

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
۱۴۰۰/۲/۶ جلسه هفتم	خانم محمدزاده	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
۱۴۰۰/۲/۱۳ جلسه هشتم	خانم مرادی	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
۱۴۰۰/۲/۲۰ جلسه اول	خانم شاهمرادی	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
۱۴۰۰/۲/۲۷ جلسه دوم	خانم پروانه	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
<b>• توجه</b>		لازم به ذکر است کل برنامه ی آموزشی ۸ جلسه می باشد که در تمام سال بطور مستمر هر هفته یک جلسه ی آن برگزار می گردد.

شورای آموزش و پژوهش