

# נספח י'ג'

## מנחות מוסמכות

תחום המודעות לפוריות מאגד תחתיו מספר גישות שונות, שכולן נכללות תחת ההגדרה הרחבה של השיטות הסימפטו-תרמליות, כלומר: שיטה משולבת לזיהוי מדויק של הימים הפוריים בהסתמך על בדיקות ותיעוד יומימי של לפחות שניים משלושת סימני הפוריות הראשיים: חום השחר, נזלי צוואר הרחם, מיקום צוואר הרחם. **המשותף** לכל הגישות הוא שכולן נסמכות על אותו בסיס ידע מדעי ועל אותם מחקרים, והן **נבדלות** זו מזו במידת ההחמרה שלהן בכללים לפתיחה ולסגירה של חלון הפוריות.

אם תרצי להעמיק את הידע בשיטת המודעות לפוריות מעבר למופיע בספר, או לקבל ליווי אישי, מומלץ לעבור סדנה, בהדרכת מנחה מוסמכת. זכרי שייתכן שהכללים המדויקים שתלמדי בסדנה עשויים להיות מעט שונים מאלו המופיעים בספר, וזה בסדר גמור. חשוב לזכור שאין רק דרך אחת נכונה ללמוד שמ"פ, וכן שהחוקים החלים על מי שרק מתחילה את דרכה בתחום עשויים להיות שונים מאלו המתאימים למתרגלות ותיקות ומנוסות. בבואך לבחור מנחה או סדנה, מומלץ לוודא שני דברים:

**1.** השיטה שנלמדת נכללת תחת ההגדרה הרחבה של השיטות הסימפטו-תרמליות.

**2.** המנחה עברה הכשרה בתוכנית מקיפה ומשמעותית.

למרבה הצער, אין בעולם עדיין הגדרות מחייבות להסמכה של מנחות שמ"פ, אך הדבר הקרוב ביותר לכך הוא איגוד נשות המקצוע בנושא מודעות לפוריות (AFAP). האיגוד ניסח מסמך מתווה, בו מוגדרים כישורי הליבה הנדרשים ממי שמעוניינת ללמוד הנחיית שמ"פ. רק מי שלמדה בתוכנית שעונה על הדרישות תוכל לקבל הכרה של האיגוד בהסמכה שלה. נכון לכתובת שורות אלו, מדובר על תוכניות הכשרה ספציפיות בלבד, אולם בכוננת AFAP לפתח מערכת הערכה ואישור של מנחות שמ"פ בהתבסס על אותו מתווה. את הנוסח המלא של מסמך המתווה, לצד רשימה עדכנית של התוכניות המוכרות על ידי AFAP כתוכניות הכשרת מנחות, תמצאי באתר שלנו, בכתובת [haoalm.co.il/fam](http://haoalm.co.il/fam).

המנחות ברשימה להלן הוסמכו על ידי מיכל שונברון, בתוכנית המוכרת על ידי AFAP. מיכל היא מחלוצות התחום של שיטת המודעות לפוריות בישראל, והיא המנחה הוותיקה בארץ. רשימה עדכנית של מנחות מופיעה באתר שלנו, בכתובת [haolam.co.il/fam](http://haolam.co.il/fam).

שם	מייל / אתר אינטרנט	טלפונים	היכן מלמדת
<b>אזור ירושלים</b>			
מיכל שונברון	<a href="http://www.poriutiviv.com">www.poriutiviv.com</a> <a href="mailto:mschon@netvision.net.il">mschon@netvision.net.il</a>	054-3103526	ירושלים, תל אביב, אינטרנט.
דפנה פלר	<a href="http://www.dafnafeller.co.il">www.dafnafeller.co.il</a> <a href="mailto:Dafna.fe123@gmail.com">Dafna.fe123@gmail.com</a>	050-8282782	אזור ירושלים והסביבה
נעה עובדיה-וכסלר	<a href="http://www.nashiyut.co.il">www.nashiyut.co.il</a> <a href="mailto:Noa.acm@gmail.com">Noa.acm@gmail.com</a>	054-635-9065	אזור ירושלים והסביבה
מיה מולר	<a href="http://www.mayamuller.com">www.mayamuller.com</a> <a href="mailto:mbarkani@gmail.com">mbarkani@gmail.com</a>	052-563-4066	ירושלים, תל אביב והצפון, וקורס אינטרנטי
כרמל הכהן	<a href="mailto:carmelhac@gmail.com">carmelhac@gmail.com</a>	052-365-0416	אזור ירושלים והסביבה

שם	מייל / אתר אינטרנט	טלפונים	היכן מלמדת
תמר אוחנה	<a href="mailto:ohanatamar@gmail.com">ohanatamar@gmail.com</a>	052-687-8320	אזור ירושלים והסביבה
אמונה בןגרא	<a href="http://www.emunabg.com">www.emunabg.com</a> <a href="mailto:emunabg@gmail.com">emunabg@gmail.com</a>	052-860-1182	אזור ירושלים
תמר רוטשטיין	<a href="http://www.womensway.co.il">www.womensway.co.il</a> <a href="mailto:tamar@womensway.co.il">tamar@womensway.co.il</a>	050-911-0114 08-688-7088	אזור ירושלים והסביבה
ביתיה בזק	<a href="mailto:bityabazak@gmail.com">bityabazak@gmail.com</a>	054-676-3758	ירושלים, הדרום והמרכז
ליטל סינקלר	<a href="mailto:litalholzer@gmail.com">litalholzer@gmail.com</a>	054-784-0327	אזור ירושלים ואזור המרכז
<b>אזור המרכז</b>			
תמי ורדי	<a href="mailto:tammyvardi@gmail.com">tammyvardi@gmail.com</a>	050-764-1154	כל הארץ
אבישה זלוף	<a href="http://naturalfertility4u.com">naturalfertility4u.com</a> <a href="mailto:avishagmaya@gmail.com">avishagmaya@gmail.com</a>	050-678-9911	פרדס חנה, תל אביב, אינטרנט
נטע שחר	<a href="http://www.netashachar.co.il">www.netashachar.co.il</a> <a href="mailto:neta.shachar@gmail.com">neta.shachar@gmail.com</a>	054-771-5235	שרון, שומרון והמרכז
איילת גיל	<a href="mailto:ayeletgil3@gmail.com">ayeletgil3@gmail.com</a>	054-758-0918	תל אביב, חיפה והשרון
עדי לוזון	<a href="mailto:adigl4@gmail.com">adigl4@gmail.com</a>	050-991-6015	אזור המרכז
שרי שטיינברג	<a href="mailto:saraihs@gmail.com">saraihs@gmail.com</a>	052-452-1544	פרדס חנה, לב השרון, חיפה, עמק חפר ותל אביב
מיטל ביטון	<a href="mailto:meital.cycle@gmail.com">meital.cycle@gmail.com</a>	054-234-2384	תל אביב, המרכז, השרון והשפלה
טל לבנון חדד	<a href="mailto:tala27tola@gmail.com">tala27tola@gmail.com</a>	054-422-8775	השרון, עמק חפר, פרדס חנה, חוף הכרמל, אזור המרכז
<b>אזור הצפון</b>			
איילת בוכניק	<a href="mailto:alefht@gmail.com">alefht@gmail.com</a>	053-873-5319	אזור הצפון
ענית לב	<a href="http://www.einatlev.com">www.einatlev.com</a> <a href="mailto:einatilev@gmail.com">einatilev@gmail.com</a>	058-479-5721	מעלה גלבוע, אזור הצפון
אליענה יהודה	<a href="http://www.peimma.co.il">www.peimma.co.il</a> <a href="mailto:peimmama@gmail.com">peimmama@gmail.com</a>	04-677-8351 050-423-4222	גליל, חוף הכרמל, הוד השרון ואינטרנט
אבי נוימן	<b>f</b> אבי נוימן מודעות לפוריות <a href="mailto:avineyman25@gmail.com">avineyman25@gmail.com</a>	052-282-5400	כל הארץ ואינטרנט
גליה גורני	<a href="mailto:galygorni@gmail.com">galygorni@gmail.com</a>	052-461-1466	אזור המרכז והצפון
שיינה בוצר	<a href="mailto:shainabotz@gmail.com">shainabotz@gmail.com</a>	052-790-6052	אזור הצפון והמרכז
ליאל ששון	<a href="mailto:lielac2@gmail.com">lielac2@gmail.com</a>	054-818-9341	אזור הצפון, הר חברון והדרום
<b>אזור הדרום</b>			
אפרת רפל-פראווי	<a href="mailto:rappelef@gmail.com">rappelef@gmail.com</a>	08-680-0302 052-396-8698	קיבוץ סעד, אזור הדרום
יונית דוד	<a href="http://www.yonitdavid.co.il">www.yonitdavid.co.il</a> <a href="mailto:junamia@gmail.com">junamia@gmail.com</a>	050-440-4489	באר שבע והדרום
נועה פולק-ורדיגר	<a href="mailto:noapolak@gmail.com">noapolak@gmail.com</a>	054-753-1400	אילת והערבה, ובכל הארץ
יערה רייך	<a href="mailto:igra.rama@gmail.com">igra.rama@gmail.com</a>	054-622-1275	מצפה רמון והדרום
מיכל גרינשטיין	<a href="mailto:binathasha1@gmail.com">binathasha1@gmail.com</a>	052-445-5885	מצפה רמון והדרום, ואזור המרכז
נהה מיכלסון	<a href="mailto:nogaran@gmail.com">nogaran@gmail.com</a>	052-312-1235	דרום, מרכז וירושלים
סיון חדד	<a href="mailto:sivanhadad@gmail.com">sivanhadad@gmail.com</a>	054-654-5895	דרום, מרכז וירושלים