

مادران و بارداری:

بارداری و زایمان یک فرایند فیزیولوژیک است ولی میتوان گفت بنا به تغییراتی که در ساختار جسمی و روانی مادر رخ میدهد باید تحت حمایت قرار گیرد. اگر مادر حمایت نشود، این تغییرات میتواند اثرات نامطلوب بر روی جنین و مادر بگذارد.

هدف از برگزاری کلاس های آمادگی برای زایمان:

هدف این کلاس ها بهبود سبک زندگی در بارداری، هنگام زایمان و تولد نوزاد است، بنابراین شرکت در این کلاس ها منجر به از بین رفتن درد زایمان نخواهد شد زیرا طبیعت زایمان درد است بلکه با آموزش های تئوری ارائه شده همراه با تمرین های عملی، مادر باردار قادر خواهد بود با ذهنیت مثبتی که از درد زایمان کسب خواهد کرد، نگرانی هایش در بارداری کاهش یافته و در مهمترین تجربه زندگی خود، نقش فعالی داشته باشد و هنگام زایمان نیز دردهای حاصل از انقباضات رحمی را از طریق تمرین های فرا گرفته در کلاس، به طور ارادی کنترل کرده و کاهش دهد.



زمانی که مادر باردار میتواند در کلاس ها شرکت نماید:

کلاس ها از نیمه دوم بارداری، (هفته ۲۰) شروع و تا هفته ۳۷ بارداری ادامه و طی ۸ جلسه برگزار میشود. در هر جلسه ابتدا مطالب شفاهی و سپس مهارت ها بصورت عملی برای مادران باردار شرکت کننده در کلاس ها آموزش داده میشود. مهارت ها شامل اصلاح وضعیت ها، تمرین های کششی، تن آرامی (Relaxation)، ماساژ و الگوهای تنفسی در زایمان و پس از زایمان است. هر جلسه ۹۰ دقیقه شامل: ۱۵ دقیقه اول سلام و احوالپرسی، ۳۰ دقیقه تئوری، ۱۵ دقیقه پرسش و پاسخ و ۳۰ دقیقه تمرین عملی است. در هر جلسه کلاس حداکثر ۱۰ خانم باردار و همراهش شرکت می کنند. مطالب تئوری و تمرین های عملی به صورت گروهی در کلاس اجرا می شود. فیلم آموزشی مربوط به همان جلسه، در کلاس نمایش داده می شود. در جلسه اول حضور در کلاس، یک جلد کتاب آموزشی همراه با یک حلقه لوح فشرده به طور رایگان در اختیار مادر باردار قرار می گیرد. یکی از اعضاء خانواده، دوستان یا بستگان نزدیک مادر باردار (در صورت امکان، اسواد و علاقمند) می تواند به همراه وی در کلاس ها شرکت کرده و مطالب و تمرین ها و مهارت های عملی را همزمان با مادر در کلاس بیاموزد و در هنگام زایمان نیز در کنار مادر باشد.

حضور همسر در جلسات سوم و

هشتم ضروری است.

آیا همه مادران باردار میتوانند در کلاس ها

شرکت نمایند:

تمامی مادران باردار صرف نظر از سن، میزان سواد، اولین بارداری یا بیشتر، سابقه زایمان قبلی طبیعی یا سزارین، می توانند در کلاس ها شرکت کنند منتهی بایستی مراقبت های دوران بارداری را انجام دهند و ممنوعیتی از نظر متخصص زنان، پزشک یا مامای مراقبت کننده وی، برای شرکت در کلاس و انجام تمرینات عملی نداشته باشند.

ارائه گواهی سلامت صادر شده از سوی ماما، پزشک

، پزشک متخصص زنان در اولین جلسه کلاس به

مربی، توسط مادر باردار، الزامی است.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
آذربایجان غربی
معاونت امور بهداشتی

کلاس های آمادگی برای زایمان



ویژه مادران باردار

تهیه و تنظیم :

گروه جوانی جمعیت، سلامت خانواده و

مدارس

جدول جلسات و محتوای آموزشی کلاس های آمادگی برای زایمان

جلسه اول هفته ۲۰-۲۳	معرفی برنامه و بیان اهداف کلاس، معارفه مادران، نحوه و زمان برگزاری کلاس، بهداشت فردی در دوران بارداری، سازگاری مادر با تغییرات جسمی دوران بارداری، اصلاح وضعیت ها در بارداری، تمرین های تنفسی و تن آرامی، تمرین های اسکلتی و عضلانی
جلسه دوم هفته ۲۴-۲۷	تغذیه دوران بارداری، تمرینات عملی شامل: تمرین های تنفسی و تن آرامی، تمرین های اسکلتی و عضلانی
جلسه سوم هفته ۲۸-۲۹	بهداشت روان، نقش خانواده در حمایت مادر بارداری، رشد و تکامل جنین، تمرین های تنفسی و تن آرامی، تمرین های اسکلتی و عضلانی، اصلاح وضعیت ها در بارداری
جلسه چهارم هفته ۳۰-۳۱	علائم خطر در بارداری، تشخیص دردهای طبیعی و غیر طبیعی در دوران بارداری، تمرینات اسکلتی و عضلانی
جلسه پنجم ۳۲-۳۳	آشنایی با مزایا و مشکلات زایمان طبیعی و سزارین، آموزش روش های کاهش درد در هنگام زایمان، ادامه تمرینات عملی جلسات قبل، بازدید از اتاق زایمان بیمارستان منطقه (در صورت امکان)
جلسه ششم ۳۴-۳۵	آشنایی با مراحل انجام زایمان، آمادگی برای سازگار شدن با درد زایمان، مراقبت از خود در هریک از مراحل زایمان، نمایش فیلم آموزشی زایمان، ادامه تمرینات عملی جلسات قبل
جلسه هفتم هفته ۳۶	بهداشت دوران پس از زایمان علائم خطر دوران پس از زایمان، آموزش شیردهی، آموزش ورزشهای پس از زایمان، نمایش فیلم شیردهی، ادامه تمرینات عملی جلسات قبل
جلسه هشتم هفته ۳۷	مراقبت از نوزاد (حمام دادن، مراقبت از ناف و ...) آموزش شیردهی موفق، علائم خطر دوران نوزادی، آماده سازی افراد خانواده در حمایت از مادر و نوزاد بخصوص همسر، ادامه تمرینات عملی جلسات قبل

در صورت وجود هریک از مشکلات زیر انجام
تمرینات ورزشی برای مادران باردار مقدور نبوده و
بایستی از شرکت در کلاس ها خودداری نمایند:

بیماری های قلبی عروقی

- بیماری های ریوی تنفسی

- سرکلاژ دهانه رحم و نارسایی دهانه رحم

- چند قلوئی به علت خطر پره ترم لیبر

- خونریزی مداوم در سه ماهه دوم و سوم بارداری

- جفت سرراهی بعد از هفته ۲۶ بارداری

- درد زودرس زایمانی در بارداری فعلی

- پارگی کیسه آب

- پره اکلامپسی و فشار خون اضافه شده در بارداری

