



**برگزاری کلاسهای رایگان آموزش زایمان فیزیولوژیک
از هفته ۲۰-۳۷ هفته بارداری، طی ۸ جلسه**

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
- ۲- مهارت های عملی:
 - تمرین های کششی، تن آرایبی، ماساژ و الگوهای تنفسی هنگام زایمان

جهت رعایت پروتکل های بهداشتی، آموزشها بصورت تک نفره انجام خواهد شد.

جهت هماهنگی بیشتر به ایستگاه پرستاری درمانگاه مراجعه فرمائید و یا با شماره تلفن: ۳۵۵۳۹۱۶۱ داخلی ۶۷۸ و ۶۷۹ سرکار خانم محمد زاده تماس حاصل فرمائید.