



החברה למתנ"ס'ים



הפדרציה היהודית
של 10 פרנסיסו

המדרשה
מרכז חינוכי להתחדשות החיים היהודיים בישראל
מארגן

פינה

מרכז לימוד וחינוך
לזרות יהודית
ותרבות ישראלית



תוכנית חדשה:

"משפחה נולדת"

קורס הכנה ללידה ברוח יהודית-רוחנית

יועץ רפואי: ד"ר אבנר שיפטן

לידה אינה רק אקט פיזי של מתן חיים. היא אחת מנקודות המפנה המשמעותיות ביותר בחיים האישיים, הזוגיים והמשפחתיים. ההכנה ללידה הינה הזדמנות להעצמה אישית וזוגית, הן נפשית והן רוחנית. אנו מזמינים אתכם לסדרת מפגשים ייחודיים לקראת הלידה.

מטרת הקורס להעניק למשתתפיו ידע וכלים להתמודד עם תהליך הלידה, להעשיר את יכולת הבחירה של האישה והזוג בין אפשרויות לידה שונות ובשליבה השונים של הלידה, ולהכין את עצמם לקראת השינוי הגדול שבמעבר להורות.

ייחודה של סדרת המפגשים בשילוב שבין מתן ידע פרקטי שיעזור בתהליך הלידה, לבין שימוש בשיטות מתחומי הנחיית הקבוצות, דמיון מודרך, יצירה וטקסטים שונים מארון הספרים היהודי והישראלי כדי לשקף ולאפשר תהליכים נפשיים ורוחניים.

תוכני הקורס:

- מקומם של הרצון והבחירה בתהליך ההריון והלידה; תסריטי לידה משתנים והיכולת לבחור.
- משמעות והתייחסות לזמן בהריון, בלידה, לאחר הלידה.
- תקשורת ותמיכה בהריון ובלידה; תקשורת בין בני הזוג; תומכי לידה (מילדת, דולה, הצוות הרפואי, תומכים נוספים); מקומו ורצונו של כל אחד בתהליך הלידה.
- מורכבות התחושות בהריון, בלידה, במעבר להורות.
- פיזיולוגיה של תהליך הלידה: סימני לידה, שלבי הלידה, תפקידם של הצירים ודרכי התמודדות עימם.
- הורמונים; משכחי כאבים, התערבויות בלידה.
- תנועתיות ותנוחות לידה – לידה פעילה.
- מה קורה בבית החולים; אלטרנטיבות לידה נוספות.
- מה קורה לאחר הלידה: מחלקת יולדות; חיסונים; הנקה; דכדוך לאחר לידה; משכב לידה.
- משאבי תמיכה בחזרה הביתה (משפחה, קהילה, יועצת הנקה, ארגון "אם לאם").
- "ניצני טקסים" – התנסות ראשונית בטקסיות (קבלת שבת); מה אלחש לתינוקי ברגע הלידה; טקס קבלת התינוק/ת לעולם; "צידה לדרך" לקראת טקס ברית לבן ולבת במשפחה ובקהילה.

מרכזי הקורס:

ד"ר אבנר שיפטן – גניקולוג, רופא מיילד ומוביל לידות בית.
ד"ר שגית מור - מנהלת אקדמית של ארגון "הויה - טקס ישראלי" מייסודם של מרכז בינה של התנועה הקיבוצית והמדרשה באורנים.
בשילוב צוות מנחים, מומחים בתחומם בעלי ניסיון עשיר מתחום המיילדות, תנועתיות ויוגה בהריון ולידה, דרמה-תרפיה ומתחומי העיסוק בתרבות יהודית וטקסיה.

משך הקורס: ארבעה מפגשים בימי שישי בשעות 9:00 – 13:00 בין התאריכים: 9.4 – 30.4.

מקום: מתנ"ס "מרכז פיש", סמטת האחים פיש, קרית טבעון. מפגשי הקורס יתקיימו באולם מרווח ומצויד, כולל כיבוד קל.

מספר המשתתפים בקורס: עד 10 זוגות.

מחיר: 350 ₪ לזוג.



לפרטים נוספים והרשמה: 1-700-70-30-13 ובאתר "הויה" www.havaya.info

התוכנית נערכת בתמיכת הפדרציה היהודית של 10 פרנסיסו