

آمادگی برای زایمان

بارداری و زایمان یک فرآیند طبیعی است که به دنبال آن مادر دچار تغییرات جسمی و روحی میشود که در صورت حمایت، این دوران بدون عارضه سپری خواهد شد. اگر مادر حمایت نشود، این تغییرات میتواند اثرات نامطلوبی بر روی مادر و جنین بگذارد.

عدم آگاهی و ترس از ناشناخته های دوران بارداری باعث ایجاد اضطراب در مادران میشود که با افزایش ترشح هورمونهای استرس، احتمال زایمان زودرس، عدم پیشرفت زایمان و تولد نوزاد کم وزن بیشتر میشود. در تمام کشورهای دنیا اعتقاد بر این است که بایستی از میزان مداخلات پزشکی در حین بارداری و زایمان کاسته شود و مادر در طی دوران بارداری و زایمان از حمایت روحی و روانی لازم برخوردار گردد.

پس توانمندی مادران باردار و خانواده های آن ها و حضور در کلاس های آمادگی زایمان راه حل مناسبی برای این مشکل میباشد. هدف نهایی این کلاس ها بهبود سبک زندگی در بارداری، حین زایمان و تولد نوزاد است که بر پایه حفظ حقوق طبیعی مادر و جنین استوار است. بنابراین شرکت در این کلاس ها منجر به از بین رفتن درد زایمان نخواهد شد، زیرا طبیعت زایمان درد است. آموزش ها به مادر کمک میکند تا بارداری سالم تر و با عارضه کمتری داشته باشد. ضمن اینکه مادر با کسب مهارت های خود مراقبتی و مدیریت ذهن و جسم قادر خواهد شد تا از پویایی جسمی و روانی برخوردار گردد.

همچنین با ذهنیت مثبتی که از درد زایمان کسب خواهد کرد نگرانی های وی در بارداری کاهش یافته و در مهم ترین تجربه زندگی خود نقش فعال خواهد داشت.

شرکت کنندگان در کلاس

مادران باردار: تمامی زنان باردار صرف نظر از سن، سواد، نخست زا یا چندزا بودن سابقه زایمان قبلی میتوانند در کلاس ها شرکت نمایند. مشروط بر اینکه مراقبت های دوران بارداری را انجام دهند و نوعیتی از نظر متخصص زنان یا مامای مراقبت کننده وی برای حضور در کلاس نداشته باشد. مادران میبایست گواهی معرفی به کلاس را از فرد مراقبت کننده (ماما، پزشک، متخصص زنان) دریافت کنند و به مدرس کلاس تحویل دهند. مادر میتواند با یک نفر همراه در جلسات آموزشی حضور یابد.

همراه: همراه فردی است که مادر انتخاب میکند تا در کلاس ها شرکت نموده، مطالب و مهارت ها را بیاموزد و در تمام مراحل زایمان در کنار وی باشد. همراه میتواند مادر، همسر یا یک ماما باشد.

همسر: در صورت انتخاب همسر به عنوان همراه، وی میبایست به همراه مادر در کلاس های اختصاصی و جین (حداقل ۵ جلسه) شرکت کند و گواهی مربوطه را دریافت کنند. این در حالی است که بیمارستان شرایط حضور همسر در بیمارستان را داشته باشد.

در هر کلاس حداکثر ۱۰ خانم باردار و همراهشان شرکت مینمایند. در اولین جلسه یک جلد کتاب "آموزش های دوران بارداری و آمادگی زایمان" به همراه لوح فشرده در اختیار شرکت کنندگان قرار میگیرد.

دوره آموزشی

کلاس های آمادگی برای زایمان از نیمه دوم بارداری (هفته ۲۱) شروع میشود و طی ۸ جلسه ادامه می یابد. هر جلسه ۹۰ دقیقه است که شامل ۴۵ دقیقه مباحث تیوری و ۴۵ دقیقه ورزش های دوران بارداری، تکنیک های تنفسی صحیح، اصلاح وضعیت بدن، تن آرامی، ماساژ درمانی، نمایش فیلم های آموزشی و بازدید از محل زایشگاه است. هم اکنون کلاس های آمادگی زایمان در برخی مراکز بهداشتی درمانی، تعدادی از بیمارستان ها و مراکز مشاوره خصوصی برگزار میگردد.

فواید کلاس آمادگی برای زایمان

افزایش اطلاعات در مورد بارداری، زایمان و نگهداری کودک

کاهش مصرف دارو در بارداری و زایمان

کاهش درد و رنج مادر

کاهش استرس و هیجان

کسب مهارت برای مقابله با درد

آماده کردن مادر، پدر و اعضای خانواده

کمک به والدین برای کسب تجربه خوشایند

توانمند سازی و افزایش اعتماد به نفس

شعار کلاس:

هرگز به دلیل ترس از زایمان که امری طبیعی است داوطلب سزارین نمیشوم.

جهت کسب اطلاعات بیشتر در خصوص کلاس های آمادگی برای زایمان به واحد های
ارایه خدمات مامایی مراکز بهداشتی و درمانی مراجعه نماید.