



بیمارستان و دارالشفاء حضرت زهراى مرصیه (س)

راهنمای کلاس های آمادگی زایمان





مقدمه

بارداری و زایمان یک فرایند طبیعی است که به دنبال آن مادر دچار تغییرات جسمی و روحی می شود که در صورت حمایت، این دوران بدون عارضه سپری خواهد شد. اگر مادر حمایت نشود، این تغییرات اثرات نامطلوبی بر روی مادر و جنین می گذارد. معمولاً مادران با استفاده از تجربه های اطرافیان و بر اساس فرهنگ خانواده ی خود برای انجام زایمان آماده می شوند و این عدم آگاهی و ترس از ناشناخته های دوران بارداری باعث ایجاد اضطراب می شود که با افزایش هورمون های استرس، احتمال زایمان زودرس، عدم پیشرفت زایمان و تولد نوزاد کم وزن بیشتر می شود. در تمام کشورهای دنیا اعتقاد بر این است که بایستی از میزان مداخلات پزشکی در حین بارداری و زایمان کاسته شود و مادر در طی دوران بارداری و زایمان از حمایت روحی و روانی لازم برخوردار گردد.

پس توانمندی مادران باردار و خانواده های آن ها و حضور در کلاس های آمادگی برای زایمان راه حل مناسبی برای این مشکل می باشد. هدف نهایی این کلاس ها بهبود سبک زندگی در بارداری، حین زایمان، و تولد نوزاد است که بر پایه حفظ حقوق طبیعی مادر و جنین استوار می باشد. بنابراین شرکت در این کلاس ها منجر به از بین رفتن درد زایمان نخواهد شد، زیرا طبیعت زایمان درد است. آموزش به مادر کمک می کند تا بارداری سالم تر و با عارضه ی کمتری داشته باشد. ضمن اینکه مادر باردار با کسب مهارت های خودمراقبتی و مدیریت ذهن و جسم قادر خواهد شد تا از پویایی جسمی و روانی مناسبی برخوردار گردد. همچنین با ذهنیت مثبتی که از درد زایمان کسب خواهد کرد نگرانی های وی در بارداری کاهش یافته و در مهم ترین تجربه ی زندگی خود نقش فعال خواهد داشت.

شرکت کنندگان در کلاس

مادران باردار: تمامی زنان باردار صرف نظر از سن، سواد، نخست زا یا چند زا بودن و سابقه زایمان قبلی می توانند در کلاس ها شرکت نمایند. مشروط بر اینکه، مراقبت های دوران بارداری را انجام دهند و ممنوعیتی از نظر متخصص زنان یا مامای مراقبت کننده وی برای حضور در کلاس نداشته باشند. مادران می بایست گواهی معرفی

به کلاس را از فرد مراقبت کننده (ماما، پزشک، متخصص زنان) دریافت کنند و به مدرس کلاس تحویل دهند. مادر می تواند با یک نفر به عنوان همراه در جلسات آموزشی حضور یابد.

همسر: با توجه با اتاق های تک نفره در زایشگاه، این بیمارستان جهت خوشایند سازی زایمان، امکان حضور همسر در کنار مادر را فراهم می کند. در اولین جلسه یک لوح فشرده یا کتاب آموزش های دوران بارداری و آمادگی زایمان در اختیار شرکت کنندگان قرار داده می شود

دوره ی آموزشی:

کلاس های آمادگی برای زایمان از نیمه ی دوم بارداری (هفته ی ۲۰) شروع می شود و طی هشت جلسه ادامه می یابد

فواید کلاس های آمادگی زایمان:

- افزایش اطلاعات در مورد بارداری ، زایمان و نگهداری کودک

- کاهش مصرف دارو در بارداری و زایمان

- کاهش درد و رنج مادر

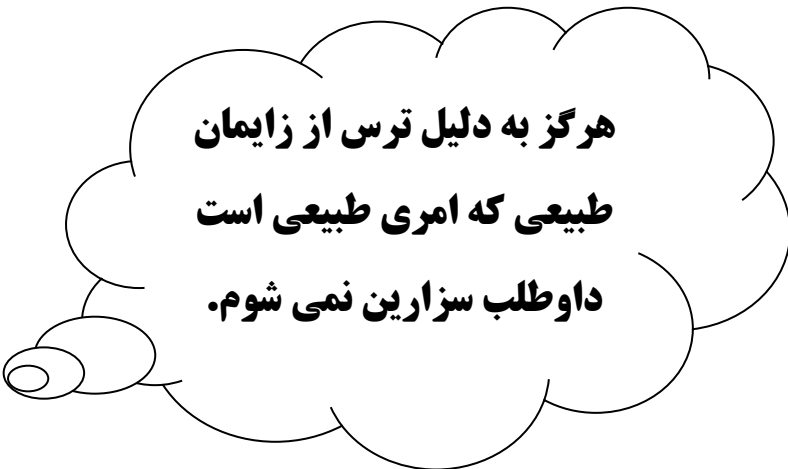
- کاهش استرس و هیجان

- کسب مهارت برای مقابله با درد

- آماده کردن مادر، پدر و اعضای خانواده

- کمک به والدین برای کسب تجربه خوشایند

- توانمند سازی و افزایش اعتماد به نفس



هرگز به دلیل ترس از زایمان
طبیعی که امری طبیعی است
داوطلب سزارین نمی شوم.



مطالب آموزشی:

جلسه اول: اهداف و اصول کلاس، آناتومی لگن و تغییرات جسمی در بارداری، بهداشت فردی

جلسه دوم: تغذیه دوران بارداری با تاکید بر چگونگی مصرف مواد غذایی و توضیح هرم غذایی و اصلاح وضعیت

جلسه سوم: بهداشت روان در دوران بارداری، زایمان و پس از زایمان، افسردگی پس از زایمان و تغییرات خلق و خوی دوران بارداری و انتخاب نوع زایمان

جلسه چهارم: علائم هشدار، تشخیص درد های طبیعی و غیرطبیعی دوران بارداری، خونریزی و لکه بینی، حرکات جنین، پارگی کیسه ی آب، آموزش مدیریت درد و انواع روش های کاهش درد زایمان به صورت دارویی و غیر دارویی و بازدید از زایشگاه

جلسه پنجم: آموزش مراحل زایمان، تکنیک تنفسی، وسایل لازم برای زایمان

جلسه ششم: آشنایی با دوران نفاس، مراقبت پس از زایمان، علائم خطر پس از زایمان، اصول نگهداری از نوزاد

جلسه هفتم: فواید تغذیه با شیر مادر و اهمیت تغذیه انحصاری با شیر مادر، عوارض شیر مصنوعی و گول زنک، اهمیت تماس پوست با پوست با نوزاد بلافاصله پس از تولد و تغذیه با شیرمادر، وضعیت صحیح شیردهی، راه های اطمینان یافتن از کفایت شیر مادر

جلسه هشتم: اقدامات ماه نهم، برنامه ریزی برای زایمان، ماساژ پرینه و نقاط فشاری

*** جهت کسب اطلاعات بیشتر به کلینیک بارداری واقع در طبقه سوم ساختمان ۵ مراجعه فرمایید.**

تلفن تماس: ۰۶۱۰۴۴۵۶۰۶۱ - داخلی ۲۵۹۵