

دورة تحضيريه شامله للولادة

من الرئتين حتى قاع الحوض



شكراً لثقتك بي . انا **عرين عمر** فيزيوتراييستيت مختصة 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 فيزيوتراييستيت 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 عليكي وعلى الأمور المهمه 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 احد- خميس وسبت ؛ ساعات اللقاءات تحدد حسب وقتي ووقتكم .
- الدورة للحوامل بالاسبوع ال 22-34 .

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

- تكلفة الدورة 1800 ₪ .

- التسجيل للدورة مشروط ب :

1. دفع المبلغ مسبقاً - ممكن אשראי / העברה / PAYBOX / BIT
2. تعبئة استمارة التسجيل . (اكتب اسمك بالعبري كيف مكتوب بال קופת חולים) .

معلومه مهمه - الدورة هي دورة تعليمية وليست علاجية . بحال تواجد مشاكل عندك بقاع الحوض (تنشج مهيلي ...) او اوجاع ظهر او حوض توجيهيلي بوقت منفصل لنفحص ونعالج المشكلة

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

اللقاء الرابع :

- نصائح من عالم الفيزيوترايبا 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: اللقاء الختامي - تقييم قاع الحوض والتدريب العملي على الولادة باستخدام الألتراساوند

في هذا اللقاء تتحول المعرفة إلى فهم حقيقي داخل جسمك.

كل ما تعلّمناه خلال الدورة عن التنفس، عمل عضلات قاع الحوض، وآلية الدفع أثناء الولادة، لا يبقى معلومات نظرية فقط. في هذا اللقاء تتمكن المرأة من رؤية ما يحدث داخل الحوض أثناء الدفع وفهمه بشكل عملي ومباشر باستخدام جهاز الألتراساوند.

يُعد هذا اللقاء **اللقاء الختامي والمُلخّص للدورة**، حيث يتم فيه تطبيق عملي لكل المفاهيم التي تم التطرق إليها خلال اللقاءات السابقة، خاصة ما يتعلق بآلية الدفع الصحيحة أثناء الولادة، التنفس، وعمل عضلات قاع الحوض والبطن.

من خلال استخدام **جهاز ألتراساوند حديث ومتقدّم** (يوضع خارجيًا على منطقة فتحة المهبل)، يمكن رؤية حركة العضلات والأنسجة داخل الحوض بشكل مباشر أثناء الدفع، مما يساعد المرأة على فهم **اتجاه الدفع الصحيح وكيفية عمل العضلات بشكل متناسق أثناء الولادة**.

يشمل اللقاء:

- تقييم وظيفة **عضلات قاع الحوض** باستخدام الألتراساوند.
- رؤية حركة العضلات والأنسجة داخل الحوض أثناء الدفع بشكل مباشر.
- تطبيق عملي على **طريقة الدفع الصحيحة والفعّالة أثناء الولادة**.
- تقييم **اتجاه الدفع ومدى كفايته وفعاليته** خلال التطبيق العملي.
- إجراء **قياسات لفتحة المهبل** ومتابعة درجة **تمدد الأنسجة وعضلات قاع الحوض** أثناء الدفع.
- تصحيح طريقة الدفع عمليًا، مع توجيه المرأة لاستخدام **التنفس والعضلات بطريقة تدعم تقدم عملية الولادة**.
- **تحضير وتليين وتدريب العجان** لتحسين مرونة الأنسجة في هذه المنطقة.
- المساهمة في **تقليل احتمالية التمزقات أو الحاجة إلى قص العجان** خلال الولادة.

هدف اللقاء:

تمكين المرأة من فهم ما يحدث داخل جسمها أثناء الولادة بشكل عملي وواضح، واكتساب القدرة على **الدفع بطريقة صحيحة وفعّالة** تدعم تقدم الولادة وتساعد الجسم على العمل بانسجام وأمان.

- *خلال اللقاءات رح ابعث صور ؛ فيديوهات للأمور الي رح يتم ذكرها ؛ تمارين ووضعيات ،نقاط ضغط
- *للتدريب بالبيت مهم تتواجد عندك طابه فيزيو حجم 75 n"o.
- *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)