

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 )

تاریخ	مدرس	عنوان
جلسه اول ۱۴۰۰/۹/۱	خانم پروانه	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 ۱۴۰۰/۹/۸	خانم سرشناس	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
جلسه سوم ۱۴۰۰/۹/۱۵	خانم مرادی	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
جلسه چهارم ۱۴۰۰/۹/۲۲	خانم محمدزاده	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 ۱۴۰۰/۹/۲۹	خانم خباز	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

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

لینک دسترسی: <http://185.53.142.28/pregnantmothers>