

اهمیت آموزش پیش از زایمان برای

تجربه ای آگاهانه و ایمن



مقدمه

بارداری و زایمان یک فرآیند طبیعی و فیزیولوژیک است ولی با توجه به تغییراتی که در ساختار جسمی و روانی مادر رخ می دهد باید تحت حمایت قرارگیرد. اگر مادر حمایت نشود، این تغییرات می تواند اثر نامطلوب بر روی جنین و مادر بگذارد. تجربه یک مادر از دوران بارداری و تولد فرزندش دارای اهمیت بسیاری است. کلاس آمادگی برای زایمان یکی از مهم ترین ابزارهای آموزشی برای مادران باردار و همسران آن ها می باشد که می تواند تاثیرات بسیار مثبتی بر روند بارداری، زایمان و حتی دوران پس از تولد نوزاد داشته باشد. ترس از اتفاقاتی که بعداً خواهد افتاد نیز باعث اضطراب مادران می شود. استرس و اضطراب، هورمون هایی را در بدن ترشح می کند که می تواند احتمال زایمان زودرس، پیشرفت نکردن زایمان یا به دنیا آمدن نوزاد کم وزن را افزایش دهد. کلاس های آموزشی می تواند با کاهش استرس های بارداری از برخی خطرات احتمالی نیز جلوگیری کند.

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 می کند تا بارداری سالم تر و با عارضه کمتری داشته باشد ضمن اینکه مادر باردار با کسب مهارت خود مراقبتی، مدیریت ذهن و جسم قادر خواهد شد تا از رهايش پویای جسمی و روانی برخوردار شود. همچنین با ذهنیت مثبتی که از درد زایمان کسب خواهد کرد، نگرانی های وی در بارداری کاهش یافته و می تواند در مهم ترین تجربه زندگی خود نقشی فعال داشته باشد.

بهترین زمان شرکت در کلاس های آموزشی آمادگی برای زایمان

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 تئوری 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. در جلسات سوم و هشتم بهتر است علاوه بر همراه، همسر نیز حضور داشته باشد.

فواید اهمیت شرکت در کلاس آمادگی زایمان

کاهش ترس و اضطراب

بارداری، به ویژه اولین بارداری، ممکن است همراه با نگرانی، ترس از زایمان و ناشناخته‌ها باشد. در این کلاس‌ها مادر با روند طبیعی زایمان، مراحل بارداری و آنچه در بدنش رخ می‌دهد آشنایی پیدا می‌کند و برای کنترل استرس و ترس آموزش می‌بیند.

آموزش تکنیک‌های تنفس، ریلکسیشن و مدیریت درد

در کلاس‌های آمادگی برای زایمان تکنیک‌های تنفس عمیق و مؤثر در طول انقباضات، روش‌هایی برای آرام سازی عضلات و ذهن، راهکارهای غیردارویی برای کاهش درد زایمان آموزش داده می‌شود.

افزایش احتمال زایمان طبیعی موفق

با آموزش آگاهانه مادر و همسر درک بهتری از فرایند زایمان حاصل می‌شود همچنین تصمیم‌گیری آگاهانه‌تری در شرایط بحرانی امکان‌پذیر می‌شود و احتمال انجام زایمان طبیعی و کاهش سزارین‌های غیرضروری افزایش می‌یابد.

آشنایی با روش‌های مراقبت از نوزاد و شیردهی

برخی کلاس‌ها فراتر از زایمان بوده و شامل آموزش مراقبت‌های اولیه از نوزاد، آشنایی با شیردهی صحیح، شناسایی علائم خطر پس از زایمان، اندوه و افسردگی پس از زایمان، ورزش‌های پس از زایمان.

مشارکت فعال همسر در بارداری و زایمان

در این کلاس‌ها نقش همسر، تغییرات خلق و خو در بارداری و رشد و تکامل جنین و نحوه ارتباط با جنین، مشارکت عاطفی و حمایتی پدر افزایش می‌یابد و حس مسئولیت‌پذیری و آمادگی برای پدر شدن تقویت می‌شود.

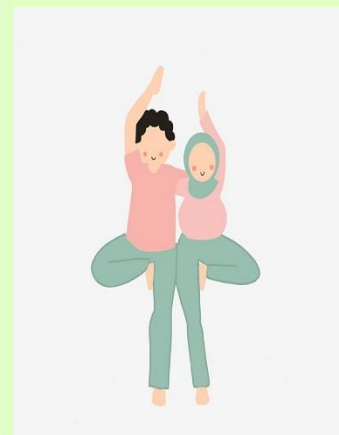
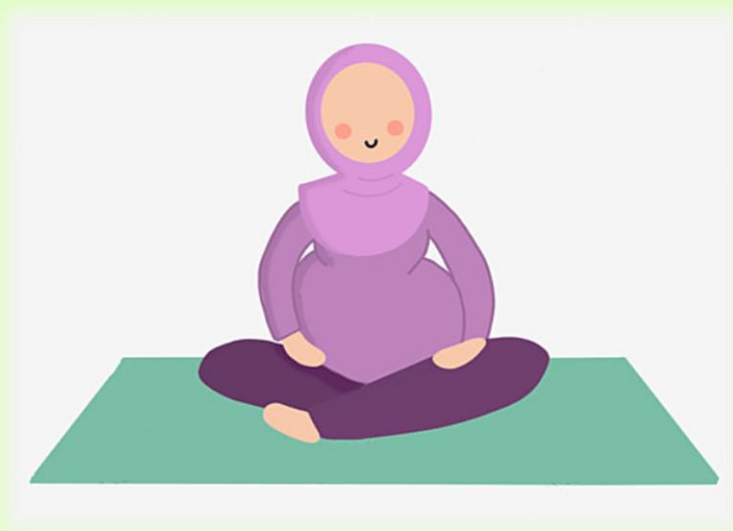
آمادگی روانی و جسمی برای ورود به مرحله جدید زندگی

زایمان تنها یک رویداد فیزیکی نیست، بلکه ورود به دنیای والدگری است. این کلاس‌ها کمک می‌کنند والدین از نظر روانی برای تغییرات پیش‌رو آماده شوند و تصویر واقعی‌تری از زندگی با نوزاد در ذهن‌شان شکل بگیرد.

جلسه	رئوس مطالب هر جلسه
اول	اهداف و اصول کلاس ، معارفه ، تغییرات جسمی در بارداری ، بهداشت فردی و سازگار شدن با تغییرات فیزیولوژیک (طبیعی) در بارداری
دوم	تغذیه دوران بارداری با تاکید بر چگونگی مصرف مواد غذایی و توضیح هرم غذایی
سوم	بهداشت روان ، نقش همسر ، تغییرات خلق و خود در بارداری ، رشد و تکامل جنین و نحوه ارتباط با جنین
چهارم	علائم هشدار ، تشخیص دردهای طبیعی و غیر طبیعی دوران بارداری ، خونریزی ، لکه بینی ، حرکات جنین ، آبریزش و پارگی کیسه آب
پنجم	برنامه ریزی برای زایمان ، انتخاب نوع زایمان ، انواع روش های بی دردی و کم دردی در فرایند زایمان ، وسایل لازم برای زایمان و در صورت امکان بازدید از اتاق زایمان یک بیمارستان
ششم	آشنایی با فرایند و علائم درد زایمان ، آشنایی با مراحل زایمان ، چگونگی خود مراقبتی در هر یک از مراحل ، نقش هورمون های بارداری در مراحل زایمان و سازگار شدن با درد زایمان
هفتم	بهداشت و مراقبت پس از زایمان ، علائم هشدار پس از زایمان ، اندوه و افسردگی ، آموزش شیردهی و ورزش های پس از زایمان
هشتم	بهداشت و مراقبت نوزاد ، آموزش شیردهی ، علائم خطر نوزادی و نمایش فیلم شیردهی

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 مادر کمک می کند با هماهنگ نمودن بدن خود با تغییرات دوران بارداری مشکلات احتمالی ناشی از این تغییرات را به حداقل برساند.



مادر عزیز

با آرزوی تندرستی برای شما و نوزاد دل‌بندتان، به آگاهی می‌رساند کلاس‌های آمادگی برای زایمان به منظور ارتقاء آگاهی، کاهش اضطراب و آماده‌سازی جسم و ذهن شما برای یک زایمان آگاهانه و ایمن **به صورت رایگان** در مراکز خدمات جامع سلامت برگزار می‌گردد.

شما می‌توانید برای بهره‌مندی از این خدمات آموزشی با مراجعه به مراکز زیر، ثبت نام و شرکت نمایید:

نام واحد بهداشتی محل برگزاری کلاس آمادگی برای زایمان	آدرس
مرکز خدمات جامع سلامت زنده یاد دکتر سعید چمی	تیران، خیابان شهید بهشتی شرقی، جنب اردوگاه امام خمینی شماره تماس: ۰۳۱۴۲۲۲۶۶۶۲
مرکز خدمات جامع سلامت شهری روستایی عسگران	عسگران، خیابان اصلی، میدان امام کنارمسجد جامع محله بالا شماره تماس: ۰۳۱۴۲۷۵۲۸۰۰
مرکز خدمات جامع سلامت روستایی افجان	روستای افجان، خیابان امام خمینی، به طرف دو راهی نسیم آباد شماره تماس: ۰۳۱۴۲۷۸۲۱۱۵
مرکز خدمات جامع سلامت شهری روستایی رضوانشهر	رضوانشهر، بلوار امام روبروی شهرداری شماره تماس: ۰۳۱۴۲۵۲۲۳۶۱

- جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد کلاس‌های رایگان حوزه بهداشت، به نزدیک‌ترین مرکز بهداشتی محل سکونت خود مراجعه کنید.

آرامش مادر، آغاز آرامش نوزاد است. با آگاهی، زایمانی امن و زیبا را تجربه کنید و هرگز به دلیل ترس از زایمان که امری طبیعی است داوطلب سزارین نشوید. با آرزوی سلامتی و زایمانی آرام برای شما.