

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 دوم ۱۴۰۱/۸/۲	خانم فارسی	تغذیه دوران بارداری با تاکید برچگونگی مصرف مواد غذایی و توضیح هرم غذایی * اصلاح وضعیت در بارداری * تمرینات اسکلتی و عضلانی * تمرینات تنفسی و تن آرامی
جلسه سوم ۱۴۰۱/۸/۹	خانم سیف اللهمی	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 ۱۴۰۱/۸/۱۶	خانم شاهمرادی	علائم هشدار * تشخیص دردهای طبیعی و غیر طبیعی دوران بارداری * خونریزی * لکه بینی * سردرد * حرکات جنین * آبریزش و پارگی کیسه آب * ورم اندامها * اصلاح وضعیت در بارداری * تمرینات اسکلتی و عضلانی * تمرینات تنفسی و تن آرامی
جلسه پنجم ۱۴۰۱/۸/۲۳	خانم محمدزاده	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
جلسه ششم ۱۴۰۱/۸/۳۰	خانم خباز	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

دوشنبه ها (ساعت ۱۰:۳۰-۱۱:۳۰)

لینک دسترسی <http://s115.abriclass.net/pregnantmothers>