

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی خاتم الانبیاء (ص)

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

مرداد ماه ۹۸ (شنبه)

عنوان	مدرس	تاریخ
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 شاه مرادی ماما اتاق زایمان	۹۸/۰۵/۰۵ ۱۱:۳۰ - ۰۹:۳۰ 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 ثانی ماما اتاق زایمان	۹۸/۰۵/۱۲ ۱۱:۳۰ - ۰۹:۳۰ 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 محمدزاده ماما اتاق زایمان	۹۸/۰۵/۱۹ ۱۱:۳۰ - ۰۹:۳۰ جلسه اول
تغذیه دوران بارداری با تاکید بر چگونگی مصرف مواد غذایی و توضیح هرم غذایی - اصلاح وضعیت در بارداری - تمرینات اسکلتی و عضلانی - تمرینات تنفسی و تن آرامی	خانم فارسی ماما اتاق زایمان	۹۸/۰۵/۲۶ ۱۱:۳۰ - ۰۹:۳۰ جلسه دوم

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