

اجندة لدورة التحضير للولادة و ما بعد

الحصة الاولى



فهم الجزء الاخير من الحمل
انزعاجات الحمل، الشرح والحلول
ما هو آمن وما هو غير آمن خلال الحمل؟
(مثل: الأسماك، صبغة الشعر، القهوة، وغيرها)
تمارين ما قبل الولادة:
• تمارين لتحسين وضعية الجسم وتخفيف آلام الظهر.

الحصة الثانية



مراحل المخاض
• متى يجب الذهاب إلى المستشفى؟
• كيفية توقيت الانقباضات؟
• مراحل المخاض من ، سم إلى ١٠ سم والمرحلة النهائية (دفع الجنين).
• كيفية الاعتناء بمنطقة العجان و النزيف بعد الولادة الطبيعية
• حقبة الولادة

الحصة الثالثة



وسائل الراحة أثناء المخاض
• طرق طبيعية، حركات ووضعيات للمساعدة في تخفيف آلام المخاض.
• قنيات التنفس والاسترخاء.
• استخدام "خارطة الطريق" التي يمكن للأزواج تعلمها وتطبيقها عند بدء المخاض.

الحصة الرابعة



التدخلات الطبية
• من المورفين إلى ابرة الظهر (إبيدورال) والولادة القيصرية.
• كل ما تحتاج الام لمعرفته حول التدخلات الطبية أثناء الولادة.
• خطة الولادة

الحصة الخامسة



الرضاعة الطبيعية
• فوائد الرضاعة الطبيعية، الوضعيات الصحيحة، كيفية التأكد من حصول الطفل على كفايته من الحليب.
• استخدام نموذج الثدي للتعرف على كيفية تغير شكل الثدي أثناء الرضاعة.
• كيفية استخدام مضخات الحليب وتخزين الحليب المسحوب وعمره الافتراضي.
• الإجابة على جميع استفساراتكم حول مشاكل الرضاعة الطبيعية.

الحصة السادسة



العناية بالمولود الجديد والأم
• مظهر المولود الجديد.
• أساسيات العناية بالأم بعد الولادة والمولود خلال الأسابيع الأولى.
- حمام الطفل
- طريقة غيار الحفاظ
- طريقة الاعتناء بالسررة
- التدشاية
- طرق لنوم الطفل
- الصفار
- المغص
- الارتداد المرثي