

کلاس های آمادگی برای زایمان فیزیولوژیک



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی
شهید آیت الله مطهری تبریز
مرکز پیشگیری و ارتقای سلامت



Code : 0899

کلاس های آمادگی برای زایمان مباحث آموزشی

جلسه اول هفته ۲۰-۲۲	۱- اهداف و اصول کلاس های آمادگی برای زایمان ۳- تغییرات آناتومی و فیزیولوژی بارداری ۲- تمرینات اسکلتی و عضلانی ، تنفسی و تن آرامی ۴- اصلاح وضعیت در بارداری
جلسه دوم هفته ۲۲-۲۴	۱- تغذیه دوران بارداری ۲- تمرینات اسکلتی و عضلانی ، تمرینات تنفسی و تن آرامی
جلسه سوم هفته ۲۸-۲۹	۱- بهداشت روان و نقش همسر ۲- تغییرات خلق و خو در بارداری و رشد و تکامل جنین ۳- تمرینات اسکلتی و عضلانی ، تمرینات تنفسی و تن آرامی
جلسه چهارم هفته ۳۰-۳۱	۱- اعلام هشدار ، تشخیص دردهای طبیعی و غیر طبیعی دوران بارداری ۲- تمرینات اسکلتی و عضلانی ، تمرینات تنفسی و تن آرامی
جلسه پنجم هفته ۳۲-۳۳	۱- برنامه ریزی برای زایمان ، انتخاب نوع زایمان ، انواع روش های بی درد و کم دردی ۲- انتخاب محل زایمان و وسایل لازم برای زایمان ۳- تمرینات اسکلتی و عضلانی ، تمرینات تنفسی و تن آرامی
جلسه ششم هفته ۳۴-۳۵	۱- آشنایی با فرآیند و علایم درد زایمان ۲- نقش هورمون های بارداری در محل زایمان ۳- تمرینات اسکلتی و عضلانی ، تمرینات تنفسی و تن آرامی
جلسه هفتم هفته ۳۶	۱- بهداشت ، مراقبت و علایم هشدار دهنده پس از زایمان ۲- آموزش شیر دهی ۳- تمرینات اسکلتی و عضلانی ، تمرینات تنفسی و تن آرامی ۴- اندوه و افسردگی پس از زایمان
جلسه هشتم هفته ۳۷	۱- بهداشت ، مراقبت از نوزاد ۲- علایم خطر برای نوزاد ۳- تمرینات اسکلتی و عضلانی ، تمرینات تنفسی و تن آرامی
کلاس های آمادگی از هفته ۲۰ بارداری شروع می شود و طی ۸ جلسه برگزار می شود. جهت کسب اطلاعات بیشتر از زمان و مکان کلاسها با شماره تلفن زیر تماس بگیرید : ۳۴۴۹۵۳۲۰ - ۳۴۴۹۵۰۷۰ - ۰۴۱	



هر اندازه شما آگاه تر باشید توانمند تر می شوید . ما راه را
نمایان نمودیم این شما هستید که با قدم هایتان سفر را آغاز
می کنید و در این سفر همواره کنارتان هستیم .



تمامی زنان باردار صرف نظر از سن و سواد می توانند در
کلاس ها شرکت کنند . مشروط به اینکه مراقبت های دوران
بارداری را انجام دهند و ممنوعیتی از نظر پزشکی و ماما در
کلاس نداشته باشند .