

معرفی مراکز آمادگی برای زایمان

شبکه بهداشت رباط کریم

**با توجه به تاثیر انجام زایمان طبیعی در حفظ سلامت مادر و نوزاد، کلاسهای آمادگی برای زایمان در شهرستان رباط کریم با هدف آگاهی مادر درمورد توانایی های بدنش برای انجام زایمان طبیعی برگزار می گردد. این کلاسها به مادر کمک میکند تا زایمان را هدایت کرده و بر درد و ترس و نگرانی خود غلبه نماید. مادران با شرکت در کلاس و با دیدن فیلم آموزشی،آمادگی لازم برای رویارویی با این دوران را پیدا میکنند و علاوه برآن می توانند در انجام زایمان نقش فعال و موثر داشته باشند**.

**خدمات این مراکز:**

* **توانمند نمودن مادران در مهارتهای تمرینهای کششی، اصلاح وضعیت ها،تن آرامی، ماساژ و الگوهای تنفسی در زایمان و پس از زایمان**
* **آموزش به پدر و مادر و آمادگی براي والد شدن**
* **آگاهی به مادران در مورد تغییرات دوران بارداري و زایمان**
* **توانمند سازي مادران براي پیشگیري و کاهش شكایات شایع دوران بارداري**
* **آموزش روشهاي غیر دارویی و دارویی کاهش درد زایمان**
* **توانمند نمودن مادران در: شیردهی، مراقبت از نوزاد، مراقبت از خود براي کاهش شكایات شایع**
* **یکی از اعضا خانواده، دوستان یا بستگان زن باردار می تواند به همراه وی در کلاس شرکت کرده مطالب و مهارت ها را بیاموزد** .

**کلاس آمادگی برای زایمان از هفته 20-37 بارداری و طی 8 جلسه برگزار می شود. زمان هر جلسه حدودا" 90 دقیقه است. در هر جلسه ابتدا مطالب شفاهی و سپس مهارت ها به صورت عملی آموزش داده می شود.**

**آدرس مراکز آمادگی برای زایمان شهرستان رباط کریم :**

**کلیه مراکز خدمات جامع سلامت سطح شهرستان آماده پذیرش ماران باردار در این کلاس ها می باشند. جهت دریافت اطلاعات بیشتر، به نزدیکترین واحد بهداشتی محل سکونت خود مراجعه نمائید.**

**56439990-3 داخلی 232 ستاد شبکه بهداشت مسئول سلامت مادران**



**زایمان فقط زایمان طبیعی ،مگر اینکه.....**