

HEALTHY PREGNANCY HEALTHY CHILD

ANTENATAL (CHILD BIRTH) CLASSES

At
GMC HOSPITAL
AJMAN

BENEFITS OF TAKING ANTENATAL CLASS

Childbirth classes by specialists of GMC Hospital Ajman is an endeavour to help you understand various aspects of pregnancy & childbirth. It provides a forum to ask questions, clear doubts, misgivings & help you to take informed decisions about key issues surrounding your baby's birth.

Some of the information you can find out from a childbirth class includes:

- Signs and Symptoms of Pregnancy
- Body Changes during Pregnancy
- Nutrition & Diet
- Breathing & Relaxation Exercises
- How to make your pregnancy, labor, and delivery more comfortable
- How do you know you are in labor
- Warning Signs at pregnancy
- Do's and Dont's during Pregnancy

DATES:

10th (1st trimester), 20th (2nd trimester)
30th (3rd trimester) of Every Month
Timings: 6:30 pm – 7:30 pm

طوبى
THUMBAY

Many classes also address what to expect after the baby is born, including breastfeeding, baby care, and dealing with the emotional changes of new parenthood.

Experts from Obstetrics & Gynecology, Physiotherapy, Nursing & Nutrition Departments will guide you.

DEMONSTRATION IN SIMULATION CENTRE LECTURES PRACTICAL EXERCISE & INTERACTIVE SESSIONS

REGISTER TODAY AT



مستشفى جي إم سي
GMC HOSPITAL
AJMAN

"Healing through
knowledge and wisdom"

Registration Fee:

Dhs 50.00 per session

For more details Contact:

Dr. Benazir & Dr. Olga

Tel: 06 7463333

marketing@gmchospital.ae

حمل صحي لطفل صحي وسليم

دروس متابعة
الحمل
بمستشفى جي إم سي
عجمان

فوائد الحضور لدروس متابعة الحمل

تقدم المحاضرة أخصائيات من مستشفى
جي إم سي عجمان لمساعدتك على
فهم الجوانب المختلفة للحمل والولادة
وللحصول على إجابة لجميع تساؤلاتك
وتوضيح جميع النقاط التالية

علامات وأعراض الحمل
تغيرات الجسم خلال الحمل
التغذية والحمية
التنفس وتمارين الإسترخاء
كيف تجعلين حملك وولادتك أكثر راحة
كيف تعرفين أنك في مرحلة المخاض
الاعراض التي يجب الإنتباه لها في الحمل
معرفة ما يتوجب عليك فعله أو الإمتناع عنه في فترة الحمل

ثومبي
THUMBAY

أوقات المحاضرات:

الثلث الأول من الحمل- بتاريخ ١٠ من كل شهر
الثلث الثاني من الحمل- بتاريخ ٢٠ من كل شهر
الثلث الثالث من الحمل- بتاريخ ٣٠ من كل شهر
من الساعة ٦:٣٠ مساءً إلى الساعة ٧:٣٠ مساءً

هناك أيضا دروس متعددة تتناول مرحلة ما بعد الولادة بما في ذلك الرضاعة الطبيعية، رعاية الطفل والتعامل مع التغيرات
العاطفية التي تصاحب فترة الامومة الأولى

سيقوم على إرشادك مختصين من أقسام النسائية والتوليد والعلاج الطبيعي والتمريض والتغذية

تعقد المحاضرة بمركز المحاكاة مع تمارين تطبيقية وتفاعلية

بادري بالتسجيل الآن

رسوم التسجيل : ٥٠ درهم للحصة الواحدة

للمزيد من المعلومات يرجى الإتصال على الدكتورة بنازير أو الدكتورة أولجا

هاتف رقم ٠٦٧٤٦٣٣٣٣

marketing@gmchospital.ae

مستشفى جي إم سي
GMC HOSPITAL
AJMAN

"Healing through
knowledge and wisdom"

