



המרכז לחקר וקידום  
בריאות האשה

The BGU Center for Women's Health  
Studies and Promotion



אוניברסיטת בן-גוריון בנגב

Ben-Gurion University of the Negev

جامعة بن-غوريون في النقب



# 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  
من اهداف مشروع "من أم لأم" الوصول الى كل ام في النقب  
مشروع "من أم لأم"، يوفر دعمًا للنساء ما بعد الولادة

## طاقم "من أم لأم"

ينطوي الانتقال إلى مرحلة الأمومة على الكثير من الفرح والقلق والإرهاق، وقد تؤدي العلاقة الداعمة مع طاقم "من أم لأم" إلى تخفيف التحديات في هذه الفترة.

كجزء من هذا المشروع، يقوم طاقم "من أم لأم" بدعم وتقديم المشورة في مجالات متنوعة للنساء ما بعد الولادة (منذ الولادة وحتى مدة سنة).

## دورة للأمهات "الأمومة الإيجابية"

كجزء من مشروع "من أم لأم"، نעقد دورات "الأمومة الإيجابية" للأمهات خلال السنة الأولى ما بعد الولادة. تتضمن الدورة 4-5 لقاءات، لقاء واحد كل اسبوع. خلال اللقاءات سوف نتحدث معًا عن موضوع الأمومة الإيجابية وتربية الأطفال منذ الولادة وحتى عامهم الأول. تشمل الدورة المواضيع التالية: التربية الإيجابية، الرعاية الذاتية، مزاج الطفل، العلاقات الزوجية، ردود الفعل العاطفية، التغيرات النفسية أثناء فترة ما بعد الولادة، التغذية السليمة والمكملات الغذائية والمزيد.

womcen@bgu.ac.il



08-64775662 / 050-9001147



فيسبوك من أم لأم جامعة بن غوريون في النقب (אם לאם באוניברסיטת בן-גוריון בנגב)



מوقع مركز أبحاث وتعزيز صحة المرأة جامعة بن غوريون في النقب  
אתר המרכז לחקר וקידום בריאות האישה - אוניברסיטת בן-גוריון בנגב

