

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی خاتم الانبیاء (ص)

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

دی ماه (دوشنبه)

عنوان	مدرس	تاریخ
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 خباز ماما اتاق زایمان	۹۸/۱۰/۰۲ ۱۶:۳۰ - ۱۴:۳۰ 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 اورکی ماما اتاق زایمان	۹۸/۱۰/۰۹ 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	۹۸/۱۰/۱۶ ۱۶:۳۰ - ۱۴:۳۰ 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 خباز ماما اتاق زایمان	۹۸/۱۰/۲۳ ۱۶:۳۰ - ۱۴:۳۰ جلسه هشتم
مقدمه در مورد اهداف و اصول کلاسهایی 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 فیزیولوژی در دوران بارداری - اصلاح وضعیت در بارداری - تمرینات اسکلتی و عضلانی - تمرینات تنفسی و تن آرامی	خانم اورکی ماما اتاق زایمان	۹۸/۱۰/۳۰ ۱۶:۳۰ - ۱۴:۳۰ جلسه دوم

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