

جلسه دوم: هفته ۲۲ تا ۲۴

- تغذیه در دوران بارداری
- (گروه های غذایی و مصرف مکمل ها)
- تمرین های کششی و تنفسی و اصلاح وضعیت



در کلاس آمادگی برای زایمان چه مطالبی را یاد میگیرید؟

این کلاس ها از هفته ۲۰ الی ۳۷ و در طی ۸ جلسه برگزار میشود. در هر جلسه مطالب به صورت شفاهی و سپس مهارت های عملی آموزش داده می شود.

جلسه اول: هفته ۲۰ تا ۲۲

- تغییرات و سازگاری بدن در بارداری
- رشد و نمو جنین
- مراقبت های بارداری
- تمرین کششی و تنفسی
- اصلاح وضعیت



کلاس های آمادگی برای زایمان



واحد آموزش سلامت

منابع:

کتاب آمادگی برای زایمان

راه های ارتباط با ما:

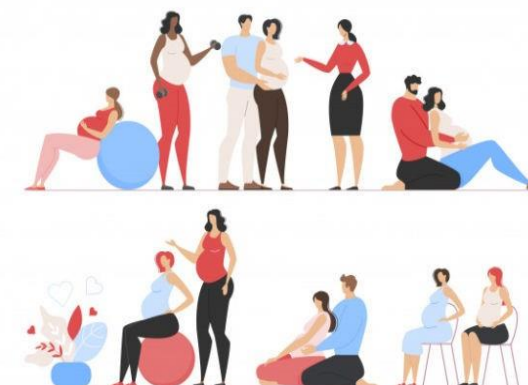
۰۲۱۶۵۴۸۹۵۳۹

داخلی ۲۹۲

اردیبهشت ۱۴۰۴

جلسه سوم: ۲۸ تا ۲۹ هفته

- بهداشت فردی
- بهداشت روان
- نقش همسر
- تمرینهای کششی و اصلاح وضعیت



جلسه چهارم: ۳۰ تا ۳۱ هفته

- علائم خطر بارداری
- دردهای طبیعی و غیر طبیعی
- تمرینهای کششی
- اصلاح وضعیت

جلسه پنجم: ۳۲ تا ۳۳ هفته

- زایمان و آشنایی با مراحل زایمان
- برنامه ریزی برای زایمان و تمرینهای کشش و اصلاح وضعیت
- روش های غیر دارویی:
- تمرین های کششی و تن آرامی
- آوا درمانی
- رایحه درمانی
- گرما و سرمای سطحی
- لمس و ماساژ
- نوار tens

- روش های دارویی:
- بی حسی اسپینال و اپی دورال (تزریق دارو در اطراف و داخل نخاع، درد کمتری احساس میشود اما مادر بیدار و هوشیار است)
- استنشاق داروی بیدردی (با گذاشتن ماسک بر روی بینی و دهان داروی بیحسی وارد بدن میشود و درد را تا حدی کاهش میدهد)



جلسه ششم: ۳۴ تا ۳۵ هفته

- آشنایی با فرایند و علایم درد زایمانی و نقش هورمونها در بدن در طول زایمان

جلسه هفتم: ۳۶ هفته

- آموزش شیر دهی
- آشنایی با بهداشت
- علایم خطر پس از زایمان
- افسردگی بعد از زایمان

جلسه هشتم: ۳۷ هفته

- مراقبت از نوزاد
- علایم خطر نوزاد
- آشنایی با بهداشت

شرکت و ثبت نام در کلاس ها در هر سن بارداری ممکن می باشد. قبل از شرکت در کلاس وضعیت شما بررسی و گواهی شرکت در کلاس توسط متخصصین زنان ما به شما ارائه می گردد.

جهت ثبت نام در کلاس ها میتوانید با شماره ذکر شده تماس بگیرید و یا حضورا به درمانگاه زنان ساعت ۹ الی ۱۲ بجز ایام تعطیل مراجعه فرمایید.