

קורס מדריכות הכנה ללידה ופעילות גופנית לנשים בהריון ולאחר לידה

תאריכים: 25/4/21-4/7/21

*הקורס פתוח לפיזיותרפיסטים ופיזיותרפיסטיות.

המידע בקובץ זה מנוסח בלשון נקבה אך פונה לשני המינים באופן שווה.

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

למקצוע הפיזיותרפיה יש תפקיד חשוב ביותר בקידום בריאות של נשים במעגל חייהן. תקופות 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 ופי"ג בהריון ולאחר לידה מועברים על ידי בעלות מקצוע מתחומים שונים. בעינינו, חשוב ביותר שעיסוק בתחום זה ימשיך להיות חלק בלתי נפרד מהמקצוע שלנו. כפיזיותרפיסטים אנחנו מכירים היטב את גוף האדם, יש לנו את הידע המקצועי, המיומנות בתנועה ובתרגול, ואת הכלים ההנחייתיים והטיפוליים כדי להכין וללוות את האישה לקראת הלידה ולאחריה. נשים בהריון ולאחר לידה מהוות קבוצה ייחודית, והדרכה שלהן מחייבת ידע ומיומנויות מקצועיים.

תתכן אפשרות להצטרף להרצאות בודדות, על בסיס מקום פנוי. (עלויות מפורטות מטה)

מטרות:

- 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 בצעיפים, ואמצעים נוספים.

קהל יעד: הקורס מיועד לפיזיותרפיסטיות מוסמכות עם רישיון של משרד הבריאות
היקף הקורס: הקורס ימשך 10 מפגשים, בימי ראשון, מפגשים של 7 שעות, סה"כ 72 שעות.

מספר משתתפים: פתיחת הקורס מותנת במינימום של 12 משתתפות. ומוגבלת במספר של 30 משתתפות.

מקום: בית הספר לפיזיותרפיה באסף הרופא, בשעות 8:30-15:30.

תאריכים:

04/07/21 , 27/06/21 , 20/06/21 , 13/06/21 , 30/5/21, 06/06/21 , 23/05/21 , 09/05/21 , 02/05/21 , 25/04/21

שעות: בין השעות 8:30-15:30

עלות למשתתף: עלות לחבר עמותה: 3900 ₪ / עלות ללא חבר 4900 ₪ **עלות הרצאה בודדת:** ניתן להרשם להרצאה בודדת (עד 3 שעות) עלות לחבר 250 ₪ עלות ללא חבר 350 ₪

עלות יום בודד: ליום בודד עלות לחבר 450 ₪ עלות ללא חבר 570 ₪

המטלות הנדרשות מן הלומדים: חובת הגשת עבודה סיום.

תנאים לקבלת תעודה: חובת נוכחות של 100% מהמפגשים + השלמת מטלות הקורס.

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.

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.

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 ביעוץ פסיכיאטרי לחטיבה הגניקולוגית בבית החולים, כולל מחלקות נשים, הריון בסיכון, יולדות וחדרי לידה..

לורן 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 פרטי. מעבירה סדנאות והרצאות במסגרות של לימודי מיילדות ולימודים הקשורים להריון ולידה.

רונית קופליס:

אחות מיילדת מוסמכת משנת 1985, מיילדת לידות בית משנת 1989 חברה באיגוד אמה"י - ארגון מילדות הבית ישראל, ממקימות נשים קוראות ללדת, בעלת בית ספר לדולות משנת 2005, בעלת "קליניקה קהילתית לנשים" מלווה תהליכי ריפוי והעצמה אישיים.

רחל שפירו:

מיילדת (רשיון אמריקאי), בדרך לרשיון ישראלי. מורה מורשית של ספיניג בייביס, כתיבת חומר מקצועי לספיניג בייביס בשיתוף עם מייסדת הגישה, גייל טולי, מורה ליוגה להריון ולאחר הלידה.

לי סלע:

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

סיון מור:

פיזיותרפיסטית לשיקום רצפת האגן, מדריכת הכנה ללידה ו בעלת 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.

ליבת מגרם:

פיזיותרפיסטית לשיקום רצפת האגן, מדריכת הכנה ללידה, מטפלת ארויגו, מטפלת בתנועה בנשים בהריון ולאחר לידה.

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"- יעוץ 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 מרפאה 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".

אורטל כהן:

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

הקורס אינו מוגש לגמול השתלמות.

* 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 – עטיית מסכה ושמירת מרחק. בהמשך אולי תדרש בדיקת קורונה או אישור חיסון. נדרשת אחריות אישית מצד כל משתתף לשמור על בריאותו ובריאות שאר המשתתפים ואין העמותה אחראית במקרה של הדבקות במחלה בתקופת הקורס.

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

* לזכאים תשלח תעודה באימייל בפורמט PDF

פירוט תכני הקורס - סילבוס:

25/4/21 מפגש ראשון:

8:30-9:30 שיחת פתיחה והכרות

10:00-15:30 דר' שרון פרלמן: פיזיולוגיה של ההריון, שלבי הלידה,

התערבויות בלידה, לידות מרובות עוברים, לידות פגים, לידות קיסריות, יתרונות ניהול לידה בעזרת אולטראסאונד טרנס פרינאלי

2/5/21 מפגש שני:

8:30-9:30 מירלה: אימון כדורים

9:30-15:30 לורן ענבר, מיילדת: לידה פיזיולוגית

המסע של היולדת ממיון 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.

9/5/21 מפגש שלישי:

8:30-9:00 הסבר על עבודות סיום

9:00-13:00 רונית קופליס, מיילדת: חשיבות הפרשת הורמוני הלידה, אם תינוק: 0 הפרדה

13:30-15:30 סדנה מעשית: מגע בלידה. דמיון מודרך

23/5/21 מפגש רביעי:

8:30-12:30 רונית: רצפת אגן- במעגל החיים הנשי, מצבים מיוחדים - בהריון, לאחר לידה- כאבי אגן, סמפיזיולייזיס- כולל תרגול

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

30/5/21 מפגש חמישי:

8:30-11:00 מירלה: עקרונות האימון, פיזיולוגיה של המאמץ, פ"ג מותאמת להריון ולאחר לידה

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

14:00-15:30 מירלה: הכנה ללידה, כולל תרגול

6/6/21 מפגש שישי:

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

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

13/6/21 מפגש שביעי:

8:30-10:30 מיטל עזר: דיאטנית: תזונה מותאמת להריון ולאחר לידה

11:00-14:30 לי סלע, פיזיותרפיסטית: שרירי הבטן בהריון ולאחר לידה, דיאסטזיס רקטי- הרצאה ותרגול.

15:00-15:30 סירטון: היפנוברתינג- ליבת מגרם, פיזיותרפיסטית.

20/6/21 מפגש שמיני: מתחיל מוקדם, ארוך יותר:

8:00-13:30 מיכל אוסרי בן אור- מנחת קבוצות, פיזיותרפיסטית: מפגש הנחיית קבוצות:

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

14:00-15:30 סירטונים:

ימית, מיילדת: אלימות מיילדותית

נטע שוחט, פיזיותרפיסטית: מיזם וומן פרינדלי בחדר לידה

אליזבת ברנט, עורכת דין: זכויות הנשים בלידה, מיזם השוואה בין חדרי הלידה בארץ.

27/6/21 מפגש תשיעי- ארוך יותר:

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

10:30-16:30 רחל שפירו, מיילדת- ספינינג בייביז- כולל תרגול:

עקרונות בסיס של הספינינג בייביז, תנועתיות העובר במהלך הלידה, אנטומיה ופיזיולוגיה של הרחם, תרגול יומימי להריון,

3 האחיות לאיזון האגן במהלך הלידה: מבוא האגן, שלבי הביניים, מוצא האגן.

4/7/21 מפגש עשירי:

8:30-10:00 סיור חדר לידה

10:30-12:30 אורטל כהן: סדנת תנועה: ריקוד בטן כהכנה ללידה- סדנה חווייתית.

13:00-14:00 ארוחה משותפת

14:00-15:30 עבודות סיום, משובים

דרכי ההוראה הנקוטות בקורס: הקורס כולל גם הרצאות עיוניות וגם תרגול מעשי.

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