

ספטמבר 2012

### הכשרת מדריכים לפעילות גופנית בהריון ואחרי הלידה לימודי תעודה מטעם המכללה האקדמית בוינגייט

הריון הוא תהליך טבעי שכמעט כל אישה חווה פעם אחת בחייה לפחות. גוף האישה מכין עצמו אליו, נערך לקראתו, מסתגל אליו במהלכו ועם סיומו מתאושש ממנו במהירות יחסית. עם זאת, למרות היות ההריון תהליך מן הטבע, הוא משאיר את רישומו על גופה של האישה לתמיד, במידה זו או אחרת.

מחקרים מראים שלנשים שעשו פעילות גופנית בהריון יתרונות רבים בנשיאת ההריון, בתחושה הגופנית, בהתמודדות עם תהליך הלידה ובשיקום הגוף מיד לאחר הלידה. כושרן הגופני נשמר לאורך כל ההריון, והפעילות המכוונת לשינויים שנובעים מההריון מועילה להן. הפעילות הגופנית בתקופה זו לא רק שאינה מזיקה, אלא **להיפך - נותנת לגוף האישה כלים שעוזרים לו להתמודד בצורה טובה ובריאה יותר עם ההריון ועם הלידה.**

העובדה שמדובר בתקופה רגישה המשפיעה על תפקוד האישה בזמן ההריון ולאורך כל חייה, מעלה את הצורך בהכשרת אנשי מקצוע מיומנים, בעלי ידע וניסיון שידעו לעבוד עם הנשים בתקופה זו, ידעו לענות על הצרכים הגופניים והנפשיים הנובעים מההריון ויכינו אותן ללידה ולתקופה שאחרי.

מזה שנים רבות אנו מקיימים קורסים להכשרת מדריכים להתעמלות להריון ואחרי הלידה במכללה האקדמית בוינגייט – לימודי תעודה. לאור הביקוש הרב ולאור הפניות הרבות שהגיעו אלינו – אנו שמחים לבשר לכם על פתיחת קורס זה גם בירושלים (שנה שניה) ובבאר-שבע.

#### מטרות הקורס

1. הכרת יכולת התנועה של האישה במהלך ההריון ולאחר הלידה והתאמת פעילות גופנית לתקופות אלו.
2. היכרות עם תרומת התנועה לתהליך הלידה ולימוד טכניקות לתנועה בלידה.
3. הבנת הגורמים המשפיעים על יציבת האישה במהלך ההריון ולאחריו.
4. הקניית ידע לפעילות גופנית נכונה ומותאמת לאישה ההרה ולאישה לאחר הלידה מתוך הכרת צרכי גופה בתקופות אלו.
5. הבנת השינויים הפסיכולוגיים והנפשיים המתרחשים אצל האישה ההרה והיולדת ויצירת הקשר בין מצבה הנפשי של האישה ותרומת הפעילות הגופנית לתקופה זו.

הקורס כולל רקע עיוני ומעשי ונותן כלים להפעלת נשים בהריון ואחרי הלידה. בקורס תקבלו **עקרונות בסיסיים** והנחיות לפעילות גופנית בהריון ואחרי הלידה. תלמדו מה **תפקיד** הפעילות הגופנית בהריון ומה מקומה אחרי הלידה. תבינו איזה פעילות גופנית **מותר** ומה **לא מומלץ** לעשות בשנת הלידה. תלמדו **מתי אסור** לעשות פעילות גופנית בהריון ומה **אסור** לעשות אחרי הלידה. תלמדו איך ניתן לשמור על **כושר גופני בהריון** ואיך ניתן להשתמש בכושר זה **כהכנה ללידה**. תכירו את הקשר בין פעילות גופנית בהריון לבין **לידה פעילה**.

תלמדו איך מחזירים את הגוף לכושר אחרי הלידה מבלי להזיק לו .  
תכירו את **אזורי הגוף** הדורשים התייחסות מיוחדת בתקופה זו, תתנסו ותלמדו להרכיב להם **תרגילים מתאימים**.  
תקבלו מבחר **רעיונות וטיפים** לשמירה על **בריאות הגוף** ביום יום, וגם דרכים להקל ולמנוע **כאבים** הנובעים מההריון.  
וגם רעיונות וטיפים **איך לטפל בתינוק** מבלי לפגוע בגוף.

### היקף הקורס

152 שעות (סילבוס הקורס רצ"ב בהמשך)

הקורס מתקיים במתכונות הבאות:

- **בוינגייט - לאורך שנת לימודים אקדמית**, בימי **רביעי** בין השעות **08:15-13:30** (ארבע שעות אקדמיות). התחלת לימודים – **24.10.12**
- **בבאר שבע** – סמסטר א' בימי שני בין השעות 09:00-16:00 (8 שעות אקדמיות למפגש) – 18 מפגשים. התחלת לימודים - **5.11.12**
- **בירושלים** – סמסטר ב' בימי שני בין השעות 08:30-15:30 (8 שעות אקדמיות למפגש) – 18 מפגשים. התחלת לימודים – **פברואר 2013**

הקורס כולל 4 ימי עיון של 8 ש' כל אחד בנושאי העשרה נוספים הקשורים לפ"ג בהריון ואחרי הלידה (כמו למשל רצפת האגן במעגל חיי האישה, יוגה וכו').

### אופציה

ביקור בחדר לידה – שימושים שונים במיטת חדר הלידה, התנהלות תנועתית בחדר לידה רגיל ובחדר לידה טבעית, שימוש באביזרים "לא קונבנציונאליים" בתוך חדר הלידה.

### דרכי הוראה

הרצאות פרונטאליות ושיעורים מעשיים – חלקם משולבים יחד באותו שיעור, חלקם עיוניים או מעשיים בלבד – בהתאם לנושאי הלימוד.

### חובות לימודיים

1. השתתפות מלאה ופעילה בשיעורים והגשת עבודת סיכום ברמה אקדמית, בהתאם להנחיות שיימסרו במהלך השנה.
2. השתתפות **בכל** ימי העיון.

### עלות הקורס

4,850 ₪ + 195 ₪ דמי הרשמה.

**10% הנחה לחברי העמותה לקידום הפיזיותרפיה**

**מחיר הקורס לאחר ההנחה - 4365 ₪ + 195 ₪ דמי הרשמה.**

### רכזת הקורס

שלומית רייפמן לויצקי (MPH) 050-8802201

(מחברת הספר **לנוע בלידה וללדת בתנועה**) פרטים נוספים עלי תוכלו למצוא באתר שלי

[www.shlomitr.com](http://www.shlomitr.com)

אתר המרכז להריון ולידה במכללה האקדמית בוינגייט [www.wincol.ac.il/heraion](http://www.wincol.ac.il/heraion)

צרו קשר ואשמח לענות לכל שאלה.

שלומית רייפמן לויצקי

050-8802201

[shlomitr@013.net](mailto:shlomitr@013.net)

[www.shlomit.com](http://www.shlomit.com)

## הכשרת מדריכות לפעילות גופנית בהריון ולאחר הלידה

152 ש'

### מטרות

6. הכרת יכולת התנועה של האישה במהלך ההריון ולאחר הלידה והתאמת פעילות גופנית לתקופות אלו.
7. הכירות עם תרומת התנועה לתהליך הלידה ולימוד טכניקות לתנועה בלידה.
8. הקניית ידע בסיסי בתהליך ההריון והלידה והשפעתם התפקודית על גוף האישה.
9. הבנת הגורמים המשפיעים על יציבת האישה במהלך ההריון ולאחריו.
10. הקניית ידע לפעילות גופנית נכונה ומותאמת לאישה ההרה ולאישה לאחר הלידה מתוך הכרת צרכי גופה בתקופות אלו.
11. הבנת השינויים הפסיכולוגיים והנפשיים המתרחשים אצל האישה ההרה והיולדת ויצירת הקשר בין מצבה הנפשי של האישה ותרומת הפעילות הגופנית לתקופה זו.

### מבוא: תכנים עיקריים – כללי

- מודעות גופנית בסיסית דרך תנועה ומשמעותה בשמירה על יציבה טובה.
- עקרונות בעבודת שרירים
- מבנה, תפקוד ותנועת עמוד השדרה.
- הארכת הגב התחתון
- חיזוק הגב העליון
- שרירי הבטן.
- צוואר.
- הארכת השרירים האחוריים.
- מפרק הירך.
- כופפי הירך. הארכה וחיזוק
- חיזוק פושטי הירך
- מרחיקי הירך.
- מקרבי הירך וקרקעית האגן
- שרירי החזה.
- מפרק הברך. פושטי הברך.
- קרסוליים וכפות הרגליים.
- מפרק הכתף, חגורת הכתפיים וידיים
- מתיחות
- עבודה עם מכשירי עזר קטנים – כדורים קטנים/גדולים, מקלות, דלגיות, משקוליות, עבודה בזוגות
- עקרונות יציבתיים לעבודה בחדר כושר / עקרונות עבודה במים

## תכנים עיקריים – הריון ולידה

### רקע עיוני

- פעילות גופנית בהריון - השפעה על עובר, אם, הריון (מחקרים)
- מאפיינים כלליים של ההריון. חשיבות הפעילות הגופנית בהריון + הנחיות.
- קונטראינדיקציות לפ"ג בהריון
- מאפיינים כלליים, התפתחות הריון, שינויים גופניים ותפקודיים, מערכות פנימיות, מערכת שלד ושרירים, יציבה.
- פיזיולוגיה של ההריון ופיזיולוגיה של המאמץ בהריון
- תחושות אי נוחות בהריון ועצות להקלה
- יציבה ביום יום בהריון
- תזונה בהריון
- תהליך הלידה - סקירה כללית של השלבים השונים, השפעת הלידה על גוף האישה, תנחות ללידה
- זירוז לידה – שיטות טבעיות ותרופתיות. מושגים מחדר לידה
- הורמונים בלידה, שיכוך כאבים ודרכים טבעיות להתמודד עם כאב הלידה, לידות בהתערבות
- משכב לידה - שינויים אנטומיים פיזיולוגיים ותפקודיים
- הנחיות להתנהגות במהלך האשפוז במחלקת יולדות
- השיבה הביתה

### מעשי

- פעילות גופנית בהריון – אזורים עיקריים להתייחסות. שיעורים תואמים לכל אזור
- עיסוי ומגע להריון וללידה
- נשימות
- הרפייה
- תנועה בלידה כדרך להתמודדות עם הכאב ולקידום הלידה
- חשיבות הפעילות הגופנית לאחר הלידה
- הנחיות לפעילות גופנית אחרי הלידה - (מתי מתחילים ומה לא עושים)
- אזורים בעייתיים לטיפול אחרי הלידה
- תרגילי התעמלות לימים הראשונים אחרי הלידה
- תרגילים ראשונים לתקופת משכב הלידה בבית החולים ובבית
- פעילות גופנית והנקה. יציבה בהנקה
- איך לטפל בתינוק בלי לפגוע בגוף
- פעילות גופנית לתינוקות
- יציבת התינוק בשנת חייו הראשונה
- פעילות יום יומית עם התינוק, שיפור היציבה ועצות לייעול.

## שלומית רייפמן לויצקי

מרצה במכללה האקדמית בוינגייט, מרכזת קורסי הכשרת מדריכים להריון ולידה: תומכות לידה (דולות) ומדריכות הכנה ללידה, מדריכות להתעמלות לנשים בהריון ולנשים לאחר הלידה.  
מתמחה גם בפעילות גופנית בריאותית, כולל מניעת כאבי גב וטיפול בליקויי יציבה.

- בוגרת ביה"ס לבריאות הציבור בביה"ס לרפואה אוני' עברית ירושלים (MPH)
- בוגרת החוג לגיאוגרפיה אוני' ת"א (BA)
- בוגרת המכללה לחינוך גופני במכון וינגייט
- דולה ומדריכת הכנה ללידה
- מרצה במכללות להכשרת עובדי הוראה בתחומים: התעמלות בריאותית, התעמלות מתקנת, טיפוח יציבה
- מרכזת קורסים להכשרת מדריכות בתחומים של הריון ולידה

נשואה + 3

### ספרים כתבות ופרסומים:

#### ספרים

- לנוע בלידה וללדת בתנועה (הוצאה עצמית 2007)
- לא על השריר לבדו – עקרונות ותרגילים למפרקים ולשרירים (הוצאת פוקוס 2003)
- הריון חטוב – התעמלות להריון ולאחר הלידה (הוצאת שרברק 1989)

#### כתבות

כתבות בנושאים של פעילות גופנית בשנת הלידה בכתבי עת מקצועיים ובירחונים שונים.

#### השתתפות בתכניות רדיו

התכנית "מ-א' על טף" בקול ישראל בשידורי חי – כמומחית לתחומים לעיל.

#### השתתפות בתוכניות טלוויזיה

- הריון ולידה בהנחיית דליק וולניץ בהפקת ענני תקשורת (שלושה פרקים) ששודרו בערוץ 2 ובערוץ החיים הטובים
- בריאות 10 בערוץ 10

הפקה והשתתפות בקטעי וידאו בפורום הריון ולידה תמיכה בתפוז הרצאות בפורומים שונים בכל הארץ בנושאים הקשורים לתחומי ההתמחות.

[www.shlomit.com](http://www.shlomit.com) [shlomit@013.net](mailto:shlomit@013.net)

050 – 8802201