

نام سند	آمادگی برای زایمان، مزایای زایمان طبیعی، زایمان ایمن
نگارش	اداره سلامت مادران
تاریخ صدور	۱۳۹۰
نام کامل فایل	آموزشهای دوران بارداری و آمادگی برای زایمان
شرح سند	آمادگی برای زایمان
نویسنده/ مترجم	اداره سلامت مادران، دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

بارداری و زایمان یک فرایند طبیعی و فیزیولوژیک است ولی 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. در تمام کشورهای توسعه یافته دنیا، امروزه اعتقاد بر این است که از میزان مداخلات پزشکی در حین بارداری و زایمان کاسته شود به همین دلیل فراهم نمودن شرایط برگزاری کلاسهای آمادگی دوران بارداری می تواند راه حل مناسبی برای این معضل باشد.

با توجه به شواهد علمی و مستندات حداقل ۸ ساعت ۹۰ دقیقه ای آموزش در طول دوران بارداری که از هفته ۲۰ الی ۳۷ بارداری ادامه دارد می تواند منجر به توانمندی مادران برای انتخاب روش زایمان و سازگار شدن با درد گردد و در این جلسات در خصوص تغییرات آناتومی، فیزیولوژی، تغذیه دوران بارداری، اصلاح وضعیت بارداری، تمرینات اسکلتی و عضلانی، تمرینات تنفسی و تن آرامی، علائم هشدار، تشخیص دردهای طبیعی و غیر طبیعی دوران بارداری، بهداشت و مراقبت پس از زایمان، اندوه و افسردگی پس از زایمان، آموزش شیردهی و مراقبت از نوزاد آموزش داده می شود.

از ابتدای اجرای برنامه کلاسها در ۱۵ شهرستان فعال بوده است و تا پایان سال ۹۴ در کلیه شهرستانهای تحت پوشش استان برنامه کلاسهای آمادگی برای زایمان اجرا می گردد.

برنامه مراقبت شامل ریز فرایند های :

- مراقبت های پیش از بارداری

- مراقبت دوران بارداری و پس از بارداری

- آموزش و مشاوره

- مراقبت های نوزادان

- بهداشت روانی

- کلاس های آمادگی زایمان

- بارداری

- شیر دهی

- مشاوره سلامت باروری

- مراقبت نوزادان