

اطلاعیه

کلاس های آمادگی برای زایمان از هفته ۲۰ بارداری شروع و طی ۸ جلسه به شرح زیر برگزار می گردد:

زمان هر جلسه آموزشی ۹۰ دقیقه است. در هر جلسه ابتدا مطالب تئوری و سپس مطالب عملی و مهارت ها آموزش داده می شود.

هدف از برگزاری کلاس ها ، نحوه برگزاری کلاس ها، معارفه مادران، بهداشت فردی بر اساس تغییرات جسمی دوران بارداری، شکایات شایع تمرین های کششی، تنفسی و تن آرامی	جلسه اول (۲۰-۲۲ هفته)
تغذیه دوران بارداری، تمرین های کششی، تنفسی و تن آرامی	جلسه دوم (۲۳-۲۴ هفته)
بهداشت روانی، رشد و تکامل جنین، اصلاح وضعیت در بارداری، (آموزش همسران) تمرین های کششی، تنفسی و تن آرامی	جلسه سوم (۲۸-۲۹ هفته)
علائم خطر در دوران بارداری، تمرین های کششی، تنفسی و تن آرامی	جلسه چهارم (۳۰-۳۱ هفته)
فواید و مشکلات زایمان طبیعی و سزارین، روش های بی دردی و کاهش درد زایمان، انتخاب روش زایمان، برنامه ریزی برای زایمان تمرین های کششی، تنفسی و تن آرامی، بازدید از مراکز زایمانی (در صورت امکان)	جلسه پنجم (۳۲-۳۳ هفته)
آشنایی با مراحل زایمان و وضعیت های مختلف زایمان، مداخلات ضروری حین زایمان، نقش همراه، نمایش فیلم زایمان طبیعی تمرین های کششی، تنفسی و تن آرامی، نمایش فیلم روش های کاهش درد	جلسه ششم (۳۴-۳۵ هفته)
مراقبت پس از زایمان و علائم خطر پس از زایمان، ورزش های پس از زایمان، آموزش شیردهی و نمایش فیلم آن، تمرین های کششی، تنفسی و تن آرامی	جلسه هفتم (۳۶ هفته)
مراقبت از نوزاد و علایم خطر نوزاد، شیردهی، آمادگی سایر اعضای خانواده، تمرین های کششی، تنفسی و تن آرامی	جلسه هشتم (۳۷ هفته)

تمام زنان باردار صرف نظر از سن و سواد می توانند در کلاسها شرکت کنند، مشروط به اینکه مراقبت های دوران بارداری را انجام دهند و ممنوعیتی از نظر متخصص زنان/پزشک / ماما برای حضور در کلاس نداشته باشد.



مادر عزیز : جهت کسب اطلاعات بیشتر به نزدیکترین واحد بهداشتی محل سکونت خود مراجعه نمایید .

