



قابل توجه مراجعین محترم

در این مرکز کلاسهای آمادگی زایمان و مشاوره شیر مادر

برای کلیه مادران باردار برگزار می‌گردد.

جهت هماهنگی و کسب اطلاعات بیشتر به درمانگاه زنان

مراجعه نمایید.

بسم الله الرحمن الرحيم

بیمارستان امام خمینی شهریار در راستای افزایش رضایتمندی و اهمیت زایمان طبیعی اقدام به ارائه کلاس های آمادگی زایمان بصورت رایگان کرده است. مادران باردار صرف نظر از سن، سواد، نخست زا بودن، سابقه زایمان قبلی می توانند در کلاس ها شرکت نمایند. مشروط به اینکه مراقبت های دوران بارداری را انجام دهند و ممنوعیتی از نظر متخصص زنان یا ماما مراقبت کننده وی برای حضور در کلاس نداشته باشند. مادران باید گواهی معرفی به کلاس را از فرد مراقبت کننده دریافت به مدرس کلاس تحویل دهند، مادران می توانند یک نفر همراه در جلسات آموزشی در کنارشان حضور یابد.

همراه: همراه فردی است که مادر انتخاب می کند تا در کلاس شرکت نموده، مطالب و مهارت ها را بیاموزد و در تمام مراحل زایمان در کنار وی باشد.

دوره آموزش: کلاس ها آمادگی زایمان از نیمه دوم بارداری (هفته ۲۰) شروع می شود و طی ۸ جلسه ادامه می یابد. هر جلسه ۹۰ دقیقه که شامل ۴۵ دقیقه مباحث تئوری ۴۵ دقیقه ورزش دوران بارداری (تکنیک های تنفسی، اصلاح وضعیت بدن، تن آرامی) میباشد.

فواید کلاس آمادگی زایمان :

افزایش اطلاعات در مورد بارداری، زایمان، نگهداری فرزند

کاهش مصرف دارو در بارداری و زایمان

کاهش استرس و هیجان

کسب مهارت برای مقابله با درد

آماده کردن مادر، پدر و اعضای خانواده

کمک به والدین برای کسب تجربه خوشایند

توانمند سازی اعتماد به نفس

جهت شرکت در کلاس به قسمت زنان در درمانگاه امام خمینی شهریار مراجعه شود.