

## ورزش ها، ریلکسیشن و مشاوره شیردهی

ورزش های بالا تنه

مهر و امضاء مدرس

ورزش های پایین تنه

مهر و امضاء مدرس

ماساژ

مهر و امضاء مدرس

ریلکسیشن

مهر و امضاء مدرس

الگوهای تنفسی

مهر و امضاء مدرس

پوزیشن های زایمان

مهر و امضاء مدرس

مشاوره شیردهی

مهر و امضاء مدرس

## موضوع جلسات کلاس ها

بهداشت فردی

مهر و امضاء مدرس

تغذیه

مهر و امضاء مدرس

بهداشت روانی

مهر و امضاء مدرس

مراحل زایمان

مهر و امضاء مدرس

روش های کاهش درد

مهر و امضاء مدرس

مراقبت از نوزاد

مهر و امضاء مدرس

شیردهی

مهر و امضاء مدرس

تنظیم خانواده

مهر و امضاء مدرس

شرکت در کلاس های آموزشی و آمادگی برای زایمان طبیعی، روشی مطمئن در تولد نوزاد سالم و حفظ سلامت مادر

- می دانیم بیشترین دردی که یک خانم باردار حین زایمان احساس می کند، درد ناآگاهی از زایمان و روند انجام آن می باشد زیرا ناآگاهی از هر مسئله ای باعث افزایش نگرانی و اضطراب می شود. لذا با شرکت در کلاس های آمادگی برای زایمان می توان به عدم آگاهی از این موضوع غلبه کرد و زایمان را با کمترین استرس و نگرانی انجام داد. برای رسیدن به این موضوع مهم می توان خانم باردار را به این کلاس رهنمون کرد.
- مطالبی که در این کلاس ها می آموزید نه تنها تحمل شما را نسبت به درد زایمان افزایش می دهد، بلکه از عوارض ناشی از زایمان جلوگیری می کند به عبارت دیگر با اعتماد به بدن خود زایمانتان را هدایت می کند. بر درد و ترس و نگرانی خود غلبه نموده و عوارض ناشی از زایمان را به حداقل می رسانید.





## بیمارستان عیسی بن مریم (ع)

### راهنمای آموزشی کلاس آمادگی برای زایمان ویژه مادران



واحد آموزش به بیمار

تاریخ تدوین: زمستان ۱۳۹۵

بازنگری: بهار ۱۴۰۰

کد پمفلت: H.E.152

شماره تماس با واحد آموزش به بیمار:

۰۶۷-۰۶۵۳۳۳۲۰۶۵ (داخلی ۲۹۲)

[www.Bimaramozesh.blogfa.com](http://www.Bimaramozesh.blogfa.com)

Insta: isa-diabet

[Telegram.me/bimar\\_amoresh](https://t.me/bimar_amoresh)

### برنامه زمانبندی کلاس های آمادگی برای زایمان

روز	شنبه	روز	شنبه	روز	شنبه
۱۴-۱۳:۳۰	۱۲-۱۰:۳۰	۱۰-۸:۳۰	۱۰-۸:۳۰	۱۴-۱۳:۳۰	۱۲-۱۰:۳۰
بهداشت روانی - آموزش ماساژ (به همراه همسر)	تغذیه دوران بارداری و ورزش های بالابنده و ورزش های کاهش درد و تمرینات ورزشی تانین تبه و ریلکسیشن	بهداشت فردی اصلاح و وضعیت مراحل زایمان ماساژ دوران بارداری و جنین زایمان (حضور همراه خانم)	بهداشت فردی اصلاح و وضعیت مراحل زایمان ماساژ دوران بارداری و جنین زایمان (حضور همراه خانم)	بهداشت روانی - آموزش ماساژ (به همراه همسر)	تغذیه دوران بارداری و ورزش های بالابنده و ورزش های کاهش درد و تمرینات ورزشی تانین تبه و ریلکسیشن
شنبه	چهارشنبه	شنبه	چهارشنبه	شنبه	چهارشنبه

### سوالات رضایتمندی کلاس ها

- آیا شرکت در کلاس ها به اطلاعات شما در مورد زایمان و بارداری اضافه کرده است؟
- آیا حضور در کلاسها باعث تغییر در رفتار و شرایط شما ایجاد کرده است؟
- از نحوه آموزش در کلاس ها رضایت دارید؟

نام و نام خانوادگی مادر: .....

امضاء

### نمره حضور و فعالیت مادر و پدر در کلاس ها

حضور مادر: .....

حضور پدر: .....

مهر و امضاء نهایی گواهی

نکته:

✓ این پمفلت به عنوان گواهی حضور و شرکت در کلاس های آمادگی برای زایمان می باشد.

✓ کسب این گواهی برای پذیرش زایمان طبیعی در این بیمارستان الزامی است لذا در حفظ و نگهداری آن کوشا باشید.