

קורס הכנה ללידה

— מחזור יולי 2025 —

הקורס מיועד למשרתות בהריון
מהשבוע ה-26 ואילך



יתקיים ב - zoom ומחייב
השתתפות מלאה והפעלת מצלמה



מספר המקומות מוגבל!



מנחות הקורס:



עו"ס רחלי חכם

רת"ח השירות הסוציאלי במרכז מצפים.

זהבית גולדשטיין

תזונאית.

נעמה מאואר-פרי

פיזיותרפיסטית מוסמכת B.P.T.

שירה זיו חזקיה

אחות מיילדת מוסמכת MPH CNM, ויועצת הנקה.

סימה נהרי

מפקדת מרכז מצפים.



כשהורות ושירות מתחברים



רישום לקבוצה דרך:

מוקד טלפוני:
*3185

שליחת SMS למספר:
052-9990233

*משותף עם בן/בת הזוג

מפגש 1 | בתאריך 07/07 בשעות 16:00-19:00

סקירת שינויים בהריון - דגשים לקידום בריאות ולידה פזיולוגית, סימנים מבשרי לידה, שלבי הלידה כולל הדרכה לתנועה והרפיה, שימוש במשככי כאב בתהליך הלידה.

שירה זיו חזקיה 

*משותף עם בן/בת הזוג

מפגש 2 | בתאריך 10/07 בשעות 19:00-20:30

הרצאה על תזונה בהנקה.

זהבית גולדשטיין 

*משותף עם בן/בת הזוג

מפגש 3 | בתאריך 16/07 בשעות 20:00-21:30

היכרות עם רצפת האגן, שינויים פיזיולוגים בהריון ולאחר הלידה, כלים להכנת הגוף ללידה ולאחר.

נעמה מאואר-פרי 

*משותף עם בן/בת הזוג

מפגש 4 | בתאריך 21/07 בשעות 19:00-20:30

הכנה רגשית ללידה והיום שאחריה.

עו"ס רחלי חכם 

*משותף עם בן/בת הזוג

מפגש 5 | בתאריך 28/07 בשעות 16:00-19:00

הדרכה לקראת הנקה - כבר בהריון! התנהלות במצבים דחופים בהריון ובלידה. תקופת משכב לידה - שלך ושלו.

שירה זיו חזקיה 

*משותף עם בן/בת הזוג

מפגש 6 | בתאריך 31/07 בשעות 9:00-10:00

הנגשת זכויות בנושא הריון ותלי"ה (חל"ד).

סימה נהרי 