

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی خاتم الانبیاء (ص)

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

بهمن ماه ۱۳۹۵ (شنبه)

| 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 اورکی ماما اتاق زایمان | ۹۵/۱۱/۰۲ ۰۹:۳۰ - ۱۱:۳۰ جلسه پنجم |
| آشنایی با فرایند و علائم در زرد 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 عابدی ماما اتاق زایمان | ۹۵/۱۱/۰۹ 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 زندیه ماما اتاق زایمان | ۹۵/۱۱/۱۶ 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 خط نوزاد، نمایش فیلم شیردهی و مراقبت از نوزاد، آموزش شیردهی | خانم پروانه ماما اتاق زایمان | ۹۵/۱۱/۲۳ 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 | ۹۵/۱۱/۳۰ ۰۹:۳۰ - ۱۱:۳۰ جلسه اول |