

סילבוס קורס מדריכות היפנובירתינג

חלק מיילדותי- 6 שעות צפיה בתוכן מוקלט על ידי מיילדות בריטיות

מבוא (7 שעות)

2	תניית פטור
4-9	רצף השיעור
10	מה מציע קורס היפנובירתינג?
10	המודע והתת מודע
10	מחשבות רנדומליות
10	קולות חיצוניים
11	שנוי תבניות חשיבה
11	Upstate/ downstate
12	שמוש בקול
13	קבלה עצמית
14	הוראות מוטמעות
15	בטחון רך
17	ניסוח מחדש
18	כוחה של מילה
19	סוגסטיות
20	משפטים חיוביים
21	סיפורים ומטאפורות
22	הרפיה פרוגרסיבית
23	עוגנים
23	העמקת ההרפיה
24	הרפיית חמש דקות
25	הרפיה עצמית
26	בטחון עמוק
27	לסיכום

הדרכת השיעורים (14 שעות)

מפגש ראשון

1. הקדמה להיפנובירתינג
2. סבב הכרות
3. דאגות ושאיפות לקראת הלידה
4. היפנובירתינג : כאב, שיפור הלידה, כוחה של מילה, תירגול וסיכום
5. סיפור לידה איטלקי
6. כוחה של המחשבה: תרגיל הזרוע והרפיית עיץ הלימון
7. עבודה עם התת מודע
8. יונקים אחרים
9. שרירי הרחם
10. ההורמונים בלידה
11. הרפיית סיכום

מפגש שני

1. חזרה מפגש ראשון וקישור למפגש שני
2. הכנה מנטלית ללידה
3. נשימת UP ודימויים
3. הרפיות לתרגול
4. האלכום צבעים ורוגע
5. הרפיות קצרות
6. הכנה פיזית ללידה
6. תנוחות התינוק
7. ניתוח קיסרי
8. הכנת הגוף ללידה
9. ספרים
10. דף תרגול
11. סרט לידה

מפגש שלישי

1. הקדמה והסבר לשיעור
2. תאריך הלידה המשוער
העדר זיוק בחישוב
המתחים סביב התאריך
3. סטריפינג
4. השראת לידה
5. זרוזים טבעיים יותר
6. התומכים שלך בלידה
7. שאלות למטפלים/ות שלך
8. פרוטוקולים
9. הדילמה הרפואית
10. האחריות שלך בלידה
11. הזכויות שלך בלידה
12. הרפיית בטחון ועצמה

מפגש רביעי-

1. בחירות לקראת הלידה
2. תפקיד שותף/ת הלידה
3. תחילתה של הלידה
 - פקק רירי
 - גלים
 - ירידת מים GBS+
4. שלבי הלידה- DOWN ,UP
5. מה לקחת ללידה?
6. יציאה, מעבר והגעה לחדר לידה
7. העדפות הלידה שלך: בדיקות וגינליות, ניטור העבור, תנוחות
8. ליטוף גב
9. לידת מים
10. שלב ה-DOWN: נשימה דמויים, תנוחות, יתרונות הלידה הוגינלית
11. שעת הזהב: סקין טו סקין, הנקה, חיתוך חבל הטבור.
12. הרפיה- חיים מתפתחים
13. דף תירגול מפגש רביעי
14. חזרה לטבלת דאגות ושאיפות ממפגש ראשון
15. סיפור לידה- הלידה של דיאנה
16. סיפור הנהר
17. סרט לידה

תמיכה במדריכה (3 שעות)

תוכן הענינים:

3	ברוכות הבאות ופרטי קשר
4	תהליך ההסמכה
5	תמיכה במדריכה
6	תמיכה נוספת- שירותי משרד, חומרי הוראה
7	לוגו
8	עזרים לקורס
9	קבצי השמע
10	הדרכה ויציאה לדרך
11	המלצות, סיפורי לידה ופרסום
12	פייסבוק ותיוגים
13	זכויות יוצרים, ביטוח וקורס חוזר
14	טופס הרשמה לקורס
15	ציוד לשיעורים
16	תנאי הרשמה
17	התקשרות לידה רכה