**מטלת סיכום – קורס מדריכות KG היפנובירת'ינג**

**שם מלא באנגלית (כפי שיופיע על התעודה)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

* **נא לענות על השאלות בצורה תמציתית על פי התוכן שנלמד בקורס.**
* **לאחר מענה על השאלות יש לשמור את הקובץ עם שמך בכותרת הקובץ ולשלוח במייל לבדיקה.**

1. **מה הם היתרונות של היפנובירת'ינג, לאם, לאב ולתינוק?**
2. **מה זה היפנובירת'ינג?**
3. **הסבירי כיצד שרירי הרחם עובדים בחלק הראשון (UP) של הלידה.**
4. **הסבירי את פעילות מערכת העצבים הסימפטטית והפרא-סימפטטית, כולל מעורבות ההורמונים, ואיך אלו משפיעים על מהלך הלידה.**
5. **כיצד היפנובירת'ינג מיטיבה עם התהליכים המתוארים בשאלות 3 ו-4?**
6. **כיצד תסבירי את נושא הכאב בלידה?**
7. **איך אפשר להדגים בשעור את כוחה של מחשבה?**
8. **מה תפקידם של תרגילים לחיזוק רצפת האגן ואיך תסבירי אודותיהם?**
9. **מדוע גישה שלילית מזיקה לאישה הרה, ומה היא יכולה לעשות כדי למנוע זאת?**
10. **מה אנחנו יכולים ללמוד על לידה מהתנהגותם של יונקים בטבע?**
11. **באיזה שלב סביר שעובר שנמצא במצג עכוז יתהפך? מה יכול לעודד זאת?**
12. **עובר במצג "לא נכון" = עורף לאחור. מה יכול לגרום למצב זה, מה אם יכולה לעשות כדי להורית את הסבירות למצב זה, ואיך היא יכולה לעודד את תינוקה להסתובב?**
13. **תארי את נשימות "UP", מטרתן והשתמשי בדימויים ויזואליים מתאימים.**
14. **תארי את נשימות "DOWN", מטרתן והשתמשי בדימויים ויזואליים מתאימים.**
15. **מה מטרת התרחישים השונים שתתארי ליולדת בשעור 3 (התערבויות)? כיצד תציגי ליולדת נושא זה בצורה רגישה (פתיח)?**
16. **אילו תרגולים שונים תציעי ליולדת במהלך הקורס?**
17. **מה היתרונות שבביצוע הרפיית שחרור פחדים ובניית ביטחון? מתי נעשה שמוש בהרפיה בקורס ובהמשך?**
18. **מה יכולות להיות הסיבות השונות לזירוז?**
19. **מה הם שלושת הסימנים המבשרים על תחילתה של הלידה?**
20. **איך אפשר לזרז לידה בצורה טבעית יותר?**
21. **באילו מצבים תעזר היולדת בקבצי השמע השונים של ההרפיות?**
22. **אילו טיפולים משלימים יכולים לסייע ליולדת במהלך לידה?**
23. **מה תפקידם של הקרומים ומי השפיר עבור התינוק?**
24. **מה תפקידה של בדיקה פנימית במהלך לידה, ומתי בד"כ היא תיערך?**
25. **מהי ההתמחות של המיילדת?**
26. **מהי התמחותו של רופא מיילד?**
27. **אלו תנוחות, סביר להניח, יהיו הנוחות ביותר עבור אשה במהלך הלידה, ומדוע?**
28. **מהן היתרונות של לידת מים? תארי בקצרה את סוגי הבריכות הקיימים ואיך משתמשים בהם בלידת בית ובמרכזי לידה טבעיים.**
29. **אילו אמצעים יכולים לעזור בשלבים שלפני הלידה, בשלב המוקדם של הלידה ובמהלכה של הלידה עצמה?**
30. **מה היתרונות עבור התינוק בשלב ה-DOWN (השני) של הלידה?**
31. **שעת הזהב שלאחר הלידה, הרחיבי אודות: חיתוך חבל הטבור, השלייה, הנקה, ויטמין K, חשיבותה של שעת הזהב ומה אמור ולא אמור לקרות בשעה זו.**
32. **מה אישה/זוג יכולים לעשות, כדי ליצור לידה מעצימה, ככל הניתן?**
33. **מה תפקידו של האב בהיפנובירת'ינג ובמהלך הלידה? איך האב יכול לעזור למיילדת במתן טיפול מיטיב לפי צרכי האשה?**
34. **איך תסבירי את ההיפנובירת'ינג לאישה אשר שוקלת לקחת את הקורס?**
35. **מהי לידה רגילה? למה לא נשתמש במונח "לידה נורמלית"? (בהקשר של מצגים ומנחים מיוחדים)**
36. **מה הופך אותי למדריכת היפנוברית'ינג טובה?**

**בהצלחה,**

**אליזבת- לידה רכה**