

کلاسهای آمادگی دوران بارداری و زایمان ویژه مادران باردار و پدران در انتظار فرزند

مدرس:

دکتر ناهید خداکرمی

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی

شهید بهشتی

تهران

Pregnancy Education & Exercise
(Vol. 1 & 2)
&
After Pregnancy (Vol. 3)



Cindi A. Prentiss Lattanzio, MBA, PT, OCS, Cert. MDT, LMT
Physical Therapist/Massage Therapist

اهداف کلاسه‌های آمادگی دوران بارداری و زایمان فیزیولوژیک

هدف کلی: توانمند سازی مادران باردار و پدران در
انتظار فرزند

برای داشتن مادر و نوزادی سالم
سپری نمودن لذت بخش دوران انتظار
زایمان و تولدی خوشایند و خاطره انگیز
کسب قابلیت مادر بودن و پدر شدن
پاسخ به سوالات

مشخصات دوره

- 8 جلسه آموزشی ویژه مادران باردار
- +
- یک جلسه ویژه پدران در انتظار فرزند
- +
- یک جلسه ویژه مادر و پدر بزرگ ها
- آموزش ، مشاوره ، ورزش و حرکات موزون دوران بارداری همراه با موزیک
- تغذیه دوران بارداری و شیردهی
- آرامسازی عضلانی و ریلکسیشن
- برنامه ریزی برای زایمان آسان، فیزیولوژیک و خوشایند

شرایط ورود به دوره

- باردار هفته 40-12 (جهت ورزش هاي دوران بارداري و حرکات موزون فقط مادران با بارداري کم خطر هفته 18 تا 36) مادران با بارداري کم خطر

مادر پرخطر:

فشارخون،

دیابت،

بیماریهای قلبی عروقی،

کلیوی،

افسردگی ، صرع،

هپاتیت

واریس شدید

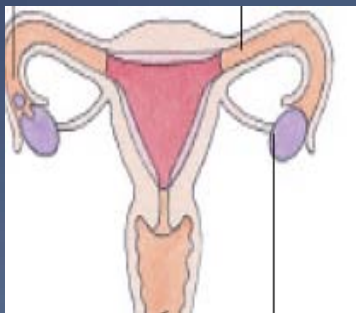
سابقه فلجیت

1- بدانيم چه مي خواهيم

- نقشه راه ??
- چگونه انتخاب كنيم؟
- اگر ندانيم انتخاب كنيم ،چيزي نخواهيم داشت
- نگراني ها؟؟؟ ؟
- ترسها؟؟؟
- خودمان؟؟؟
- جنين؟؟؟
- همسر؟؟؟
- خانواده؟؟؟

بارداری چیست؟
پدیده ای طبیعی یا بیماری؟؟





تخمک آزاد شده



تخمک در داخل لوله حرکت می کند



مرحله قاعدگی (خونریزی)



زمان زایمان:

برای تخمین زمان زایمان تعیین زمان احتمالی تولد فرزندتان از فرمول زیر استفاده نمایید:

روز اول قاعدگی ماه قبل خود را یاد داشت نمایید،

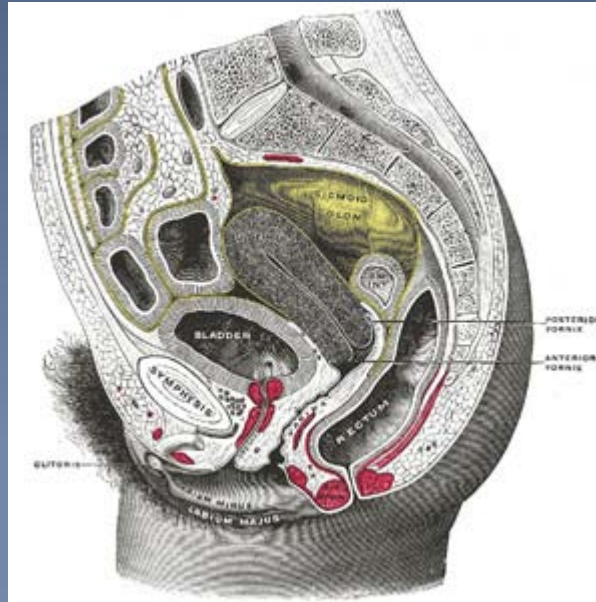
۱۰-۷ روز به آن اضافه کنید روز تولد نوزاد شما در این روز و لی سه ما کمتر خواهد بود،

برای مثال، اگر اولین روز آخرین قاعدگی شما ۲۲ اسفند شروع شده باشد، زمان زایمان شما ۲۹ آذر ماه سال بعد خواهد بود (البته اگر دوره‌های قاعدگی ۲۸ روزه باشند).

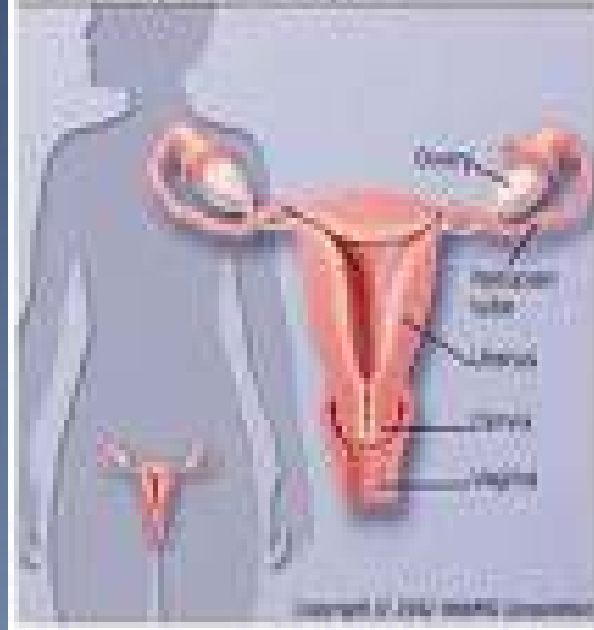
در صورتی که دوره ماهیانه بیشتر یا کمتر باشد، زمان زایمان به همان میزان زودتر یا دیرتر تخمین زده می‌شود.

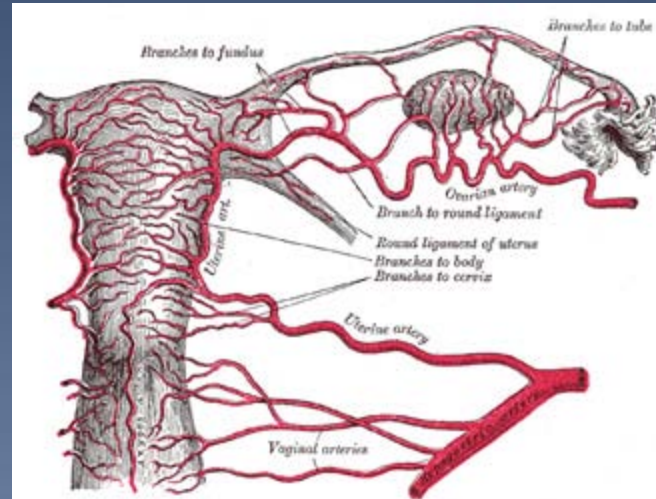
فقط ۳ درصد از نوزادان در تاریخ مقرر، متولد خواهند شد و ۹۰ درصد تولدها در هفته قبل یا بعد از این تاریخ صورت می‌پذیرند.

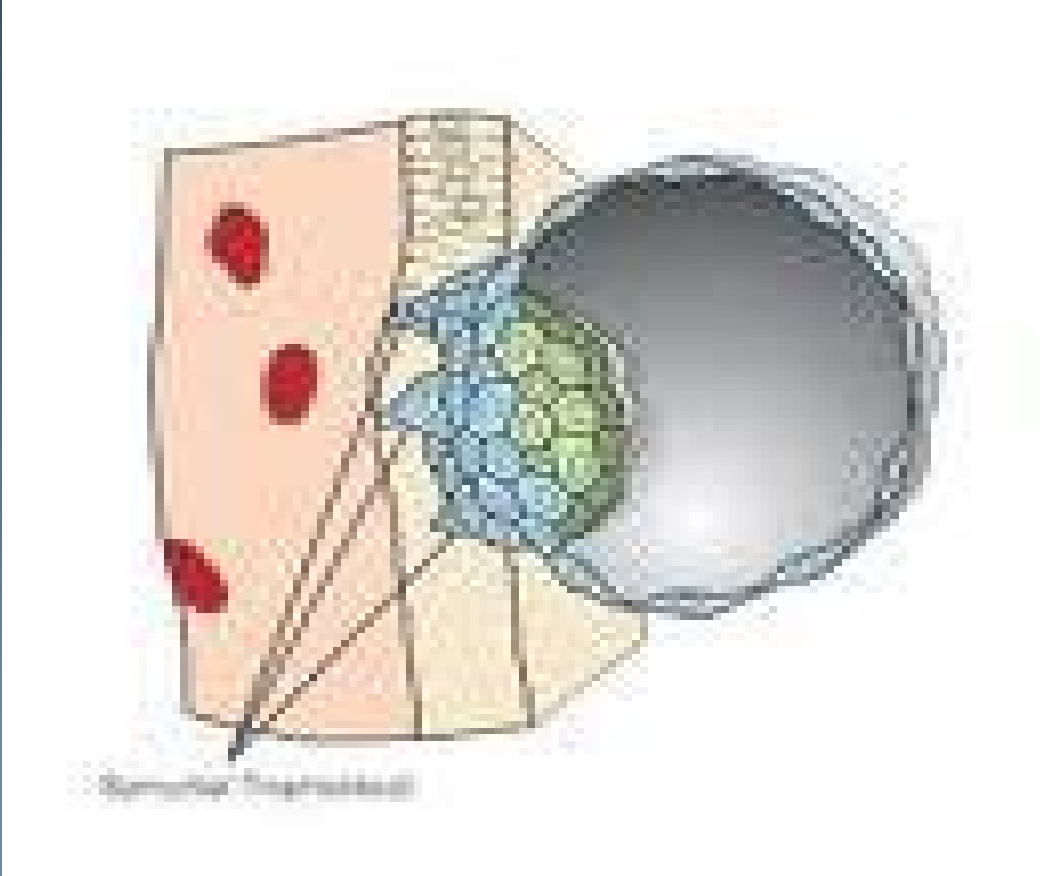
بارداری طبیعی حدود **38-42** هفته پس از اولین روز آخرین قاعدگی طول می‌کشد که میانگین آن 40 هفته است.

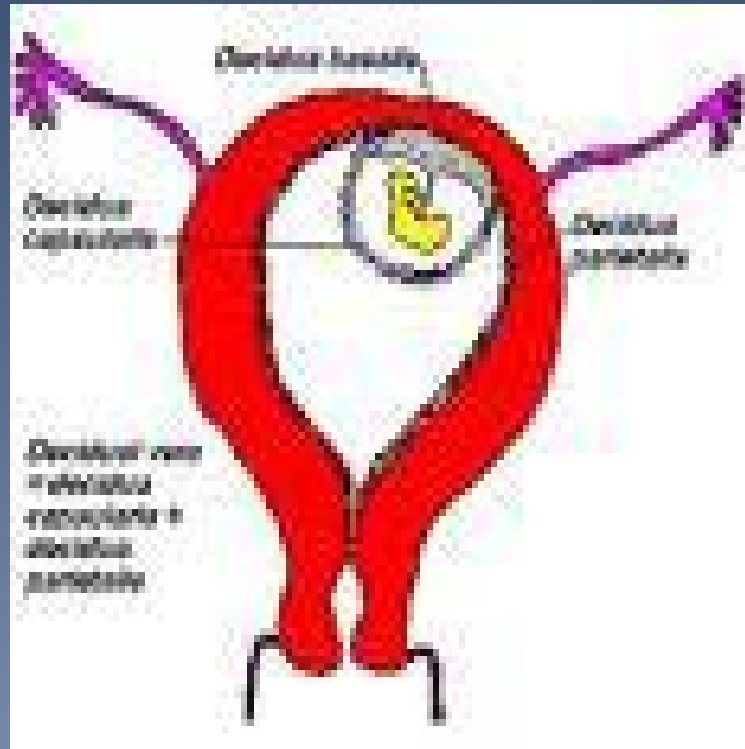


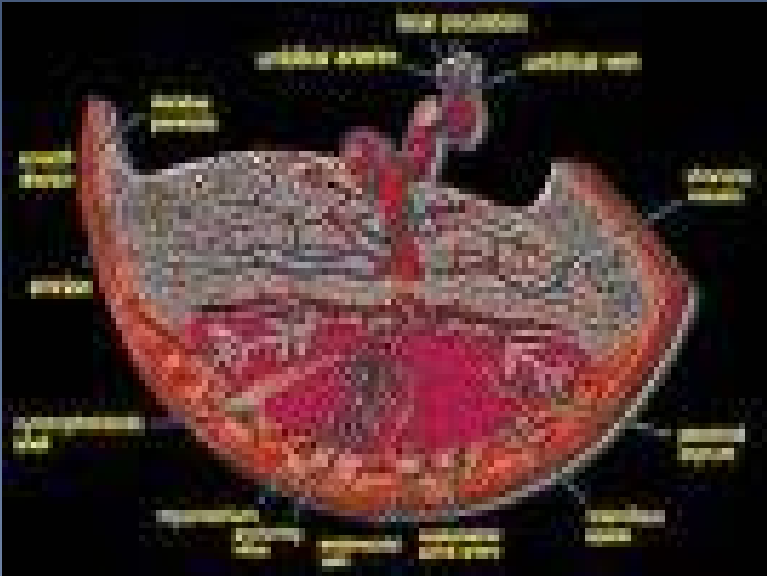
Female Reproductive System

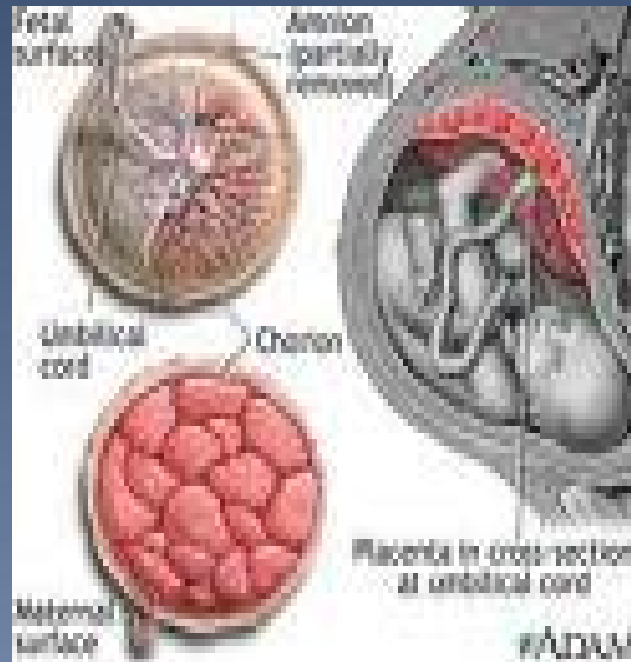




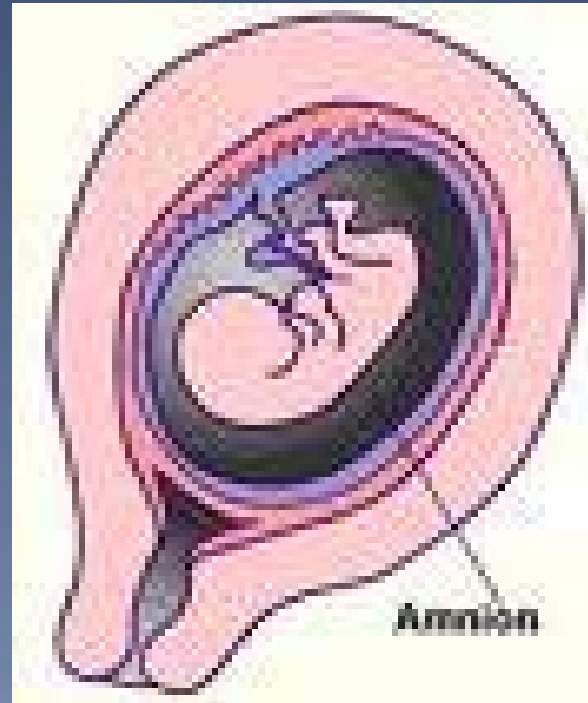


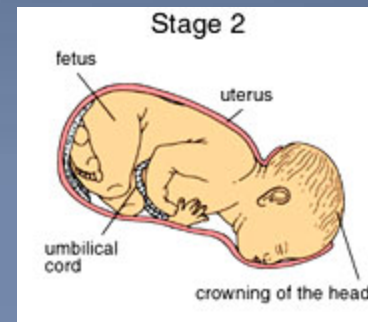
















After Pregnancy



Cindi A. Prentiss Lattanzio, MBA, PT, OCS, Cert. MDT, LMT
Physical Therapist/Massage Therapist



