

## קורס מדריכות הכנה ללידה

8 נובמבר 2018, ימי ה' בשעות 8:30-16:30 בי"ס לפיזיותרפיה אסף הרופא.

קורס מדריכות הכנה ללידה לפיזיותרפיסטיות יכלול:

לימודי פיזיולוגיה של ההיריון, שלבי הלידה ומשכב הלידה, לידות מיוחדות- מרובות עוברים, לידות פגים, לידות קיסריות, התערבויות בלידה, ניטור בלידה, אמצעים להתמודדות עם כאב.

כמו כן הכנה ולייווי רגשי בלידה, תקשורת זוגית בלידה ואחריה, זכויות היולדת, הנחיית קבוצות, הנחיה לבניית קורס הדרכה להנקה ודיכאון לאחר לידה.

הקורס יכלול התנסות מעשית בתרגול מעשי של: נשימות, תנוחות, תנועתיות, מגע, שימוש בצעיפים.

בקורס תרצנה רופאות, מיילדות, מדריכות הנקה, דיאטנית ועוד נשות מקצוע בעלות ידע רב.

הקורס יתקיים במשך 8 מפגשים, בימי חמישי, בבית הספר לפיזיותרפיה באסף הרופא, בשעות 8:30-16:30, ויוגש לגמול השתלמות.

**רכזות אקדמיות של הקורס:** מירלה בבצ'ק ורונית בן אליהו, פיזיותרפיסטיות לשיקום רצפת האגן, מדריכות להכנה ללידה, חברות בוועדת ההיגוי של קבוצת העניין בבריאות האישה בפיזיותרפיה בישראל.

**עלות הקורס:** 3450 ₪ לחבר עמותה, 4200 ₪ למי שאיננו חבר.

לרישום **לחץ כאן**. לתקנון ביטולים **לחץ כאן**.

**מפגש ראשון: 8/11/18**

8:30-9:00 רונית ומירלה- מבוא לקורס

9:00-16:30 דר' שרון פרלמן, מומחית ביילוד ובגניקולוגיה בבית חולים בילינסון: פיזיולוגיה של ההיריון, שלבי הלידה, התערבויות בלידה, הרדמה מיילדותית, לידות מרובות עוברים, לידות פגים, לידות קיסריות ומשכב לידה

**מפגש שני: 15/11/18**

8:30-16:30 לורן ענבר, מיילדת בבי"ח מאיר: המסע של היולדת ממיון יולדות לתוך חדר לידה ואחרי הלידה התערבויות טיפוסיות, לידות מורכבות, עבודה של מיילדת, איך "רוב" הנשים יולדות, ה"מערכת" בחדר לידה,

חשיבות התקשורת בתוך חדר לידה, מוניטור, משככי כאבים בחדר לידה

**מפגש שלישי: 22/11/18**

8:30-14:00 מיכל אוסרי בן אור, מנחת קבוצות תמיכה לאימהות לאחר לידה: הנחיית קבוצות:

מיומנויות הנחייה, עבודה רגשית בקבוצה, שלבי הקבוצה.

14:30-15:30 - רונית בן אליהו: רצפת האגן בהריון, לידה, לאחר לידה, בעיות נפוצות, בעיות שריר-שלד-מפיזיולוגיה, היפרדות שרירי הבטן, ועוד.

15:30-16:30 - מירלה בבצ'ק: פעילות גופנית בהריון ולאחר לידה

### **מפגש רביעי: 29/11/18**

רונית קופליס, מיילדת בית, חברה בארגון אמה"י, ממקימות נשים קוראות ללדת:

8:30-10:30 לידה פיזיולוגית: שלבי הלידה, מעבר התינוק בתעלת הלידה, חשיבות הפרשת הורמוני המין, hands off בלידה, מתי לצאת מהבית.

11:00-12:00 הכאב בלידה - תאוריית השער. משככי כאבים אלטרנטיביים

12:30-14:00 אם תינוק: ניתוק חבל טבור, 0 הפרדה ומניעת דיכאון שלאחר לידה

14:30-16:30 סדנה מעשית: תנועתיות תנוחות ומגע בלידה. דמיון מודרך

### **מפגש חמישי: 13/12/18**

8:30-14:00 מיכל רוזן, מיילדת במעייני הישועה, עוסקת בליווי רגשי בשדה הלידה:

הכנה ולייווי ריגשי ללידה, תקשורת זוגית בלידה, תפקיד הבן/בת זוג בלידה, שינויים זוגיים אחרי הלידה זכויות היולדת,

14:30-16:30 רונית ומירלה- רצפת האגן בהריון, לידה, לאחר לידה- בעיות שלד-שריר- תרגול מעשי.

### **מפגש שישי: 20/12/18**

8:30-10:00 רונית ומירלה- תנוחות, תנועות, נשימות- שלבי הלידה- מעשי

10:30-12:30 מיטל בן עזר- תזונה בהריון ולאחר לידה

13:00-14:30 תמי שגב, פיזיותרפיסטית, מדריכת הנקה: הדרכה להנקה

15:00-16:30 תמי שגב- הדרכה להנקה

### מפגש שביעי: 27/12/18

8:30-10:00 דר' ליאת הולר, פסיכיאטרית מומחית ופסיכותרפיסטית: דיכאון לאחר לידה

10:30-12:30 פאולה אג'י ורבקה רוזנשטיין: הרצאת מבוא- היפנוברת'ינג, משפטי העצמה ללידה.

13:00-14:00 רונית ומירלה- תמיכה בלידה מעולם הרפואה המשלימה

15:00-16:30 אירית פלקוביץ- ממיסדות "אמאלדת"- מרכז להכשרת דולות ומדריכות הכנה ללידה: תפקיד הדולה בלידה

### מפגש שמיני: 3/1/19

8:30-10:30 רונית ומירלה- סדנת ריבזו- בהריון, לאחר לידה

11:00-12:30 הרצאת אורח- המשך יבוא....

13:00-15:00 הצגת עבודות סיום

15:30-16:30 סיום ותעודות

### על המרצות:

**מירלה בבצ'ק**, 052-5237022

פיזיותרפיסטית (BA) 1984, תואר שני (MA) 2001 בלימודי נשים ואומנויות.

חברה בועדת ההיגוי של קבוצת העינין 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.

**רונית בן אליהו**, 054-4472413

פיזיותרפיסטית BPT משנת 1984, חברה בועדת ההיגוי של קבוצת העינין בבריאות האישה בפיזיותרפיה בישראל. בוגרת קורסים רבים הקשורים בבריאות האישה: שיקום רצפת אגן, הכנה ללידה, קורס 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.

## **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. עוסקת במחקר קליני בתחום אבחון מומים מולדים בעובר, אולטראסאונד בחדר לידה וטרומ לידה כולל שימוש בביופידבק בעזרת אולטראסאונד.

### **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 פרטני מלווה תהליכים רגשיים הקשורים לעולם הלידה באופן פרטני. מעבירה סדנאות והרצאות במסגרות של לימודי מיילדות ולימודים הקשורים להריון ולידה.

### **רונית קופליס:**

אחות מיילדת מוסמכת משנת 1985, מיילדת לידות בית משנת 1989 חברה באירגון 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.

### **מיכל רוזן:**

מיילדת מוסמכת. מעל 16 שנה מקדמת בריאות נשים, מייסדת ומנהלת 'קוֹרָה - קליניקה וקהילה לנשים' בתל אביב. מנחה מעגלי ידע למתבגרות בנושא התבגרות מינית ופריון. עבדה כמיילדת, RN, MN, במרכז הרפואי מעיני הישועה. עובדת במרכז הרפואי 'אסותא הציבורי' באשדוד. עוסקת בליווי רגשי בשדה הלידה, ומדריכת הנקה. בימים אלו מסיימת לימודי תואר שני בחוג ללימודי נשים ומגדר-אוניברסיטת חיפה.

## מיכל אוסרי בן אור:

פיזיותרפיסטית לשעבר, מדריכת הכנה ללידה ומנחת קבוצות תמיכה לאמהות לאחר לידה, מטפלת זוגית ומשפחתית ומדריכת הורים. מקימת בשביל המשפחה- ייעוץ והדרכה לזוגות, להורים ולאנשי מקצוע. בוגרת אוניברסיטת בן גוריון, סמינר הקיבוצים ומכון "שינוי".

## ד"ר ליאת הולר הררי:

פסיכיאטרית מומחית, פסיכותרפיסטית, ומדריכת הנקה .

בוגרת ביה"ס לרפואה של אוניברסיטת תל אביב, והתמחות בפסיכיאטריה בביח תל השומר. עובדת כרופאה בכירה במרכז לבריאות הנפש רמת חן, ומנהלת שם את מרפאת ברה"ן של האישה, ובקליניקה פרטית בגבעתיים. עוסקת מזה שנים בתחום הפסיכיאטריה הפרינטלית ובריאות הנפש של האישה במעגל החיים, בעיקר סביב הריון לידה ומעגל הפריון.

## תמי שגב ארז:

פיזיותרפיסטית בוגרת אוניברסיטת תא [B.P.T](#)

עבדת במכון פיזיותרפיה במכבי שרותי בריאות מזה 12 שנה. מדריכת הכנה ללידה.

מדריכת הנקה במועדון הנקה חלב אם במסלול מנטורינג ל-IBCLC

## 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.

## אירית פלקוביץ:

פעילה בתחום הסב-לידתי מעל 30 שנה, מכשירה נשות מקצוע בתחומים אלה.

מדריכת הכנה ללידה ודולה פעילה, מורה ליוגה יעודית לשיטתה "בשנת הלידה" (ע"פ הפיזיולוגיה)

רכזת אקדמית של "המרכז הישראלי לחינוך ללידה" בו יצרה את המודלים להכשרות המקצועיות למקצועות ליווי נשים בהריון ובראשית ההורות

מייסדת "אמאלדת" עם גילה רונאל, להכשרת דולות ומדריכות הכנה ללידה

ממקימות "מעגל משפחתי" - מרכז הריון לידה והורות

רכזת פעילויות פיזיות ב"דיאדה".

תומכת, מלווה, מאפשרת עיבוד פיזי ורגשי של חוויות ותהליכי פריון, הריון, הלידה עצמה, וראשית ההורות