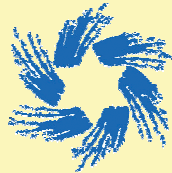


החברה למתנ"סים



הפדרציה היהודית
של 10 פרנסיסקו

המדרשה
מרכז חינוכי להתחדשות החיים היהודים בישראל
אקדמי

פְּנֵה

מרכז לימוד וחינוך
לזהות יהודית
ותרבות ישראלית



החלה ההרשמה לתוכנית הכנה ללידה חדשה וייחודית:

"משפחה נולדת"

לידה וטקסי לידה כהזדמנות לצמיחה אישית, זוגית ומשפחתית

לידה אינה רק אקט פיזי של מתן חיים. לידה היא אחת מנקודות המפנה המשמעותיות ביותר בחיים האישיים, הזוגיים והמשפחתיים. ההכנה ללידה הינה הזדמנות להעצמה אישית וזוגית, הן נפשית והן רוחנית. תוכנית ההכנה "משפחה נולדת", שפותחה ע"י ד"ר אבנר שיפטן (רופא מיילד מבי"ח פורייה) ומרכז "הוויה", משלבת בין תחום התוכן היהודי לממד הפיסיולוגי-רפואי.

מטרת התוכנית להעניק לבני הזוג ידע וכלים להתמודד עם תהליך ההריון והלידה, להעשיר את יכולת הבחירה בין אפשרויות לידה שונות, ולהכין את עצמם לקראת השינוי הגדול הכרוך במעבר מזוגיות להורות.

ייחודה של סדרת המפגשים הינו בשילוב של שיטות ומתודות מתחומים שונים: הנחיית קבוצות, דמיון מודרך, יצירה, יוגה ושימוש בטקסטים מגוונים מארון הספרים היהודי והישראלי. במהלך המפגשים יינתן מקום אישי לכל משתתף; יתאפשר לזוגות לברר ולהציף מחשבות, חששות ושאלות בינם לבין עצמם; והקבוצה תשמש כקבוצת תמיכה לתחושותיהם של המשתתפים. בצד ההכנות הפיזיולוגיות, הרגשיות והזוגיות, מזמן הלימוד בתוכנית עיסוק בשאלות של זהות רוחנית ותרבותית של בני הזוג סביב אירוע הלידה וטקסי הלידה.

צוות המפתחים של התוכנית כולל אנשים ונשים בעלי ניסיון עשיר מתחומי המיילדות, קורסי הכנה ללידה, תנועתיות ויוגה להריון ולידה, ליווי אמהות לאחר לידה, הנחיית קבוצות ודרמה-תרפיה, ומתחומי העיסוק התרבותי ביהדות וטקסיה.

בין תכני 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, ארגונים כגון "אם לאם").
- "ניצני טקסים" – התנסות ראשונית בטקסיות, טקס קבלת התינוק/ת לעולם; "צידה לדרך" לקראת טקס ברית לבן ולבת במשפחה ובקהילה.

התוכנית כוללת 4 מפגשים שבועיים בימי שישי בין השעות 9:00-13:15.

מפגש הפתיחה יתקיים בתאריך 1.1.10 ט"ז טבת. מפגש הסיום: 22.1.10 ז' שבט.

מספר משתתפים: עד 10 זוגות.

מקום: המתנ"ס ברחוב האלונים 45, יוקנעם.

מחיר לזוג: 300 ₪.

ריכוז הקורס: מרכז "הוויה – טקס ישראלי" מייסודם של המדרשה באורנים ובינ"ה.

לפרטים נוספים והרשמה: 1-700-70-30-13.

מנחי הקורס:

- * ד"ר אבנר שיפטן, רופא מיילד במחלקת נשים ויולדות ביה"ח פוריה; מוביל לידות בית; בוגר תוכנית "גוונים" להכשרת מנהיגות יהודית.
- * ד"ר שגית מור, רכזת אקדמית של "הוויה – טקס ישראלי".
- * איריס אוסטפלד לוי, מנחת קבוצות, מנחת דרמה-תרפיה, המדרשה באורנים.
- * דפנה נוימן, מנחת קורסי הכנה ללידה; מנהלת תוכנית "אם לאם בקהילה" בשדמות, אורנים.
- * רמי פורת, מנחה קבוצות בכיר ורכז קורסים ב"הוויה – טקס ישראלי".
- * אריאלה שיפטן, מנחת קבוצות יוגה להריון ותנועתיות בלידה.
- * יסכה שומר, דולה, מנחת קבוצות נשים וזוגות.