**کلاس های آمادگی برای زایمان**

کلاس های آمادگی برای زایمان در راستای ترویج زایمان طبیعی، ارایه خدمات با کیفیت مامایی و رعایت حقوق مادر و نوزاد برگزار می گردد. هدف از برگزاری کلاس آمادگی برای زایمان، ترویج زایمان طبیعی در راستای افزایش نرخ باروری و توانمندسازی مادران برای انتخاب روش زایمان ایمن است. این کلاس ها در آگاه سازی و توانمند نمودن مادران نقش مهمی داشته و منجر به کاهش ترس از درد زایمان، سازگار شدن با تغییرات این دوران، انتخاب زایمان طبیعی و فرزندآوری مجدد خواهند شد.

با شرکت در کلاسهای آمادگی زایمان ،مادران با بارداری ، زایمان و پس از زایمان ، آشنا می شوند. به طور یقین این دوران برای هر زوجی به خصوص در اولین بار تجربه ناشناخته ای است و قرار گرفتن در این وضعیت جدید بدون داشتن آگاهی ، موجب ترس و نگرانی می شود. و با دیدن فیلم آموزشی آمادگی لازم برای رویا رویی با این دوران را پیدا می کنند و علاوه بر آن می توانند در انجام زایمان نقش فعال و موثر داشته باشند.

این مهارتها شامل اصلاح وضعیت ها در تمرین کششی و تن آرامی ، ماساز و الگوهای تنفسی در زایمان و پس از زایمان است . این آموخته ها نه تنها تحمل زن باردار را نسبت به درد زایمان افزایش می دهد ، بلکه از بروز برخی عوارض ناشی از زایمان نیز جلوگیری می کند.

کلاس آمادگی زایمان از هفته 20 تا 30 بارداری طی 8 جلسه برگزار می شود . در هر جلسه ابتدا مطالب شفاهی و سپس مهارت به صورت عملی آموزش داده می شود.

محل و زمان برگزاری کلاس های آمادگی برای زایمان

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ردیف | محل برگزاری کلاس ها | آدرس | زمان | شماره تماس جهت هماهنگی شرکت در کلاس ها |
| 1 | بیمارستان ساعی | خیابان مطهری | همه روزه به جز ایام تعطیل  از ساعت 8 صبح الی 12ظهر | 09036604132 |
| 2 | پایگاه سلامت درچه | درچه -میدان امام – خیابان بسیج -جنب آزمایشگاه ایثار | روزهای فرد به جز ایام تعطیل  از ساعت 8 صبح الی 12ظهر | 09921588759 |