

کلاسهای آمادگی برای زایمان

در راستای هدف افزایش انجام زایمان به روش طبیعی و ترغیب مادران باردار به انجام زایمان به روش طبیعی کلاسهای آمادگی برای زایمان از اواخر سال ۱۳۸۷ توسط شبکه بهداشت و درمان میانه در محل مرکز تخصصی الزهرا (س) افتتاح و با مربیگری کارشناس ماما ئی ، شروع به آموزش تخصصی به مادران باردار گردید

سخنی با مادران باردار :

با دعوت از شما به شرکت در کلاسهای آمادگی پیش از زایمان قصد داریم شما را با بارداری ، زایمان و پس از زایمان آشنا کنیم . بطور یقین این دوران برای هر زوجی بخصوص در اولین بار تجربه ناشناخته است و قرار گرفتن در این وضعیت جدید بدون داشتن آگاهی ، موجب ترس و نگرانی می شود . آگاهی مادر درمورد توانایی های بدنش برای انجام زایمان طبیعی به او کمک میکند تا زایمان را هدایت کرده بر درد و ترس و نگرانی خود غلبه نماید . با شرکت در کلاس و دیدن فیلم آموزشی ، آمادگی لازم برای رویارویی با این دوران را پیدا می کنید و علاوه بر آن می توانید در انجام زایمان نقش فعال و موثر داشته باشید .

کلیاتی از کلاسهای آمادگی برای زایمان :

در این کلاسها مهارتهایی از قبیل اصلاح وضعیت ها ، تمرین کششی ، تن آرامی (Relaxation)، 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 کند . شرکت در این کلاسها ، کامل کننده مراقبتهای معمول دوران بارداری است .

کلاس آمادگی از هفته ۲۰ تا ۳۰ بارداری و طی ۸ جلسه برگزار می شود . زمان هر جلسه حدودا ۹۰ دقیقه است در هر جلسه ابتدا مطالب شفاهی و سپس عملی آموزش داده می شود .

توجه : مادران باردار باید جهت شرکت در کلاس ها با هماهنگی مراقب سلامت مربوطه در مرکز سلامت منطقه خود هماهنگ شوند .

یکی از اعضای خانواده ، دوستان یا بستگان زن باردار می توانند به همراه وی در کلاس شرکت داشته باشند.

آدرس: خیابان چمران – محوطه مرکز سلامت شهید فایقی – کلاس آمادگی برای زایمان

تلفن : ۵۲۲۳۴۶۵۴

مربیان کلاس : خانمها آذری – عراقی

کلاس آمادگی برای زایمان

