



من أم لأم

مركز أبحاث وتعزيز صحة المرأة
جامعة بن غوريون في النقب

هل انت حامل؟
هل انت ام لطفل؟
تعتبر ولادة الطفل تجربة مثيرة وتنطوي على الكثير من التحديات
برنامج "من أم لأم"، يوفر دعمًا من النساء والأمهات
يُدار برنامج "من أم لأم" في إطار مركز أبحاث وتعزيز صحة المرأة في جامعة بن غوريون في
النقب.

طاقم "من أم لأم"

ينطوي الانتقال إلى مرحلة الأمومة على الكثير من الفرح والقلق والإرهاق، وقد تؤدي العلاقة
الداعمة مع الموظفين إلى تخفيف التحديات في هذا الانتقال.
كجزء من البرنامج، يقوم فريق "من أم لأم" بدعم وتقديم المشورة في مجالات متنوعة للأمهات،
وإذا لزم الأمر، سنقوم بزيارة الام في بيتها للمساعدة والدعم.

"دورة للأمهات "الأمومة ايجابية"

كجزء من برنامج "من أم لأم"، نعقد دورات "الأمومة ايجابية" للأمهات خلال السنة الأولى بعد
الولادة.
تتضمن الدورة 4-5 جلسات، جلسة واحدة كل اسبوع. خلال الجلسة سوف نتحدث معًا عن موضوع
تربية الأطفال وأمهاتهم منذ الولادة وحتى عامهم الأول. تشمل الموضوعات التربوية ايجابية
والرعاية الذاتية، مزاج الطفل، العلاقات الزوجية، ردود الفعل العاطفية، التغييرات الذهنية او النفسية
أثناء فترة ما بعد الولادة، التغذية السليمة والمكملات الغذائية والمزيد.



050-9001147 ,0864775662

womcen@bgu.ac.il

<https://www.facebook.com>

