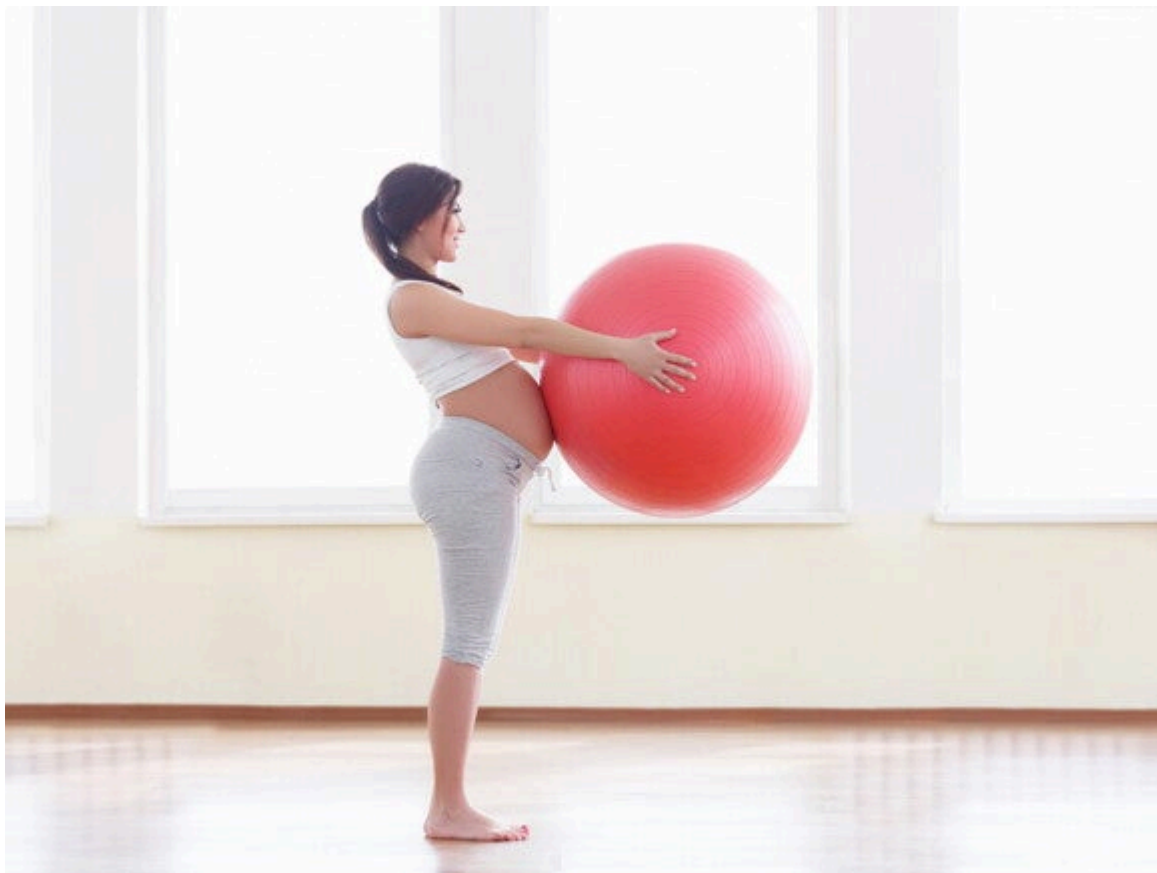




מאמר

הכנה ללידה

בזמן שבוע 30 להריון ובזמן ההריון בכלל חשוב לדעת על קורסי הכנה ללידה שונים. למידע ופרטים נוספים על שבועות הריון היכנסו לאתר חברת מטרנה.

הכנה ללידה 📖 כל מה שצריך לדעת על קורסי ההכנה ללידה

תעשיית קורסי ההכנה ללידה פורחת: במסגרת בתי היולדות או במסגרות פרטיות. השפע עצום. ים המידע רחב. כיצד ניתן להחליט באיזה קורס לבחור ? מה חשוב לדעת ?

מסגרת: בחרו במסגרת הרצויה לכם. קורס פרטי או קורס בבית היולדות המיועד. בררו את מספר הזוגות המשתתפים בכל קורס.

עלות: קורס פרטי יעלה מן הסתם כסף רב לעומת קורס במסגרת ציבורית. קורס שייערך רק לכם באופן אישי יעלה עוד יותר.

מבנה הקורס: קיימים קורסים הנפרשים על מספר שבועות ויש המרוכזים במרתון של פגישה אחת או שתיים. יש לבחור את הקורס המתאים עבורכם וללוח הזמנים שלכם.

אופי הקורס: ניתן למצוא מגוון רחב של קורסי הכנה, בדגשים שונים: קונבנציונלי, הוליסטי, ברוח היוגה, בדגש על עיסויים וכד'. נותר רק לבחור את המתאים. הקורסים האקזוטים יעלו מן הסתם יותר.

פטור מקורס הכנה ללידה: אם כבר שכרתם דולה ללידה היא תדריך אתכם ותכין אתכם ללידה.

איפה ואיך ? יש להירשם לקורסים מראש. אם אתם אנשים עסוקים במיוחד עם לוח זמנים עמוס כדאי לעשות זאת בהקדם. אם תרצו להיות אפקטיביים בניצול הזמן תוכלו לבחור קורס אינטנסיבי יותר הפרוס על פחות מפגשים.

הקורסים נפתחים יחסית בתדירות גבוהה אם כי הם מותנים במספר מינימאלי של משתתפים. ההשתתפות בקורס היא בדרך כלל במהלך סוף השליש השני להריון או תחילת השלישי, ב"טווח ביטחון" מזמן הלידה המשווער.

יתרונות בהשתתפות בקורס הכנה ללידה

1. מדריכה בעלת ידע וניסיון (לרוב מיילדת מומחית) מנחה על קשיים ופתרונות בתהליך הלידה.
2. קבלת מידע עדכני ורלוונטי ומפורט בכל הנוגע לתהליך הלידה: האם מותר ליטול משככי כאבים ובאיזו כמות? דרכי נשימות ופתרונות בקשיי נשימה ולימוד כיצד להתמודד עם התאריך הקרוב ללידה וכמובן ביום עצמו- (מה עושים במקרה של ירידת מים, או צירים), מה תפקיד הבעל בלידה ועוד מספרים עניינים טכניים.
3. תמיכה נפשית ופיזית לקראת יום הלידה.
4. קבלת המידע הנחוץ לך כשאת רגועה וכשאינך חשה בכאבי לידה או בצירים. זמן לעיכול האינפורמציה.

5. הקורס מחזק את מעורבות בן זוגך בתהליך הלידה.

6. קשים חברתיים נוספים עם אמהות הצפויות ללדת בתאריך דומה- והישנה אפשרות כי יחלקו איתך את חופשת הלידה באותם תאריכים.

7. ככל שתגיעי לרגע הלידה עם יותר אינפורמציה וידע לגבי התהליך עצמו- לא תופתעי ותרגישי בטוחה ורגועה יותר .