

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی خاتم الانبیاء (ص)

جدول برنامه های آموزشی آمادگی مادران باردار برای زایمان طبیعی و مراقبت از نوزاد

شورای آموزش و پژوهش بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی خاتم الانبیاء (ص)

تاریخ	مدرس	عنوان
جلسه اول ۱۴۰۴/۹/۲	خانم گرامی	مقدمه در مورد اهداف و اصول کلاسهای آمادگی برای زایمان * نحوه و تاریخ برگزاری کلاس * معارفه مادران * تغییرات آناتومی و فیزیولوژی در بارداری * بهداشت فردی با تاکید بر آناتومی و فیزیولوژی * سازگار شدن با تغییرات فیزیولوژیک دوران بارداری * اصلاح وضعیت در بارداری * تمرینات اسکلتی و عضلانی * تمرینات تنفسی و تن آرامی
جلسه دوم ۱۴۰۴/۹/۹	خانم کزازی	اسکلتی و عضلانی * تمرینات تنفسی تغذیه دوران بارداری با تاکید بر چگونگی مصرف مواد غذایی و توضیح هرم غذایی * اصلاح وضعیت در بارداری * تمرینات و تن آرامی
جلسه سوم ۱۴۰۴/۹/۱۶	خانم سیف اللهی	بهداشت روان * نقش همسر * تغییرات خلق و خو در بارداری و رشد و تکامل جنین * ارتباط باجنین * اصلاح وضعیت در بارداری * تمرینات اسکلتی و عضلانی * تمرینات تنفسی و تن آرامی
جلسه چهارم ۱۴۰۴/۹/۲۳	خانم بارانی	علائم هشدار * تشخیص دردهای طبیعی و غیر طبیعی دوران بارداری * خونریزی * لکه بینی * سردر * حرکات جنین * آبریزش و پارگی کیسه آب * ورم اندامها * اصلاح وضعیت در بارداری * تمرینات اسکلتی و عضلانی * تمرینات تنفسی و تن آرامی
جلسه پنجم ۱۴۰۴/۹/۳۰	خانم ثانی	برنامه ریزی برای زایمان * انتخاب نوع زایمان * انواع روشهای بی دردی و کم دردی در فرایند زایمان * انتخاب محل زایمان و وسایل لازم برای زایمان * بازدید از اتاق زایمان بیمارستان * اصلاح وضعیت در بارداری * تمرینات اسکلتی و عضلانی * تمرینات تنفسی و تن آرامی

یکشنبه ها (ساعت ۱۶:۳۰-۱۵)

