



برنامه ریزی خود مراقبتی بیماران 1404

ردیف	تاریخ	عنوان کلاس	محل برگزاری	شیوه آموزش
1	فروردین	ورزش های دوران بارداری - آموزش و ترویج شیردهی و هم آغوشی - مراقبتهای مادر نوزاد - فرایند زایمان طبیعی و سزارین - آموزش علائم هشدار زایمان به پدران - آموزش فواید بارداری مجدد در مادران نخست زا	کلاس آمادگی زایمان	سخنرانی / عملی
2	اردیبهشت	خود مراقبتی در فشار خون	بخش های بستری	پرسش و پاسخ پمفلت
3	اردیبهشت	ورزش های دوران بارداری - آموزش و ترویج شیردهی و هم آغوشی - مراقبتهای مادر نوزاد - فرایند زایمان طبیعی و سزارین - آموزش علائم هشدار زایمان به پدران آموزش فواید بارداری مجدد در مادران نخست زا	کلاس آمادگی زایمان	سخنرانی
4	خرداد	خود مراقبتی در دیابت	بخش های بستری	پرسش و پاسخ پمفلت
5	خرداد	ورزش های دوران بارداری - آموزش و ترویج شیردهی و هم آغوشی - مراقبتهای مادر نوزاد - فرایند زایمان طبیعی و سزارین - آموزش علائم هشدار زایمان به پدران آموزش فواید بارداری مجدد در مادران نخست زا	کلاس آمادگی زایمان	سخنرانی
6	تیر	اختلال سوء مصرف مواد مخدر	بخش های بستری	پرسش و پاسخ پمفلت
7	تیر	ورزش های دوران بارداری - آموزش و ترویج شیردهی و هم آغوشی - مراقبتهای مادر نوزاد - فرایند زایمان طبیعی و سزارین - آموزش علائم هشدار زایمان به پدران آموزش فواید بارداری مجدد در مادران نخست زا	کلاس آمادگی زایمان	سخنرانی
8	مرداد	خود مراقبتی در دیابت	بخش های بستری	پرسش و پاسخ پمفلت
9	مرداد	ورزش های دوران بارداری - آموزش و ترویج شیردهی و هم آغوشی - مراقبتهای مادر نوزاد - فرایند زایمان طبیعی و سزارین - آموزش علائم هشدار زایمان به پدران آموزش فواید بارداری مجدد در مادران نخست زا	کلاس آمادگی زایمان	سخنرانی
10	شهریور	آموزش تغذیه و سبک زندگی سالم	بخش های بستری	پرسش و پاسخ پمفلت
11	شهریور	ورزش های دوران بارداری - آموزش و ترویج شیردهی و هم آغوشی - مراقبتهای مادر نوزاد - فرایند زایمان طبیعی و سزارین - آموزش علائم هشدار زایمان به پدران آموزش فواید بارداری مجدد در مادران نخست زا	کلاس آمادگی زایمان	سخنرانی

12	مهر	مهارت‌های ارتباطی با فرزندان	بخش های بستری	پرسش و پاسخ پمفلت
13	مهر	ورزش های دوران بارداری - آموزش و ترویج شیردهی و هم آغوشی - مراقبتهای مادر نوزاد - فرایند زایمان طبیعی و سزارین - آموزش علائم هشدار زایمان به پدران آموزش فواید بارداری مجدد در مادران نخست زا	کلاس آمادگی زایمان	سخنرانی
14	آبان	خود مراقبتی در دیابت	بخش های بستری	پرسش و پاسخ پمفلت
15	آبان	ورزش های دوران بارداری - آموزش و ترویج شیردهی و هم آغوشی - مراقبتهای مادر نوزاد - فرایند زایمان طبیعی و سزارین - آموزش علائم هشدار زایمان به پدران آموزش فواید بارداری مجدد در مادران نخست زا	کلاس آمادگی زایمان	سخنرانی
16	آذر	سبک زندگی سالم - بهبود الگوی زندگی	بخش های بستری	پرسش و پاسخ پمفلت
17	آذر	ورزش های دوران بارداری - آموزش و ترویج شیردهی و هم آغوشی - مراقبتهای مادر نوزاد - فرایند زایمان طبیعی و سزارین - آموزش علائم هشدار زایمان به پدران آموزش فواید بارداری مجدد در مادران نخست زا	کلاس آمادگی زایمان	سخنرانی
18	دی	خود مراقبتی در فشارخون	بخش های بستری	پرسش و پاسخ پمفلت
19	دی	ورزش های دوران بارداری - آموزش و ترویج شیردهی و هم آغوشی - مراقبتهای مادر نوزاد - فرایند زایمان طبیعی و سزارین - آموزش علائم هشدار زایمان به پدران آموزش فواید بارداری مجدد در مادران نخست زا	کلاس آمادگی زایمان	سخنرانی
20	بهمن	آموزش فواید بارداری مجدد در مادران نخست زا	بخش های بستری	پرسش و پاسخ پمفلت
21	بهمن	ورزش های دوران بارداری - آموزش و ترویج شیردهی و هم آغوشی - مراقبتهای مادر نوزاد - فرایند زایمان طبیعی و سزارین - آموزش علائم هشدار زایمان به پدران آموزش فواید بارداری مجدد در مادران نخست زا	کلاس آمادگی زایمان	سخنرانی
22	اسفند	سبک زندگی سالم - بهبود الگوی زندگی	بخش های بستری	پرسش و پاسخ پمفلت
23	اسفند	ورزش های دوران بارداری - آموزش و ترویج شیردهی و هم آغوشی - مراقبتهای مادر نوزاد - فرایند زایمان طبیعی و سزارین - آموزش علائم هشدار زایمان به پدران آموزش فواید بارداری مجدد در مادران نخست زا	کلاس آمادگی زایمان	سخنرانی