



קורס הכנה ללידה הנושאים הנלמדים

מפגש ראשונה

- שיחת פתיחה והכרות
- מבנה הריון - סקירה אנטומית
- שחקנים הראשיים: רחם, צוואר הרחם, שליה
- אגן בלידה - תפקידו במהלך ההריון ולידה
- מה היא לידה עבורך - שיח, תאום צפיות
- ששחקנים השקטים - הורמונים בלידה
- אגן זה לא רק עצמות - שיחה על רצפת האגן - תפקידים, השפעה של ההריון על רצפת האגן, חיזוק והרפיה.
- מועדי לידה - לידה במועד, לידה מוקדמת, הריון עודף
- סימנים מבשרי לידה
- שלבי לידה
- סיבות פניה למיון, תהליכים במיון
- מוניטור עוברי
- ירידת מים - מה זה?
- פרינאום בלידה. עיסוי פרינאום כחלק מהכנת הגוף ללידה
- תפקידו של בן זוג בתהליך ההריון ולידה

מפגש שני

- כאב בלידה
- אמצעים להקלת כאב - ארגז כלים עבורך
- תנועתיות, תנוחות, נשימה, שימוש בקול, כדור פיזיו ועוד...
- מכשיר טנס
- שיטות אלחוש בלידה
- התערבויות בלידה ולמה שנתערב?
- לידה מכשירנית
- ניתוח קיסרי

מפגש שלישי

- חווית הלידה
- SKIN TO SKIN
- מראה אופייני של תינוק אחרי לידה
- טיפול תינוק אחרי לידה - בחדר לידה ובתינוקיה
- ביות גמיש, אפס הפרדה
- הנקה - קולוסטרום, ביסוס וניהול הנקה
- חזרה הביתה - היום שאחרי - זה לא מסתיים בלידה
- דכדוך אחרי לידה / דכאון אחרי לידה
- רשימת תיק לחדר לידה
- המלצות לתקופה אחרי לידה
- שיח - שאלות/תשובות