

תכנית הכשרה: אימון גופני לנשים בהיריון ולאחר לידה

ראש תחום – רות עוז שלם



מטרת הקורס:

קורס התמחות לאנשי מקצוע מתחום התנועה, הספורט, הפיזיותרפיה והמיילדות, בהדרכת אימון גופני לנשים בהיריון ולאחר לידה. תכני הקורס בנויים בראייה מתקדמת לקידום בריאות האישה ושמירה על איכות חייה במהלך ההיריון, הלידה ולאחר הלידה.

יעדים:

- הכרת היתרונות והחסרונות של תרבות הלידה בימינו לבריאות האישה.
- הבנת התהליכים הפיזיולוגיים והמכאניים בהיריון, בלידה ולאחר הלידה.
- הקניית ידע אודות ההנחיות והמחקרים על אימון גופני לנשים בהיריון ולאחר לידה.
- למידת שיטות אימון מגוונות ועדכניות מותאמות לצרכי אוכלוסייה זו תוך לקיחה בחשבון של כל ההיבטים: קוגניטיביים, גופניים, רגשיים והתנהגותיים.
- רכישת מיומנויות תרגול מותאמות לכל שלב כגון שמירה על כושר גופני, מניעת נזקים ברצפת האגן, הכנת הגוף ללידה ושיקום הגוף לאחר הלידה.
- הנחייה מתודית והתנסות מעשית של הסטודנטים באמצעות הוראת עמיתים ועבודת הגמר.
- זיהוי ואפיון של מתאמנת וצרכיה דרך חקר אישי בתרגול מעשי - "לדעת בגוף".

תנאי קבלה לקורס:

- תעודת הסמכה מקצועית באחד מהתחומים הבאים: תנועה, ספורט, פיזיותרפיה, אחות היריון ולידה, מיילדות ודולות.
- שיחה אישית עם רכזת הקורס.

תכנית לימודים

18 מפגשים של 6 שעות אקדמיות

עיוני – 64

מעשי - 44

סה"כ 108 שעות + 28 שעות עזרה ראשונה

קהל יעד

מדריכי חדר כושר, תנועה ומחול, מורים לחינוך גופני, מדריכי סטודיו, פילאטיס, פיטנס, Outdoor, הגיל הרך, התעמלות בונה עצם, הגיל השלישי, יוגה, פלדנקרייז, שיטת פאולה, רופאים, אחיות, מיילדות, תומכות לידה, פיזיותרפיסטים, מטפלים ברפואה משלימה עם זיקה לפעילות גופנית העובדים עם נשים בהיריון ולאחר לידה, אחיות. (הכתוב מתייחס לזכר ולנקבה)

במהלך הקורס יילמדו הנושאים הבאים:

שיעורים עיוניים

שעות אקדמיות	נושאי המפגשים	שיעור מס'
4	היכרות ונהלים, היסטוריה של המיילדות, תרבות הלידה בארץ ובעולם	1
4	מושגי יסוד באנטומיה ובקינזיולוגיה, האנטומיה של האגן הנשי, מבנה ותפקוד שרירי רצפת האגן, מושג "הוראות היצרן".	2
6	אם עובר, הריון בסיכון אוכלוסיות מיוחדות, פעילות גופנית בהיריון ולאחר לידה ע"פ מחקרים.	3
4	מערכת הבריאות הנשית, האנטומיה והפיזיולוגיה של האישה	4

	בתקופת הפריזון, ההיריון ולאחר הלידה והמלצות לאימון בהיריון ולאחר לידה	
2	תורת האימון ומרכיבי הכושר הגופני בהיריון ולאחר הלידה	
4	מערכת היציבה ומערכת התנועה, פתולוגיות נפוצות באגן הנשי.	5
4	תזונה בהיריון, בהנקה ולאחר הלידה.	6
2	גישות מהרפואה המשלימה בהיריון, בלידה ולאחר הלידה	
2	מצבים גופניים חריגים בהיריון ולאחר לידה	7
4	אנטומיה של שרירי הבטן, הקשר בין שרירי הבטן למערכת הנשימה ולרצפת האגן. טיפול פיזיותרפי ברצפת האגן. ניתוח קיסרי ושיטת גיארם (מנשפית).	8
2	בניית אימון גופני כמכין ללידה: 5 עקרונות הלידה	
4	סוגי לידה, התהליך הפסיכו-פיזיולוגי של הלידה, התערבויות בלידה	9
4	היבטים נפשיים ופסיכולוגיים בהיריון, בלידה ולאחר הלידה	
2	הנחיות לכתיבת עבודת הסיום	10
2	אפיון המתאמנת ובניית מערך שיעור	11
4	תקופת משכב הלידה, תופעות נפוצות לאחר הלידה, בניית אימון כוח בהיריון לאחר הלידה	12
2	עקרונות לשיקום הגוף לאחר הלידה	13
2	דגשים לאימון בחדר כוח (משולב עם המעשי)	14
2	הצגת נושאים לעבודות סיום: כלים מתודיים וכללי בטיחות	15
2	אחריות מקצועית, שיתופי פעולה ועבודה בקהילה	16
2	פגישה עם מיילדת וסיור מודרך בחדר לידה ובמרכז הטבעי בבי"ח לניאדו	
2	סיכום הקורס, הוראת עמיתים	

שיעורים מעשיים

שעות אקדמיות	נושאי המפגשים	שיעור מס'
2	תרגול כללי עם כדור פיזיו לנשים הרות: 5 עקרונות הלידה	1
2	היכרות עם תפקוד שרירי רצפת האגן	2
2	יציבה ותנועה בהיריון (מקלות, גלילים, פיתות, טבעות פילאטיס)	5
2	5 עקרונות הלידה באימון	7
2	תרגול למצבים חריגים בהיריון ולאחר הלידה (ריבזו)	
2	שלב לחיצת התינוק בלידה עם שמירה על שרירי רצפת האגן (ריבזו)	9
2	כושר גופני בהיריון עם מכשירים קטנים (אובר בול, משקוליות, גומיות) מתיחות ועיסוי (גלילים)	11
2	הוראת עמיתים	
6	פילאטיס בהיריון ולאחר לידה, בדיקת היפרדות בטנית ותרגילים מותאמים לשיקום דופן הבטן	12
3	אימון עם רצועות תליה בהיריון ולאחר לידה	13
1	אימון בזוגות	
2	אימון אירובי. סגנונות מחול שונים. אימון בתחנות	14
2	אימון גופני משקם לצד התינוק (תרגול עם בובה)	
2	אימון כוח משולב בהיריון לאחר הלידה בחדר כוח (כולל עיוני)	
2	מגע ועיסוי תינוקות	15
2	דמיון מודרך ועיטוף הגוף (סגירת עצמות) לאחר הלידה	
6	הצגת עבודות	17
4	הצגת עבודות סיום וסיכום	18

אופן הלימוד

הרצאות פרונטאליות ותרגול מעשי עם רות עוז שלם רכזת הקורס.

מרצים מקצועיים בקורס

פיזיותרפיסטית רצפת האגן ושיטת גיארם – סיון נבות

פיזיותרפיסטית רצפת האגן ומדריכת פילאטיס – מרים דיאמנט

פיזיולוגיה של האישה – ד"ר דנה אדלר

רפואת נשים – ד"ר רננה וילקוף

אימון רצועות – שרון ירדן

עיסוי תינוקות – צפי רביב

תזונה – מירה כהן שטרקמן

מיילדות וחדר לידה – בי"ח לניאדו

חדר כושר – איהאב איוב

אחריות מקצועית – איתמר שנלר

חובת התלמיד

השתתפות פעילה בכל השיעורים. חובת נוכחות ב-80% מהשיעורים העיוניים והמעשיים. בהיעדרות מעל 20% מסך שעות הלימוד (עיוני ומעשי) לא תתאפשר קבלת תעודה.

דרישות הקורס

1. הגשת עבודת גמר בנושא נבחר בקובץ PDF ועותק מודפס
2. הצגה עיונית ומעשית של מערך כתוב
3. צפייה בשיעור לנשים בהיריון
4. השתתפות פעילה בשיעורים המעשיים ובהוראת העמיתים
5. קריאת החומר באתר הקורס

הסמכה

מסיימי הקורס ודרישותיו יקבלו תעודת הסמכה: **אימון גופני לנשים בהיריון ולאחר הלידה** מטעם ביה"ס למאמנים ומדריכים ע"ש נט הולמן שבמכון וינגייט למצוינות בספורט.

רכזת התחום: רות עוז שלם

טלפון: 052-5654141 | דוא"ל: ruthos@wingate.org.il

רות עוז שלם, מקדמת בריאות האישה והקהילה.

בעלת העסק גוף שלם – נעים במעגל החיים.

בוגרת תואר שני MPH בבריאות הציבור וקידום בריאות בביה"ס לבריאות הציבור,

הפקולטה לרפואה, האוניברסיטה העברית.

בוגרת תואר ראשון B.Ed בהצטיינות בחינוך גופני ומחול ממכללת זינמן שבמכון וינגייט.

מומחית באימון גופני לנשים בהיריון כהכנה ללידה ובשיקום הגוף לאחר הלידה,

תומכת לידה (דולה), מכינה ללידה, ומנחה סדנאות בנושא האגן ורצפת האגן במעגל החיים.

מדריכה מוסמכת בחדר כושר, אירובי, מחול, עיצוב הגוף, ג'אז, שחייה ומאסטר רייקי.

יוזמת הכנס האינטגרטיבי הראשון לקידום בריאות האישה בישראל משנת 2013 "האגן הנשי בהיבט רב תחומי" לאנשי מקצוע.

בנימה אישית:

מדרכי הכושר, התנועה והספורט הם הקו הראשון לשמירה על בריאות האישה בקהילה ולמניעת נזקים בגופה, לנו כמדריכים יש את המחויבות והיכולת הבלתי אמצעית ללמד הקשבה לגוף בנוסף לעבודה עם הגוף. האימון במהלך ההיריון ולאחר הלידה מתייחס לתקופות של שינויים משמעותיים בחיי האישה בכל הרבדים. אם הלידה תהיה חוויה מכוננת, בריאה, טובה ומעצימה, איכות החיים של הנשים והיכולת שלהן לתפקד בבריאות נפשית ופיזית לאורך זמן, תשפיע על ביתן ועל הקהילה כולה כחברה.

הצטרפו אלינו!