

ثبت نام کلاسهای زایمان فیزیولوژیک شروع شد.

جهت کسب اطلاعات بیشتر و ثبت نام در کلاس ها روزهای شنبه ساعت ۸:۰۰ لغایت ۱۴:۰۰ اتاق زایمان فیزیولوژیک بیمارستان شهید دکتر بهشتی (محوطه بیمارستان ، جنب اتاق سوپروایزرین) تماس حاصل فرمایید.

از هفته ۲۰-۳۵ بارداری و طی ۸ جلسه در بیمارستان شهید دکتر بهشتی برگزار می شود

مدت زمان هر جلسه حدود ۹۰ دقیقه



مهمترین عناوین کلاس ها:

۱- مطالب تئوری:

- بهداشت فردی و روانی

- تغذیه

- رشد و تکامل جنین

- علائم هشدار

- مراحل مختلف زایمان

- روش های کاهش درد

- تنظیم خانواده و شیردهی

- مراقبت از نوزاد

۲- مهارت های عملی:

- تمرین های کششی

- تن آرابی

- ماساژ و الگوهای تنفسی هنگام زایمان

۳- با داشتن یکی از موارد زیر ممنوعیت ورزش خواهید داشت :

بیماری قلبی و عروق - بیماری ریوی و تنفسی - بخیه زدن دهانه رحم - چند قلوبی - خونریزی مدام در سه ماهه ۲ و ۳ بارداری - جفت یر راهی بعد از ۲۶ هفتگی - درد زایمان زود رس در این بارداری - پارگی کیسه آب - پره اکلامپسی - فشار خون بالا در بارداری

۴- در صورتیکه در حین انجام حرکات ورزش در کلاس یا منزل دچار درد - تپش قلب - تنگی نفس - آبریزش - لکه بینی - خستگی یا سر گیجه شدید حتما از ادامه تمرینات خودداری و با مربی خود مشورت کنید .

در این کلاس ها مادران آمادگی لازم برای رویارویی با تغییرات دوران بارداری و زایمان را کسب می کنند و می توانند نقش موثری در روند زایمان خود داشته باشند و قادر خواهد شد تا زایمان را هدایت کرده و بر درد، ترس و نگرانی خود غلبه کنند و زایمان طبیعی خود را به یک خاطره خوشآیند تبدیل کنند. در ضمن کلیه مادران باید گواهی معرفی به کلاس را از فرد مراقبت کننده (ماما - پزشک - پزشک متخصص) دریافت و ضمن بستری شدن جهت زایمان فیزیولوژیک ضمیمه پرونده خواهد شد. لازم به ذکر می باشد که امکان حضور همراه در کلاس های آموزشی و در حین زایمان، در کنار مادر وجود دارد.

جهت کسب اطلاعات بیشتر و ثبت نام در کلاس ها روزهای شنبه ساعت ۸:۰۰ لغایت ۱۴:۰۰ اتاق زایمان فیزیولوژیک بیمارستان شهید دکتر بهشتی (محوطه بیمارستان ، جنب اتاق سوپروایزرین) تماس حاصل فرمایید.

