

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی خاتم الانبیاء (ص)

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

شهریور ماه ۱۳۹۹ (دوشنبه)

عنوان	مدرس	تاریخ
تغذیه دوران بارداری با تاکید برچگونگی مصرف مواد غذایی توضیح هرم غذایی اصلاح وضعیت در بارداری تمرینات اسکلتی و عضلانی تمرینات تنفسی و تن آرامی	خانم مرادی کارشناس ماما اتاق زایمان	۱۳۹۹/۰۶/۰۳ ۱۰:۳۰-۱۱:۳۰ جلسه دوم
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	خانم آزادخواه کارشناس ماما اتاق زایمان	۱۳۹۹/۰۶/۱۰ ۱۰:۳۰-۱۱:۳۰ جلسه سوم
علایم هشدار * تشخیص دردهای طبیعی و غیر طبیعی دوران بارداری * خونریزی * لکه بینی * سردرد * حرکات جنین * آبریزش و پارگی کیسه آب * ورم اندامها * اصلاح وضعیت دربارداری * تمرینات اسکلتی و عضلانی * تمرینات تنفسی و تن آرامی	خانم پروانه کارشناس ماما اتاق زایمان	۱۳۹۹/۰۶/۱۷ ۱۰:۳۰-۱۱:۳۰ جلسه چهارم
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 فارسی کارشناس ماما اتاق زایمان	۱۳۹۹/۰۶/۲۴ ۱۰:۳۰-۱۱:۳۰ جلسه پنجم
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 رسولی کارشناس ماما اتاق زایمان	۱۳۹۹/۰۶/۳۱ ۱۰:۳۰-۱۱:۳۰ جلسه ششم