



**T.C.Sağlık Bakanlığı**  
**Tekirdağ İl Sağlık Müdürlüğü**  
**Tekirdağ Dr. İsmail Fehmi Cumahoğlu Şehir Hastanesi**  
**GEBE OKULU YILLIK EĞİTİM PLANI**  
**(2022)**

Doküman No	EY.PL.25
Yayın Tarihi	10.01.2022
Revizyon No	0
Revizyon Tarihi	
Sayfa No	1

Sıra No	Eğitimin Konusu	Eğitimin Alt Konusu Aşaması(Temel-İleri-Teorik ve Pratik)	Eğitimin İçeriği	Amaç ve Hedefler	Kimlere Verilmeli	Eğitimin Zamanı	Eğitim Süresi	Eğitim Yöntemi ve Materyali	Değerlendirme Yöntemi	Eğitimin Yeri	Eğitimci/ Ünvanı
1	<b>1. HAFTA</b> *GEBE KALMADAN ÖNCE YAPILMASI GEREKENLER *ERKEN GEBELİK HAFTALARINDA BİLİNMESİ GEREKENLER	Teorik	·Üreme sistemi anatomisi ve fizyolojisi ·Gebeliğin oluşumu ve fetal gelişim. ·Gebelik kontrolleri ·Gebelikte tarama testleri ·Gebelikte dikkat edilmesi gereken durumlar ·Gebelikte tehlikeli durumlar ·Gebelikteki değişiklikler ·Gebelikte sık görülen şikayetler ve alınması gereken önlemler ·Gebelikte psikolojik değişiklikler ·Gevşeme	*Gebelere hamilelik sürecinin başından itibaren neler yapması gerektiğini öğretmek, tehlikeli durumların farkına varılmasını sağlamak	Kursa kayıt yaptırmış 20 hafta üstü gebeler	Her grup oluşturulduğunda	4 saat	*Görsel Anlatım * Eğitim Slaytları	Soru-Cevap	Gebe Okulu Eğitim Odası	Neslihan CANLI DOĞAN Ebe Esra ALBAYRAK Psikolog
2	<b>2. HAFTA</b> *GEBELİK DÖNEMİNDE BESLENME *HORMONLARIN ETKİLERİ *DOĞUM EYLEMİ VE EYLEM PLANI *DOĞUMU KOLAYLAŞTIRICI EGZERSİZLER	Teorik ve Uygulama	·Gebelikte beslenme ·Gebelikte yetersiz ve dengesiz beslenmenin bebeğe etkileri ·Gebelikte sigara ve alkol kullanımı ·Gebelikte öz bakım a.Gebelikte hijyen b.Gebelikte meme bakımı ve meme masajı c.Gebelikte günlük hareketler ve seyahat d.Gebelikte ağız ve diş sağlığı e. Gebelikte tetanos aşısı ·Gebelikte hormonlar ve etkileri ·Doğum eylem planı ·Doğum eylemi nasıl başlar ? ·Doğum eyleminde kasılmalar nereden başlar? ·Gevşeme ve esneme egzersiz yöntemleri ve uygulamaları ·Gebelikte yapılacak doğumu kolaylaştırıcı egzersizler ·Gevşeme	*Gebelere düzenli beslenme ve öz bakım becerisi kazandırmak *Doğum eylemi sırasında yapmaları gerekenler hakkında bilgilendirmek	Kursa kayıt yaptırmış 20 hafta üstü gebeler	Her grup oluşturulduğunda	4 saat	*Görsel Anlatım * Eğitim Slaytları	Soru-Cevap	Gebe Okulu Eğitim Odası	Neslihan CANLI DOĞAN Ebe Nihal DURAN Fizyoterapist Melike SARI Diyetisyen



**T.C.Sağlık Bakanlığı**  
**Tekirdağ İl Sağlık Müdürlüğü**  
**Tekirdağ Dr. İsmail Fehmi Cumahoğlu Şehir Hastanesi**  
**GEBE OKULU YILLIK EĞİTİM PLANI**  
**(2022)**

Doküman No	EY.PL.25
Yayın Tarihi	10.01.2022
Revizyon No	0
Revizyon Tarihi	
Sayfa No	2

Sıra No	Eğitimin Konusu	Eğitimin Alt Konusu (Teorik ve Pratik)	Eğitimin İçeriği	Amaç ve Hedefler	Kimlere Verilmeli	Eğitimin Zamanı	Eğitim Süresi	Eğitim Yöntemi ve Materyali	Değerlendirme Yöntemi	Eğitimin Yeri	Eğitimci/ Ünvanı
3	<b>3. HAFTA</b> *DOĞUM ÇEŞİTLERİ *DOĞUM ANI ANESTEZİSİ *NEFES EGZERSİZLERİ, LOHUSALIK DÖNEMİ, DOĞUMDAN SONRA AİLE PLANLAMASI	Teorik ve Uygulama	.Doğum çeşitleri a. Doğal doğum b.Normal doğum c.Sezaryen doğum d.Suda doğum .Doğumda anestezi ve analjezi .Plasentanın ayrılması .Nefes egzersizleri ve faydaları .Doğum anında nefes egzersizleri .Doğum anında yapılacak egzersizler .Doğum anında kullanılacak aromaterapiler .Endorfin masajı ve faydaları .Lohusalık dönemi .Doğumdan sonra cinsel ilişki ve aile planlaması .Gevşeme	*Gebelerin doğum çeşitlerinin hakkında bilgi edinmesini sağlamak *Doğum anında doğru anda nefes egzersizi yapabilmemesi ve uygun egzersizi yapabilmemesi becerisini kazanmasını sağlamak *Doğum sonrası kendinde olacak değişiklikler hakkında bilgi edinmesini sağlamak *Doğum sonrası cinsel hayat ve aile planlaması hakkında bilgi edinmesini ve edindiği bilgiyi etkin şekilde kullanmasını sağlamak	Kursa kayıt yaptırmış 20 hafta üstü gebeler	Her grup oluşturulduğunda	4 saat	*Görsel Anlatım *Eğitim Slaytları	Soru-Cevap	Gebe Okulu Eğitim Odası	Neslihan CANLI DOĞAN Ebe Simge FAYDALI Uzman Doktor (Kadın Hastalıkları ve Doğum) Ayganım AHMETOVA Uzman Doktor (Anestezi)
4	<b>4. HAFTA</b> *ANNE SÜTÜ VE ÖNEMİ *YENİDOĞAN BEBEK BAKIMI *YENİDOĞANDA KARŞILAŞILAN OLASI SORUNLAR	Teorik ve Uygulama	.Anne sütü .Anne sütünün bebeğe ve anneye faydaları Anne sütünün bileşimi .Lipaz aktivitesi .Anne sütünün türleri ve özellikleri .Oksitosin refleksi .Süt sağma çeşitleri .Emzirme pozisyonları .Süt saklama koşulları .Gebelerde meme bakımı .Yenidoğan bakımı a.Göbek Bakımı b.Dışkı ve idrar sıklığı c.Yenidoğan banyosu d.Bebek masajı e. Yenidoğanın yatış pozisyonu f. Yenidoğanın yattığı oda .Yenidoğanda sık karşılaşılan sorunlar a.Pişik b.Kabızlık c.Burun tıkanıklığı d.Pamukçuk e. Kolik .Bebek bakım uygulamaları	*Gebelere doğum sonrası emzirme ve süt indirme becerisini kazandırmak *Bebek için anne sütünün önemini kavratmak *Annelerin yenidoğanda olası sorunları farketmesini ve uygun girişimi yapmalarını sağlamak	Kursa kayıt yaptırmış 20 hafta üstü gebeler	Her grup oluşturulduğunda	4 saat	*Görsel Anlatım *Eğitim Slaytları	Soru-Cevap	Gebe Okulu Eğitim Odası	Neslihan CANLI DOĞAN Ebe