

اگر تمایل به داشتن همراه دارید ولی کسی را نمی شناسید می توانید مامای همراه انتخاب کنید.

طول دوره آموزش:

شروع کلاس ها از نیمه دوم بارداری (هفته ۲۱) و حداقل ۸ جلسه ادامه دارد (در هفته های ۲۱-۲۳ و ۲۴-۲۷ و ۲۸-۲۹ و ۳۰-۳۱ و ۳۲-۳۳ و ۳۴-۳۵ و ۳۶ و ۳۷) جلسه سوم و هشتم علاوه بر همراه همسر هم باید باشد.

برنامه آموزشی کلاس های آمادگی برای زایمان:

جلسه اول (۲۱-۲۳ هفته):

مقدمه درباره اهداف و اصول کلاس های آمادگی زایمان، نحوه و تاریخ برگزاری کلاس، معارفه مادران، تغییرات بدن در دوران بارداری، بهداشت فردی، سازگار شدن با تغییرات بدنی و هورمونی دوران بارداری، اصلاح وضعیت در بارداری، تمرینات اسکلتی و عضلانی، تمرینات تنفسی و تن آرامی

جلسه دوم (۲۴-۲۷ هفته):

تغذیه دوران بارداری با تاکید بر چگونگی مصرف مواد غذایی و توضیح هرم غذایی، اصلاح وضعیت در بارداری، تمرینات اسکلتی و عضلانی، تمرینات تنفسی و تن آرامی

جلسه سوم (۲۸-۲۹ هفته):

بهداشت روان، نقش همسر، تغییرات خلق و خو در باروری و رشد و تکامل جنین، نحوه ارتباط با جنین، اصلاح وضعیت در

با دعوت از شما به شرکت در کلاس های آمادگی پیش از زایمان قصد داریم، شما را با بارداری، زایمان و پس از زایمان آشنا کنیم. بطور یقین این دوران، برای هر زوجی بخصوص در اولین بار تجربه ناشناخته است و قرار گرفتن در این وضعیت جدید بدون داشتن آگاهی، موجب ترس و نگرانی میشود. تصور کنید شخصی بدون آن که شنا بداند به داخل استخر آب افتاده باشد. بدون شک ترس و اضطراب ناشی از ندانستن شنا موجب اتلاف انرژی، خستگی و ناتوانی در تصمیم گیری درست میشود.

آگاهی مادر درمورد توانایی های بدنش برای انجام زایمان طبیعی، به او کمک میکند تا زایمان را هدایت کرده و بر درد و ترس و نگرانی خود غلبه نماید. با شرکت در کلاس و با دیدن فیلم آموزشی، آمادگی لازم برای رویارویی با این دوران را پیدا می کنید و علاوه بر آن میتوانید در انجام زایمان نقش فعال و موثر داشته باشید.

صرف نظر از سن، تعداد زایمان، سابقه قبلی، زایمان طبیعی یا سزارین قبلی میتوانند در این کلاس ها شرکت کنند به شرط اینکه مراقبت های دوران بارداری را انجام دهند ممنوعیتی برای حضور در کلاس از نظر متخصص یا مامای مراقب نداشته باشند گواهی معرفی به کلاس را از فرد مراقبت کننده به مدرس کلاس تحویل دهند.

میتوانید همراهی انتخاب کنید که در تمام مراحل زایمان در کنار شما باشد.

همراه باید یک نفر ثابت باشد اگر همسرتان است باید حداقل ۵ جلسه به همراه شما در کلاس های خصوصی شرکت کند



کلاس های آمادگی زایمان



بیمارستان شهدای پاکدشت



مراکز کلاس های آمادگی بارداری در کرمان:

بلوار ۲۲ بهمن درمانگاه ۲۲ بهمن

خیابان خرمشهر درمانگاه سینا

درمانگاه آزادگان

خیابان خورشید درمانگاه ملایری

منابع:

کتاب آموزش های دوران بارداری و آمادگی برای زایمان، چاپ
یازدهم

کتاب ویلیامز ۲۰۱۴

ورزش های پس از زایمان، اصلاح وضعیت در بارداری، تمرینات اسکلتی و عضلانی، تمرینات تنفسی و تن آرامی

جلسه هشتم (۳۷ هفته):

بهداشت نوزاد با تاکید بر خصوصیات عمومی نوزاد هنگام تولد و دوران نوزادی مراقبت از نوزاد (نحوه حمام کردن، تعویض پوشک...) آموزش شیر دهی، علایم خطر برای نوزاد، نمایش فیلم شیردهی و مراقبت از نوزاد، اصلاح وضعیت در بارداری، تمرینات اسکلتی و عضلانی، تمرینات تنفسی و تن آرامی

این مهارت های اصلاح وضعیت ها، تمرین های کششی، تن آرامی، ماساژ و الگوهای تنفسی برای زایمان و پس از زایمان است و علاوه بر فواید جسمانی، این روش ها موجب کاهش ترس و هیجان، از بین بردن اضطراب، افزایش اعتماد به نفس، صبوری و ثبات احساسات (برخورداری از رفتار صحیح و تمایلات مثبت) می شود.

این آموخته ها نه تنها تحمل زن باردار را نسبت به درد زایمان افزایش می دهد بلکه از بروز برخی عوارض ناشی از زایمان جلوگیری می کند. شرکت در این کلاس ها کامل کننده مراقبت های معمول دوران بارداری است.

بارداری، تمرینات اسکلتی و عضلانی، تمرینات تنفسی و تن آرامی

جلسه چهارم (۳۰-۳۱ هفته):

علایم هشدار، تشخیص درد های طبیعی و غیرطبیعی دوران بارداری، خونریزی، لکه بینی، سردرد، حرکات جنین، آبریزش و پارگی کیسه آب، ورم دست و پا، اصلاح وضعیت در بارداری، تمرینات اسکلتی و عضلانی، تمرینات تنفسی و تن آرامی

جلسه پنجم (۳۲-۳۳ هفته):

برنامه ریزی برای زایمان، انتخاب نوع زایمان، انواع روش های بی دردی و کم دردی در زایمان، انتخاب محل زایمان و وسایل لازم برای زایمان، بازدید از اتاق زایمان یک بیمارستان در صورت امکان، اصلاح وضعیت در بارداری، تمرینات اسکلتی و عضلانی، تمرینات تنفسی و تن آرامی

جلسه ششم (۳۴-۳۵ هفته):

آشنایی با فرآیند و علایم درد زایمان، آشنایی با مراحل اول و دوم و سوم زایمان و چگونگی خود مراقبتی در هریک از مراحل، نقش هورمون های بارداری در مراحل زایمان، سازگار شدن با درد زایمان، نمایش فیلم و انیمیشن زایمان، اصلاح وضعیت در بارداری، تمرینات اسکلتی و عضلانی، تمرینات تنفسی و تن آرامی

جلسه هفتم (۳۶ هفته):

بهداشت و مراقبت پس از زایمان، علایم هشدار پس از زایمان، اندوه و افسردگی پس از زایمان، آموزش شیردهی،