

## קורס להכשרת דולות

היברידי / תשפ"ה

בין השעות: 9:30-14:45

מספר מפגש	שיעור ראשון 9:30-11:00	שיעור שני 11:15-12:45	שיעור שלישי 13:15-14:45
1 פרונטלי	ד"ר נעה רחל בן דוד היכרות, מהות ההכשרה ותפקיד הדולה – פיזי, נפשי, רוחני	הרב מנחם בורשטיין מעמד העובר במחשבה ובהלכה	ד"ר נעה רחל בן דוד תמונה כללית: אנטומיה ופיזיולוגיה של מבשרי ושלבי הלידה ואנטומיה של תינוק- אגן
2 מקוון	ד"ר נעה רחל בן דוד תשאול והסכם לידה – מה כולל באופן מעשי תפקיד הדולה + משימות לאורך הקורס	גב' אורה קושצקי הורמונים בהריון ובשלבי הלידה	הרב אליהו האיתן בדיקות בהריון- היבטים הלכתיים ורפואיים
3 פרונטלי	ד"ר נעה רחל בן דוד הכנה וליווי: שיטת התחנות – תרגול נשימות קול ותנועתיות	גב' נעמה חוברה היכרות ותרגול: עיסוי בסיסי ומגע בשלבי הלידה השונים	גב' נעמה חוברה הכרות ותרגול: תנועתיות, תנוחות ונשימות להקלה וקידום הלידה בסוף ההריון ובמהלך הלידה
4 מקוון	הרב אליהו האיתן הגדרת הלכתית ללידה, מתי נאסרים, תמיכת הבעל	גב' אורה קושצקי שיכון כאב רפואי במהלך לידה	ד"ר נעה רחל בן דוד מענה ליולדת במהלך ההריון ואחרי הלידה – נתינה וגבולות הקשבה, הדרכה, הפניה
5 פרונטלי	גב' יעל טרב תקשורת בחדר הלידה – עם אנשי הצוות ותמיכה במלווים של היולדת ('ראפור')	גב' יעל טרב הרפיה ודמיון מודרך (גלי אלפא, הורמונלי, סוגסטיה)	ד"ר נעה רחל בן דוד הקשבה וכבוד לגוף במצבים שונים התנסות ותרגול מיינדפולנס
6 מקוון	גב' אורה קושצקי – מיילדת היכרות עם מכשור רפואי: מוניטור, עריו, לחץ דם	ד"ר נעה רחל בן דוד היבטים רגשיים ורוחניים בתהליכי הריון ולידה	ליטל לסלו היכרות עם רצפת האגן, נרתיק, פרינאום- בעיות נפוצות, מה אפשר לעשות ולמי להפנות
7 פרונטלי	ד"ר נעה רחל בן דוד תרגול שיטת התחנות	ד"ר נעה רחל בן דוד זיהוי והתייחסות לפחדים היולדת לפני ובמהלך הלידה	ליטל לסלו רצפת אגן ופרינאום- כלים מעשיים לשמירה, עבודה נכונה ועיסוי פרינאום

8 מקוון	רופאה אתגרים ופתולוגיות שכיחות בסוף הריון ובלידה	גב' אורה קושצקי אתיקה ותקשורת בחדר הלידה	גב' נעמה חוברה תיאוריה - ארומתרפיה (שמנים) וצמחים בהריון ובלידה
9 פרונטלי	גב' לינוי הופמן הומאופתיה- הכרות ושימוש בהריון ובהריון ובלידה	גב' לינוי הופמן הומאופתיה- הכרות ושימוש בהריון ובלידה	גב' נעמה חוברה תרגול שמנים עם עיסוי, להרגעה, זירוז וטיפול בלידה
10 מקוון	גב' נעמה חוברה התודעה בלידה, הרפיה, שימוש בקלפים	גב' נעמה חוברה רפלקסולוגיה – תאוריה ועקרונות	ד"ר נעה רחל בן דוד שילוב עזרים בהדרכה ובליווי דוגמאות, איך לבחור ובמה להשקיע
11 פרונטלי	גב' נעמה חוברה סוג'וק ושיאצו במצבים שונים	גב' נעמה חוברה היכרות ותרגול רפלקסולוגיה	ד"ר נעה רחל בן דוד בחירת הטיפול המתאים מתוך כבוד ליולדת ומודעות לרצונותיה ומצבה הרפואי והנפשי
12 מקוון	ד"ר נעה רחל בן דוד זירוז לידה באופן טבעי – גבולות וכלים מעשיים, בהתאמה ליולדת תרגול מצבים שונים	רופאה זירוז התערבויות שכיחות – היבטים רפואיים	גב' נעמה חוברה תיאוריה: איך מקדמים תינוק באגן? כלים להברגה ושחרור
13 פרונטלי	גב' נעמה חוברה תרגול: קידום התינוק באגן (ספינינג) וכלים נוספים לזירוז לידה (ריבוז)	גב' נעמה חוברה ליווי לידות מאתגרות – לידת בזק, ניתוח קיסרי ולידה שקטה	גב' אורה קושצקי אימון מנטלי לתפיסה חיובית של הלידה - היפנוברסינג
14 מקוון	ד"ר נעה רחל בן דוד הצגה אישית, הכרות ומפגש ראשוני עם היולדת – כלים ותוכן	ד"ר נעה רחל בן דוד לידות מים ובכלל רצון בלידה ללא התערבויות - הכנה ותמיכה	גב' אורה קושצקי היכרות והדרכה ללידה קיסרית
15 פרונטלי	ד"ר נעה רחל בן דוד תרגול: מפגש ראשוני עם היולדת, הכרות והדרכה בסיסית	גב' אורה קושצקי טיפול ביולדת עם טראומה בלידה	גב' אורה קושצקי תרגול קידום לידה עם ריבוז
16 מקוון	הרב אליהו האיתן זירוז לידה וניתוח קיסרי, מצבה ההלכתי של יולדת אחרי לידה, טהרה אחרי לידה	ד"ר נעה רחל בן דוד זוגיות בלידה ואחריה והשתלבות הדולה	ד"ר נעה רחל בן דוד רשתות תמיכה - ארגון המניפה, קבוצות, ביטוח, דולה לדולה (גיבוי מעשי ונפשי)
17 פרונטלי	גב' נעמה חוברה מפגש סיכום לידה: הרפיה, עיסוי	גב' נעמה חוברה מפגש סיכום לידה: הרפיה, עיסוי	ד"ר נעה רחל בן דוד התייחסות להדרכה לטיפול ראשוני בתינוק בדגש על הנקה והענקה

		תרגול: שיאצו, ספינינג ביבי, רפלקסולוגיה, עיסוי, סוג'וק, שיבוך כאב, הרגעה \ זירוז	
18 מקוון	ד"ר נעה רחל בן דוד התייחסות מעשית ורוחנית להתאוששות ראשונית בבית החולים (אשפוז, נהלים), משכב לידה	ד"ר נעה רחל בן דוד מחשבה וחסידות במהלך הכנה וליווי הלידה – תפילות, סגולות, לימוד	
19 פרונטלי	גב' אורה קושצקי עיבוד לידה	גב' אורה קושצקי תמיכה בהנקה בחדר לידה	
20 מקוון	ד"ר נעה רחל בן דוד שיווק, יח"צ, פרסום, החזרים, תמחור	ד"ר נעה רחל בן דוד יציאה לדרך עצמאית: מציאת הייחוד המקצועי, הצגה עצמית	
21 פרונטלי	ד"ר נעה רחל בן דוד משב וסיכום	ד"ר נעה רחל בן דוד תרגול ומבדק מעשי: התנסות בבחירת הטיפול המתאים במצבים שונים	

\*\* ייתכנו שינויים בתכנית

גב' אורה קושצקי - מיילדת בכירה, מדריכת הנקה, מתמחה בטראומה סביב לידה ועיבוד לידה

הרב אליהו האיתן - רב יועץ ופוסק במכון פוע"ה

גב' יעל טרב - מנחת קבוצות, דולה

גב' לינוי הופמן – מטפלת ורוקחת בהומאופתיה, בעלת ד"ר קיי, דולה

ליטל לסלו - פזיותרפיסטית, מומחית בפזיותרפיה לבריאות האישה

הרב מנחם בורשטיין - ראש מכון פוע"ה

ד"ר נעה רחל בן דוד - הכשרת דולות ומדריכות הכנה ללידה, כתיבה, מחקר, הנחיית קבוצות והוראת יהדות

ומיינדפולנס

גב' נעמה חוברה – דולה, מנחת קורסי הכנה ללידה ומטפלת הוליסטית