**آشنایی با کلاس های آمادگی برای 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 اثر نامطلوبی بر روی مادر و جنین بگذارد.عدم آگاهی و ترس از ناشناخته های دوران بارداری باعث ایجاد اضطراب در مادران میشود که با افزایش ترشح هورمون های استرس، احتمال زایمان زودرس ، عدم پیشرفت زایمان و تولد نوزاد کم وزن بیشتر می شود**

**توانمندی مادران باردار و خانواده های آنها و حضور در کلاسهای آمادگی برای زایمان راه حل مناسبی برای این مشکل می باشد. .مادران بارداربا شرکت در این کلاس ها و با دیدن فیلم آموزشی ، آمادگی لازم برای رویارویی با این دوران را پیدا می کنند و علاوه بر آن می توانند در انجام زایمان نقش فعال و موثر داشته باشند در هنگام زايمان دردهاي حاصل از انقباضات رحمی را از طريق تمرين هاي تنفسي و تن آرامي به طور ارادي كنترل كنند. شرکت در این کلاس ها کامل کننده مراقبت های معمول دوران بارداری است .كلاس‌ها ی آمادگی برای زایمان  ازهفته  ۲۰ تا ۳۷ بارداري و طی ۸ جلسه برگزار می شود.زمان  هر جلسه حدود  ۹۰ دقيقه است در هرجلسه ابتدا مطالب شفاهی و سپس مهارت ها به صورت عملی آموزش داده می شود.مطالب شفاهی شامل بهداشت فردي با تاكيد بر آناتومي و فيزيولوژي، تغذيه دوران بارداري، سلامت روان ، آموزش علائم هشدار، انتخاب روش مناسب زايمان و برنامه ريزي براي زايمان، روش‌هاي كاهش درد زايمان، مراحل زايمان، مراقبتهاي پس از زايمان، شيردهي، بهداشت نوزادمی باشدو مهارت ها شامل اصلاح وضعیت ها ، تمرین های کششی ، تن آرامی ، ماساژو الگوهای تنفسی در زایمان و پس از زایمان است . همچنين مادر مي تواند به دلخواه خود يك همراه در ۸ جلسه كلاس به همراه بياورد.**

**فواید کلاس های آمادگی برای زایمان  عبارتند از :**

* **افزایش اطلاعات درمورد بارداری ، زایمان و نگهداری کودک**
* **کاهش مصرف دارو در بارداری و زایمان**
* **کاهش درد و رنج مادر**
* **کاهش استرس و هیجان**
* **کسب مهارت برای مقابله بادرد**
* **آماده کردن مادر، پدر و اعضای خانواده**
* **کمک به والدین برای کسب تجربه خوشایند**
* **توانمند سازی و افزایش اعتماد به نفس**

**چه افرادی می توانند در کلاس شرکت کنند ؟**

**مادران باردار :تمامی زنان باردار صرف نظر از سن ، سواد ، نخست زا یا چند زا بودن و سابقه زایمان قبلی می توانند در کلاسها شرکت نمایند مشروط بر اینکه مراقبت های دوران بارداری را انجام دهند و ممنوعیتی از نظر متخصص زنان و یا مامای مراقبت کننده وی برای حضور در کلاس نداشته باشند** .

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