**סילבוס קורס הכנה ללידה בשיטת פשוט ללדת**

**יחידה 1: בניית ציפיה חיובית ללידה**

* הכרות עם הפילוסופיה יוצאת הדופן של [פשוט](http://www.hypnobirthing.co.il/) ללדת
* ההיסטוריה של נשים ולידה.
* למה ואיך ניתן לחוות לידה קלה יותר, נוחה יותר ובטוחה יותר.
* הבנת העיצוב המושלם של גוף האשה ללידה.
* איך לעזור, במקום להתנגד, לאינסטינקטים הטבעיים של הגוף.
* אוצר המילים ללידה רגועה ועדינה.
* בניית דימוי חיובי של הלידה על מנת לבנות ציפייה ללידה טובה.
* סרטי לידה.

**יחידה 2: ההתאהבות בתינוק/ הכנת גוף ונפש**

* המוח המופלא של התינוק שלכם – התקשרות הורה תינוק עוד בזמן ההיריון.
* טכניקות הרפיה מהירות, טכניקות העמקה, דמיון מודרך לזמן ההיריון וללידה. (הכנת גוף-נפש ללידה, הכנה רוחנית ללידה-    הבנה מעמיקה של הנפש בזמן ההיריון, תהליכי התפתחות בזמן ההיריון והלידה(
* טכניקות נשימה לזמן הצירים והלידה.
* הרפיה והעמקה. (טכניקות המאפשרות הקלת הכאב בלידה ואף לידה ללא כאב(.
* בחירת מקום הלידה הנכון עבורכם. (איפה ללדת-בית חולים, מחלקת לידה טבעית בבית חולים, מרכז לידה, לידת בית(
* בחירת מלווה הלידה, בחירת הצוות המקצועי (בי"ח, מיילדת בית או דולה) ותפקיד מלווה הלידה בזמן הלידה.
* הכנת הגוף ללידה ע"י עיסוי והתכוונות. (עיסוי בזמן הלידה(
* סרטי לידה.

**יחידה 3: הכנה לקבלת התינוק**

* הכנת תוכנית העדפות לידה.
* הכנת הגוף ללידה- המשך (פעילות גופנית בזמן ההיריון, תנוחות להרפיה, תזונה בהיריון(.
* עיסוי במגע קל ללידה.
* גופך עובד איתך ולמענך.
* הימנעות מזירוזים לא טבעיים והשגת לידה טבעית.(זירוז לידה טבעי(
* התמודדות במקרה של סיבוכים בלידה.
* שחרור רגשות מגבילים, פחדים ומחשבות מגבילות.
* סרטי לידה.

**יחידה 4: מבט כולל על הלידה –לידה של אהבה**

* הלידה – שלב הכיווץ והפתיחה.
* הלידה – הסבר כללי על המתרחש בגוף בזמן הלידה.
* התמקמות במקום הלידה.
* הכנה ללידת בית – או לבחירת התינוק במיקום הלידה.
* כשהלידה מתקדמת…
* סימנים להתקדמות הלידה.
* כשהלידה נעצרת או איטית מאוד – משמעות הדבר, תפקיד השותף ופעולות.
* [להיוולד עם תינוקך](http://www.hypnobirthing.co.il/).
* הגנה על החוויה האינסטינקטיבית, הטבעית של הלידה.
* חזרה על הלידה – דמיון מודרך.
* סרטי לידה.
* שלב הלידה.

**יחידה 5 : לנשום אהבה – להביא חיים**

* תנוחות ללידה.
* נשימת התינוק בזמן הירידה ללידה. (נשימות הלידה מאפשרות "לנשום" את התינוק החוצה. נשימות אלה מחליפות את הלחיצות האגרסיביות המקובלות)
* ההתקשרות עם התינוק והיווצרות המשפחה.
* הנקה