

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

نوزاد **تیر ۱۳۹۶** (دوشنبه ها)

عنوان	مدرس	تاریخ
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 محمد زاده ماما اتاق زایمان	۹۶/۰۴/۱۲ ۱۶:۳۰_ ۱۴:۳۰ 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 فارسی ماما اتاق زایمان	۹۶/۰۴/۱۹ ۱۶:۳۰_ ۱۴:۳۰ جلسه هفتم
بهداشت نوزاد با تاکید بر خصوصیات عمومی نوزاد هنگام تولد و دوران نوزاد، مراقبت از نوزاد (نحوه حمام دادن/ تعویض پوشک و...)، آموزش شیردهی، علایم خطر نوزاد، نمایش فیلم شیردهی و مراقبت از نوزاد	خانم رسولی ماما اتاق زایمان	۹۶/۰۴/۲۶ ۱۶:۳۰_ ۱۴:۳۰ جلسه هشتم

شورای آموزش و پژوهش