



## הצהרת בריאות - יוגה להריון

שלום וברוכה הבאה. לפני שנתחיל ישנם כמה דברים שחשוב שתדעי:  
אין לאכול ארוחה כבדה לפני תרגול יוגה ויש להצטייד בבגדים נוחים.  
במקרה של צרבת יש להימנע מכפיפת הראש מתחת לגובה הקיבה.  
במקרה של סוכרת (העלולה להשפיע על לחץ הדם) יש להימנע מכפיפות בעמידה, מחשש לסחרחורות.  
במקרה של שלייה נמוכה-יש להביא אישור מרופא. (במקרה של שליית פתח-אין לתרגל).  
במקרה של שמירת היריון, דימומים כבדים או אי ספיקת צוואר הרחם-אין לתרגל יוגה.

ובכל מקרה יש לעדכן אותי בתחילת השיעור על שינוי במצב הבריאותי, אם הוא שונה ממה שדווח בשאלון זה, ובכלל על כאבים או סימפטומים שונים על מנת שאוכל לתת לך תרגילים המקלים עליהם.

גיל הריון בשבועות \_\_\_\_\_ זהו הריוני הראשון / השני / השלישי  
נדודי שינה, כעס, רגישויות, מתח, בכי, אחר \_\_\_\_\_ לחץ דם גבוה/נמוך \_\_\_\_\_  
סוכרת \_\_\_\_\_ כאבי ראש/סחרחורות \_\_\_\_\_ דימומים \_\_\_\_\_  
אסטמה או בעיות נשימה \_\_\_\_\_ בעיות לב \_\_\_\_\_ כאבי גב/אגן \_\_\_\_\_  
בעיות צוואר, עורף וכתפיים \_\_\_\_\_ דליות/בצקות ברגליים \_\_\_\_\_ צרבות, בחילות, הקאות \_\_\_\_\_  
מחלה כרונית כלשהי (פעילה או רדומה) \_\_\_\_\_  
ניתוחים כירורגיים \_\_\_\_\_ נטילת תרופות באופן קבוע \_\_\_\_\_  
אינפורמציה רפואית אחרת שחשוב שאדע \_\_\_\_\_

הנני מצהירה בזאת כי כל הפרטים שמסרתי בשאלון זה הינם נכונים ושאני נמצאת במעקב הריון אצל רופא. כמו כן, אם יכול שינוי במצב בריאותי או בכל דבר הקשור להריון שלי אעדכן את המורה לפני התרגול. השתתפותי בפעילות הסטודיו הינה באחריותי הבלעדית ואין "תבונה נשית-יוגה לנשים" ו/או מטעמו אחריות לנזק גופני כלשהו העלול להיגרם מכך.

שם פרטי \_\_\_\_\_ שם משפחה \_\_\_\_\_ מס' ת.ז. \_\_\_\_\_  
תאריך לידה \_\_\_\_\_ עיסוק \_\_\_\_\_  
טלפון בבית \_\_\_\_\_ טלפון נייד \_\_\_\_\_  
כתובת \_\_\_\_\_ אימייל \_\_\_\_\_

תאריך: \_\_\_\_\_ חתימה: \_\_\_\_\_