**קורס הכנה ללידה קצת אחר:**

**כי לידה מתחילה קודם כל בראש
אני מזמינה אותך לקורס הכנה ללידה שעובד על הנפש, לא פחות מאשר הגוף, על התת מודע שמשתלב עם המודע. בקורס הזה, נפרום את הפחדים מהלידה לצד הענקת ידע חשוב כיצד הלידה מתבצעת. נלמד נשימות, תנוחות וטכניקות, נבין מה מקום הפרטנר בתהליך ונוציא אתכם עם ידע שהוא כוח. שנתחיל?**

מה עובר לך בראש כשאת חושבת על הלידה שלך? לאופן שבו אנחנו יולדות, יש קשר הדוק לתרבות שלנו. בתרבות המערב, הלידה נתפסת כחוויה של פחד וכאב, של אשפוז בבית חולים עם מכשור (מתקדם ככל שיהיה, אבל עדיין זה מפחיד!) לצד צוות רפואי רב והרבה  רעשי רקע. התפיסה הזו טמונה חזק בתוך כל בת שלומדת מהר מאוד איך לידה נתפסת בסביבה שלה. ולא פעם נשים מגיעות לרגע האמת מפוחדות מאוד. אני

מבינה אותך.

**נעים להכיר**

אז נעים מאוד. שמי זיוה כחלון, אחות ומיילדת  במשך 13 שנים בבית החולים מעייני הישועה. יילדתי אלפי נשים, ניהלתי איתן שיחות לתוך הלילה (והבוקר), ליטפתי, חיבקתי, בדקתי, חקרתי והבנתי שהדרך ללידה מיטיבה עוברת לא פעם דרך התת מודע. במקביל, אני גם מאמנת nlp ומגיעה עם כלים ומהפסיכולוגיה החיובית של מרטין סלגמן ופרופסור טל בן שחר.

אשמח להזמין אותך לקורס הכנה ללידה שעושה יותר מלהסביר לך כיצד תינוק ממך ומה חשוב לעשות בזמן לחיצות. בקורס הכנה ללידה שלי, אני שמה דגש ומעניקה כלים של נשימות, תנועות וחשיבה חיובית לצד עבודה עם התת מודע, עם מקומות שלא נגישים לנו, עם החזרת החיבור של האם לגופה לתינוק שלה וסביבה שלה.

**מה תקבלי בקורס?**

**1.** **תלמדי איך לקדם לידה רגועה ובריאה**
אם יש בך התלבטות כי את רוצה לידה טבעית אבל חוששת מאוד - קורס זה יעזור לך להבין את התיאוריות המקדמות לגישה ללידה רגועה ובריאה.

**2. תביני איך "לתכנת" את המוח מחדש לחוויה חיובית**נלמד איך עובד המוח וכיצד  תכנים מתאכסנים בתוכו: נעבור  למידה מקיפה של כלים עוצמתיים לתכנת את המוח מחדש.
**3. תלמדי כיצד לידה מתנהלת בפועל**
ידע זה כוח ולכן נתמקד גם בתהליך הלידה ומה קורה שם.

**4. תקבלי שיעורי בית לתרגול**

טכניקות חשיבה וכניסה לתת המודע בקלות וברוגע עם תוצאות של לידות חווייתיות וזיכרון לכל החיים. הרפיות ודמיון מודרך, למידה על חוקי התודעה לפי עולם ה-NLP לצד שינון משפטים ללידה נינוחה ורגועה.

**5. נבין את תפקיד הבן זוג שלך**
קורס הכנה ללידה מיועד לך ולפרטנר שלך. בקורס תלמדו את המודעות לגוף, ללידת התינוק וכיצד להיות באירוע חד פעמי קדוש זה שראוי לכבוד ואת ראויה ללדת בכוח הטבע שקיים בך מלידתך.

**6. נתרגל נשימות ותנוחות מועילות**בקורס נלמד אילו תנועות, נשימות ותנוחות יסייעו לך לקדם את הלידה מהבית ועד שלב הלחיצות.

התרגול חיוני ומוסיף שילוב מנצח בקורס לשינוי תודעה והפעלת הגוף בתנוחות מקדמות. ידע של הפיזיולוגיה של הלידה ושרירי רצפת האגן ושרירי הליבה מאפשר תובנות תנועות נכונות וחיבור לתהליך.

**7. נכיר את החומרים הכימיקליים בגוף**נלמד על ההורמונים המדוברים ומה תפקידם, כיצד עובדת מערכת העצבים וכיצד היא מסייעת לתמיכת המודע ללא הפרעה לגופך.

**8. תכירי את המשפחה החדשה.**נדבר על היום שאחרי: על התינוק לפני שהוא נולד, על ההורות החדשה, מיהו התינוק שלנו ומה חוקרים אומרים היום על התודעה של התינוק.

**9. תלמדי כיצד להתנהל עם הממסד לטובתך**
ללידה שלכם נצרך אמון וביטחון ותמיכה ללא שייכות לאיזה בית חולים תלכו והצוות שתפגשו.

הידע הוא שלכם ובקורס נבנה מערכת תמיכה שהיא השלד של הלידה שלכם הפרטית. תלמדו על רופאים חלוצים בתחום שכיוונו ללידות אחרות במסגרת בית החולים וכיצד לנצל את שירותי הממסד לטובתנו עם חוק זכויות המטופל.