

به نام هستی بخش جانها

کلاس آمادگی برای زایمان

****مادران عزیز بارداریتان مبارک****

با شرکت در کلاس آمادگی پیش از زایمان ، شما با مراقبتهای بارداری و پس از زایمان آشنا می شوید. بطور یقین این دوران برای شما بخصوص اگر اولین بار آن را تجربه می کنید ، ناشناخته است و قرار گرفتن در وضعیت جدید بدون آگاهی ، ترس و نگرانی را موجب می شود. با شرکت در کلاس، آمادگی لازم برای رویارویی با این دوران را پیدا می کنید و می توانید در زایمان خود نقش فعال و موثر داشته باشید.

این آموزشها نه تنها تحمل شما را نسبت به درد زایمان افزایش می دهد بلکه از بروز برخی 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.

کلاسها در ۸ جلسه و از هفته ۲۱ بارداری شروع می شود. شما می توانید یک نفر از خانواده ، دوستان یا بستگان خود را انتخاب کنید ؛ این فرد می تواند همزمان با شما مطالب و مهارتها را بیاموزد و همراه شما هنگام زایمان باشد.

جلسه اول: بهداشت فردی در بارداری ، آشنایی با آناتومی دستگاه تناسلی، تغییرات و سازگاریهای بدن در بارداری

جلسه دوم: تغذیه دوران بارداری

جلسه سوم: بهداشت روان (کلاس همسران)

جلسه چهارم: ورزش های مناسب دوران بارداری

جلسه پنجم: روشهای کاهش درد زایمان

جلسه ششم: انتخاب روش مناسب زایمان ، مراحل زایمان طبیعی و مراقبت پس از زایمان

جلسه هفتم: تنظیم خانواده

جلسه هشتم: شیردهی و اصول مراقبت از نوزاد

منابع بیشتر برای مطالعه:

۱. کتاب راهنمای آموزش کلاس آمادگی برای زایمان (ویژه مادران و پدران) نوشین جعفری و همکاران، ۱۳۹۶
۲. راهنمای جامع تغذیه مادران باردار و شیرده وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی معاونت بهداشت بهبود تغذیه، چاپ: دوم - زمستان ۱۳۹۲
۳. دستورالعمل روش های پیشگیری از بارداری در جمهوری اسلامی ایران، دکتر نوشین جعفری، دکتر شیرین کاویانپور، دکتر سهیلا خوشبین، معصومه آرشین چی
۴. راهنمای شروع تغذیه با شیر مادر در ساعت اول تولد به انضمام دستورالعمل تماس پوست با پوست مادر و نوزاد (برای کارکنان بهداشتی - درمانی) اداره سلامت کودکان
۵. راهنمای تغذیه با شیر مادر ویژه پزشکان، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی ، چاپ اول، ۱۳۹۷