GEBE BİLGİLENDİRME SINIFI EĞİTİM PLANI			
	1.OTURUM	**2.OTURUM**	**3.OTURUM**
EĞİTİMİN KONUSU	**GEBELİK SÜRECİ** • Tanışma, eğitimin amacı • Gebelik fizyolojisi ve evreleri • Gebelikte beslenme ve nutrisyonel destek • Gebelikte oluşan fizyolojik ve psikolojik değişiklikler • Hastaneye başvurulması gereken acil durum belirtileri • Sık karşılaşılan sorunlar ve çözüm önerileri • Düzenli gebelik takipleri	**DOĞUM SÜRECİ VE DOĞUM AĞRISIYLA BAŞETME** • Doğum korkusu • Doğum mekanizması ve doğum yöntemleri • Alternatif doğum teknikleri • Epidural aneljezi ile doğum • Doğum ağrısı ile ilaçsız baş etme yöntemleri • Doğum çantası hazırlama	**DOĞUM SONU DÖNEM VE YENİDOĞAN BAKIMI** • Doğum sonu dönem • Doğum sonrası annede meydana gelen fizyolojik ve psikolojik değişiklikler • Perine masajı • Yenidoğanın ilk bakımı • Yenidoğanın beslenmesi • Yenidoğan muayenesi, testleri ve aşıları • Anne sütü ve emzirmenin önemi, yararları • Aile planlaması
EGZERSİZ VE NEFES EĞİTİMLERİ	**EGZERSİZ (KEGEL)**	**EGZERSİZ + NEFES (KEGEL + GEVŞEME HAREKETLERİ)**	**EGZERSİZ (KEGEL)**
EĞİTİMİN AMAÇ VE HEDEFLERİ	Kadının kendi bedenini tanıması Gebeliğin haftalara göre gelişiminin öğrenilmesi Gebelikte beslenme eğitimi, vücutta görülen psikolojik ve fiziksel değişiklikleri bilmek Hastaneye başvurulması gereken durumları öğrenmek	Doğum korkusunu yenme Bilinçli doğum yapma Doğum çantası oluşturulması ve doğumhaneye uyumun sağlanması Doğuma bakış açısının değiştirilmesi	Annenin doğum sonrası döneme adaptasyonunu sağlamak Doğum sonrası dönemde meydana gelen fizyolojik ve psikolojik değişiklikleri öğrenme Yenidoğan ve 0-2 yaş bakımının doğru şekilde öğrenilmesi Doğru emzirme tekniklerini bilmek ve anne sütünün önemini benimsemek Aile planlaması yöntemlerinin anlaşılması ve hayata konulması
EĞİTİMİN KİME VERİLECEĞİ	Gebeler / Gebe yakını	Gebeler / Gebe yakını	Gebeler / Gebe yakını
EĞİTİMİN YERİ ZAMANI SÜRESİ	Gebe Eğitim Sınıfı Hafta içi her gün 09.00 – 16.00	Gebe Eğitim Sınıfı Hafta içi her gün 09.00 – 16.00	Gebe Eğitim Sınıfı Hafta içi her gün 09.00 – 16.00
EĞİTİM YÖNTEMİ, MATERYALLERİ, ETKİNLİK DEĞERLENDİRME	• Sözel anlatım • İlgili broşür ve kitapçıklar • Soru-cevap, gözlem • Ön ve son test anket değerlendirmeleri	• Sözel anlatım • İlgili broşür ve kitapçıklar • Soru-cevap, gözlem • Ön ve son test anket değerlendirmeleri	• Sözel anlatım • İlgili broşür ve kitapçıklar • Soru-cevap, gözlem • Ön ve son test anket değerlendirmeleri
EĞİTİM AŞAMALARI	Teorik ve uygulamalı eğitim	Teorik ve uygulamalı eğitim	Teorik ve uygulamalı eğitim
EĞİTİMİ VERECEK KİŞİ/UNVAN/BİRİM	Hemşire Ad Soyad	Hemşire Ad Soyad	Hemşire Ad Soyad