

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی خاتم الانبیاء (ص)

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

(دوشنبه ها ساعت ۱۰:۳۰-۱۱:۳۰)

عنوان	مدرس	تاریخ
آشنایی با فرایند و علائم درد زایمان، آشنایی با مراحل اول و دوم و سوم زایمان و چگونگی خود مراقبتی در هر یک از مراحل زایمان، نقش هورمونهای بارداری در مراحل زایمان سازگار شدن با درد زایمان، نمایش فیلم یا انیمیشن زایمان، اصلاح وضعیت در بارداری، تمرینات اسکلتی و عضلانی، تمرینات تنفسی و تن آرامی	خانم سرشناس	۱۴۰۰/۶/۱ جلسه ششم
بهداشت و مراقبت پس از زایمان، علایم هشدار پس از زایمان، اندوه و افسردگی پس از زایمان، آموزش شیردهی، ورزشهای پس از زایمان، اصلاح وضعیت در بارداری، تمرینات اسکلتی و عضلانی، تمرینات تنفسی و تن آرامی	خانم محمدزاده	۱۴۰۰/۶/۸ جلسه هفتم
بهداشت نوزاد با تاکید بر خصوصیات عمومی نوزاد هنگام تولد و دوران نوزادی، مراقبت از نوزاد(نحوه حمام دادن/تعویض پوشک و...)، آموزش شیردهی، علایم خطر نوزاد، نمایش فیلم شیردهی و مراقبت از نوزاد	خانم جامه بزرگ	۱۴۰۰/۶/۱۵ جلسه هشتم
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	خانم خباز	۱۴۰۰/۶/۲۲ جلسه اول
تغذیه دوران بارداری با تاکید بر چگونگی مصرف مواد غذایی و توضیح هرم غذایی، اصلاح وضعیت بارداری، تمرینات اسکلتی و عضلانی، تمرینات تنفسی و تن آرامی	خانم پروانه	۱۴۰۰/۶/۲۹ جلسه دوم

شورای آموزش و پژوهش

لینک دسترسی: [/http://185.53.142.28/pregnantmothers](http://185.53.142.28/pregnantmothers)