

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی خاتم الانبیاء (ص)

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

تاریخ	مدرس	عنوان
جلسه هشتم ۱۴۰۵/۴/۱۷	خانم آقابابایی	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 *
جلسه نهم ۱۴۰۵/۴/۱۴	خانم جامه بزرگ	مراقبت ها و ورزش های پس از زایمان
جلسه اول ۱۴۰۵/۴/۲۱	خانم خباز	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
جلسه دوم ۱۴۰۵/۴/۲۸	خانم ثانی	اسکلتی و عضلانی * تمرینات تنفسی تغذیه دوران بارداری با تاکید بر چگونگی مصرف مواد غذایی و توضیح هرم غذایی * اصلاح وضعیت در بارداری * تمرینات و تن آرامی



یکشنبه ها (ساعت ۱۶:۳۰-۱۵)

لینک دسترسی

<http://s115.abriclass.net/pregnantmothers>