

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی خاتم الانبیاء (ص)

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

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

تاریخ	مدرس	عنوان
جلسه اول ۱۴۰۴/۵/۶	خانم ثانی	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 ۱۴۰۴/۵/۱۳	خانم پروانه	تغذیه دوران بارداری با تاکید بر چگونگی مصرف مواد غذایی و توضیح هرم غذایی * اصلاح وضعیت در بارداری * تمرینات اسکلتی و عضلانی * تمرینات تنفسی و تن آرامی
جلسه سوم ۱۴۰۴/۵/۲۰	خانم بازگیر	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
جلسه چهارم ۱۴۰۴/۵/۲۷	خانم گرامی	علائم 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

دوشنبه ها (ساعت ۱۰:۳۰-۱۱:۳۰)

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