

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی خاتم الانبیاء (ص)

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

آبان ماه ۹۶ (دو شنبه)

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 فارسی ماما اتاق زایمان	۹۶/۰۸/۰۱ ۱۶:۳۰ _ ۱۴:۳۰ 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 خباز ماما اتاق زایمان	۹۶/۰۸/۰۸ ۱۶:۳۰ _ ۱۴:۳۰ 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 عابدی ماما اتاق زایمان	۹۶/۰۸/۱۵ ۱۶:۳۰ _ ۱۴:۳۰ جلسه هشتم
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	خانم اورکی ماما اتاق زایمان	۹۶/۰۸/۲۲ ۱۶:۳۰ _ ۱۴:۳۰ 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 جامه بزرگ ماما اتاق زایمان	۹۶/۰۸/۲۹ ۱۶:۳۰ - ۱۴:۳۰ جلسه دوم