

Tiešsaistes gaidību laika sajūtu skoliņa - “Gatava dzemdībām”

Teorija. Prakse. Sajūtas.

10 nedēļu nodarbības, 10 dažādas tēmas par gaidībām un radībām, 10 vebināri, 37 video lekcijas un audio ieraksti relaksācijai.

Es nezinu tieši kāda būs jūsu satikšanās ar bērniņu, taču es zinu, kur var ņemt spēku, mieru un pārliecību, ka tiksiet galā. Jūs neesat vieni savās grūtībās, izaicinājumos, domās un emocijās. Savā darbā esmu pārliecinājusies, ka teorija, prakse un iedvesma palīdz sagatavoties veiksmīgām radībām un dzīvei ar mazulīti gudri, mierīgi un pārliecinoši.

Izveidojot online sajūtu skoliņu, es sapņoju ka sievietes un ģimenes atcerēsies savas dzemdības un pirmo dzīves gadu ar bērnu ne tikai kā kaut ko grūtu, bet drīzāk kā neticamu un iedvesmojošu notikumu, kas atklāj jaunas vecāku personības šķautnes un kļūst par spēka un pārliecības avotu dzīvē.

Lai mums izdodas!

Mīlestībā, Līga

Kopā ar vecmāti un dūlu Līgu Giniborgu jūs varēsiet:

- radīt apstākļus veiksmīgai dzemdību darbībai;
- zināt, ko darīt, ja dzemdību laikā notiek negaidīti pagriezieni;
- izmantot iedarbīgas tehnikas, lai atvieglotu dzemdības;
- pieņemt informētus lēmumus;
- saņemt atbalstu un iedvesmu, balstoties uz reālu sieviešu pieredzi.

Gaidību laika sajūtu skoliņa palīdz atrast atbalstu 3 līmeņos: ķermenis, intelekts un dvēsele.

Dzemdēt ir darbības vārds. Dzemdēšana patiesi ir ļoti ķermeniska norise, tomēr mūsdienu ģimenei, bez intelektuālās sagatavotības, nav drošības sajūtas, kas ir viena no dzemdību pamatvajadzībām. Pieredze rāda, ka zinot savus resursus, mēs nomierināmies un veidojam telpu, kurā “*galvas datoriņš*” pats atslēdzas un ļauj ķermenim dzemdēt bez aizķeršanās. Ķermenis nav atdalāms no dvēseles. No spāņu valodas tulkojot latīņu vārdu *partus* (dzemdības), tā ir gaismas došana. Tātad dzemdības varētu būt gaismas došanas darbs. Latviešu tautasdziesmā par dzemdībām dainojam:

1127-0

Spoža zvaigzne notecēja

Pie līgavas nam' durvīm:

Tā nebija spoža zvaigzne,

Tā bērniņa dvēselīte.

Nāc, vīriņ, nāc, vīriņ,
Sieviņ' tevi aicinaja:
Sieviņ' savu dvēselīti
Nēzdogā vēcināja.

Uz online “Gaidību laika sajūtu skoliņu”, skoliņu ļoti gaidām vecākus, kuri dzīvē augstu vērtē izvēles brīvību un meklē savu ceļu uz dzemdībām.

Šī skoliņa noderētu vecākiem, kas vēlas skaidrību, pārliecību un mieru savā ceļā.

Vecmātes un dūlas Līgas Giniborgas pieredze rāda, ka tas ir iespējams. Neskatoties uz to, ka esat teorētiski labi sagatavoti vecāki, dzemdībās var pienākt brīdis, kad miers tiek pazaudēts un iestājas panika. Kopā ar Līgu jūs iemācīsieties rast sevī resursus krīzes brīžos, kad viss nenorit pēc ideālā plāna, kā arī atgriezties pie miera, skaidrības un pārliecības gaidībās, radībās un savā dzīvē ar bērniņu.

Tiešsaistes vebināru laiki:

12.01., plkst.18:00-19:30
19.01., plkst.18:00-19:30
26.01., plkst.18:00-19:30
02.02., plkst.18:00-19:30
09.02., plkst.18:00-19:30
19.02., plkst.18:00-19:30
26.02., plkst.18:00-19:30
05.03., plkst.18:00-19:30
12.03., plkst.18:00-19:30
19.03., plkst.18:00-19:30

Samaksa par nodarbībām:

- 18,- eur par 1 nedēļu
- 80,- eur par 5 nedēļām
- 150,- eur par 10 nedēļām

Samaksa veicot pārskaitījumu uz STĀRĶA LIGZDA kontu ar norādi “Online sajūtu skola - “Gatava dzemdībām””

SIA “Ģimenes veselības centrs “STĀRĶA LIGZDA”

reģ nr. 40003596200

A/S SEB banka: UNLALV2X

Konta nr. LV46 UNLA 0050 0014 5453 8

Vairāk informācija liga.giniborga@gmail.com , 26200035 vai starkaligzda@inbox.lv , 28363434.

Nodarbību tematiskais plāns.

1. nedēļa - Veiksmīga grūtniecība.

Kā rūpēties par sevi gaidībās, lai dzemdības noritētu vislabākajā veidā?

Elpošana gaidībās un radībās. Elpas vingrinājumi.

Mājas darbiņi īsi pirms dzemdībām.

Prakse – Sirds jautājums.

Meditācija

2. nedēļa - Bērna, vecāku attīstība un identitāte.

Bērna emocionālā attīstība mammas dzemdē.

Gaidību laika sajūtas, emocijas, domas ietekmē mazuļa attīstību.

Tēva loma gaidību laikā.

Kā piedzimst vecāki?

Prakse – Kas es esmu? Kurp dodos?

Meditācija

3. nedēļa - Prakses un tehnikas, kas palīdz dzemdēt ātrāk un raitāk.

Kā patstāvīgi noteikt bērna pozīciju savā puncī?

Iegurņa balanss un mazuļa pozīcija;

Relaksācija, ritms, rituāls, koncentrēšanās, apzinātība, vizualizācija;

Sajūtu uzdevums: Darbs ar sāpēm.

Meditācija

4. nedēļa - Dzemdību pasaules pieskāriens.

Kad un kā sākas dzemdības? Kāpēc citas dzemdē 3 stundas, bet citas 3 diennaktis?

Dzemdību kontrakciju būtība. Kā ļaut sev tās piedzīvot?

Kad braukt uz iestādi dzemdību iestādi vai saukt mājdzemdību vecmāti plānotu ārpusstacionāra dzemdību gadījumā?

Sajūtu uzdevums: - darbs ar sāpēm.

Meditācija.

5. nedēļa. Uzskati, aizspriedumi, mīti, pieņēmumi un BAILES par dzemdībām

- Aktīvais/atvēršanās dzemdību periods.

- Iepriekšējo dzemdību pārstrāde.

Biežākās bailes.

Sajūtu uzdevums. Uzskati, pieņēmumi, mīti.

Darbs ar bailēm.

Ilgas pēc drošības.

Meditācija - Drošā vieta. Manas dzemdības kā drošā vieta.

6. nedēļa. Dzemdību palīgi. Dzemdību plāns.

Dzemdību palīdzība stacionārā un plānotās ārpusstacionārā dzemdībās.

Jautājumi ārstam, vecmātei, dūlai. Kā izvēlēties savu dzemdību komandu?

Dzemdību līgums ar ārstu, vecmāti, stacionārā, dzemdību mājā, mājās.

Dzemdību plāns. Kā rakstīt, lai jūs sadzirdētu un kāpēc rakstīt pat tad, ja to neviens nelasīs.

Sajūtu uzdevums: Dzemdību mandala.

Meditācija.

7. nedēļa. Dodamies ceļā. Prakses un tehnikas, kas palīdz dzemdēt ātrāk un raitāk.

Kāda ir sievietes uzvedība dzemdībās? Kā saprast, ka viņa tiek galā?

Kā palīdzēt un kā netraucēt sievietei dzemdēt?

Dabiska atsāpināšana dzemdībās.

Dzemdības ka varoņa ceļš. Kā elpot, ja viss kaitina, un kas ir dzemdību feja (aplaušanās un iniciācija). Kā iegūt dzemdību dāvanu/talantu?

Sajūtu uzdevums: Dzemdību labirints.

Meditācija.

8. nedēļa. Satikšanās.

Viss par izstumšanu. Ilgums, pozas, nianses. Vadīts vai spontāns izstumšanas periods. Augļa izgrūšanas reflekss. Bērna izelpošana.

Praktiska iegurņa sajušana. Vai iespējams mazulim tikt cauri? Vēlams saģērbties ērtās drēbēs (biksēs), lai kopīgi varam iztaustīt savu iegurni.

Epiziotomija un dzemdību ceļu plīsumi: kāpēc tas notiek un vai var no tā izvairīties?

Sajūtu uzdevums: Dzemdību spēka figūriņa.

Meditācija.

9. nedēļa. Šķēršļi dzemdību ceļā. Kad medicīniskā palīdzība nepieciešama:

Dzemdību ierosināšana, stimulācija.

Ciešanas, pieredze vai ieguvums. Kā atrast savu ceļu?

Epidurālā anestēzija.

Dzemdības ar ķeizargrieziena palīdzību. Ko vajadzētu zināt un kā sev palīdzēt?

Maigs ķeizargrieziena - kā tas iespējams?

Prakse: Cienpilns dialogs ar ārstu un lēmuma pieņemšana negaidītā situācijā.

Meditācija.

10. nedēļa. Placenta un pirmā stunda kopā ar bērnu.

Placentas piedzimšana. Kādi ir varianti?

Cik ilgi var ļaut pulsēt nabassaiti? Ko darīt ar placentu pēc dzemdībām?

Pirmās 2 stundas pēc dzemdībām: jaundzimušā vajadzības un tipiskās procedūras.

Pirmā zīdīšanas reize: instingts vai apmācība?

Rutīnas procedūras mammai pēc dzemdībām.

Meditācija

