

תקופת לידה והורות (תלי"ה)

דף מידע "מצפים"

בשעה טובה!

נולד לך ילד/ילדה/תאומים? אנחנו ב"מצפים" מתרגשים יחד אתך!

חשוב להבדיל בין שלושת חלקי תקופת הלידה וההורות: תקופת לידה והורות בתשלום, תקופת לידה והורות שלא בתשלום וחל"ת טהורה – עד שנה מיום הלידה. את תקופת הלידה וההורות חשוב לתכנן מבעוד מועד. אנחנו כאן כדי לסייע בכך ומזמינים אותך לפנות אלינו לתכנון אישי של תקופת הלידה וההורות. צירפנו את עיקרי הזכויות המגיעות לך במסגרת תקופת הלידה וההורות.

תקופת לידה והורות:

1. תקופת הלידה וההורות מתחילה ביום הלידה (או ביום לאחריו, אם שהית בבסיס ביום הלידה). ניתן להתחיל את תקופת הלידה וההורות החל מ-7 שבועות לפני יום הלידה המשוער – לפי רצונך.
 2. תקופת הלידה וההורות נמשכת 26 שבועות, מתוכם 15 שבועות בתשלום ו-11 שבועות נוספים ללא תשלום. חובה לממש את החופשות ברצף.
- שימי לב – חל איסור להעסיק בזמן תקופת הלידה וההורות, גם אם נתת לכך את הסכמתך.**

קיצור תקופת לידה והורות בתשלום:

לא ניתן לקצר את תקופת הלידה וההורות שבתשלום, אלא אם בן/בת הזוג מחליף אותך. אם ילדת, בן/בת הזוג יכולים להחליף אותך רק לאחר ששת השבועות הראשונים של תקופת הלידה וההורות (42 ימים מיום הלידה – תקופת "משכב לידה"). ראו פירוט להלן בסעיף: "תקופת לידה והורות של בן הזוג".

מקרים שבהם תוארך תקופת הלידה וההורות בתשלום:

הארכה בגין לידה מרובת עוברים – אם נולדה/ה בלידה אחת יותר מילד/ה אחד/ת, תוארך תקופת הלידה וההורות שבתשלום שכר בשלושה שבועות נוספים בגין כל ילד נוסף שנולד באותה הלידה. הארכת תקופת הלידה וההורות לפי סעיף זה, מצטברת לכל הארכה אחרת של תקופת הלידה וההורות. הארכת תקופת לידה והורות תוון ברצף לאחר הזנת תקופת לידה והורות רגילה בתשלום שכר.

1. **הארכה בגין אשפוז של היולדת** – אם אושפזת בבית החולים, מכל סיבה שהיא, במהלך תקופת הלידה וההורות שבתשלום ושלא בתשלום, לתקופה מצטברת העולה על 14 ימים, את זכאית לפעול באחת מהדרכים האלה:

א. הארכת תקופת הלידה וההורות – באשפוז של עד ארבעה שבועות במצטבר, תוכלי להאריך את תקופת הלידה וההורות כמשך תקופת האשפוז, אך לא יותר מארבעה שבועות. ההזנה תתבצע ברצף לתקופת הלידה וההורות במערכות המשא"ן.

ב. פיצול תקופת הלידה וההורות – אם אושפזת במהלך תקופת הלידה וההורות כאמור, תוכלי לפצל את תקופת הלידה וההורות כך:

- לצאת לימי מחלה כאורך ימי האשפוז ולאחריהם תחזרי להמשך תקופת הלידה וההורות שלך. שימי לב, תוכלי לפצל את תקופת הלידה וההורות רק אחרי שעברו שלושה שבועות לפחות מיום הלידה ואילך. ההזנה תתבצע ברצף במערכות המשא"ן.

לדוגמה: אם אושפזת שבועיים לאחר הלידה, למשך שלושה שבועות, את זכאית לפעול כך:

א. שלושת השבועות הראשונים מיום הלידה ייחשבו לך כתקופת לידה והורות, בהם גם השבוע הראשון של האשפוז.

ב. את השבוע השני והשלישי של האשפוז תוכלי לממש כימי מחלה ובסופם לשוב לממש את תקופת הלידה וההורות שנותרה (12 שבועות בתשלום ו-11 שבועות שלא בתשלום).

שימי לב, ימי מחלה שאינם במסגרת אשפוז ("גימלים") ו/או ימי האשפוז הבסיסיים בגין הלידה אינם מקנים זכות להארכת תקופת הלידה וההורות שבתשלום.

2. הארכה בגין אשפוז התינוק – אם ילדך נדרש להישאר בבית החולים, או לחזור לבית החולים לאשפוז במהלך תקופת הלידה וההורות שבתשלום ושלא בתשלום, לתקופה העולה על 14 ימים במצטבר, את זכאית לפעול באחת מהדרכים האלה:

א. הארכת תקופת הלידה וההורות – את זכאית להאריך את תקופת הלידה וההורות כמשך תקופת האשפוז, אך בלא יותר מהארכה של עשרים שבועות (140 ימים). ההזנה תתבצע ברצף לתקופת הלידה וההורות במערכות המשא"ן.

ב. פיצול תקופת הלידה וההורות – אם ילדך אושפז, תוכלי לפצל את תקופת הלידה וההורות לאחר שלושת השבועות שאחרי הלידה (שלושת השבועות הראשונים אינם ניתנים לפיצול), ולנצל ימי מחלת ילד/חופשה שנתית/חופשה צבורה/חופשה מיוחדת כאורך ימי האשפוז. בסיום הפיצול תחזרי להמשך תקופת הלידה וההורות שלך. ההזנה תתבצע ברצף לתקופת הלידה וההורות במערכות המשא"ן.

שימי לב – הארכת תקופת לידה והורות כמפורט לעיל היא מצטברת, ובלבד שכל ההארכות בגין סעיפים אלו יחד לא יעלו על עשרים שבועות ושתאריכי אשפוז האם והילוד אינם חופפים.

תקופת לידה והורות שלא בתשלום שכר (11 שבועות):

1. לאחר תקופת הלידה וההורות בתשלום שכר, הנך זכאית לתקופת לידה והורות שלא בתשלום שכר לתקופה מקסימאלית של עד 11 שבועות (77 ימים). חופשה זו תמומש ברצף לתקופת הלידה וההורות שבתשלום.
2. ניתן לממש חלק מתקופת הלידה וההורות שלא בתשלום או לא לממשה כלל, על פי בחירתך. במקרה שבחרת שלא לממשה כלל או לקצרה - עליך להודיע על כך ליחידתך לפחות חודש טרם החזרה לתפקיד.
3. תקופת לידה והורות שלא בתשלום שכר, תחשב לך כשירות תקין ולא תפגע בזכויות התלויות בוותק.
4. בתקופה זו תשלומי הביטוח הלאומי ימשיכו להתבצע דרך הצבא.
5. בתקופה זו עליך להסדיר את התשלומים הקבועים במופת ולהסדיר הוראת קבע. מהוראת הקבע יימשכו הניכויים האלה- יש למלא את הטופס בלינק בשם "הסדרי תשלומים בתל"ה" ניתן לבקש את שליחת הקישור דרך מוקד מופת בטלפון 1111*
 - דמי חבר ב"חבר"
 - ביטוח חיים
 - הלוואות וביטוחים
 - הפקדות לקרנות פנסיה והשתלמות – עליך לפנות ישירות לקרן על מנת לבדוק מה גובה ההפרשה שעליך להפריש כדי לשמור על רצף ביטוחי.
6. אם את משויכת להסדר הפנסיה התקציבית, תוכלי לרכוש את תקופת הלידה וההורות שלא בתשלום שכר, ותקופה זו תחושב לך כתקופת שירות פעיל לצורך זכאותך הפנסיונית. תקופה זו ניתן לרכוש במופת, שם יבצעו שיערוך רכישה ותחשיב כדאיות מול חוליית חישובי פרישה.
7. אם את משויכת להסדר הפנסיה הצוברת, את יכולה להפקיד כספים לקרן הפנסיה בתקופת הלידה וההורות שלא בתשלום שכר באופן עצמאי. כספים אלו ייצברו לצורך חישוב גמלה בגיל הפרישה הקבוע בחוק גיל פרישה.
8. אם הודעת על רצונך לקצר את תקופת הלידה וההורות שלא בתשלום שכר, לא יוכל מפקדך לדחות את בקשתך לחזור לתפקיד למשך יותר משלושה שבועות מיום הודעתך.
לדוגמה: אם את רוצה לחזור לעבודה בתום תקופת לידה והורות שבתשלום (לאחר 15 שבועות מהלידה), עליך להודיע למפקדך כבר בשבוע ה-12 של תקופת הלידה וההורות.

הארכת תקופת הלידה וההורות עד לשנה ממועד הלידה:

1. בתום תקופת הלידה וההורות בשכר ושלא בשכר (26 שבועות), הנך רשאית לצאת לחופשה נוספת ללא תשלום, לתקופה שלא תעלה על שנה מיום הלידה כמפורט להלן:
 - א. בתקופה זו לא יבוצע תשלום לביטוח הלאומי. עליך להסדיר זאת בביטוח הלאומי.
 - ב. בתקופה זו מהוראת הקבע ימשיכו להימשך הניכויים האלה:
 - דמי חבר ב"חבר"
 - ביטוח חיים
 - הלוואות וביטוחים
 - הפקדות לקרן פנסיה – עליך לפנות ישירות לקרן הפנסיה, על מנת לבדוק מה גובה ההפרשה שעליך להפריש כדי לשמור על רצף ביטוחי.

- ג. תקופת החל"ת הטהורה אינה נמנית לצורך חישוב ותק בשירות לפנסיה.
- ד. אם את/ה משויך/ת להסדר הפנסיה התקציבית, תוכל/י לרכוש את תקופת החל"ת, ותקופה זו תחושב לך כתקופת שירות פעיל לצורך זכאותך הפנסיונית. את החל"ת ניתן לרכוש במופת, שם יבצעו שיערוך רכישה ותחשיב כדאיות מול חוליית חישובי פרישה.
- ה. אם הנך משויך/ת להסדר הפנסיה הצוברת, את יכול/ה להפקיד כספים לקרן הפנסיה בתקופת החל"ת באופן עצמאי. כספים אלו ייצברו לצורך חישוב גמלה בגיל הפרישה.
2. תהליך אישור החל"ת לאחר תקופת הלידה וההורות זהה לתהליך אישור חל"ת רגילה, אך אין סמכות למפקד לשלול את הבקשה. עליך להסדיר זאת אצל גורמי המשא"ן ביחידה.
3. למשרתות חובה – היציאה לדח"ש למטרת הארכת תל"ייה (לאחר מימוש 15 השבועות שבתשלום ו11 שבועות שאינם בתשלום) אינה מותנית באישור וראיון מפקד.
4. לא ניתן לעבוד במהלך החל"ת הטהורה לאחר מימוש תל"ייה ותל"ייה ללא תשלום.
5. אין צורך בהפקדת חוגר ביחידה בעת יציאה לחל"ת טהורה אחרי תל"ייה.
6. אם הנך משרת/ת קבע ששהה/ששהתה בתל"ייה ללא תשלום, הנך זכאי/ת בחזרתך מתל"ייה ללא תשלום להגיש בקשה לזיכוי במס בהגשת הצהרה ששהית בתל"ייה ללא תשלום ושלא היו לך הכנסות. בנוסף, יש למלא טופס 101 ואת הטפסים הנ"ל לשלוח ל- mofet.tadov@digital.idf.il. ניתן לשלוח את הבקשה רק עבור שנת המס הנוכחית ולא עבור שנים קודמות.
7. חשוב לדעת: לאחר 200 ימים ללא התחברות למחשב צבאי, היוזר הצבאי נמחק באופן אוטומטי. תקופת לידה והורות של 26 שבועות אורכת כ- 182 ימים, אם ברצונך להאריך את תקופת הלידה וההורות מעבר לפרק זמן זה, עליך להסדיר מול גורמי התקשוב ביחידתך את סוגיית מחיקת היוזר.
8. חזרה לשירות לאחר תל"ייה/ תל"ייה שלא בתשלום/ חל"ת טהורה: לא ישונה שיבוץ של חייל/ת מתל"ייה או מהתקופה העוקבת לתל"ייה וזאת למשך 60 ימים מיום החזרה לשירות, אלא אם ניתנה הסכמת החייל/ת לשינוי שיבוץ, בכתב, והכל בכפוף ליידוינ בדבר ההוראות לאי שינוי השיבוץ (גם בהליך דש"ב שמתקיים טרם חזרה לשירות כאמור לעיל, יש לתעד את ההסכמה לשינוי השיבוץ. יובהר, תקופת המגן המפורטת לעיל איננה כלי לערעור על החלטת הדש"ב לאחר החזרה מתל"ייה. יובהר כי 60 ימים אלו צריכים להיות כאשר משרת/ת הקבע מוצבת וקלוטה ביחידתה, ועוסקת בתפקידה בפועל.
9. כאשר משרתת יוצאת לחל"ת טהורה לאחר חל"ד, היחידה מחוייבת לשמור לה את התקן, אלא אם כן, סיימה קדנציה וצריכה לעלות לדש"ב (דיון שיבוצים) הקרוב.

תקופת לידה והורות למשרת שבת זוג ילדה:

- אם בת/בן זוגך (מי שהנך מגדל עמה את הילד/ה במשותף גם אם אינכם נשואים או ידועים בציבור, משרתת או אזרחית) נמצא/ת בתקופת לידה והורות, תוכל לצאת לתקופת לידה והורות חלקית לפי פירוט זה:
1. **במקביל לבת/בן זוגך** – למשך 7 ימים רצופים ובתנאי שבת/בן זוגך ויתרו על השבוע האחרון של תקופת הלידה וההורות בתשלום. עליך לפנות לביטוח לאומי ולהצהיר על כך שבת/בן זוגך ויתרו על השבוע האחרון ולהציג אישור מהביטוח הלאומי על כך שבת/בן הזוג זכאים ל-14 שבועות בתשלום בעקבות כך.

2. **החלפה בתקופת הלידה וההורות בתשלום (לרבות הארכות)** – תתאפשר רק לאחר ששת השבועות הראשונים מיום הלידה, ולכל היותר למשך תשעה שבועות (63 ימים המשלימים ל-15 שבועות). את ההחלפה ניתן לבצע פעם אחת בלבד.

3. החלפת בת הזוג בתקופת הלידה וההורות תתאפשר בתנאים האלה:

- א. בת הזוג הזכאית לתקופת לידה והורות הסכימה **בכתב** לוותר על חלק מתקופת הלידה וההורות המגיעה לה בתקופה שנותרה מתום ששת השבועות הראשונים שלאחר הלידה.
- ב. הגשת אישור מביטוח לאומי המעיד על משך זכאותה של בת הזוג לתקופת לידה והורות.
- ג. בת הזוג תחזור בפועל לעבודה מתקופת הלידה וההורות.
- ד. הודעת על כך למפקדך לפחות 30 יום לפני תאריך החופשה המשוער (אם נבצר ממך למסור את ההודעה במועד האמור עליך להודיע במועד המוקדם ביותר האפשרי) והעברת לו הצהרה חתומה בידך ובידי בת הזוג, בצירוף מסמך רשמי חתום ע"י מעסיק בת הזוג על מועד חזרתה לעבודה בפועל. תקופת לידה והורות זו תזון במערכות המשא"ן.

חופשות נוספות למשרת/ת הקבע שבת/ בן הזוג שלו/ה בתקופת לידה והורות:

חופשה לבן זוג עקב לידה: (מתוך פ.מ. 36.0401 חופשות חיילים בשירות קבע, עמוד 6/סעיף ב')

אם אתה משרת קבע ונולד לך ילד/ה, אתה זכאי לעשרה ימי חופשה אותם אתה רשאי לנצל החל מחודש לפני מועד הלידה המשוער ועד חודש לאחר הלידה. חופשה זו תחושב על חשבון מכסתך השנתית או על חשבון מכסתך הצבורה. **חופשת מחלה בגין הריון ולידה לבן זוג:** (מתוך פ.מ. 36.0413 חופשת מחלה ומענק בגין חופשת מחלה שלא נוצלה, עמוד 8/ סעיף 46, ו- פ.מ. 35.0402 "חופשות חיילים בשירות החובה")

אם בת זוגך ילדה, הנך זכאי לחופשה בת שבעה ימים בשנה, לכל היותר, על חשבון ימי חופשת המחלה שלך, בגין טיפולים או בדיקות הקשורים להריון בת זוגך או בשל הלידה. ניתן לממש את ימי המחלה, במהלך ההריון ועד 7 ימים לאחר הלידה כולל יום הלידה, שבת וחג.

תקופת לידה והורות לבן הזוג (אזרח) של משרתת הקבע:

אם את נמצאת בתקופת לידה והורות, בן זוגך, שאינו משרת קבע, רשאי לצאת לתקופת לידה והורות חלקית ע"פ הפירוט מעלה. עלייך להגיש בקשה לענף שכר וגמלאות במופת בצירוף אישור ממקום העבודה של בן זוגך על גובה השכר בששת החודשים האחרונים ואישור ממקום העבודה על תאריכי תקופת הלידה וההורות של בן הזוג.

תקופת לידה והורות חריגה:

אם ילדת ואינך יכולה לטפל בתינוק מטעמים רפואיים. תוכלי להגיש בקשה לתקופת לידה והורות עבור בן זוגך עוד טרם הסתיימו 6 השבועות של משכב הלידה. עליך להעביר בקשה באמצעות מוקד מצפים.

עליך לצרף לבקשה את המסמכים הבאים:

- א. אישור רפואי על כך שאינך כשירה לטפל בתינוק.
- ב. אישור מעסיק של בן זוגך על כך שהוא נמצא בתקופת לידה והורות.

תקופת לידה והורות להורה מיועד (פונדקאות):

1. אם אתם בני זוג – לאחר לידה בהליך הפונדקאות יוכל רק אחד מכם, על פי בחירתכם, לממש את תקופת הלידה וההורות. אתם יכולים להתחלף בינכם בכל שלב במהלך תקופת הלידה וההורות (ולא רק לאחר ששת השבועות הראשונים מיום הלידה), אך ניתן לבצע החלפה פעם אחת בלבד.
 2. עלייך להגיש בקשה למדור ת"ש חובה וקבע במופת בצירוף מסמכים המעידים על מועד הלידה/קבלת התינוק. ניתן להגיש את הבקשה רטרואקטיבית.
- שימו לב** – ההזנה של תקופת הלידה וההורות תתבצע ביחידה רק לאחר אישור מופת.

תקופת לידה והורות בגין אימוץ ואומנה – יפורט בדף המידע על אימוץ ואומנה.

תשלומים במהלך תקופת לידה והורות:

1. במהלך התלייה הנך זכאית לקבל מטעם הביטוח הלאומי מענק לידה, מענק אשפוז וקצבת לידה, בהתאם לחוק ביטוח לאומי.
2. הנך זכאי לתשלום חליף דמי לידה מצה"ל, בגובה השכר החודשי (לגבי משרתי קבע) או בגובה דמי הקיום החודשיים (בשירות חובה).
3. אין בתשלומים במהלך תקופת לידה והורות בכדי לגרוע מהזכויות להן הנך זכאי בשירות חובה עקב הלידה, לרבות זכאות לתשלומי משפחה לפי פ"מ 35.0210- "חוקת התשלומים למשפחות חיילים בשירות חובה- נוהל הגשת הבקשות ואישורן".
4. אם סיימת את שירותך בסמוך ללידה ייתכן שתהיי/תהיה זכאית לדמי לידה שישולמו על ידי המוסד לביטוח לאומי בהתאם להסדר בין צה"ל – משרד הביטחון לבין הביטוח הלאומי. דמי הלידה במקרה זה, יהיו בשיעור שהיה משתלם לך אילו בשירותך בצה"ל היית מבוטח/ת לפי פרק ד' לחוק הביטוח הלאומי כעובד/ת או עובד/ת עצמאית בכפוף לתנאים שנקבעו בחוק הביטוח הלאומי, לרבות תקופת האכשרה. במידה והביטוח הלאומי שלל את בקשתך לדמי לידה, בשל אי קיום תקופת אכשרה בעבודה באזרחות, תוכלי לפנות באמצעות מוקד מצפים לבחינת זכאותך לתשלום חליף דמי לידה מצה"ל.

לידה במהלך חל"ת: (מתוך מדיניות היריון והורות נוב' 2021 סעיף 51)

1. אם את משרתת קבע בחל"ת וילדת במהלך החל"ת, תמשיך/י בחל"ת עד לתאריך שתוכנן מראש ולא תוזן עבורך תקופת לידה והורות, כלומר לא תחזור/תחזרי לשירות עקב הלידה.
2. אם החל"ת מסתיימת לפני שנגמרה תקופת הלידה וההורות שלך – תחזרי לשירות ותוכלי לנצל את זכאותך ליתרת תקופת הלידה וההורות.
3. במקרה זה תהיה/תהיי זכאית להגיש בקשה לדמי לידה מהמוסד לביטוח לאומי. אם תידחה תביעתך, באופן מלא או חלקי משום שלא צברת את תקופת האכשרה הנדרשת בשל שירותך בצה"ל בטרם יציאתך לחל"ת,

זכאותך לתשלום "דמי הלידה" מצה"ל בתקופת חל"ת תיבחן באופן פרטני ע"י מופת, לאחר הצגת אישור מביטוח לאומי על כך שאינך זכאי/ת לדמי לידה מטעמים.

לידה במהלך לימודים :

1. אם את מוצבת ביחידת השתלמויות עקב יציאתך ללימודים מלאים, וילדת בתקופה זו, תוכלי להמשיך בלימודיך ותהיי זכאית למלוא שכרך הקבוע.

קידום בשירות קבע במהלך היריון ותלי"ה: (מתוך מדיניות היריון והורות, נוב' 2021, סעיפים 61-64)

1. אם הנך משרת/ת בתלי"ה, התמודדותך בדש"ב תתבצע כמפורט להלן:
 - א. אם הנך נושא/ת דרגות קצונה, ניתן לקיים דש"ב בענייך, בתנאי שהשלמת את התקופה שהוגדרה לביצוע התפקיד, או את הקדנציה שהוגדרה לביצוע התפקיד עפ"י פרק הזמן הקבוע בהתאם לפ"מ 32.0201 – "עקרונות הטיפול במינוי קצינים בצה"ל- בשירות סדיר".
 - ב. השלמת כאמור את התקופה שהוגדרה לביצוע התפקיד, ניתן יהיה לסכמך לתפקיד עתידי ולסכם לך מחליף, אף במהלך התלי"ה.
 - ג. אם הנך נגד/ת, תמשיך/י להיות משובץ/ת בתפקיד עד לחזרתך מתלי"ה, אלא אם תבקשי מיוזמתך להתמודד לתפקיד אחר.
2. נשיאת מינוי של קצין/ה בשירות קבע בתלי"ה תהיה כמפורט להלן:
 - א. אם את/ה מתוכנן/ת להמשיך בביצוע התפקיד לאחר שובך מתלי"ה, תמשיך/י לשאת את המינוי לאורך כל התלי"ה ולא יפגעו זכויותיך אף אם מונה ממלא מקום לתפקיד לתקופה זו.
 - ב. אם יצאת לחל"ת טהורה ארוכה מ-32 ימים, ואת/ה מתוכנן/ת להמשיך בביצוע תפקידך לאחר תום התלי"ה, תפסיקי לשאת את המינוי ותיגרע/י לר"מ 7 עד תום החל"ת. 30 ימים לפני תום החל"ת, עדכני את ק. המשא"ן ביחידה אם את/ה מתכוונת לשוב לתפקיד ואם כן, תשובצי אליו מיד בתום החל"ת. אם אינך מעוניינת לחזור לתפקיד בתום החל"ת, בקשתך תיבחן על ידי ק. החיל הראשי או ראש המערך. אין חובה להתחשב בבקשה לא לשוב לתפקיד.
 - ג. אם את/ה בקבע ואת/ה זכאית/ת לדרגה במהלך תקופת הלידה וההורות והשלמת את כל התנאים הנדרשים לקידום בדרגה, תזון דרגתך במועד ותוענק לך עם שובך לשירות. דרגה המותנית בנשיאת מינוי לא תזון עד יום המינוי בפועל.

זכאות לרכב בזמן תקופת לידה והורות: (חוברת מידע היריון והורות)

1. במהלך כל תקופת הלידה וההורות (בתשלום ושאינה בתשלום) יישאר הרכב ברשותך. בתקופה זו, תמשיכי לשלם בגין דמי חכירה והכנסה זקופה לרכב כפי שחויבת לפני יציאתך לחופשה. במהלך חל"ת טהורה המשלימה לשנה, יהיה עליך להחזיר את הרכב הצבאי.
2. בן/בת הזוג שאים לנהוג ברכב הצבאי ללא נוכחותך במהלך ששת השבועות הראשונים שלאחר הלידה.

3. במידה ושהית בחל"ת טהורה אחרי תלי"ה תוכלי ליצור קשר עם מוקד מצפים עם קליטתך חזרה ליחידה לטובת תיאום קבלת רכב עם החזרה לשירות.

"שי לי בקבע" – שי ללידה מטעם "חבר"

שי בסך 300 ש"ח יוזן לכרטיס הצהוב של "חבר", עם רישום הילד במשרד הפנים.

אישור תנועה על אזרחי:

במהלך התלי"ה, עד 26 שבועות או עד סיום חופשת הלידה, תוכלי לנוע בלבוש אזרחי בעת כניסה לבסיסים ויחידות צבאיות.

רישום ילדי משרתי הקבע לקופת החולים:

1. כאשר נולד לאזרחי ישראלי ילד, הוא משויך אוטומטית לקופת החולים שבה חבר ההורה, המקבל את קצבת הילדים מהביטוח הלאומי, ע"פ רוב, תהא זו האם.
 2. אם הנך ההורה המקבל את קצבת הילדים, ילדך יירשם אוטומטית לקופת החולים בה היית חבר/ה לפני שירותך בצה"ל. אם ברצונך לשנות את ברירת המחדל הזו, ולרשום את הילד לקופת החולים בה חבר בן/בת זוגך, עליך לפעול באחת משתי אפשרויות:
 - א. באמצעות הגשת בקשה באתר האינטרנט של הביטוח הלאומי. **לתשומת לבך**: הביטוח הלאומי יטפל בבקשה רק אם קודם להגשתה נרשמו במשרד הפנים כל פרטי היילוד, כולל שמו.
 - ב. באמצעות רישום פיזי בדואר ישראל.
 2. משרתת קבע רשאית לבצע מעבר מקופת החולים אליה הייתה שייכת לפני שירותה הצבאי לקופת חולים אחרת (גם בסטאטוס עמית מוקפא) במהלך ההיריון, ובמקרה כזה, יירשם היילוד באופן אוטומטי לקופה החדשה (המעבר בין הקופות במהלך ההיריון מתבצע גם הוא באמצעות אתר הביטוח הלאומי או באמצעות הדואר, כמפורט מעלה).
- עד להסדרת הרישום**, יכול כל תינוק שגילו אינו עולה על חודש ימים, לקבל טיפול רפואי בכל קופת חולים. המוסד לביטוח לאומי מציע מענה בנושא רישום יילודים במוקד שמספרו: 02-6462000.

נקודות זיכוי במס להורה יחידני:

אם את/ה הורה יחידני, את/ה זכא/ת ל- 2.5 נקודות זיכוי במס (בשנה הראשונה לאחר הלידה את/ה זכא/ת ל- 1.5 נקודות זיכוי + נקודת זיכוי נוספת על היותך הורה יחידני).
על מנת לקבל את ההטבה, עליך לשלוח לענף שירותי שכר ופרט במופ"ת את הטופס <https://wiz.medone.idf.il/MF/m/NNNF4XBLM5> ואישור ממרשם האוכלוסין שבמשרד הפנים המעיד על כך שהנך הורה יחידני (האישור נקרא "תמצית רישום ממרשם האוכלוסין").

מדיום חדשים לאחר חזרה מתקופת הלידה וההורות:

משרתת קבע אשר ילדה וזקוקה למדיום חדשים לאור הלידה, זכאית לשני סטים חדשים של מדי א'.
על מנת לקבל את האישור, נדרש להעביר פנייה למוקד נקודות הכוללת תעודת לידה.
ניתן לקבל מדיום בלבד (מכנסיים וחולצה) ולא אביזרים נלווים.
ניתן לממש הטבה זו פעם אחת בשירות בלבד.

רצפת האגן לאחר הלידה

במהלך ההיריון מתרחשים בגוף האישה שינויים פיזיולוגיים הגורמים לעומס רב על רצפת האגן. שינויים אלו גורמים להיחלשות הרצפה ולפגיעה בתפקודה. משקלם הגדל של התינוק והרחם גורמים לעליית הלחץ התוך-בטני שבאופן טבעי מופנה אל רצפת האגן. בנוסף, ההורמונים המופרשים במהלך ההיריון מגמישים את רקמת החיבור (כדי לאפשר בסופו של דבר את תהליך הלידה) וגורמים גם לרפיון השרירים והרצועות ברצפת האגן. במהלך הלידה נוצר לחץ עצום על אברי האגן, הרצועות, השרירים, העצבים, וכלי הדם.

תסמינים המעידים על הצורך בשיקום רצפת האגן:

- הרגשה של בריחת שתן בעת מאמץ, כגון: שיעול, עיטוש, צחוק, ריצה או הרמת משאות כבדים.
- צורך להתפנות בתדירות של יותר מפעם בשעתיים.
- הפרעות במתן צואה, כגון חוסר התרוקנות מלאה או דליפה.
- כאב חמור ומושך בבטן התחתונה המתגבר בעת מאמץ או לקראת סוף היום.
- תחושת כובד ברצפת האגן.

גורמי סיכון נוספים שבגינם כדאי להיבדק

- משקל הילד גדול מ-3.7 ק"ג.
- לידת עכוז, שימוש במלקחיים או ואקום.
- הפעלת לחץ של המיילדת על הבטן במהלך הלידה.
- קרעים משמעותיים.
- בעיות בתפקוד המיני.

כל אישה לאחר לידה מוזמנת לפנות לבדיקה ולייעוץ של מומחית רצפת אגן.

אם את חווה אחד מהתסמינים הנ"ל, מומלץ לעשות כן.

הטיפול במרפאות צה"ל ניתן ע"י פיזיותרפיסטיות רצפת האגן מוסמכות. לתיאום תור ניתן לפנות למוקד מקול הלב 6690* (נשות קבע אינן צריכות הפניית רופא).

קשיים לאחר הלידה:

אם את/ה חווה קושי רגשי במהלך ההיריון ו/או לאחר הלידה ואת/ה מרגישה כי הנך זקוק/ה לסיוע תוכלי לפנות לשירות הסוציאלי במרכז מצפים.

אנו במרכז "מצפים" נשמח לעמוד לרשותכם בכל סוגיה ושאלה,

ניתן לפנות אלינו

בטלפון *3185

במייל הצבאי "מצפים" ctrl K

במייל האזרחי Metzapim@digital.idf.il

ב-SMS לטל': 052999023