

مادران عزیز؛ بارداری تان مبارک

می دانیم که بیشترین دردی که یک خانم باردار حین زایمان احساس می کند، درد نا آگاهی از زایمان و روند انجام آن می باشد. زیرا نا آگاهی از هر مسئله ای باعث افزایش نگرانی و اضطراب می شود. لذا با شرکت در کلاس های آمادگی برای زایمان، می توان با کمترین استرس و و نگرانی زایمان را انجام داد. برای رسیدن به این موضوع مهم و با اهمیت می توان خانم باردار را به این کلاس ها (کلاس های آمادگی برای زایمان) رهنمون کرد.

مطالبی که در این کلاس ها می آموزید، نه تنها تحمل شما را نسبت به درد زایمان افزایش می دهد، بلکه از بروز عوارض ناشی از زایمان نیز جلوگیری می کند.

به عبارت دیگر، با اعتماد بر بدن خود زایمانتان را هدایت می کنید، بر درد و ترس و نگرانی خود غلبه نموده و عوارض ناشی از زایمان را به حداقل می رسانید.

کلاس های آمادگی برای زایمان آسان در ۸ جلسه از هفته بیستم بارداری شروع می شود. مدت زمان هر جلسه حدود ۲ ساعت است. در هر جلسه ابتدا مطالب شفاهی و سپس مهارت ها به صورت عملی آموزش داده می شود.

لازم به ذکر است این کلاس ها مکمل مراقبت هایی است که بطور معمول در بارداری باید برای شما انجام شود.

شما می توانید یک نفر از بستگان، خانواده یا دوستان خود را انتخاب کنید و به کلاس بیاورید. این فرد همزمان با شما مطالب و مهارت ها را می آموزد و می تواند به شما در انجام تمرین ها کمک کند.

مطالب شفاهی

این مطالب با توجه به جلسات متنوع خواهد بود که به طور اختصار شامل موارد زیر است:

جلسه اول: در این جلسه که در هفته بیستم بارداری تشکیل می شود شما با دستگاه تناسلی یا دستگاه تولید مثل زنانه و نام و عملکرد برخی از اعضا که در روند بارداری و زایمان دخیل هستند، آشنا می شوید.

جلسه دوم: در این جلسه که در هفته بیست و دوم بارداری تشکیل می شود، مطالبی درمورد بهداشت فردی به شما ارائه می گردد.

جلسه سوم: این جلسه در هفته بیست و چهارم بارداری تشکیل می شود. با توجه به این که رژیم غذایی مناسب تامین کننده انرژی برای شما و شروع زندگی خوب برای نوزادتان است، در این جلسه ضمن آشنایی با گروه های مختلف غذایی به شما کمک می شود با توجه به توان مالی، مواد غذایی مورد نیاز خود را انتخاب کنید.

جلسه چهارم: این جلسه در هفته بیست و ششم بارداری تشکیل می شود. در این جلسه شما با تغییرات روحی - روانی و خلق و خوی در دوران بارداری آشنا می شوید و نحوه سازگاری با این تغییرات را می آموزید.



بیمارستان فرمانیه

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

آمادگی برای زایمان



تاریخ تدوین : بهار ۹۰

تاریخ بازنگری : ۱۴۰۰

تاریخ بازنگری بعدی : ۱۴۰۳

« تهیه و تنظیم : واحد آموزش »

Code : FH-Pam:9-65

تمرینات عملی:

این تمرینات که در نیم ساعت آخر هر جلسه انجام می شود شامل تمرین های کششی ، تن آرامی ، ماساژ و الگوهای تنفسی است و به شما کمک می کند با هماهنگ نمودن بدن خود با تغییرات دروان بارداری مشکلات احتمالی ناشی از این تغییرات را به حداقل برسانید .

با شرکت در کلاس های آموزش آمادگی برای زایمان

طبیعی با حداقل درد ، تولد طبیعی نوزاد خود را

تجربه کنید.

شرکت در کلاس های آموزشی و آمادگی برای زایمان

طبیعی ، روشی مطمئن در تولد نوزاد سالم و حفظ

سلامتی مادر مادر است.

جلسه پنجم : این جلسه در هفته بیست و هشتم بارداری تشکیل می شود و شما با برخی علائم هشدار دهنده آشنا می شوید . به محض رو به رو شدن با هر یک از علائم هشدار باید بلافاصله به پزشک مراجعه نمایید .

جلسه ششم : این جلسه در هفته سی ام بارداری تشکیل می شود. در این جلسه شما با روند زایمان طبیعی و سزارین آشنا می شوید . از آموزش های ارائه شده در این جلسه پخش فیلم آموزشی زایمان می باشد. شما می توانید با ارزیابی مزایا و معایب هر یک از این روش های زایمانی ، نحوه زایمان خود را به دلخواه انتخاب نمایید.

جلسه هفتم : این جلسه در هفته سی و یکم بارداری تشکیل می شود . در این جلسه شما با دوران نفاس و تغییرات مختلف بدن و مراقبت های مورد نیاز برای بازگشت به دوره قبل از بارداری آشنا می شوید.

جلسه هشتم : این جلسه در هفته سی و دوم بارداری تشکیل می شود . در این جلسه آموزش های مختلف شامل مراقبت های اولیه از نوزاد ، روش های شیردهی ، واکسیناسیون و ... ارائه می شود .