**"قابل توجه مادران باردارمحترم"**

**"مادران عزیز با شرکت در کلاس­های زایمان فیزیولوژیک قدمی در تجربه­ی زایمانی موفق بردارید و بر درد و ترس خود غلبه کنید."**

**محتوای کلاس­های زایمان فیزیولوژیک :**

* **تمرین­های کششی و تنفسی در بارداری**
* **الگوی تنفس**
* **تن­آرامی**
* **ماساژ**
* **اصلاح وضعیت­ها**
* **فیلم­های آموزشی**
* **تمرین­های پس از زایمان**
* **پمفلت­های آموزشی**
* **آشنایی با محیط زایشگاه**

**همراهان مادران بزرگوار که در روز زایمان حضور خواهند یافت نیز میتوانید در کلاسها شرکت کنند.**

**برای آگاهی از زمان برگزاری کلاسها به کلینیک بارداری واقع در حیاط بیمارستان باقرالعلوم اهرمراجعه کنند.**