

**\*\* بارداری و زایمان دو پدیده کاملاً طبیعی محسوب میشود که بیش از اینکه نیازمند مداخله طبی باشد حمایت و همراهی مادر را میطلبد .**

در واقع حاملگی مثل بلوغ و یائسگی یکی از دوران های مهم و تکاملی زندگی یک زن تلقی میشود که طی آن باید تکامل در جهت قبول وظایفی صورت گیرد تا نقش مادری بهتر پذیرفته شود. زندگی قبل از تولد آغاز میشود و رشد متعادل کودکان ما ارتباط تنگاتنگ با سلامت جسم و روان مادر در بارداری دارد . عدم آگاهی مادر و پدر در این ماه های حیاتی میتواند اثرات جبران ناپذیری در سلامت آینده سازان فردای جامعه بگذارد.

### هدف کلاسهای آمادگی دوران بارداری :

با توجه به تغییرات فیزیولوژیک و آناتومیک که در مادر باردار رخ می دهد، جسم و روح وی نیاز به حمایت دارد تا مشکلات و ناراحتی های این دوران ، این مرحله بزرگ از زندگی اش را خدشه دار نکند . عدم آگاهی و آمادگی منجر به بروز اضطراب و در نتیجه کاهش اعتماد به نفس می گردد . بنابراین اولین قدم برای آماده کردن مادر باردار افزایش شناخت وی نسبت به تغییرات انجام شده و ارتقای بهداشت خود و فرزند آینده اش می باشد. ساختن اعتماد به نفس از این طریق در مادر تاثیر مثبت و مستقیمی در روند حاملگی و سلامت فرزندش دارد. قدم دوم استفاده از حره هایی است که از طریق آن بتواند با این تغییرات که منجر به عوارض کوتاه مدت و دراز مدت در زمان بارداری و زایمان می شود، پیش گیری و مقابله کرد ، مثل تمرینات بدنی، تن آرامی و تمرکز ، تمرینات تنفسی ، اصلاح وضعیت ها و ماساژ.

کلاس های زایمان بعد از هفته 20 بارداری در طی 8 جلسه برگزار میگردد . خانم های باردار با حرکت در این کلاس های توانند مهارت های نظیر ترنات بدنی و کشش، تن آرامی، آگهی ترنات تنفسی در مراحل مختلف زایمان بهره مند شوند. ( در حال حاضر بخاطر شرایط کوئید کلاس های بارداری بصورت آنلاین برگزار می گردد.)

### مزایا شرکت در کلاس آموزش بارداری:

- افزایش اعتماد به نفس در مادر
- کاهش ترس و اضطراب و کسب آرامش

- رعایت بهداشت فردی و شناخت تغییرات دوران بارداری
- شناخت علایم خطر در دوران بارداری
- شناخت زودرس حاملگی های پر خطر
- بهبود وضعیت سلامت مادر و نوزاد

#### شرح تعداد جلسات کلاس باردار:

- **جلسه اول:** اناتومی دستگاه تناسلی و تغییرات فیزیولوژیک جنین – ورزش های کششی
- **جلسه دوم:** اهمیت مراقبت های دوران بارداری ، آشنایی با علائم خطر بارداری و رعایت بهداشت فردی – ورزش کششی جدید
- **جلسه سوم:** تغذیه در دوران بارداری ، مشکلات تغذیه ای تعیین BMI (شاخص توده بدنی) ، ورزش های کششی ، ریلکسیشن
- **جلسه چهارم:** آشنایی با زایمان بی درد (اپیدورال) ، زایمان فیزیولوژیک ، نمایش فیلم آموزشی ، تمرینات کششی ، ورزش با توپ پیلاتس
- **جلسه پنجم:** آشنایی با مراحل زایمان و پوزیشن های مختلف ، هورمون های زایمان طبیعی ، آموزش ماساژ و تکنیک تنفس و بازدید از بلوک زایمان
- **جلسه ششم:** دوره نقاهت بعد از زایمان ، علایم خطر بعد از زایمان ، ورزش های بعد از زایمان ، نظر سنجی ، مروری مجدد بر تکنیک تنفس
- **جلسه هفتم:** آموزش شیردهی ، نمایش فیلم ، ارائه کتابچه شیردهی ، آموزش به همراه
- **جلسه هشتم:** آموزش پوزیشن های مناسب در مراحل مختلف زایمان به همسران ، مراقبت از نوزاد ، آموزش علایم خطر در نوزاد



لطفاً جهت شرکت در کلاس های بارداری با شماره تلفن 09907308215 در روزهای فرد

در ساعت اداری (8-14) تماس حاصل فرمایید.