

دعوت به شرکت در کلاس های آمادگی برای زایمان

بانوی عزیز بارداریتان مبارک

بطور یقین دوران بارداری برای هر زوجی بخصوص در اولین بار، تجربه ای ناشناخته است و قرار گرفتن در این وضعیت جدید بدون داشتن آگاهی موجب ترس و نگرانی می شود. با دعوت از شما به شرکت در کلاس های آمادگی برای زایمان قصد داریم تا شما را با تغییرات بارداری، زایمان و پس از زایمان آشنا کنیم چرا که آگاهی مادر در مورد توانایی های بدنش برای انجام زایمان طبیعی، به او کمک می کند تا بر درد و ترس و نگرانی خود غلبه نماید.

کلاس های آمادگی برای زایمان فرصتی طلایی است که با آموزش مهارت های لازم به مادر در دوران زایمان و پس از زایمان، نه تنها تحمل وی را نسبت به درد زایمان افزایش می دهد بلکه از بروز برخی عوارض ناشی از زایمان نیز جلوگیری می کند. شرکت در این کلاس ها کامل کننده مراقبت دوران بارداری است. کلاس های آمادگی برای زایمان در ۸ جلسه برگزار می شود، از هفته ۲۰ بارداری شروع و تا هفته ۳۷ بارداری ادامه خواهد داشت. در این جلسات با موضوعات مختلفی در مورد بارداری و زایمان آشنا خواهید شد از جمله: اصلاح وضعیت بارداری، شکایات شایع دوران بارداری، تغذیه در بارداری، بهداشت روان و نقش همسر، انواع روش های بی دردی و کم دردی در زایمان و ...



- تمام زنان باردار در صورتی که از نظر پزشک و ماما ممنوعیتی برای شرکت در کلاس نداشته باشند می توانند به صورت رایگان در کلاس های آمادگی برای زایمان شرکت نمایند.
- برای آگاهی از محل و زمان برگزاری کلاس ها به واحد مامایی پایگاه یا مرکز خدمات جامع سلامت محل سکونت خود مراجعه نمایید.

فراموش نکنید: افزایش آگاهی باعث توانمندی شما می شود. ما مسیر را به شما نشان می دهیم این شما هستید که با قدم هایتان سفر را آغاز می کنید. در این سفر همراهتان هستیم.

دعوت به شرکت در کلاس های آمادگی برای زایمان

بانوی عزیز بارداریتان مبارک:



بطور یقین دوران بارداری برای هر زوجی بخصوص در اولین بار، تجربه ای ناشناخته است و قرار گرفتن در این وضعیت جدید بدون داشتن آگاهی موجب ترس و نگرانی می شود.

با دعوت از شما به شرکت در کلاس های آمادگی برای زایمان قصد داریم تا شما را با تغییرات بارداری، زایمان و پس از زایمان آشنا کنیم چرا که 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. کلاس های آمادگی برای زایمان فرصتی طلایی است که با آموزش مهارت های لازم به مادر در دوران زایمان و پس از زایمان، نه تنها تحمل وی را نسبت به درد زایمان افزایش می دهد بلکه از بروز برخی عوارض ناشی از زایمان نیز جلوگیری می کند.

« شرکت در این کلاس ها کامل کننده مراقبت دوران بارداری است »

کلاس های آمادگی برای زایمان در ۸ جلسه برگزار می شود. از هفته بیستم بارداری شروع و تا هفته ۳۷ بارداری ادامه خواهد داشت. در هر جلسه ابتدا مطالب شفاهی و سپس مهارت ها به صورت عملی مطابق با جدول زیر آموزش داده می شود:

جدول جلسات و محتوای آموزش کلاس های آمادگی برای زایمان

جلسه اول (هفته ۲۲-۲۰)	اهداف کلاس و معرفی مادران، بهداشت فردی بر اساس تغییرات دوران بارداری، اصلاح وضعیت بارداری، تمرینات کششی، تنفسی و تن آرامی
جلسه دوم (هفته ۲۷-۲۴)	تغذیه در دوران بارداری، اصلاح وضعیت در بارداری، تمرینات عضلانی، تنفسی و تن آرامی
جلسه سوم (هفته ۲۹-۲۸)	بهداشت روان و نقش همسر ، رشد و تکامل جنین، تغییرات خلق و خو در بارداری، تمرینات کششی، تنفسی و تن آرامی
جلسه چهارم (هفته ۳۱-۳۰)	علائم هشدار، تشخیص دردهای طبیعی و غیر طبیعی دوران بارداری، اصلاح وضعیت بارداری، تمرینات کششی، تنفسی و تن آرامی
جلسه پنجم (هفته ۳۳-۳۲)	برنامه ریزی برای زایمان و انتخاب نوع زایمان، انواع روش های بی دردی و کم دردی در زایمان، بازدید از مراکز زایمانی (در صورت امکان)، تمرینات کششی، تنفسی و تن آرامی
جلسه ششم (هفته ۳۵-۳۴)	آشنایی با علائم درد زایمان، آشنایی با مراحل زایمان، سازگار شدن با درد زایمان، اصلاح وضعیت در بارداری، تمرینات عضلانی، تنفسی و تن آرامی
جلسه هفتم (هفته ۳۶)	بهداشت و مراقبت پس از زایمان، علائم هشدار پس از زایمان، ورزش های پس از زایمان، تمرینات عضلانی، تنفسی و تن آرامی
جلسه هشتم (هفته ۳۷)	بهداشت نوزاد، مراقبت از نوزاد، آموزش شیردهی

تمام زنان باردار در صورتی که از نظر پزشک و ماما ممنوعیتی برای شرکت در کلاس نداشته باشند می توانند به صورت رایگان در کلاس های آمادگی برای زایمان شرکت نمایند.

برای آگاهی از محل و زمان برگزاری کلاس ها به واحد مامایی پایگاه یا مرکز خدمات جامع سلامت محل سکونت خود مراجعه نمایید.

« فراموش نکنید :

افزایش آگاهی باعث توانمندی شما می شود. ما مسیر را به شما نشان می دهیم
این شما هستید که با قدم هایتان سفر را آغاز می کنید. در این سفر همراهتان هستیم.