

تحضيرك للولادة يبدأ قبل غرفة الولادة

Areen Omar MScPT

WWW.PHYSIO-MAMA.COM



دورة فردية شاملة لتحضير الجسد، النفس وقاع الحوض للولادة، مع تدريب عملي على الدفع الصحيح باستخدام الألتراساوند لتفهمي ما يحدث داخل جسمك وتدخلتي تجربة الولادة بوعي وثقة.

6 لقاءات فردية | مركز فيزيو ماما - زيمر

عن الدورة

شكرًا لثقتك بي، أنا عرين عمر، فيزيوتراييست مختصة بصحة المرأة وقاع الحوض، مرشدة تحضير للولادة، ومديرة مركز فيزيو ماما في زيمر.

أقدم دورة تحضير ولادة مبنية على خبرتي الطويلة في العمل مع النساء خلال الحمل والولادة وما بعدها. تعتمد هذه الدورة على منظور مختلف عن دورات التحضير التقليدية، مع تركيز خاص على فهم دور عضلات قاع الحوض أثناء الولادة وكيفية استخدام الجسم بشكل صحيح أثناء الدفع.

الدورة تساعد المرأة على:

- فهم ما يحدث في جسمها أثناء الولادة
- تحضير الجسد والنفس لتجربة الولادة
- تعلم التنفس والدفع الصحيح
- الدخول إلى تجربة الولادة بثقة ووعي أكبر

كما يُنصح بوجود الزوج أو المرافق في غرفة الولادة خلال اللقاءات، لأن فهمه لما يحدث يساعده على دعمك بشكل أفضل أثناء الولادة.

ما الذي يميز هذه الدورة؟

- ✓ دورة فردية بالكامل - كل اللقاءات مخصصة لك.
- ✓ تركيز خاص على قاع الحوض ودوره في الولادة من منظور فيزيوترايبي مهني.
- ✓ تدريب عملي على الدفع الصحيح باستخدام الألتراساوند لرؤية ما يحدث داخل الحوض أثناء الدفع.
- ✓ تحضير شامل: جسدي، نفسي وعاطفي.

كيف تتكوّن الدورة؟

الدورة تشمل 6 لقاءات فردية :

- 4 لقاءات تعليمية للتحضير للولادة
مدة كل لقاء حوالي ساعة ونصف.
- لقاء تدريب عملي باستخدام الألتراساوند
لتعلم الدفع الصحيح أثناء الولادة ورؤية حركة عضلات قاع الحوض.
- لقاء بعد الولادة (بعد حوالي 6 أسابيع)
لفحص قاع الحوض وعضلات البطن وتوجيهه للتأهيل الصحيح.

محاور الدورة

خلال اللقاءات نتحدث عن :

- مراحل الولادة وفهم ما يحدث في الجسم
- التنفس في الولادة ودور عضلة التنفس
- الحركة والوضعية التي تساعد تقدم الولادة
- طرق تخفيف الألم
- متى يجب التوجه إلى المستشفى
- قاع الحوض ودوره في الولادة
- تقليل احتمالية التمزقات والقص
- حقوقك في غرفة الولادة
- الولادة القيصرية والتحضير لها
- الرضاعة الطبيعية ووضعياتها
- آلام الحمل وبعد الولادة
- العناية بالجسم بعد الولادة

اللقاء العملي باستخدام الألتراساوند

في هذا اللقاء تتحول المعرفة إلى فهم عملي داخل جسمك.

باستخدام جهاز الألتراساوند يمكن رؤية حركة عضلات قاع الحوض أثناء الدفع بشكل مباشر، مما يساعد المرأة على فهم اتجاه الدفع الصحيح وكيفية عمل العضلات أثناء الولادة.

يشمل اللقاء:

- تقييم عضلات قاع الحوض
- رؤية حركة العضلات أثناء الدفع
- تدريب عملي على طريقة الدفع الصحيحة
- تقييم اتجاه الدفع ومدى فعاليته
- تحضير وتليين العجان

الهدف هو تمكين المرأة من استخدام جسمها بشكل صحيح لدعم تقدم الولادة وتقليل الضغط غير الضروري على قاع الحوض.

لقاء المتابعة بعد الولادة

بعد حوالي 6 أسابيع من الولادة يتم لقاء مخصص يشمل :

- فحص قاع الحوض
- تقييم عضلات البطن وانفصال عضلات البطن
- توجيه لتمرين التأهيل
- المساعدة في العودة التدريجية للنشاط اليومي والرياضة

لمن تناسب الدورة ؟

الدورة مناسبة للنساء الحوامل بين الأسبوع 22-34 من الحمل.

يفضل عدم تأجيل الدورة إلى الأسابيع المتقدمة من الحمل، لأن التدريب على التنفس وتمارين التحضير، خصوصًا تمارين قاع الحوض، لفترة أطول يساعد الجسم على الاستعداد بشكل أفضل للولادة.

تكلفة الدورة

تكلفة الدورة الكاملة: 2100 ₪

تشمل :

- 6 لقاءات فردية
- تدريب عملي باستخدام الألتراساوند
- لقاء فحص بعد الولادة

في العادة، لقاء واحد لقاء الحوض (فحص، علاج أو تدريب) تبلغ تكلفته حوالي 500 ₪.

لذلك فإن سعر الدورة مخفض بشكل كبير مقارنة بقيمة اللقاءات بشكل منفصل.

الاسترجاع من صندوق المرضى

الدورة تقام في مركز خاص ولا تعمل مباشرة مع صناديق المرضى.

لكن في كثير من الحالات يمكن تقديم طلب استرجاع (גזר) من صندوق المرضى بحسب درجة التأمين لدى كل امرأة.

سيتم شرح طريقة تقديم طلب الاسترجاع خلال التسجيل.

معلومات إضافية

خلال الدورة ستحصلين على:

- فيديوهات وتمارين للتدريب في المنزل
- وضعيات للولادة
- نقاط ضغط لتخفيف الألم
- قائمة أسئلة لجولة المستشفى
- بطاقات مرافقة للتحضير للولادة

للتدريب في المنزل يُفضل توفير كرة فيزيو بقطر 75 سم.

ملاحظة مهمة

هذه الدورة تعليمية وليست علاجية.

في حال وجود مشاكل في قاع الحوض مثل:
التشنج المهبلي، آلام الحوض أو الظهر أو مشاكل أخرى،
يفضل تحديد موعد فحص وعلاج منفصل لتقييم الحالة بشكل مهني.

WhatsApp 0507441812