

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 نهم ۱۴۰۴/۱۱/۵	خانم جامه بزرگ	مراقبت ها و ورزش های پس از زایمان
جلسه اول ۱۴۰۴/۱۱/۱۲	خانم خباز	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 ۱۴۰۴/۱۱/۱۹	خانم ثانی	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 ۱۴۰۴/۱۱/۲۶	خانم رسولی	بهداشت روان * نقش همسر * تغییرات خلق و خو در بارداری و رشد و تکامل جنین * ارتباط با جنین * اصلاح وضعیت در بارداری * تمرینات اسکلتی و عضلانی * تمرینات تنفسی و تن آرامی



یکشنبه ها (ساعت ۱۶:۳۰-۱۵)

لینک دسترسی:

<https://s115.abriclass.net/pregnantmothers>