

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی خاتم الانبیاء (ص)

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

تیر ماه ۹۷ (شنبه)

عنوان	مدرس	تاریخ
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	خانم فارسی ماما اتاق زایمان	۹۷/۰۴/۰۲ ۰۹:۳۰_ 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 در بارداری، تمرینات اسکلتی و عضلانی، تمرینات تنفسی و تن آرامی	خانم اورکی ماما اتاق زایمان	۹۷/۰۴/۰۹ ۰۹:۳۰_ 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 محمدزاده ماما اتاق زایمان	۹۷/۰۴/۱۶ ۰۹:۳۰_ ۱۱:۳۰ جلسه پنجم
آشنایی با فرایند و علائم درد زایمان، آشنایی با مراحل اول و دوم وسوم 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 مرادی فرد ماما اتاق زایمان	۹۷/۰۴/۲۳ ۰۹:۳۰_ ۱۱:۳۰ جلسه ششم
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 عابدی ماما اتاق زایمان	۹۷/۰۴/۳۰ ۰۹:۳۰-۱۱:۳۰ جلسه هفتم

شورای آموزش و پژوهش