

מידעון קורס: מדריכות הכנה ללידה ופעילות גופנית לנשים בהריון ולאחר לידה

תאריכים: 24 – אפריל / 1, 8, 15, 22, 29 – מאי / 12, 19, 26 - יוני / 2022

רקע:

מחזור שלישי של קורס ייחודי- המשלב מדריכות הכנה ללידה- ושילוב של תרגול תנועתי לקראת לידה והפעלה גופנית כללית מותאמת לנשים בהריון.

לנו הפיזיותרפיסטיות יש תפקיד חשוב ביותר בקידום בריאות של נשים במעגל חייהן. תקופת ההריון, הלידה ולאחר הלידה, הן תקופות משמעותיות ביותר בחייה של האישה. בתקופות אלו מתרחשים שינויים רבים, פיזיים, פיזיולוגיים ורגשיים, אשר חשוב להתכונן אליהם, ולהכין את הגוף לכך. בשטח, הכנה ללידה ופ"ג בהריון ולאחר לידה מועברים על ידי בעלות מקצוע מתחומים שונים. בעינינו, חשוב ביותר שעיסוק בתחום זה ימשיך להיות חלק בלתי נפרד מהמקצוע שלנו. אנחנו מכירות היטב את גוף האדם, יש לנו את הידע המקצועי, המיומנות בתנועה ובתרגול, ואת הכלים ההנחיתיים והטיפוליים כדי להכין וללוות את האישה לקראת הלידה ולאחריה.

- נשים בהריון ולאחר לידה מהוות קבוצה ייחודית, והדרכה שלהן מחייבת ידע ומיומנויות מקצועיים,
- הקורס מיועד לפיזיותרפיסטים/ות בלבד.
- הקורס יכלול גם הרצאות עיוניות וגם תרגול מעשי.

תתכן אפשרות להצטרף להרצאות בודדות, על בסיס מקום פנוי.

מטרות:

- המשתתף יכיר את עקרונות האימון האירובי ואימוני התנגדות לאוכלוסייה בריאה
- הפיזיותרפיסטיות תרכושנה ידע על הפיזיולוגיה של ההריון, בעיות פיזיולוגיות אופייניות בתקופת ההריון ולאחר הלידה, מצבי הריון בסיכון.
- הפיזיותרפיסטיות תכרנה שלבי הלידה, ניהול הלידה בחדר לידה, אמצעים להתמודדות עם כאב, משככי כאב, התערבויות בלידה, לידות מכשירניות, לידות קיסריות ועוד.
- הפיזיותרפיסטיות תדענה לבנות תרגול קבוצתי ואישי לנשים בתקופת ההריון ולאחר הלידה.
- הפיזיותרפיסטיות תכרנה את רצפת האגן בתקופת ההריון ולאחר לידה
- הפיזיותרפיסטיות תכרנה בעיות מיוחדות הקשורות למערכת השלד-שריר בתקופת ההריון ולאחר לידה, ותדענה להתאים תרגול לבעיות.
- הפיזיותרפיסטיות תכרנה את הדגשים הפיזיולוגיים לבניית תכנית אימון מותאמת לנשים בהריון ולאחר לידה
- הפיזיותרפיסטיות תרכושנה ידע בנושאי הכנה וליווי רגשי בלידה, דיכאון לאחר לידה.
- הפיזיותרפיסטיות תרכושנה ידע בתזונה מותאמת להריון ולאחר לידה.
- הפיזיותרפיסטיות תרכושנה ידע בהכנה והדרכה להנקה.
- הפיזיותרפיסטיות תרכושנה ידע בבניית קורס, בהנחיית קבוצות.
- הפיזיותרפיסטיות תכרנה ותלמדנה אמצעים שונים להקלה על כאב- נשימות, תנוחות, תנועות, שימוש בצעפים, ואמצעים נוספים.
- המשתתפות תגשנה עבודת גמר בסיום הקורס.

קהל יעד:

הקורס מיועד לפיזיותרפיסטיות מוסמכות עם רישיון של משרד הבריאות.

היקף הקורס:

הקורס יימשך 9 מפגשים, משך מפגש 7 שעות, סה"כ 63 שעות.

מספר משתתפים:

פתיחת הקורס מותנת במינימום של 10 משתתפות. ומוגבלת במספר של 20 משתתפות.

מקום:

הקורס יועבר בבית הספר לפיזיותרפיה אסף הרופא

תאריכים:

24 - אפריל, 1, 8, 15, 22, 29 - מאי, 12, 19, 26 - יוני / 2022

שעות: 08:30-15:30

עלות למשתתף: עלות לחבר 3,900 ₪

עלות ללא חבר 4,900 ₪

עלות ליום בודד 450 ₪ / עלות הרצאה בודדת 250 ₪

תאריך אחרון לרישום:

06.04.2022

* העמותה עושה את מרב המאמצים לשמירה על בריאותכם ובריאות משפחתכם, הקורס המעשי מותנה בהנחיות משרד הבריאות בעקבות התפשטות הקורונה ויועבר בהתאם להנחיות. כל המשתתפים ינהגו בהתאם להנחיות השעה. נדרשת אחריות אישית מצד כל משתתף לשמור על בריאותו ובריאות שאר המשתתפים ואין העמותה אחראית על הדבקות במחלה שיגרם למשתתף במהלך הקורס.

* בזמן הקורס המעשי תוצב עמדת שתיה חמה (מזון באחריות המשתתפים).

* לזכאים תשלח תעודה באימייל בפורמט PDF

המטלות הנדרשות מן הלומדים:

חובת הגשת עבודת סיום.

תנאים לקבלת תעודה:

חובת נוכחות של 100% מהמפגשים

עמידה במטלות הנדרשות.

מרצות עיקריות :

רכזות אקדמיות של הקורס: רונית בן אליהו, מירלה בבצ'ק

פיזיותרפיסטיות לשיקום רצפת האגן, מדריכות להכנה ללידה, חברות בוועדת ההיגוי של קבוצת העניין בבריאות האישה בפיזיותרפיה בישראל.

גב' רונית בן אליהו, 054-4472413

פיזיותרפיסטית BPT משנת 1984, חברה בוועדת ההיגוי של קבוצת העניין בבריאות האישה בפיזיותרפיה בישראל. בוגרת קורסים רבים הקשורים בבריאות האישה: שיקום רצפת אגן, מדריכות להכנה ללידה, טיפולים אורטופדיים באישה ההרה, קורס מורות ליוגה נשית.

מרצה בקורסים ליוגה בהריון, פעילות גופנית בהריון, דולות ומדריכות להכנה ללידה, הרצאות למיילדות. בעלת קליניקה פרטית בגן יאשיה ובתל אביב, מטפלת בנשים בכל מעגל החיים, בתחומים של שיקום רצפת אגן, שיקום אורטופדי, כולל הריון ולאחר לידה.

גב' מירלה בבצ'ק, 052-5237022

פיזיותרפיסטית (BA) 1984, תואר שני (MA) 2001 בלימודי נשים ואומנויות. חברה בוועדת ההיגוי של קבוצת העניין בבריאות האישה בפיזיותרפיה בישראל. בוגרת קורסים רבים הקשורים בבריאות האישה: שיקום רצפת אגן, הכנה ללידה, קורסי ייעוץ לפעילות גופנית, קורס טיפולים אורטופדיים באישה ההרה.

מרצה בקורסים ליוגה בהריון, דולות ומדריכות להכנה ללידה, הרצאות למיילדות ורופאים. כיום עובדת בקופת חולים מכבי, ובעלת קליניקה פרטית בהרצליה בשיקום רצפת האגן וייעוץ לפעילות גופנית.

המרצות המשתתפות בקורס :

ד"ר שרון פרלמן:

רופאה בכירה ביחידת האולטראסאונד המיילדותי והגינקולוגי בבית חולים בילינסון. מומחית ביילוד וגינקולוגיה עם התמחות ייחודית באולטראסאונד מיילדותי וגינקולוגי. בוגרת הפקולטה לרפואה בירושלים. התמחות בבית חולים קפלן. תת התמחות בבית חולים שיבא. עוסקת במחקר קליני בתחום אבחון מומים מולדים בעובר, אולטראסאונד בחדר לידה וטרומ לידה כולל שימוש בביופידבק בעזרת אולטראסאונד.

ד"ר ענבל ראובני:

פסיכיאטרית, מומחית בכירה, מנהלת את המרפאה הפסיכיאטרית בהדסה עין כרם ואחראית על השירות לבריאות הנפש של האישה בתוך המרפאה. למדה רפואה באוניברסיטת בן גוריון בבאר שבע והתמחתה בפסיכיאטריה בהדסה עין כרם. מאז ההתמחות עוסקת בייעוץ פסיכיאטרי לחטיבה הגניקולוגית בבית החולים, כולל מחלקות נשים, הריון בסיכון, יולדות וחדרי לידה..

לוח ענבר:

מיילדת מזה 18 שנה בבית חולים מאיר, מדריכה קלינית במסגרת חדר לידה. בוגרת הכשרת BOT מסלול מורחב, בעברה רכזת קורס מיילדות באזור הצפון, מכינה ללידה בקבוצות ובאופן פרטי. מלווה תהליכים רגשיים הקשורים לעולם הלידה באופן פרטני ומעבירה סדנאות והרצאות במסגרות של לימודי מיילדות ולימודים הקשורים להריון ולידה.

לי סלע:

פיזיותרפיסטית לשיקום רצפת האגן, מדריכת פילאטיס, מדריכת הכנה ללידה, מרצה בתחום בריאות האישה, מרכזת תחום בריאות האישה בביהס לפילאטיס "שיאים", חברת צוות הוראה בבי"ס לפיזיותרפיה באסף הרופא.

סיון מור:

פיזיותרפיסטית לשיקום רצפת האגן, מדריכת הכנה ללידה ובעלת ותק של 17 שנים בתחום התנועה, הכושר והבריאות. עוסקת בתחום בריאות האישה במסגרת טיפולים פרטניים, אימונים אישיים ובקבוצות עבור נשים בכל הגילאים.

נטע שוחט:

פיזיותרפיסטית, עוסקת בשיקום רצפת האגן הנשית ובטיפול אורטופדי בנשים בהריון ולאחר לידה. בוגרת לימודי BOT (תקשורת בשדה הלידה), נציגת מיזם Women Friendly.

עו"ד אליזבת ברנט:

אמא לארבעה, יו"ר ארגון יולדות- למען שיפור שרותי הלידה בישראל, מייסדת קבוצת הפייסבוק "לידה פעילה, לידה טבעית ולידת בית". עורכת דין, סטודנטית למשפט רפואי בקינגז קולג' בלונדון.

מיכל אוסרי בן אור:

פיזיותרפיסטית לשעבר, מטפלת זוגית ומשפחתית ומנחת הורים, מקימת "בשביל המשפחה- ייעוץ והדרכה לזוגות, להורים ולאנשי מקצוע". בוגרת אוניברסיטת בן גוריון, סמינר הקיבוצים ומכון "שינוי".

מיטל עזר:

דיאטנית קלינית וספורט B.Sc מחלקת התזונה הקלינית והספורט במדיקס, מלווה ספורטאים בכירים וקהל רחב בליווי אישי, זוגי ומשפחתי - הכולל מדידות, יעדים ומעקב -בניית תוכנית תזונה אישית, ייעוץ לילדים, בני נוער, צעירים ומבוגרים כאחד.

רותי כבודי:

מדריכה ומנחה מוסמכת לקבוצות אמהות ותינוקות לאחר לידה. בוגרת המרכז הישראלי לחינוך ללידה, בוגרת סמינר הקיבוצים בהנחיית קבוצות, מדריכת עיסוי תינוקות, יועצת הנקה מוסמכת, IBCLC ומרפאה בעיסוק. יועצת להקניית הרגלי שינה לתינוקות ופעוטות.

דנה דברת לביא:

מורה בכירה ליוגה, מתמחה ביוגה נשית וביוגה להריון ואחרי לידה. מרכזת בוינגייט קורס "מדריכי יוגה לנשים בהריון ואחרי לידה".

ורד דלאל, מיילדת:

מיילדת 25 שנים ומדריכת הכנה ללידה. מכשירה מיילדות בתחום הלידה הפיזיולוגית.

אורטל כהן:

רקדנית, מנהלת את "נעימה- בית למחול צועני", מדריכת הכנה ללידה בשיטת "היפנוברת'נג", מורה לפלדנקרייז ותנועה אורגנית.

פירוט תכני הקורס:

24/4/22 מפגש ראשון:

8:30-9:30 שיחת פתיחה והכרות

10:00-15:30 לורן ענבר, מיילדת: לידה פיזיולוגית

המסע של היולדת ממין יולדות לתוך חדר לידה ואחרי הלידה, התערבויות טיפוסיות, לידות מורכבות.

עבודה של מיילדת ה"מערכת" בחדר לידה, חשיבות התקשורת בתוך חדר לידה מוניטור, משככי כאבים בחדר לידה

1/5/22 מפגש שני:

8:30-12:00 רונית: רצפת אגן- במעגל החיים הנשי, מצבים מיוחדים- בהריון, לאחר לידה.

12:30-15:30 לי סלע, פיזיותרפיסטית: שרירי הבטן בהריון ולאחר לידה, דיאסטזיס רקטי- הרצאה ותרגול.

8/5/22 מפגש שלישי:

8:30-10:00 רונית- כאבי אגן בהריון, לאחר לידה, כולל תרגול

10:30-15:30 דר' שרון פרלמן: פיזיולוגיה של ההריון, שלבי הלידה, התערבויות בלידה, לידות מרובות עוברים, לידות פגים, לידות

קיסריות, יתרונות ניהול לידה בעזרת אולטראסאונד טרנס פרינאלי

15/5/22 מפגש רביעי:

8:30-11:00 מירלה: עקרונות האימון, פיזיולוגיה של המאמץ

11:30-13:30 סיון מור, פיזיותרפיסטית: פעילות אירובית בהריון- כולל תרגול

14:00-15:30 מירלה: פ"ג מותאמת להריון ולאחר לידה

22/5/22 מפגש חמישי:

8:30-10:00 ורד דלאל, מיילדת: ההורמונים בלידה

10:30-12:30 מירלה ורונית: הכנה ללידה, נשימה, תנוחות, תנועתיות, מגע.

13:00-15:30 סדנת ריבוזו, עזרים לקורס, קשירות לאגן בהריון ולאחר לידה

29/5/22 מפגש שישי:

8:30-11:30 רותי כבודי, יועצת הנקה: הדרכה להנקה

12:00-15:30 דנה דברת, מורה ליוגה להריון: יוגה מותאמת להריון.

12/6/22 מפגש שביעי- באון ליין:

8:30-10:00 ענבל ראובני פסיכיאטרית: שינויים רגשיים סביב הלידה.

10:30-12:30 מיטל עזר, דיאטנית: תזונה מותאמת להריון, לאחר לידה

12:45-14:15 אליזבת ברנט, עורכת דין: זכויות הנשים בלידה, מיזם השוואה בין חדרי הלידה בארץ.

14:40-15:30 נטע שוחט, פיזיותרפיסטית: מיזם וזמן פרינדלי בחדר לידה

19/6/22 מפגש שמיני:

8:30-14:00 מיכל אוסרי בן אור- מנחת קבוצות, פיזיותרפיסטית: מפגש הנחיית קבוצות:

מיומנויות הנחייה, עבודה רגשית בקבוצה, שלבי הקבוצה, בניית קורס הכנה ללידה

14:00-15:00 הצגת שיטות הכנה ללידה: היפנוברתינג, אמבריובאלנס, ספנינגבייביז.

26/6/22 מפגש תשיעי:

8:30-10:30 סיור בחדר לידה.

11:00-13:00 אורטל כהן: סדנת תנועה: ריקוד בטן כהכנה ללידה- סדנה חווייתית.

13:00-15:30 ארוחה משותפת עבודות סיום, משובים.

דרכי ההוראה הנקוטות בקורס:

הקורס כולל גם הרצאות עיוניות וגם תרגול מעשי.

ביבליוגרפיה:

1. טבעי ללדת- גילה רונאל, מירה ארצי פדן, עלמה כהן ורדי
2. לידה פעילה- ג'נט בלאסקאס
3. Prevalence of US pregnant women meeting 2015 ACOG physical activity guidelines.
4. American journal of preventive medicine 51(3), e87, 2016
5. Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period: Committee Opinion, Number 804
6. Obstet Gynecol 2020 Apr
7. Visual biofeedback using transperineal ultrasound in second stage of labor
8. Y Gilboa et al. Ultrasound Obstet Gynecol. 2018 Jul.
9. Atraumatic normal vaginal delivery: how many women get what they want?
10. AJOG original research Gynecology – Volume 219, issue 4, P379.E1-379.E8, October 01, 2018
11. Incidence of obstetric anal sphincter injuries after training to protect the perineum: cohort study
12. Reproductive medicine, obstetrics and gynecology Research. Volume 2, Issue 5, bmjopen-2012