

کلاس آمادگی برای زایمان طبیعی



با شرکت در این کلاس با مراقبت های لازم دوران بارداری و زایمان و پس از زایمان آشنا می شوید.
این کلاس ها در هشت جلسه و از حدود هفته بیستم بارداری شروع و در هفته ۳۷ خاتمه می یابد.
در هر جلسه ابتدا مطالب شفاهی و سپس مهارت ها به صورت عملی آموزش داده می شود.
لازم به ذکر است که این کلاسها مکمل مراقبت هایی است که به طور معمول در بارداری باید برای شما انجام شود.



آموزش به بیمار و ارتقاء سلامت

شماره تماس: ۸۲۱۱۱۳۳۳

@kasra.hospital | kasrahospital.ir

مطالبی که در این کلاس ها می آموزید، نه تنها تحمل شما را نسبت به درد زایمان افزایش می دهد بلکه از بروز عوارض ناشی از زایمان نیز جلوگیری می کند. به عبارت دیگر با اعتماد بر بدن خود زایمانتان را هدایت می کنید. بر درد و ترس و نگرانی خود غلبه نموده و عوارض ناشی از زایمان را به حداقل می رسانید.

خصوصیات کلاس:

کلاسها از نیمه دوم بارداری (هفته ۲۰) هر زن باردار شروع می شود و ۸ جلسه ادامه دارد
هر جلسه ۹۰ دقیقه شامل ۴۵ تئوری، ۱۵ دقیقه پرسش و پاسخ و ۳۰ دقیقه تمرین

روش کار:

در هر کلاس حداکثر ۴ خانم باردار شرکت می کنند. مطالب تئوری و تمرینهای عملی به صورت گروهی در کلاس اجرا می شود. فیلم آموزشی مربوط به همان جلسه نمایش داده می شود.

جلسه اول:

در این جلسه که در هفته ۲۰ بارداری تشکیل می شود شما با دستگاه تناسلی یا دستگاه تولید مثل زنانه و نام و عملکرد برخی از اعضا که در روند بارداری و زایمان هستند، آشنا می شوید.

جلسه دوم:

در این جلسه که در هفته ۲۲ بارداری تشکیل می شود، مطالبی در مورد بهداشت فردی به شما ارائه می گردد.

جلسه سوم:

این جلسه در هفته ۲۴ بارداری تشکیل می شود. با توجه به اینکه رژیم غذایی مناسب تامین کننده انرژی برای شما و شروع زندگی خوب برای نوزادتان است، در این جلسه ضمن آشنایی با گروه های مختلف غذایی به شما کمک می شود با توجه به توان مالی، مواد غذایی مورد نیاز خود را انتخاب کنید.

جلسه چهارم:

این جلسه در هفته ۲۶ بارداری تشکیل می شود. در این جلسه شما با تغییرات روحی-روانی و خلق و خوی در دوران بارداری آشنا می شوید و نحوه سازگاری با این تغییرات را می آموزید.

جلسه پنجم:

این جلسه در هفته ۲۸ بارداری تشکیل می شود و شما با برخی علائم هشدار دهنده آشنا می شوید. به محض روبرو شدن با هر یک از علائم هشدار دهنده باید بلافاصله به پزشک مراجعه نمایید.

جلسه ششم:

این جلسه در هفته ۳۰ بارداری تشکیل می شود. در این جلسه شما با روند زایمان طبیعی و سزارین آشنا می شوید. از آموزش های ارائه شده در این جلسه بخش فیلم آموزشی زایمان می باشد. شما می توانید با ارزیابی مزایا و معایب هر یک از این روش های زایمانی، نحوه زایمان خود را به دلخواه انتخاب نمایید.

جلسه هفتم:

این جلسه در هفته ۳۱ بارداری تشکیل می شود. در این جلسه شما با دوران نفاس (دوران نقاهت بعد از زایمان) و تغییرات مختلف بدن و مراقبت های مورد نیاز برای بازگشت به دوره قبل از بارداری آشنا می شوید.

جلسه هشتم:

این جلسه در هفته ۳۲ بارداری تشکیل می شود. در این جلسه آموزش های مختلف شامل مراقبت های اولیه از نوزاد، روش های شیردهی، واکسیناسیون و ... ارائه می شود.