



مدیریت سلامت جمعیت و خانواده
مرکز بهداشت استان آذربایجان شرقی

کلاسهای آمادگی برای زایمان

بارداری و زایمان یک فرآیند طبیعی و فیزیولوژیک است ولی با توجه به تغییراتی که در ساختار جسمی و روانی مادر رخ می‌دهد باید تحت حمایت قرار گیرد. اگر مادر حمایت نشود، این تغییرات می‌تواند اثر نامطلوب بر روی جنین و مادر بگذارد.

تجربه موفق و شیرین یک مادر از دوران بارداری و تولد فرزندش دارای اهمیت بسیاری است.



هدف از برگزاری کلاسها

هدف از برگزاری کلاسهای آمادگی برای زایمان بهبود سبک زندگی در بارداری، جنین زایمان و تولد نوزاد است، که بر پایه حفظ حقوق طبیعی مادر و جنین استوار است. این آموزشها به مادر کمک می‌کند تا بارداری سالم تر و با عارضه کمتری داشته باشد ضمن اینکه مادر باردار با کسب مهارت خودمراقبتی، مدیریت ذهن و جسم قادر خواهد بود تا از پویایی جسمی و روانی برخوردار شود. همچنین با ذهنیت مثبتی که از درد زایمان کسب خواهد کرد، نگرانی‌های وی در بارداری کاهش یافته و می‌تواند در مهمترین تجربه زندگی خود نقش فعال داشته باشد.

ویژگی آموزش گیرندگان

تمامی مادران باردار بدون توجه به سن، سواد، نخستزا یا چند زایبون، سابقه قلبی زایمان طبیعی یا سزارین می‌توانند در کلاسها شرکت کنند. مشروط بر اینکه مراقبت‌های دوران بارداری را انجام و معمولیتی از نظر متخصص زنان، پزشک و یا مامای مراقبت کننده‌اش برای حضور در کلاسی نداشته باشند.

تذکره: ارائه گواهی نایب سلامت مادر صادر شده از طرف فرد مراقبت کننده (ماما، پزشک و یا متخصص زنان) به مربی کلاسها الزامی می‌باشد.

همراه

در جلسات آموزشی، مادر می‌تواند یک نفر را به عنوان همراه انتخاب کند.

همراه فردی است که مادر انتخاب می‌کند تا در تمام مراحل زایمان در کنار وی باشد. همراه ترجیحاً یک فرد ثابت بوده و در کلاس‌های آمادگی دوران بارداری شرکت می‌کند. همراه بایستی حداقل در ۵ جلسه آخر کلاس باید شرکت کند تا بتواند گواهی شرکت در کلاس را به عنوان همراه دریافت نماید.

طول دوره آموزش

کلاسها از نیمه دوم بارداری (پایان هفته بیستم) شروع می‌شود و حداقل ۸ جلسه ادامه دارد.

سرفصلهای برنامه آموزشی کلاسهای آمادگی برای زایمان:

جلسه اول ۲۰ - ۲۳ هفته: مقدمه در مورد اهداف و اصول کلاسهای آمادگی برای زایمان، نحوه و تاریخ برگزاری کلاس، معارفه مادران، تغییرات آناتومی و فیزیولوژی در بارداری، بهداشت فردی با تاکید بر آناتومی و فیزیولوژی، سازگار شدن با تغییرات فیزیولوژیک دوران بارداری، اصلاح وضعیت در بارداری، تمرینات اسکلتی و عضلانی، تمرینات تنفسی و تن آرامی

جلسه دوم ۲۴ - ۲۷ هفته: تغذیه دوران بارداری با تاکید بر چگونگی مصرف مواد غذایی و توضیح هرم غذایی، اصلاح وضعیت در بارداری، تمرینات اسکلتی و عضلانی، تمرینات تنفسی و تن آرامی

جلسه سوم ۲۸ - ۲۹ هفته: بهداشت روان، نقش همسر، تغییرات خلق و خو در بارداری و رشد و تکامل جنین، نحوه ارتباط با جنین، اصلاح وضعیت در بارداری، تمرینات اسکلتی و عضلانی، تمرینات تنفسی و تن آرامی

جلسه چهارم ۳۰ - ۳۱ هفته: علائم هشدار، تشخیص دردهای طبیعی و غیرطبیعی دوران بارداری، خونریزی، لکه بینی، سردرد، حرکات جنین، آپریزش و یازگی کیسه آب، ورم دست و پا، اصلاح وضعیت در بارداری، تمرینات اسکلتی و عضلانی، تمرینات تنفسی و تن آرامی

جلسه پنجم ۳۲ - ۳۳ هفته: برنامه ریزی برای زایمان، انتخاب نوع زایمان، انواع روشهای بی دردی و کم دردی در فرایند زایمان، انتخاب محل زایمان و وسایل لازم برای زایمان، بازدید از اتاق زایمان یک بیمارستان (در صورت امکان)، اصلاح وضعیت در بارداری، تمرینات اسکلتی و عضلانی، تمرینات تنفسی و تن آرامی

جلسه ششم ۳۴ - ۳۵ هفته: آشنایی با فرایند و علائم درد زایمان، آشنایی با مرحله اول و دوم و سوم زایمان و چگونگی خود مراقبتی در هر یک از مراحل. نقش هورمونهای بارداری در مراحل زایمان، سازگار شدن با درد زایمان، نمایش فیلم با انیمیشن زایمان، اصلاح وضعیت در بارداری، تمرینات اسکلتی و عضلانی، تمرینات تنفسی و تن آرامی

جلسه هفتم ۳۶ هفته: بهداشت و مراقبت پس از زایمان، علائم هشدار پس از زایمان، انقباض و انقباض پس از زایمان، آموزش شیردهی، ورزشهای پس از زایمان، اصلاح وضعیت در

بارداری، تمرینات اسکلتی و عضلانی، تمرینات تنفسی و تن آرامی

جلسه هشتم ۳۷ هفته: بهداشت نوزاد با تاکید بر خصوصیات عمومی نوزاد هنگام تولد و دوران نوزادی، مراقبت از نوزاد (نحوه حمام دادن، تعویض پوشک و ...)، علائم خطر برای نوزاد، آموزش فواید تغذیه با شیر مادر، نمایش فیلم شیردهی و مراقبت از نوزاد، اصلاح وضعیت در بارداری، تمرینات اسکلتی و عضلانی، تمرینات تنفسی و تن آرامی



گردآورندگان:

دکتر ناصر رهبری فرزو مدیر گروه سلامت جمعیت و خانواده مرکز بهداشت استان

نسرین فرشایف قاسمی کارشناس سلامت جمعیت خانواده

رزیتا فیروزنیا کارشناس سلامت جمعیت و خانواده

زیر نظر:

دکتر عباسعلی درستی

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تبریز و رئیس مرکز بهداشت استان



کلاسهای آمادگی برای زایمان

طول دوره آموزش

کلاسها از نیمه دوم بارداری (پایان هفته بیستم) شروع می‌شود و حداقل ۸ جلسه ادامه دارد.

سرفصلهای برنامه آموزشی کلاسهای آمادگی برای زایمان:

جلسه اول ۲۰ - ۲۳ هفته: مقدمه در مورد اهداف و اصول کلاسهای آمادگی برای زایمان، نحوه و تاریخ برگزاری کلاس، معارفه مادران، تغییرات آناتومی و فیزیولوژی در بارداری، بهداشت فردی با تاکید بر آناتومی و فیزیولوژی، سازگار شدن با تغییرات فیزیولوژیک دوران بارداری، اصلاح وضعیت در بارداری، تمرینات اسکلتی و عضلانی، تمرینات تنفسی و تن آرامی

جلسه دوم ۲۴ - ۲۷ هفته: تغذیه دوران بارداری با تاکید بر چگونگی مصرف مواد غذایی و توضیح هرم غذایی، اصلاح وضعیت در بارداری، تمرینات اسکلتی و عضلانی، تمرینات تنفسی و تن آرامی

جلسه سوم ۲۸ - ۲۹ هفته: بهداشت روان، نقش همسر، تغییرات خلق و خو در بارداری و رشد و تکامل جنین، نحوه ارتباط با جنین، اصلاح وضعیت در بارداری، تمرینات اسکلتی و عضلانی، تمرینات تنفسی و تن آرامی

جلسه چهارم ۳۰ - ۳۱ هفته: علائم هشدار، تشخیص دردهای طبیعی و غیرطبیعی دوران بارداری، خونریزی، لکه بینی، سردرد، حرکات جنین، آبریزش و یازگی کیسه آب، ورم دست و پا، اصلاح وضعیت در بارداری، تمرینات اسکلتی و عضلانی، تمرینات تنفسی و تن آرامی

جلسه پنجم ۳۲ - ۳۳ هفته: برنامه ریزی برای زایمان، انتخاب نوع زایمان، انواع روشهای بی دردی و کم دردی در فرایند زایمان، انتخاب محل زایمان و وسایل لازم برای زایمان، بازدید از اتاق زایمان یک بیمارستان (در صورت امکان)، اصلاح وضعیت در بارداری، تمرینات اسکلتی و عضلانی، تمرینات تنفسی و تن آرامی

جلسه ششم ۳۴ - ۳۵ هفته: آشنایی با فرایند و علائم درد زایمان، آشنایی با مرحله اول و دوم و سوم زایمان و چگونگی خود مراقبتی در هر یک از مراحل، نقش هورمونهای بارداری در مراحل زایمان، سازگار شدن با درد زایمان، نمایش فیلم با انیمیشن زایمان، اصلاح وضعیت در بارداری، تمرینات اسکلتی و عضلانی، تمرینات تنفسی و تن آرامی

جلسه هفتم ۳۶ هفته: بهداشت و مراقبت پس از زایمان، علائم هشدار پس از زایمان، انقباض و انقباض پس از زایمان، آموزش شیردهی، ورزشهای پس از زایمان، اصلاح وضعیت در

بارداری، تمرینات اسکلتی و عضلانی، تمرینات تنفسی و تن آرامی

جلسه هشتم ۳۷ هفته: بهداشت نوزاد با تاکید بر خصوصیات عمومی نوزاد هنگام تولد و دوران نوزادی، مراقبت از نوزاد (نحوه حمام دادن، تعویض پوشک و ...)، علائم خطر برای نوزاد، آموزش فواید تغذیه با شیر مادر، نمایش فیلم شیردهی و مراقبت از نوزاد، اصلاح وضعیت در بارداری، تمرینات اسکلتی و عضلانی، تمرینات تنفسی و تن آرامی



گردآورندگان:

دکتر ناصر رهبری فرزو مدیر گروه سلامت جمعیت و خانواده مرکز بهداشت استان

نسرین قرشباف قاسمی کارشناس سلامت جمعیت خانواده

رزیتا فیروزنیا کارشناس سلامت جمعیت و خانواده

زیر نظر:

دکتر عباسعلی درستنی

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تبریز و رئیس مرکز بهداشت استان

کلاسهای آمادگی برای زایمان



کلاسهای آمادگی برای زایمان

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

تجربه موفق و شیرین یک مادر از دوران بارداری و تولد فرزندش دارای اهمیت بسیاری است.

مدیریت سلامت جمعیت و خانواده
مرکز بهداشت استان آذربایجان شرقی



هدف از برگزاری کلاسها

هدف از برگزاری کلاسهای آمادگی برای زایمان بهبود سبک زندگی در بارداری، جنین زایمان و تولد نوزاد است که بر پایه حفظ حقوق طبیعی مادر و جنین استوار است. این آموزشها به مادر کمک می‌کند تا بارداری سالم تر و با عارضه کمتری داشته باشد ضمن اینکه مادر باردار با کسب مهارت خودمراقبتی، مدیریت ذهن و جسم قادر خواهد بود تا از پویایی جسمی و روانی برخوردار شود. همچنین با ذهنیت مثبتی که از درد زایمان کسب خواهد کرد، نگرانی‌های وی در بارداری کاهش یافته و می‌تواند در مهمترین تجربه زندگی خود نقش فعال داشته باشد.

ویژگی آموزش گیرندگان

تمامی مادران باردار بدون توجه به سن، سواد، نخست‌زا یا چند زاییدن، سابقه قبلی زایمان طبیعی یا سزارین می‌توانند در کلاسها شرکت کنند. مشروط بر اینکه مراقبت‌های دوران بارداری را انجام و معمولی از نظر متخصص زنان، پزشک و یا مامای مراقبت‌کننده‌اش برای حضور در کلاس نداشته باشند.

تذکره: ارائه گواهی نایب سلامت مادر صادر شده از طرف فرد مراقبت‌کننده (ماما، پزشک و یا متخصص زنان) به مربی کلاسها الزامی می‌باشد.

همراه

در جلسات آموزشی، مادر می‌تواند یک نفر را به عنوان همراه انتخاب کند.

همراه فردی است که مادر انتخاب می‌کند تا در تمام مراحل زایمان در کنار وی باشد. همراه ترجیحاً یک فرد نایب بوده و در کلاسهای آمادگی دوران بارداری شرکت می‌کند. همراه بایستی حداقل در ۵ جلسه آخر کلاس باید شرکت کند تا بتواند گواهی شرکت در کلاس را به عنوان همراه دریافت نماید.