

קורס הכשרת מדריכי פעילות גופנית בהריון, אחרי לידה

והכנה ללידה פעילה

שם המרצה : ויזי וגנר, שדרות

דוא"ל: beitnoam100@gmail.com

טלפון: 050-3772727

זמני הקורס - יום ג' - 17:30-21:00

תאריכי הקורס : 27-11-18 - 2-4-19

הקורס ומטרותיו :

- להכיר את שינויים האנטומיים והפיזיולוגיים שחלים בגוף האישה בהריון.
- להתאים תרגילים הנותנים מענה לשינויים האלו .
- להכין את גוף האישה ללידה פעילה
- להכיר בחשיבות שיש לאנשי מקצוע בליווי האישה ההרה דרך השינויים הבולטים שחלים על גופה
- להחזיר את גוף האישה למצב תקין טרום ההיריון תוך התחשבות לשינויים הפיזיולוגיים אנטומיים ורגשיים של האישה אחרי לידה

דרישות הקורס:

השתתפות בהרצאות

השתתפות בשיעורים המעשיים

צפייה והעברת שיעורים לנשים בהריון ואחרי לידה

עמידה במבחן מסכם

משך הקורס :

115 שעות אקדמיות

19 מפגשים

עלות :

3,650 ₪ + 350 דמי רישום.

נושאי הלימוד:

- חשיבות הפעילות הגופנית בהריון
- שינויים אנטומיים ופיזיולוגיים בהריון
- חלוקת היריון לפי שלישים ותאמת תרגילים
- תרגילים המיועדים לתנועה, יציבה נכונה עם ובלי מכשירים
- תרגילים לזירוז טבעי והקלת כאבי הצירים
- פיזיולוגיה של הלידה
- תרגילים לא מומלצים ופציעות שכיחות
- שרירי בטן בהריון מה נכון ומה לא
- חיזוק ריצפת האגן בהריון ואחרי לידה
- עבודה עם כדור פיזיו
- תזונה בהריון
- טכניקות נשימה
- שינויים בגוף האישה אחרי לידה
- שיקום הגוף אחרי לידה, ריצפת האגן, שרירי בטן גב עליון
- פעילות גופנית במים
- הנקה
- הנקה ופעילות גופנית
- תהליכים פסיכולוגיים בהריון ואחרי לידה
- דיכאון אחרי לידה ופעילות גופנית

ביבליוגרפיה נבחרת

- 1- רייפמן לויצקי, ש. (2007) לנוע בלידה וללדת בנועה . ת"א
- 2- באלאסקס, ג' (2004) לידה פעילה, המדריך ללידה טבעית.
- 3- ד"ר בר.ע. ורוזין. ט (2006) המדריך הישראלי להריון ולידה. ת"א
- 4- רונאל.ג. ארצי פדן.מ. כהן ורדי ע. (2002) טבעי ללדת. ת"א

תכנית הקורס

כמות יח' לימוד	סוג מפגש	נושא
2	הרצאה	מבוא חשיבות הפעילות הגופנית בהריון בלידה ואחרי לידה
*4	הרצאה	אנטומיה ופיזיולוגיה של הגוף בהריון
הרצאה 1 מעשי 1	הרצאה/מעשי	3 שלישים להריון התאמת תרגילים
צפייה 1 2 מעשי	מעשי	צפייה בשיעור מעשי עם נשים בהריון תרגילי תנועה, יציבה, חיזוק עם ובלי מכשירים קטנים, פיטבול, שרירי בטן
3	מעשי	תרגילי תנועה, יציבה, חיזוק עם ובלי מכשירים קטנים, פיטבול שרירי בטן
3	מעשי	תרגילי תנועה, יציבה, חיזוק עם ובלי מכשירים קטנים, פיטבול שרירי בטן
3	מעשי	תרגילי תנועה, יציבה, חיזוק עם



		ובלי מכשירים קטנים, פיטבול, שרירי בטן,
2		התנסות מעשית עם נשים בהריון
4	הרצאה	תזונה בהריון *
הרצאה 1 מעשי 2	מעשי הרצאה	פיזיולוגיה של הלידה תרגילים מזרזים ומקלים על כאבי לידה
הרצאה 2 מעשי 4	הרצאה מעשי	שינויים אנטומיים אחרי לידה, רצפת האגן תרגילים המתאימים לשיקום הגוף אחרי לידה, זיהוי abdominal diastasis
4 שעות		תרגילים מתאימים לשיקום הגוף
הנקה 1 דיכאון 1	הרצאה	הנקה ופעילות גופנית, דיכאון אחרי לידה ופעילות גופנית
1 שעות		מבחן מסכם בכתב*

- בתנאי שיש רקע קודם באנטומיה ופיזיולוגיה של גוף האדם. במידה שאין לנרשם ידע קודם אז עליו להשלים שעות לימוד בנושא .
- תזונה בהריון יכלול מבוא כללי על תזונה ותזונה לקראת הריון
- כתנאי קבלת תעודה על הסטודנט להעביר 5 שיעורים מעשיים מול נשים בהריון בקבוצה או יחיד ולהגיש דו"ח .

סיכום שעות :

יש להוסיף את 5 שעות העבודה המעשית (סטאג') ושעות מדעים למי שיהיה צורך בהשלמה.