

کلاس آمادگی برای زایمان طبیعی

مادر باردار عزیز:

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 37 خاتمه می یابد. در هر جلسه ابتدا مطالب شفاهی و سپس مهارتها 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. شما می توانید یک نفر از بستگان، خانواده یا دوستان خود را انتخاب کنید و به کلاس بیاورید. این فرد که همزمان با شما مطالب و مهارتها را می آموزد هنگام زایمان نیز همراه شما خواهد بود.

اصول کلاسهای آمادگی زایمان فیزیولوژیک

دادن اطلاعات دقیق به منظور کاهش ترس و اضطراب
یادگیری تکنیک های ریلکسیشن ، کنترل عضلات، تکنیک تنفس
ایجاد یک محیط آرام و حمایت کننده از مادر

فواید کلاسهای آمادگی زایمان فیزیولوژیک

افزایش اطلاعات در مورد بارداری، زایمان و نگهداری کودک
کاهش مصرف دارو در لیبر و زایمان
کاهش درد
کاهش استرس و هیجان
کسب مهارت برای مقابله با درد
آماده کردن پدر و اعضای خانواده
کمک به والدین، برای کسب تجربه خوشایند

*** جهت اطلاع و آگاهی از برنامه های آموزشی لطفاً کلیک فرمایید.

به اطلاع مراجعین محترم می رساند از روز شنبه تا روز 4 شنبه کلاسها در شیفت صبح در دو نوبت دایر می باشد.

آدرس: مرکز آموزشی درمانی الزهراء(س) ، ساختمان جدید- طبقه اول - اتاق زایمان

تلفن ثبت نام: 5539161 داخلی 678