

دورة تحضيره شامله للولادة

من الرئتين حتى قاع الحوض



شكراً لثقتك بي . انا عرين عمر فيزوترايبستيت مختصه بقاع الحوض وصحة المرأة ومرشدة تحضير ولادة ، ومديرة مركز فيزيو ماما في زيمر . أقدم دورة تحضير ولادة شامله من منظور مختلف عما يقدم في دورات التحضير للولادة النموذجيه والمتعارف عليها .

بخبرتي الطويلة ك فيزوترايبستيت مختصة بصحة المرأة وقاع الحوض و الحوامل ومرشدة تحضير ولادة أقدم دورة شاملة للمرأة ورفيقها بغرفة الولادة للتحضير للولادة والأمومة والأبوة بالتركيز على أهمية قاع الحوض بالولادة .

- الدورة فردية - يعني كل تركيزي عليكى وعلى الأمور المهمة بالنسبه لالك .
- أنصح بوجود زوجك \ المرافق\ه بغرفه الولادة.
- الدورة متاحة للنساء من جميع صناديق المرضى .

** (المركز خاص ولا يعمل مع صناديق المرضى لكن ممكن كل امرأه تقدم طلب استرجاع من صندوق المرضى بحسب درجة التأمين) . رح اشرح عن طريقة الاسترجاع .

- **الدوره عباره عن 5 لقاءات ، 4 لقاءات مدة كل لقاء ساعه ونص إلى جانب لقاء لفحص قاع الحوض مدته 45-60 دقيقة .**
- المركز يعمل ايام خميس وسبت ؛ ساعات اللقاءات تحدد حسب وقتي ووقتك .
- **الدورة للحوامل بالاسابيع ال 22-34 .**

** من المفضل عدم تأجيل الدورة للأسابيع المتقدمة للحمل بسبب ضيق الوقت ؛ يعني كل ما تمرنتي ومرنتي العضلات خصوصاً - عضلات قاع الحوض فتره اطول رح يكون أفضل للولادة.

- **تكلفة الدورة 1750 ₪ .**
- التسجيل للدورة مشروط ب :
 1. دفع المبلغ مسبقاً - ممكن אשכרא / העברה .
 2. تعبئة استمارة التسجيل . (اكتبى اسمك بالعبري كيف مكتوب بال 7 קופת חולים) .

معلومه مهمه - الدورة هي دورة تعليمية وليست علاجية . بحال تواجد مشاكل عندك بقاع الحوض (تشنج مهبلي ...) او اوجاع ظهر او حوض توجهيلي بوقت منفصل لفحص ونعالج المشكله

مضامين ومحاور الدورة:

اللقاء الأول :

- ما هي الولادة من الألف حتى الياء
- ما هو الطلق؟
- مراحل الولادة
- مبشرات وعلامات الولادة
- التنفس !! وظيفة التنفس بالولادة وما قبلها ؛ عمل عضلة التنفس بالولادة .

اللقاء الثاني :

- تقديم الولادة قبل علامات الولادة ؛ عند بدأ الولادة وحتى آخر مرحلة (يشمل التمارين ونقاط الضغط)
- تأسيس الجنين بالحوض
- فحص التفتح بالمستشفى والتحضير له.
- طرق تخفيف الألم خلال مراحل الولادة
- الوقت المناسب للتوجه إلى المستشفى؟

اللقاء الثالث:

- قاع الحوض - ما هو ؟
- فيزيوترايبيا لقاع الحوض ؛ متى نحتاجها؟ قبل/بعد الولادة؟
- كم من الوقت بعد الولادة؟
- ولادة قيصرية - التحضير للولادة القيصرية
- شق العجان، تمزقات - تفصيل وشرح كامل.
- منع القصد ، التمزقات والقطب بالولادة.
- حقوقك بغرفة الولادة .
- تدخلات بغرفة الولادة
- تدليك العجان
- **نصائح من عالم الفيزوترايبيا وإعادة التأهيل**
- 1. عضلات البطن، انفصال عضلات البطن.
- 2. النشاط البدني أثناء الحمل وبعد الولادة

اللقاء الرابع :

- **نصائح من عالم الفيزوترايبيا وإعادة التأهيل**
- 1. آلام أثناء الحمل وبعد الولادة.
- 2. الرضاعة الطبيعية - وضعية الرضاعة والتأثير على آلام الرسغ وآلام الظهر.
- 3. استخدام ال kinesio tape .
- اكتئاب ما بعد الولادة، واضطراب ما بعد الصدمة
- جوله في المستشفى ؟
- انواع المبيت بالمستشفى.
- اليوم الأول بعد الولادة في المستشفى
- علاج الجرح بالايام الاولى بعد الولادة.
- علاج الندبه بعد اسابيع من الولادة
- اليوم الأول في المنزل بعد الولادة.
- الأبوة والأمومة؟ ما هي التوقعات؟

اللقاء الخامس : فحص قاع الحوض والتدريب الفعلي والعملي عالولادة

- فحص قاع الحوض هو فحص مهبطي داخلي اضافة الى فحص بواسطة جهاز تصوير اولتراساوند حديث ومتقدّم (يوضع الجهاز خارجي على فتحة المهبل).
- تمرين عضلات قاع الحوض
- تمرين عضلات البطن والحجاب الحاجز على الولادة
- تمرين كل العضلات على الولادة وطريقة الضغط الصحيحة خلال الفحص الداخلي
- تمرين كل العضلات على الولادة وطريقة الضغط الصحيحة باستعمال جهاز تصوير اولتراساوند
- مساج العجان بكل مراحل (مع زيت اللوز).

*خلال اللقاءات سوف يتم تصوير التمارين ونقاط الضغط ؛ كمان رح ابعث صور للأمور الي رح يتم ذكرها .

*للتدريب بالبيت مهم تتواجد عندك طابه فيزيو حجم 75 "D".

*رح ابعثلك قائمه الامور المهم تسألني عنها بجوله المستشفى.

*رح ابعثلك بطاقات مرافقة لك بالتحضير للولادة والولادة



التواصل عن طريق الواتس اب عالرقم 0507441812

زيمر (الشارع الرئيسي)