

להגשים לידת תאומים – סילבוס התוכנית

התוכנית כוללת 6 מפגשים של 3 שעות

מפגש ראשון – הכרות עם המסלול

הכרות עם תהליך הלידה עם התייחסות ליחודיות ללידת תאומים

- סימני דרך שחשוב להכיר (פתיחה, מחיקה, ספינות, לידה פעילה וכו')
- מה את צפויה להרגיש בכל שלב
- סימנים להתקדמות
- מה אנחנו יכולים לעשות כדי שהלידה תתקדם בצורה המיטבית

הצוות הרפואי המלווה

- מה התפקיד שלו
- איזה אפשרויות הוא מציע לנו
- הסתכלות בריאה על תפקיד הצוות הרפואי במסע

הסיוע הרפואי בלידה

- מתי יש צורך בסיוע רפואי
- אילו אפשרויות עומדות בפניך
- כיצד לקבל את ההחלטה המיטבית לבריאותך ולבריאות התינוק
- כיצד להפסיק לפחד מפעולות רפואיות ולפעול מתוך עוצמה

מפגש שני – להיות אלו שמצליחים.

כיצד להצליח להגשים את המטרות שלנו בלידה

- איך להגדיל למקסימום את ההשפעה והשליטה שלנו על תוצאות הלידה
- איך להמנע מחלומות באויר שעשויים להתפוצץ ולהשאיר אותנו עם אכזבות
- מה יכול לגרום לפער בין הרצון והידע שלנו ובין התוצאות במציאות ואיך נסגור את הפער הזה
- מיפוי נקודת המוצא האישית שלך בתהליך כדי לבנות לעצמך תוכנית מותאמת אישית
- בניית מטרה אישית ממוקדת ומרגשת שתמלא אותך כוחות לפעול לקראת הלידה

מפגש שלישי – יצירת מוכנות למסע

הגעה במצב פיזי מיטבי ללידה ותמיכה בגוף בהריון תאומים

- כיצד המצב הפיזי שלנו בהריון משפיע על תהליך וחוויית הלידה
- מה המשמעות של הגעה במצב פיזי מיטבי ללידה
- הנחיות ליצירת מצב פיזי מיטבי לקראת הלידה.
- 12 עובדות שחשוב שתדעי על הגוף שלך

שמירה על מצב פיזי מיטבי בלידה

- הלידה כפעילות גופנית ממושכת ומה הגוף שלנו צריך במצב כזה

הגעה במצב נפשי מיטבי ללידה

- כיצד המצב הנפשי שלנו בהריון משפיע על תהליך וחוויית הלידה
- האם למחשבות שלנו יש השפעה על התהליך הפיזי
- מה יקבע את חווית הלידה שלנו
- כיצד ניתן להשתמש באופן מודע במחשבות שלנו כדי לשפר את תוצאות הלידה
- האם את יכולה לסמוך על הגוף שלך בלידה

מפגש רביעי – כלים להתמודדות במהלך הלידה עם אתגרים פיזיים ונפשיים

מיקום מיטבי של העוברים

- איך ישפיע מיקום העוברים ברחם על הלידה
- כיצד תדאגי למיקום עוברים מיטבי בהריון ובמהלך הלידה

כלים להתמודדות עם האתגרים הנפשיים בלידה

- איך המצב הנפשי שלנו משפיע על חווית הכאב שלנו.
- מיפוי היחס והרגשות האישיים שלך בנוגע לכאב
- כיצד ניתן להפחית את הפחד מהכאב ולבנות אסטרטגיות אפקטיביות להתמודדות
- אילו עוד אתגרים נפשיים אנחנו צפויות לפגוש בלידה
- כיצד להתמודד עם טריגרים נפוצים בלידה שיכולים לגרום לך מצוקה
- כיצד לשנות דפוסי חשיבה שמחלישים אותך ופוגעים בתוצאות שלך
- כיצד להפוך את הפחד שלנו לדחף. אסטרטגיית עבודה מנצחת להתמודדות עם פחדים עוד לפני הלידה.

התמודדות עם האתגרים הפיזיים בלידה

- סימנים למצבי תקיעה בלידה
- כיצד לטפל נכון במצבים בהם הלידה תקועה (יותר מוח, פחות כוח)
- זיהוי אתגרים פיזיים נוספים שיכולים להפריע לך באופן אישי
- בניית האסטרטגיה האישית להתמודדות עם התאגרים שלך
- הקלה על הכאב בשלוש רמות
- גלגלי הצלה – שימוש באמצעים רפואיים להקלה על הכאב בלידה
- תרגול תנועות, תנוחות, מגע וכלים נוספים להתמודדות עם הצירים

מפגש חמישי – כלים להתמודדות במהלך הלידה (חלק שני)

יצירת סביבה מיטבית – הצוות שלך

- מה חשיבותה של התמיכה
- כיצד ליצור לעצמך סביבה מיטבית ותומכת בהריון ובלידה
- להפוך את המלווים שלנו לצוות מנצח
- כיצד יוצרים חוויה טובה גם למלווים שלנו
- בניית שיתוף פעולה ותקשורת טובה עם הצוות הרפואי – כיצד להיות נאמנה לעצמך ולמטרות שלך בלי צורך בעימות או ויתור
- כיצד לקבל החלטות אחראיות בלידה

מפגש שישי – הורות לתאומים

- שיחה עם אמא לתאומים
- על ההתארגנות לחודשים הראשונים
- אתגרים בזוגיות
- שאלות ותשובות שאתם מעלים

שעור בונס -הכנה להורות שפויה

- איך זה להיות תינוק שרק נולד
- מה הוא צריך מכם בימים הראשונים
- מידת השותפות עם הצוות הרפואי אחרי הלידה – ביות, אפס הפרדה והטיפול הרפואי בתינוק
- התאוששות פיזית אחרי הלידה
- בסיס להצלחה בהנקה

הורות

- מה החוזה הלא כתוב בינכם ובין התינוק שלכם
- כללים בסיסיים וחשובים כדי להיות הורים שפויים