**آگاهی و توانمندی مادران باردار با شرکت در کلاس های آمادگی برای زایمان**

بارداری و زایمان یک فرآیند طبیعی و فیزیولوژیک است و با توجه به تغییراتی که در ساختار جسمی و روانی مادر رخ می دهد باید تحت حمایت قرار گیرد. اگر مادر حمایت نشود، این تغییرات می تواند اثر نامطلوب بر روی جنین و مادر بگذارد. تجربه یک مادر از دوران بارداری و تولد فرزندش دارای اهمیت بسیاری است.

**چهار عامل مهم در این تجربه نقش دارند:**

انتظارات مادر،

 میزان حمایت از وی،

 کیفیت و نحوه ارتباط مادر با ارائه دهنده خدمت،

میزان مشارکت وی در تصمیم گیری

معمولاً مادران با استفاده از تجربه خانواده و اطرافیان و براساس فرهنگ منطقه خود برای انجام زایمان آماده می شوند.

عدم اگاهی و ترس از ناشناخته های دوران بارداری باعث ایجاد اضطراب در مادران می شود که با افزایش ترشح هورمونهای استرس، احتمال زایمان زودرس، عدم پیشرفت زایمان، تولد نوزاد کم وزن، کاهش میزان اکسیژن جنین بیشتر می شود. این موارد منجر به مداخلات پزشکی غیرضروری می گردد.

در تمام کشورهای توسعه یافته دنیا، امروزه اعتقاد بر این است که از میزان مداخلات پزشکی درحین بارداری و زایمان کاسته شود. توانمند سازی مادران باردار و خانواده های آنها با فراهم نمودن شرایط برگزاری کلاسهای آمادگی دوران بارداری می تواند راه حل مناسبی برای این معضل باشد. از این رو مراقبتهای دوران بارداری صرفا به انجام معاینه، آزمایش و سونوگرافی ختم نمی شود. هدف نهایی این کلاسها بهبود سبک زندگی دربارداری، حین زایمان و تولد نوزاد است که بر پایه حفظ حقوق طبیعی مادر و جنین استوار است. بنابراین شرکت در این کلاسها منجر به از بین رفتن درد زایمان نخواهد شد، زیرا طبیعت زایمان درد است. آموزش ها به مادر کمک می کند تا بارداری سالم تر و باعارضه کمتری داشته باشد ضمن اینکه مادر باردار با کسب مهارت خود مراقبتی، مدیریت ذهن و جسم قادر خواهد شد تا از رهایش پویای جسمی و روانی برخوردار شود. همچنین با ذهنیت مثبتی که از درد زایمان کسب خواهد کرد، نگرانی های وی در بارداری کاهش یافته و می تواند در مهمترین تجربه زندگی خود نقشی فعال داشته باشد. مادر می تواند در هنگام زایمان دردهای حاصل از انتقباضات رحمی را از طریق تمرین های تنفسی وتن آرامی به طور ارادی کنترل کند. آموزش تمرینهای اسکلتی- عضلانی تکنیک صحیح تنفس، تن آرامی، تمرکز و اصلاح وضعیت به مادر کمک می کند تا دوران بارداری و مراحل مختلف زایمان را با کمترین عوارض سپری کند.

 این کلاس ها از هفته بیستم بارداری شروع و حداقل در 8 جلسه 90 دقیقه ای طی دوران بارداری برگزار می شود.

این کلاس ها منجر به توانمندی مادران برای انتخاب روش زایمان و سازگار شدن با درد می گردد.

این کلاس ها در کلیه شهرستان های زیر مجموعه دانشگاه علوم پزشکی شیراز بصورت رایگان برگزار و پذیرای کلیه مادران باردار می باشد.

مشغول الذکر کارشناس سلامت مادران معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شیراز