

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی خاتم الانبیاء (ص)

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

آبان ماه (شنبه)

عنوان	مدرس	تاریخ
بهداشت روان - نقش همسر - تغییرات خلق و خو در بارداری و رشد و تکامل جنین * ارتباط با جنین - اصلاح وضعیت در بارداری - تمرینات اسکلتی و عضلانی - تمرینات تنفسی و تن آرامی	خانم اورکی ماما اتاق زایمان	۹۸/۰۸/۰۴ ۱۱:۳۰ - ۰۹:۳۰ 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 خباز ماما اتاق زایمان	۹۸/۰۸/۱۱ ۱۱:۳۰ - ۰۹:۳۰ 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	۹۸/۰۸/۱۸ ۱۱:۳۰ - ۰۹:۳۰ 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 خباز ماما اتاق زایمان	۹۸/۰۸/۲۵ ۱۱:۳۰ - ۰۹:۳۰ جلسه ششم

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