

קורס הכנה ללידה טבעית

"האישה יולדת כפי שהיא חיה" כתבה ד"ר כריסטיאן נורת'רופ. מפגשי ההכנה ללידה משלבים חומר תאורטי ומעשי, לאורך כל מפגש ישולבו חלקים מעשיים של תנועה ותרגול במטרה להבין את המשמעות והצורך בהכנת הגוף לקראת הלידה הצפויה. ככל שההכנה ללידה תתורגל עוד במהלך ההיריון כך הזיכרון הגופני ייטמע ויבוא לידי ביטוי ברגע האמת. עיקר התרגול יתבצע במפגש הראשון והשני.

מפגש ראשון

- ♥ אנטומיה של הריון ולידה – האיברים שלוקחים חלק פעילה בהריון ובלידה ותפקידם בשלבים השונים.
- ♥ המשמעות של לידה פעילה – טבע הלידה הפיזיולוגית.
- ♥ השלב הראשון של הלידה – הגוף מתכונן ללידה, המלצות ודרכי התמודדות.
 - השלב הפאסיבי / לטנטי
 - השלב הפעיל
 - שלב המעבר
- ♥ מתי ובאילו נסיבות יש לפנות למיון יולדות.
- ♥ המרכז ללידה טבעי – קריטריונים לקבלה או אי קבלה למרכז לידה,
 - אופי ההתנהלות והמעקב במרכז לידה.
 - ההבדלים בין מעקב לידה במרכז לבין המעקב בחדר הלידה.
- ♥ כשהדברים משתנים – סיבות להתערבות בלידה ודרכי ההתערבות המקובלים.
- ♥ תפקיד הכאב בלידה.

מפגש שני

- ♥ השלב השני של הלידה – המלצות ודרכי התמודדות.
 - השלב הפאסיבי
 - השלב האקטיבי
 - "רפלקס הפליטה"
- ♥ השלב השלישי של הלידה – ניתוק חבל הטבור, לידת השליה.
- ♥ ארגז הכלים ללידה – תנועה, תנוחה, נשימה, קול, מגע, השענות / היתלות ועוד.
- ♥ הכרות ותרגול של שרירי רצפת האגן ושרירי הבטן.
- ♥ טכניקות להרפיה ודמיון – כלים תומכים להתמודדות לאורך שלבי הלידה.

מפגש שלישי

- ♥ סיור בביה"ח ליס לילודות – מיון, חדר לידה טבעי, חדר לידה, מחלקות אשפוז.
- ♥ אחרי לידה – משמעות המעקב בחדר הלידה באם ובילוד.
- ♥ המלצות משרד הבריאות לטיפול בילוד.
- ♥ מחוברות הורית (אפס הפרדה) / מחוברות גמישה.
- ♥ הנקה – "עור לעור" בחדר לידה, הנקה ראשונה.
- ♥ היום שאחרי – הלידה עוד לא הסתיימה, ששה שבועות של משכב לידה.



ליס

בי"ח לילודות ונשים