**کلاس امادگی زایمان
بارداری و زایمان یک فرایند طبیعی است که به دنبال آن مادر دچار تغییرات جسمی و روحی می شود که در صورت حمایت ، این دوران بدون عارضه سپری خواهد شد.اگر مادر حمایت نشود ، این تغییرات می تواند اثرات نامطلوبی بر روی مادر و جنین بگذارد.**

**عدم آگاهی و ترس از ناشناخته های دوران بارداری باعث ایجاد اضطراب در مادران می شود که با افزایش ترشح هورمون های استرس ، احتمال زایمان زودرس ، عدم پیشرفت زایمان و تولد نوزاد کم وزن بیشتر می شود. درتمام کشورهای دنیا اعتقاد بر این است که بایستی ازمیزان مداخلات پزشکی در حین بارداری و زایمان کاسته شود و مادر در طی دوران بارداری و زایمان از حمایت روحی و روانی لازم بر خوردار گردد.**

**لذا توانمندی مادران باردار و خانواده های آن ها و حضور در کلاس های آمادگی برای زایمان راه حل مناسبی برای این مشکل می باشد. هدف نهایی این کلاس ها بهبود سبک زندگی در بارداری ، حین زایمان و تولد نوزاداست 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 های خود مراقبتی و مدیریت ذهن و جسم قادر خواهد شد تا از پویایی جسمی و روانی بر خوردارگردد**

**همچنین با ذهنیتی که از درد زایمان کسب خواهد کرد نگرانی های وی در بارداری کاهش یافته ودر مهمترین تجربه زندگی خود نقش فعالی خواهد داشت .**

**"شرکت کنندگان در کلاس"**

**مادران باردار: تمامی زنان باردار صرف نظر ازسن ، سواد ،نخست زا یا چند زا بودن و سابقه زایمان قبلی می توانند در کلاس ها شرکت نمایند. مشروط بر اینکه ، مراقبت های دوران بارداری را انجام دهند و ممنوعیتی از نظر متخصص زنان یا مامای مراقبت کننده وی برای حضور در کلاس نداشته باشند. مادران می بایست گواهی معرفی به کلاس را از فرد مراقبت کننده (ماما، پزشک ، متخصص زنان ) دریافت کنند و به مدرس کلاس تحویل دهند. مادر می تواند با یک نفر به عنوان همراه در جلسات آموزشی در جلسات حضور یابد.**

**همراه: همراه فردی است که مادر انتخاب می کند تا در کلاس شرکت نموده ، مطالب و مهارت ها را بیاموزد و در تمام مراحل زایمان در کنار وی باشد.همراه می تواند ، مادر ،همسر یا یک ماما باشد.**

**همسر: در صورت انتخاب همسر به عنوان همراه ، وی می بایست به همراه مادر در کلاس های اختصاصی زوجین ( حداقل ۵ جلسه ) شرکت کند و گواهی مربوطه را دریافت کنند.این در حالی است که بیمارستان شرایط اجازه حضور همسر در بیمارستان را داشته باشد**

**"دوره آموزش"**

**کلاس های آمادگی برای زایمان از نیمه دوم بارداری (هفته 20 ) 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 هایآموزشی و بازدید از محل زایشگاه است . در جلسات سوم و هشتم بهتر است علاوه بر همراه ، همسر نیز حضور داشته باشد.**

**" فواید کلاس آمادگی زایمان "**

* **افزایش اطلاعات در مورد بارداری، زایمان ونگهداری کودک**
* **کاهش مصرف دارو در بارداری و زایمان**
* **کاهش استرس و هیجان**
* **کسب مهارت برای مقابله با درد**
* **آماده کردن مادر ، پدر واعضای خانواده**
* **کمک به والدین برای کسب تجربه خوشایند**
* **توانمند سازی و افزایش اعتماد به نفس**

**"رئوس مطالب هر جلسه"**

**جلسه اول: اهداف و اصول کلاس ، معارفه ، تغییرات جسمی در بارداری ، بهداشت فردی و سازگار شدن با تغییرات فیزیولوژیک (طبیعی ) در بارداری**

**جلسه دوم: دوران بارداری با تاکید بر چگونگی مصرف مواد غذایی و توضیح هرم غذایی**

**جلسه سوم: بهداشت روان ، نقش همسر ، تغییرات خلق و خو در بارداری ، رشد و تکامل جنین و نحوه ارتباط با جنین**

**جلسه چهارم: علایم هشدار ، تشخیص دردهای طبیعی وغیر طبیعی دوران بارداری ، خونریزی ، لکه بینی ، حرکات جنین ، آبریزش و پارگی کیسه آب**

**جلسه 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**

**جلسه ششم:آشنایی با فرایند و علایم 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**

**جلسه هفتم:بهداشت و مراقبت پس از زایمان ، علایم هشدار پس از زایمان ، اندوه و افسردگی ، آموزش شیردهی و ورزش های پس از زایمان**

**جلسه هشتم: بهداشت و مراقبت نوزاد ، آموزش شیردهی ، علایم 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**

**تمامی زنان باردار صرف نظر از سواد و شغل می توانند در کلاسها شرکت نمایندمشروط بر اینکه مراقبتهای دوران بارداری را انجام دهند و از نظر متخصص زنان /ماما ممنوعیتی برای حضور در کلاس نداشته باشند.**

****