

مقدمه:

بارداری و زایمان دو پدیده کاملاً طبیعی است که بیش از اینکه نیازمند مداخله ی طبی باشد حمایت و همراهی مادر را می طلبد.

توانمندسازی مادران باردار و خانواده های آنها با فراهم نمودن شرایط برگزاری کلاس های آمادگی دوران بارداری میتواند راه حل مناسبی برای این معضل باشد. از این رو مراقبت های دوران بارداری به انجام معاینه، آزمایش و سونوگرافی ختم نمی شود. شرکت در این کلاس ها، کامل کننده مراقبت های معمول دوران بارداری است.



هدف نهایی این کلاس ها بهبود سبک زندگی دربارداری، حین زایمان و تولد نوزاد است. آموزش ها به مادر کمک میکند تا بارداری سالم تر و با عارضه کمتری داشته باشد. آگاهی مادر در مورد توانایی های بدنش برای انجام زایمان طبیعی، به او کمک می کند تا زایمان را هدایت کرده و بر درد و ترس و نگرانی خود غلبه نماید.

با شرکت در کلاس و با دیدن فیلم آموزشی، آمادگی لازم برای رویارویی با این دوران را پیدا می کند و علاوه بر آن میتواند در انجام زایمان نقش فعال و موثر داشته باشد.

این مهارت ها شامل اصلاح وضعیت ها، تمرین های کششی، تن آرامی، ماساژ و الگوهای تنفسی در زایمان و پس از زایمان است. این آموخته ها نه تنها تحمل زن باردار را نسبت به درد زایمان افزایش می دهد بلکه از بروز برخی عوارض ناشی از زایمان نیز جلوگیری می کنند.

تمامی زنان باردار صرف نظر از سن، سواد، نخست زا یا چند زا بودن، سابقه قبلی زایمان طبیعی یا سزارین قبلی می توانند در کلاسها شرکت کنند. در جلسات آموزشی، مادر می تواند یک نفر را به عنوان همراه انتخاب کند. همراه فردی است که مادر انتخاب می کند تا در تمام مراحل زایمان در کنار وی باشد. همراه میتواند یک فرد به انتخاب مادر، همسر یا یک مامای همراه باشد.

طول دوره آموزش:

کلاسها از هفته 21 تا 37 بارداری و طی 8 جلسه برگزار میشود. زمان هر جلسه حدوداً 90 دقیقه است. در هر جلسه ابتدا مطالب شفاهی و سپس مهارت ها به صورت عملی آموزش داده میشود. بهتر است مادران در هفته های 21-23 کلاسهای آموزشی را شروع کنند. در صورتیکه اولین مراجعه مادر در هفته های بالاتر بارداری بود می تواند با هماهنگی مربی 8 جلسه آموزشی را با فواصل کمتر طی کند.

- جهت شرکت در این کلاس ها داشتن گواهی سلامت ازمحلی که مادر مراقبت ها را دریافت میکند، الزامی ست.
- در هر کلاس حداکثر 10 خانم باردارو همراهش شرکت میکند.
- در هر جلسه از کلاس یک مطلب علمی شامل: بهداشت فردی و آگاهی از وضعیت لگن، تغذیه، بهداشت روان، علایم هشدار دهنده و روش های کاهش درد زایمان، برنامه ریزی و انتخاب روش مناسب زایمان، مراحل زایمانی، دوره پس از زایمان و روش های جلوگیری مناسب، بهداشت نوزاد و شیردهی، راهنمایی در جهت انتخاب بیمارستان ارائه خواهد شد.
- تمرینات اسکلتی وعضلانی به منظور تقویت و آمادگی مادر و جلوگیری از بعضی از عوارض بارداری مثل سوزش سردل، یبوست، بواسیر، واریس و... انجام میگردد. (در صورت داشتن هر نوع بیماری موضوع را باید با مربی کلاس مطرح کرد.)



شبکه بهداشت و درمان لنجان

آمادگی برای زایمان

- مطالب تئوری و تمرینات عملی به صورت گروهی در کلاس اجرا میشود.
- در برخی از جلسات نیز به منظور درک بهتر مطالب علمی، فیلم آموزشی یا پوستر مربوط به همان جلسه نمایش داده میشود.
- با توجه به این که آموزش همسر برای حمایت مادر در طول بارداری، زایمان و پس از زایمان موثر است، بهتر است وی در جلسات سوم و هشتم به همراه مادر در کلاس ها شرکت نماید.

در صورت تمایل جهت شرکت در کلاس آمادگی زایمان به نزدیکترین واحد بهداشتی محل سکونت خود مراجعه فرمایید.



اطلاعات تماس:

زرین شهر - خیابان سجاد-جنب
فرهنگسرای بهمن-مرکز شماره 1

شماره تماس: 52222637

فولادشهر-خیابان ارس-مرکز شماره 2

شماره تماس: 52648091