

«برنامه کلاسها»

جلسه یک هفته ۲۰-۲۳	مقدمه در مورد اهداف و روشهای ارائه شده در کلاس ، نحوه برگزاری کلاس، معارفه مادران، تغییرات آناتومیک و فیزیولوژیک، شکایات شایع تمرین های کششی، تنفسی و تن آرامی
جلسه دو هفته ۲۴-۲۷	(مروری بر شکایتهای شایع، تغییرات آناتومی و فیزیولوژیک)، اهمیت مراقبتهای بارداری، علائم خطر، بهداشت فردی، تمرین های کششی، تنفسی و تن آرامی
جلسه سه هفته ۲۸-۲۹	بهداشت روانی، تغذیه دوران بارداری، رشد و تکامل جنین، (آموزش همسران) تمرین های کششی، تنفسی و تن آرامی
جلسه چهار هفته ۳۰-۳۱	تغذیه دوران بارداری، درد زایمان و آشنایی با روشهای مختلف کاهش درد زایمان ، نمایش فیلم روشهای کاهش درد ، تمرین های کششی، تنفسی و تن آرامی
جلسه پنج هفته ۳۲-۳۳	آشنایی با مراحل زایمان و وضعیت های مختلف زایمان، مداخلات ضروری حین زایمان تمرین های کششی، تنفسی و تن آرامی، بازدید از مراکز زایمانی (در صورت امکان)
جلسه شش هفته ۳۴-۳۵	اهمیت زایمان طبیعی و مروری بر روشهای کاهش درد و مراحل زایمانی، نقش همراه ، برنامه ریزی برای زایمان، نمایش فیلم زایمان طبیعی، تمرین های کششی، تنفسی و تن آرامی
جلسه هفت هفته ۳۶	علائم خطر بارداری، مراقبت پس از زایمان و علائم خطر پس از زایمان آموزش شیردهی و نمایش فیلم آن، تمرین های کششی، تنفسی و تن آرامی
جلسه هشت هفته ۳۷	مروری بر برنامه ریزی زایمان، تنظیم خانواده، آمادگی سایر اعضای خانواده، مراقبت از نوزاد و علائم خطر نوزاد، تمرین های کششی، تنفسی و تن آرامی