

اجندة لدورة التحضير للولادة

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 الاولى



مراحل المخاض

• متى يجب الذهاب إلى المستشفى؟
• كيفية توقيت الانقباضات؟
• مراحل المخاض من ١ سم إلى ١٠ سم والمرحلة النهائية (دفع الجنين).
• كيفية الاعتناء بمنطقة العجان و النزيف بعد الولادة الطبيعية
• حقبة الولادة

الحصة الثانية



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 الثالثة



التدخلات الطبية

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

الحصة الرابعة

