

چرا کلاسهای آمادگی دوران بارداری

با توجه به تغییرات فیزیولوژیک و آناتومیک که در مادر باردار رخ می دهد، جسم و روح وی نیاز به حمایت دارد تا مشکلات و ناراحتی های این دوران ، این مرحله بزرگ از زندگی اش را خدشه دار نکند. در واقع حاملگی مثل بلوغ و یائسگی ، یکی از دوران های مهم و بحرانی یک زن تلقی می شود که طی آن باید تکامل و نمو در جهت قبول وظایفی صورت گیرد تا نقش مادری بهتر پذیرفته شود. زمینه فرهنگی اجتماعی خانواده و همچنین انتقال اطلاعات به منظور کاهش ترس و اضطراب از ناشناخته ها و آموزش حربه هایی که از طریق آن بتوان عوارض و دردهای ناشی از دوران بارداری و زایمان را به حداقل رساند و مادر را حمایت کرد، عوامل موثر در موفقیت این پذیرش هستند. عدم آگاهی و آمادگی منجر به بروز اضطراب و در نتیجه کاهش اعتماد به نفس می گردد. بنابراین اولین قدم برای آماده کردن مادر باردار افزایش شناخت وی نسبت به تغییرات انجام شده و ارتقای بهداشت خود و فرزند آینده اش می باشد. ساختن اعتماد به نفس از این طریق در مادر تاثیر مثبت و مستقیمی در روند حاملگی و سلامت طفلش دارد. مادر با اعتماد به نفس و اطمینان بخشی دارای قابلیت میشود و با ترس ، توانایی هایش کاهش پیدا می کند. قدم دوم استفاده از حربه هایی است که از طریق آن بتواند با این تغییرات که منجر به عوارض کوتاه مدت و دراز مدت در زمان بارداری و زایمان می شود، پیش گیری و مقابله کرد، مثل تمرینات بدنی، تن آرامی و تمرکز، تمرینات تنفسی ، اصلاح وضعیت هاست و ماساژ. البته این آمادگی به مادر آینده کمک می کند که تا در مراحل مختلف زایمان به یک سطحی از رهایش پویا ، روانی و جسمی دست پیدا کند تا از این طریق باعث کاهش احساس انقباضات زایمانی گردد. یکی از دلایل افزایش مداخلات پزشکی یا حتی افزایش درخواست این گونه مداخلات از جانب مادران به این دلیل است که بسیاری از آنان برای تحمل درد آماده نیستند ، بنابراین دردهای زایمانی را یک نوع خیانت نسبت به خود تصور کرده و همین احساس توانایی آنان را جهت سازش با درد کاهش می دهد. واکنش طبیعی در این وضعیت ترس است که همین ترس باعث شدید تر شدن میزان درد شده و با افزایش ترس ، چرخه ترس - هیجان - درد ایجاد می شود. از طریق حربه های مختلف درد و عوارض و شکایات دوران بارداری کاهش می یابد، البته در زمان زایمان حالت آن متفاوت است ، در زمان زایمان هدف این نیست که جلوی دردها را بگیریم، بلکه باید با استفاده از این حربه ها کاری کرد تا زمان استراحت بین انقباضات را طولانی تر کنیم و آستانه درد را افزایش دهیم. البته عوامل محیطی نیز موثر است. نحوه برخورد و رفتار کادر پزشکی از جمله عوامل محیطی است که نقش بسیار مهمی در روند زایمان دارد.

هدف این است که یک دوران بارداری بهتر با عوارض کمتر در کوتاه مدت و درازمدت داشته باشیم و این که مادر یک تجربه مثبت و نقش فعال در این مهمترین و خلاق ترین تجربه زندگیش داشته باشد. اصلاح ذهنیت و باور

نادرست از زایمان یکی دیگر از اهداف ایمن آمادگی است. بسیاری از مادران و حتی متخصصان بر این باورند که زایمان طبیعی باعث ایجاد عارضه در مادر میشود، در صورتیکه خیلی عوارض هستند که ناشی از تغییرات ایجاد شده در دوران بارداری است و ربطی به نوع زایمان و نوع مداخله ندارد که این عوارض می توانند در دوران بارداری اصلاح گردند. بنابراین، این نوع آمادگی به مادر آینده در کاهش عوارض و علائم ناخوشایند، تنش های وارد شده به بدن در دوران بارداری، اصلاح ذهنیت نادرست از درد زایمان، آماده سازی مادر برای یک زایمان بهتر از طریق تن آرامی و تمرکز، اصلاح تنفس، ماساژ، تمرینات بدنی و اصلاح وضعیت های بدن کمک می کند. در ضمن از این طریق مادران می توانند خود را برای داشتن دوران بعد از زایمان بهتر آماده کنند. بالغ بر پانزده سال تجربه و مطالعات، این باور را تقویت کرده است که شاید مادر آینده بتواند اطلاعات را از طریق کتب مختلف به دست آورد که مسلماً مفید هم خواهد بود، ولی برخورد با دیگر مادران در یک جمع گروهی به صورت کلاس های آمادگی دوران بارداری، بیان ترس از درد زایمان، ترس از ندانستن ها به مادر کمک می کند تا برخوردی منطقی تر در مقابل این حادثه بزرگ از زندگیش داشته باشد. در ضمن انجام تمرینات و اصلاح آنها توسط یک مدرس حاذق، تاثیر آنان را به مراتب بیشتر می کند. این کلاس ها مکانی است که مادر آینده می تواند ترس ها، تصور ها و نیاز هایش را به زبان آورد. همه این مراحل کمک می کند تا مادر باردار حاملگی پر نشاط، زایمان رضایتمند و کودکی سالم را به ثمر رساند.



