



# اهمیت آموزش مادران

## در کلاس های آمادگی زایمان



از زمانی که مادران متوجه می شوند که بارداری افکار مختلفی از قبیل نحوه تغذیه، نحوه تحرک و روش زایمان در ذهن آنان شکل گرفته و به دنبال بهترین راهها برای رسیدگی به سلامتی خود و جنین خواهند بود. زایمان طبیعی زمانی رخ می دهد که مادر تصمیم گرفته باشد، بدون استفاده از هر نوع داروهای شیمیایی یا استفاده از روش های غیرطبیعی، نوزاد خود را به دنیا بیاورد. مادرانی که زایمان طبیعی می نمایند، در هنگام وضع حمل به دلیل مشاهده توانایی خود در تحمل درد و مقابله با آن، احساس رضایت از خود داشته و در روحیه آنها تأثیر مثبت می گذارد. در برخی موارد می تواند از افسردگی احتمالی بعد از زایمان که امکان وقوع آن برای هر مادری وجود دارد جلوگیری کند.

به طور کلی زایمان طبیعی نوعی آمادگی ذهنی، هیجانی و جسمانی برای مادران به حساب می آید و باعث می شود تا وضع حمل بهتری را تجربه کرده و از سلامت جسمی بهتری بعد از زایمان بهره مند شوند. همچنین می توان زایمان طبیعی بدون درد را انتخاب کرد تا در زمان وضع حمل درد کمتری را تجربه کرد.

راه حل مناسب جهت آموزش و ارتقای سطح دانش مادر، شرکت در کلاس های آمادگی زایمان می باشد که این کلاس ها از هفته ۲۰ حاملگی آغاز شده و شامل ۸ جلسه (یک جلسه در هفته به مدت ۹۰ دقیقه) به صورت تئوری (شامل مباحث تغییرات بارداری، تغذیه، هفته های جنینی و...) و عملی (شامل نرمش ها و ورزش های بارداری، مدیتیشن، یوگا و تن آرامی و تکنیک های تنفسی) می باشند. مادران بر اساس هفته های بارداری در کلاس شرکت نموده و نظرسنجی و نیز پرسش و پاسخ در جلسات صورت می گیرد؛ بر این اساس مربی کلاس آمادگی زایمان، مامای دوره دیده، جهت آموزش بر اساس تاریخچه بارداری، مهارت و آمادگی لازم را داشته و آموزش ها در همین جهت صورت خواهد گرفت. از جمله نتایج این دوره می توان به مواردی مانند روند بهبود تغذیه و اضطراب، انجام ورزش در منزل، زمان و نحوه استراحت، توصیه هایی در خصوص سبک زندگی شاغلین، دوره نفاس (پس از زایمان) و... اشاره کرد. همچنین کلاسهای آمادگی زایمان، روش مواجهه با درد و زایمان را شرح می دهند و به زوج این امکان را می دهد تا با حضور فرزند سازگاری پیدا کنند.



# اهمیت آموزش مادران

## در کلاس های آمادگی زایمان



### اصول کلاسهای آمادگی برای زایمان شامل:

- ۱- دادن اطلاعات دقیق به منظور کاهش ترس و اضطراب
- ۲- یادگیری تکنیک های تن آرامی، کنترل عضلات و تکنیک تنفس
- ۳- ایجاد یک محیط آرام و حمایت کننده از مادر

### اهداف کلاسهای آمادگی برای زایمان:

- ۱- دادن اطلاعات به منظور کاهش استرس
- ۲- افزایش اطلاعات در مورد برنامه های بهداشتی- مراقبتی
- ۳- کاهش اضطراب و اصلاح تفکرات نادرست
- ۴- آموزش مهارت های عصبی- عضلانی
- ۵- کمک به مادر برای کاهش درد با حداقل استفاده از دارو
- ۶- افزایش اعتماد به نفس
- ۷- مستحکم کردن ارتباط اعضای خانواده
- ۸- کسب رفتارهای بهداشتی مناسب
- ۹- شیردهی موفق
- ۱۰- تطابق مناسب با دوره پس از زایمان