

## هدف از برگزاری کلاس های زایمان فیزیولوژیک

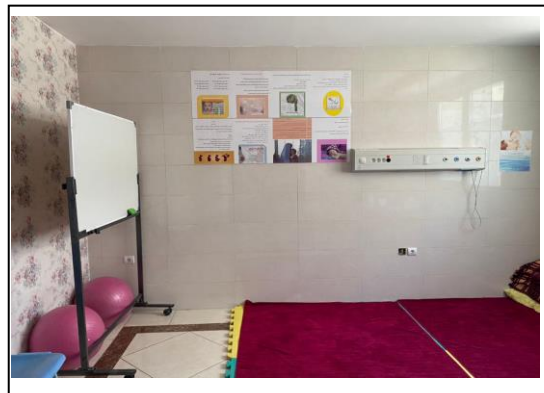
- ✓ بهبود سبک زندگی در بارداری، حین زایمان و تولد نوزاد
- ✓ گذراندن دوران بارداری و مراحل مختلف لیبر با کمترین عوارض
- ✓ کنترل ارادی دردهای حاصل از انقباضات رحمی در هنگام زایمان از طریق تمرین های تنفسی و تن آرامی
- ✓ کاهش میزان مداخلات پزشکی در حین بارداری و زایمان
- ✓ توانمند سازی مادران باردار و خانواده های آنها



اتاقهای تک نفره زایمان بیمارستان الزهرا (س)



کلاس آموزشی زایمان فیزیولوژیک



## زایمان فیزیولوژیک

مادر عزیز

باور کنیم که ...

- ✓ زایمان یک امر فیزیولوژیک است نه یک واقعه ی پزشکی!
- ✓ طبیعت تمایل به روند زایمان واژینال دارد.
- ✓ اگر صادق باشیم ۹۵-۹۰٪ مادران می توانند زایمان طبیعی داشته باشند.
- ✓ سزارین بیجا استفاده ی نادرستی از تکنولوژی است.





## زایمان فیزیولوژیک



**گروه هدف:** مراجعین مرکز

**تهیه و تنظیم:**

فرزانه یوسفیان

مسئول آموزش زایمان فیزیولوژیک

زیر نظر خانم اصغری خاتونی سوپروایزر آموزش سلامت

تدوین: تابستان ۱۴۰۲

مکان برگزاری کلاسها در بخش زایمان می باشد که مجهز به اتاق های یکنفره برای مادر و امکان حضور همراه در اتاق بوده و با امکانات روشهای تسکین درد برای مادر و با داشتن تجهیزات کمک آموزشی و بهره بردن از ماماهاى کارآموده و مجرب، به شما در داشتن تجربه ای شیرین از بارداری و انجام زایمان فیزیولوژیک کمک می نماید.

جهت هماهنگی برای استفاده از کلاسهای زایمان فیزیولوژیک به ایستگاه پرستاری درمانگاه مراجعه فرمائید و یا با شماره تلفن: ۳۵۵۳۹۱۶۱ داخلی ۶۷۸ و ۶۷۹ سرکار خانم محمد زاده (بخش زایمان) تماس حاصل فرمائید.



## زمان و مکان برگزاری کلاس ها

در این مرکز کلاسهای آمادگی برای زایمان، در خصوص آموزش و ترویج زایمان طبیعی، با هدف حمایت از خانواده و جوانی جمعیت، از هفته ۲۰ تا ۳۶ بارداری طی ۸ جلسه همه روزه به جز روزهای تعطیل، در ساعات ۸ الی ۱۴ و به صورت **رایگان** برگزار می شود. هر جلسه حدود ۹۰ دقیقه طول میکشد و در هر جلسه ابتدا مطالب شفاهی از قبیل مزایای زایمان طبیعی، عوارض سزارین و ... و سپس مهارت ها به صورت عملی آموزش داده می شود.

