة أسرية صحية ومستقرة.

يُركز مشروع "رحلة أمومة" على عدة محاور أساسية:

- الدعم النفسي: تعزيز الاستقرار العاطفي للأم وتقديم إرشادات للتعامل مع الضغوطات النفسية خلال وبعد الحمل.
- التثقيف الصحي: توعية الأمهات بأهمية التغذية السليمة والعناية الصحية أثناء الحمل وبعد الولادة.
- مهارات رعاية الطفل: إكساب الأمهات المهارات اللازمة لتربية المواليد ورعايتهم بطريقة علمية وصحية.
- بناء شبكة دعم: تهيئة بيئة تفاعلية تجمع الأمهات مع الخبراء والمتخصصين وتبادل الخبرات والتجارب مع أمهات أخريات.

يُساهم المشروع في تعزيز جودة حياة الأمهات وأطفالهن، وتوفير المعرفة والمهارات التي تمكنهن من بناء مستقبل صحي وآمن لأسرهن.

النطاق الجغرافي

العدد المستهدف < الفئة المستهدفة < النطاق الجغرافي < مدة المشروع

3 أشهر

جدة

الأمهات الحوامل

50 أم

الأهداف التفصيلية

- تمكين الأمهات من فهم التغيرات الجسدية والنفسية المصاحبة لفترة الحمل وبعد الولادة، وتزويدهن بالإرشادات العلمية للتعامل معها بطريقة صحية وآمنة.
- تدريب الأمهات على الأسس السليمة للعناية بالمواليد، بما في ذلك الرضاعة الطبيعية، التغذية، النوم الآمن، النظافة الشخصية، واكتشاف المؤشرات الصحية المبكرة.
- إكساب الأمهات العادات الصحية السليمة التي تعزز صحتهم وصحة أطفالهن، وتشجيعهن على الاستمرار بها كنهج حياة بعد انتهاء فترة الحمل والولادة.
- ربط الأمهات بمجتمع داعم يضم مختصين في مجالات الأمومة والتربية، إلى جانب أمهات أخريات يشاركن التجارب والمعرفة، مما يخفف شعور العزلة ويعزز الثقة بالنفس.
- تطوير قدرات الأمهات في تقييم احتياجات أطفالهن واتخاذ قرارات تربوية وصحية مبنية على معرفة سليمة وموثوقة.

مسوغات المشروع

- ضعف الوعي الصحي والنفسي لدى العديد من الأمهات الحوامل والمقبلات على الولادة.
- ارتفاع معدلات القلق والاكتئاب خلال فترة الحمل وما بعد الولادة.
- نقص المهارات التربوية والعناية الأساسية بالطفل حديث الولادة.
- تفتقر كثير من الأمهات لوجود مرجعية داعمة أو بيئة حاضنة تساعدن على مواجهة تحديات الأمومة بثقة واطمئنان.
- انتشار بعض المعتقدات والممارسات الخاطئة في رعاية الأم والطفل.
- تفتقر الكثير من المبادرات للخدمات التي تجمع بين الجانب التوعوي والتدريبي والدعم النفسي المستمر.

خطة التنفيذ

المرحلة الأولى: الإعداد والتجهيز

1. تحديد الفئة المستهدفة من الأمهات الحوامل والأمهات الجدد حتى سنة بعد الولادة.
2. إعداد المحتوى التدريبي والإرشادي بالتعاون مع مختصين في الصحة النفسية، والتغذية، وتربية الطفل.
3. تطوير آلية التسجيل والتواصل مع المستفيدات.
4. تجهيز المواد التوعوية (أدلة، فيديوهات، نشرات، أدوات تدريب).

خطة التنفيذ

المرحلة الثانية: التنفيذ الفعلي

- تنظيم سلسلة ورش عمل حضورية وافترضية تغطي موضوعات:
 - التغيرات النفسية والجسدية خلال الحمل وبعد الولادة.
 - أسس الرضاعة الطبيعية والتغذية السليمة للأم والطفل.
 - مهارات العناية بالمواليد والنظافة الشخصية.
 - استراتيجيات إدارة المشاعر والتعامل مع القلق والاكتئاب.
- تقديم جلسات إرشاد فردية بإشراف مختصين نفسيين وتربويين لمتابعة الحالات الخاصة.
- تنظيم لقاءات دورية مفتوحة تجمع الأمهات لتبادل التجارب مع وجود استشاريين ومختصين.

خطة التنفيذ

المرحلة الثالثة: التقييم والقياس

- إجراء استبيانات أولية ونهائية لقياس مستوى المعرفة, المهارات, والاستقرار النفسي قبل وبعد البرنامج.
- إعداد تقرير تقييم الأثر متضمناً:
- نسبة التحسن في الوعي الصحي والتربوي لدى الأمهات.
- أثر البرنامج في تخفيف القلق النفسي وتعزيز الاستقرار العاطفي.
- مدى استفادة الأمهات من شبكة الدعم الاجتماعي التي وفرها المشروع.

المخرجات المتوقعة

م	المخرج المتوقع	العدد المستهدف	الملاحظة
1	أمهات حصلن على تدريب معرفي وتوعوي شامل حول مراحل الحمل وما بعد الولادة.	50 أم	حضور جميع الورش التدريبية الأساسية.
2	أمهات تلقين جلسات إرشاد فردي لمساعدتهن في التكيف النفسي أثناء الحمل وما بعد الولادة.	50 جلسة فردية	جلسة واحدة على الأقل لكل مستفيدة.
3	أمهات حصلن على دليل إرشادي رقمي/مطبوع حول رعاية الأم والطفل.	50 نسخة	توزيع عند بداية البرنامج.
4	أمهات مؤهلات بالعادات الصحية والتغذية السليمة أثناء وبعد الحمل.	50 أم	متابعة التزام المستفيدة بالتوصيات.
5	أمهات مشاركات في لقاءات تفاعلية لبناء شبكة دعم اجتماعي.	50 أم	تنظيم لقاءات جماعية دورية.
6	قياس نسبة تحسن ورفع مستوى الوعي الصحي والتربوي لدى الأمهات بعد انتهاء البرنامج.	90% تحسن	استبيان قبل وبعد البرنامج.

الخطة الزمنية

المرحلة	النشاط الرئيسي	المدة الزمنية	المخرجات المستهدفة
التحضير والإعداد	- تحديد الفئة المستهدفة (50 أم حامل).- تجهيز المواد التدريبية والإرشادية.- إعداد خطة الجلسات الفردية والجماعية.	الأسبوع 1 — الأسبوع 3	خطة تنفيذ جاهزة + مواد تدريب معتمدة.
التوعية والتدريب	- تنفيذ الورش التدريبية التوعوية (مباشرة أو عن بُعد).- توزيع الأدلة الإرشادية على الأمهات.- عقد لقاءات تفاعلية لبناء شبكة دعم.	الأسبوع 4 — الأسبوع 12	50 أم حضرت الورش وحصلت على الأدلة.
الدعم والمتابعة	- تقديم جلسات إرشاد فردية لكل أم.- متابعة تطبيق المعرفة المكتسبة في الحياة اليومية.- مشاركة نشرات توعوية مستمرة.	الأسبوع 8 — الأسبوع 16	50 أم استلمت جلسات متابعة فردية.
التقييم والإغلاق	- إجراء استبيانات تقييم قبل وبعد البرنامج.- تحليل النتائج وتقييم نسبة التحسن.- إعداد تقرير الأثر الختامي.	الأسبوع 14 — الأسبوع 16	تقرير تقييم شامل + توثيق الأثر الاجتماعي.

رحلة ضيوف ملتقى الأسرة السعيدة

حضور ورش توعوية وتدريبية حول:
→ صحة الحمل - الصحة النفسية
-العناية بالطفل - التغذية السليمة.

لقاء تعريفى بالمشروع وأهدافه
ومراحل التنفيذ.

تسجيل المستفيدة وتحديد
احتياجاتها الفردية.

03

02

01

جلسات إرشاد فردي مع مختصين
(نفسيين / صحيين / تربويين).

مشاركة في لقاءات دعم جماعية لتبادل
الخبرات و استلام أدلة إرشادية ونشرات
تعليمية.

متابعة مستمرة خلال الحمل وما
بعد الولادة حتى سنة من عمر
الطفل.

04

05

06

تقييم الأثر والتقدم قبل
وبعد المشاركة و الحصول
على الشهادة.

07

إدارة المخاطر

نوع الخطر	احتمال الحدوث	مستوى التأثير	خطة التعامل والمعالجة
عدم التزام الأمهات بحضور الورش	متوسط	عالي	تذكير دوري — توفير محتوى بديل مسجل — مرونة في جدولة الورش.
ضعف استجابة المستفيدات للجلسات الفردية	متوسط	متوسط	تحفيز المستفيدات عبر التواصل الشخصي — إبراز أهمية الجلسات — جدولة مرنة.
صعوبات نفسية أو صحية طارئة للأمهات	منخفض	عالي	تحويل الحالة لمختص صحي أو نفسي فورًا — توفير استشارات طارئة.
ضعف جودة المحتوى أو عدم مناسبته للفئة	منخفض	عالي	مراجعة المحتوى من مختصين قبل التنفيذ — تحديث المحتوى بناءً على ملاحظات الأمهات.
تأخر تنفيذ الأنشطة بسبب ظروف خارجية	متوسط	متوسط	وضع خطط بديلة مرنة — إعادة جدولة الأنشطة — التواصل المسبق مع الأمهات.
تسرب المستفيدات قبل نهاية البرنامج	متوسط	عالي	تحفيز المستفيدات بالمتابعة الشخصية — تقديم شهادات مشاركة — إبراز فوائد الاستمرار.

فريق العمل



الوظيفة	الدور والمسؤوليات
مدير المشروع	الإشراف العام على تنفيذ المشروع, متابعة الجدول الزمني وضمان تحقيق الأهداف والمخرجات.
منسق المشروع	التنسيق بين المستفيدات والفريق, تنظيم الجداول الزمنية, وتسهيل التواصل المستمر.
مختص نفسي	تقديم جلسات إرشاد فردي وجماعي, دعم الأمهات نفسيًا خلال فترة الحمل وبعد الولادة.
مدرب صحي وتغذوي	تنفيذ ورش تدريبية حول صحة الأم والطفل والتغذية السليمة في مراحل الحمل وما بعدها.
مستشار تربوي	تدريب الأمهات على أسس التربية الإيجابية والعناية بالمولود في سنواته الأولى.
فريق المتابعة والتقييم	جمع وتحليل بيانات الاستبيانات, إعداد تقارير تقييم الأثر ومراقبة جودة التنفيذ.
فريق الدعم الإداري والتقني	دعم تسجيل الأمهات, إدارة منصات التدريب الرقمية, وتوفير المواد التدريبية والإرشادية.

أصحاب المصلحة

الجهة/الفئة	الدور المتوقع
جمعية قرعة للأمومة والطفولة	الجهة المبادرة والمنفذة للمشروع, وتوفر الإشراف والتنسيق العام وضمان جودة التنفيذ.
الأمهات المستفيدات	الفئة المستهدفة الأساسية, مشاركة فعالة في البرامج التدريبية والتوعوية وتطبيق المعرفة المكتسبة.
المستشارون والمختصون (نفسي - صحي - تربوي)	تقديم الجلسات التدريبية والإرشادية وتقديم الاستشارات المتخصصة حسب احتياجات كل أم.
الجمعيات الشريكة والمانحين	دعم مادي ومعنوي لتوسيع نطاق المشروع وضمان استمراريته.
مقدمو الخدمات الصحية المحليين	التعاون في تقديم الرعاية الطبية والمعلومات الصحية للأمهات.
الجهات الإعلامية	نشر التوعية عن أهمية المشروع ودوره في تعزيز صحة الأم والطفل, ودعم استدامته من خلال تعزيز الحضور المجتمعي.



الموازنة التقديرية

م	البند	التكلفة الأساسية	الضريبة (15%)	الإجمالي مع الضريبة
1	إعداد وتصميم المحتوى التدريبي	ريال 20,000	ريال 3,000	ريال 23,000
2	تنفيذ الورش التوعوية	ريال 60,000	ريال 9,000	ريال 69,000
3	الجلسات الإرشادية الفردية	ريال 40,000	ريال 6,000	ريال 46,000
4	طباعة الأدلة الإرشادية	ريال 15,000	ريال 2,250	ريال 17,250
5	تجهيز أدوات ومواد تدريبية	ريال 18,000	ريال 2,700	ريال 20,700
6	خدمات متابعة وتقييم	ريال 25,000	ريال 3,750	ريال 28,750
7	مكافآت وتكاليف الفريق	ريال 50,000	ريال 7,500	ريال 57,500
8	مصاريف تشغيلية وإدارية	ريال 7,826	ريال 1,174	ريال 9,000
9	احتياطي طوارئ	ريال 5,000	ريال 750	ريال 5,750
		الاجمالي شامل الضريبة		ريال 276,950



شكرا لكم

 +966 50 339 6110

 info@qurra.sa

 @qurraorg

