



جلسه پنجم

انتخاب نوع زایمان: برنامه ریزی برای زایمان و آگاهی در مورد نوع زایمان (سزارین/طبیعی) - آشنایی با مراحل و علائم درد زایمان- انتخاب محل زایمان- وسایل لازم برای زایمان بازدید از زایشگاه و اتاق های زایمان

جلسه ششم

آموزش انواع روش های کاهش درد غیر دارویی (تکنیک تنفس صحیح - رایحه درمانی- ماساژ- وان آب گرم- دستگاه تنس و ... و دارویی(گاز بی دردی- مسکن های تزریقی- بی حسی با روش استرینال یا اژیدورال) کسب مهارت برای مقابله با درد - کمک به مادر برای انتخاب بی دردی)



جلسه سوم

(کلاس آموزش با همسر یا همراه)

آموزش بهداشت روان: تغییرات خلق و خو در بارداری و کمک به کاهش یا رفع آن و نقش همسر در ایجاد احساس آرامش و کمک و حمایت در بارداری و زایمان.

جلسه چهارم

آموزش علائم هشدار: تشخیص دردهای طبیعی از غیر طبیعی در بارداری- خونریزی - لکه بینی - سردرد- حرکات جنین- آپریزش و پارگی کیسه آب و ورم دست و پا.



برنامه کلاس های آمادگی برای

زایمان فیزیولوژیک

این کلاس ها در طی ۸ جلسه به

مدت ۹۰ دقیقه از هفته ۲۰

بارداری تشکیل می شود.

جلسه اول

آموزش در مورد تغییرات و سازگاری های بدن و مشکلات شایع در بارداری(خستگی ، تهوع، تکرر ادرار و کمردرد و ...)

❖ ورزش متناسب با هفته بارداری در همه جلسات به صورت عملی اجرا می شود.

جلسه دوم

تغذیه در دوران بارداری با تاکید بر چگونگی مصرف مواد غذایی و توضیح هرم غذایی، رژیم غذایی مناسب و صحیح روزانه ، چگونگی مصرف مکمل های دارویی، آموزش تغذیه در دوران شیردهی.

قابل توجه کلیه مادران



بیمارستان خصوصی
مهرگان به صورت

رایگان برگزار میکند

برنامه کلاس های آمادگی
برای زایمان فیزیولوژیک



واحد آموزش سلامت بیمارستان خصوصی
مهرگان

جلسه هشتم

آموزش مراقبت از نوزاد.



mehregan.hospitalbabol

آدرس : بابل ابتدای امیرکلا بلوار امام رضا بیمارستان خصوصی مهرگان
تلفن : ۴ - ۰۱۱۳۲۳۹۵۵۹۱
ایمیل : info @ mehregan-hospital.com

جلسه هفتم



آموزش بهداشت و مراقبت پس از زایمان
- علایم هشدار پس از زایمان - آموزش
علایم افسردگی پس از زایمان و کمک به
بهبود آن - آموزش شیردهی- آشنایی با
ورزش های بعد از زایمان.

