

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی خاتم الانبیاء (ص)

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

آذر ماه ۱۳۹۸ (شنبه ها)

عنوان	مدرس	تاریخ
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	خانم محمدزاده ماما اتاق زایمان	۹۸/۰۹/۰۲ ۰۹:۳۰ - ۱۱:۳۰ جلسه هفتم
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	خانم شاهرادی ماما اتاق زایمان	۹۸/۰۹/۰۹ ۰۹:۳۰ - ۱۱:۳۰ جلسه هشتم
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	خانم اورکی ماما اتاق زایمان	۹۸/۰۹/۱۶ ۰۹:۳۰ - ۱۱:۳۰ جلسه اول
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	خانم خباز ماما اتاق زایمان	۹۸/۰۹/۲۳ ۰۹:۳۰ - 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 ثانی ماما اتاق زایمان	۹۸/۰۹/۳۰ ۰۹:۳۰ - ۱۱:۳۰ جلسه سوم

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