

ویژگی آموزش گیرندگان

تعاض مادران باردار بدون توجه به سن، سود، نخست زاید زایدون، ساقه قلی زایمان طبیعی یا سازابی می‌تواند در کلاسها شرکت کند مشروط بر اینکه مرافت‌های دوران بارداری را انجام و متوسطی از نظر مخصوص زنان، بیشک و یا مامایی مرافت کنندگان برای حضور در کلاس ندانند باشد.

تفکر: از آنکه کواهی ناید سلام مادر شده از طرف فرد مرافت کنندگان (اما، بیشک و یا مخصوص زنان) به مزیت کلاسها از این می‌باشد.

همراه

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

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

هدف از برگزاری کلاسها

هدف از برگزاری کلاسها آمادگی برای زایمان بهمود سیک زندگی در بارداری، حين زایمان و تولد نوزاد است. گه برایه حقوق حقوق طبیعی مادر و جین استوار است. این آموزشها به مادر کمک می‌کند تا بارداری سالم تر و بی‌غارش کمتری داشته باشد. ضمن اینکه مادر باردار باکسب مهارت خودمراقبتی، مدبرت ذهن و جسم قادر خواهد بود تا از بوبایس جسمی و روانی برخوردار شود. همچنین با دهشت هنری که از درد زایمان کسب خواهد کرد، تکرانی‌های وی در بارداری کاهش پائمه و می‌تواند در مهترین تجربه زندگی خود نشست قعال داشته باشد.

کلاسهای آمادگی برای زایمان

بارداری و زایمان بک فرانس طبیعی و فیزیولوژیک است ولی ماتوجه به تغیراتی که در ساختار جسمی و روانی مادر رخ من دهد باید تحت حفاظت قرار گیرد. اگر مادر حفاظت نمود این تغیرات می‌تواند اثر نامطلوب بر روی جسم و مادر بگذارد. تجربه موفق و تجربه بک مادر از دوران بارداری و تولید فرزندش دارای اهمیت ملایم است.



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

جلسه هشتم - ۳۷ هفتة: بهداشت نوزاد ساتاکید بر خصوصیات عمومی نوزاد هنگام تولد و دوران نوزادی، مرافت از نوزاد (تحوه حمام دادن، تعویض بوشک و...)، علایم خطر برای نوزاد، آموزش فواید تقدیمی با تیم مادر، تماش فیلم شیردهی و مرافت از نوزاد، اصلاح وضعیت در بارداری، تمرینات اسکلتی و عضلانی، تمرینات تنفسی و تن ارامی



گردآورندگان

دکتر ناصر رهبری فرزو مدیر کروه سلامت جمعیت و خانواده مرکز بهداشت استان
نسرين فرشاباف قاسمنی کارشناس سلامت جمعیت خانواده
رزيتا فیروزنيا کارشناس سلامت جمعیت و خانواده

زیر نظر:

دکتر عباسعلی درستونی

معاون بهداشت دانشگاه علم و پزشکی تبریز و زیمین مرکز بهداشت استان

طول دوره آموزش

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

سرفصلهای برنامه آموزشی کلاسها آمادگی برای زایمان:

جلسه اول - ۲۰ - ۲۳ هفتة: مقدمه در مورد اهداف و اصول کلاسها آمادگی برای زایمان، تحوه و تاریخ برگزاری کلاس، معارفه مادران، تغیرات آناتومی و فیزیولوژی در بارداری، بهداشت فردی با تأکید بر آناتومی و فیزیولوژی، سازگار شدن با تغیرات فیزیولوژیک دوران بارداری، اصلاح وضعیت در بارداری، تمرینات اسکلتی و عضلانی، تمرینات تنفسی و تن ارامی

جلسه دوم - ۲۴ - ۲۷ هفتة: تغذیه دوران بارداری با تأکید بر چکوکی مصرف مواد غذایی و نویجی هرم غذایی، اصلاح وضعیت در بارداری، تمرینات اسکلتی و عضلانی، تمرینات تنفسی و تن ارامی

جلسه سوم - ۲۸ - ۳۶ هفتة: بهداشت روان، نقش همسر، تغیرات خلق و خود در بارداری و رشد و تکامل جسم، تحوه ارتاطا با جسم، اصلاح وضعیت در بارداری، تمرینات اسکلتی و عضلانی، تمرینات تنفسی و تن ارامی

جلسه چهارم - ۳۰ - ۳۱ هفتة: علائم هنگدار، تشخیص دردهای طبیعی و غیرطبیعی دوران بارداری، خوبنیزی، لکه پیشی، سردرد، حرکات جسمی، ابریشم و بارگی کیسه اب، ورم دست و پد، اصلاح وضعیت در بارداری، تمرینات اسکلتی و عضلانی، تمرینات تنفسی و تن ارامی

جلسه پنجم - ۳۲ - ۳۳ هفتة: برنامه رسیزی برای زایمان، انتخاب نوع زایمان، انواع روش‌های می دردی و کم دردی در فرایند زایمان، انتخاب محل زایمان و وسائل لازم برای زایمان، بازدید از اشاق زایمان یک بیمارستان (در صورت امکان)، اصلاح وضعیت در بارداری، تمرینات اسکلتی و عضلانی، تمرینات تنفسی و تن ارامی

جلسه ششم - ۳۴ - ۳۵ هفتة: اشغالی با فرایند و علائم درد زایمان، اشغالی با مرحله اول و دوم و سوم زایمان و چگونگی خود مرفقیتی در هر یک از مراحل، نقش هورمونهای بارداری در مراحل زایمان، سازگار شدن با درد زایمان، تماش فیلم با ایشان زایمان، اصلاح وضعیت در بارداری، تمرینات اسکلتی و عضلانی، تمرینات تنفسی و تن ارامی

جلسه هفتم - ۳۶ هفتة: بهداشت و مرافت پس از زایمان، علایم هنگدار پس از زایمان، اندوه و افسردگی پس از زایمان، امورش شیردهی، ورزش‌های پس از زایمان، اصلاح وضعیت در

طول دوره آموزش

کلاسها از نیمه دوم بارداری (بیان هفته بسته) شروع می شود و
حداقل ۸ جلسه ادامه دارد

سرفصلهای برنامه امادگی برای زایمان:

جلسه اول ۲۰ - ۳۳ هفتة: مقدمه در مورد اهداف و اصول
کلاسها امادگی برای زایمان، نحوه و تاریخ برگزاری کلاس،
معارفه مادران، تغیرات آناتومی و فیزیولوژی در بارداری، بهداشت
فردی با تأکید بر آناتومی و فیزیولوژی، سازگار شدن با تغیرات
فیزیولوژیک دوران بارداری، اصلاح وضعیت در بارداری، تمرینات
اسکلتی و عضلانی، تمرینات تنفسی و تن ارامی

جلسه دوم ۲۴ - ۲۷ هفتة: تذیله دوران بارداری با تأکید
بر چکوگی مصرف مواد غذایی و نویم هرم غذایی، اصلاح
وضعیت در بارداری، تمرینات اسکلتی و عضلانی، تمرینات تنفسی
و تن ارامی

جلسه سوم ۲۸ - ۳۶ هفتة: بهداشت روان، نقش همسر،
تغیرات خلق و خو در بارداری و رشد و نکامل جین، نحوه ارتباط
با جنین، اصلاح وضعیت در بارداری، تمرینات اسکلتی و عضلانی،
تمرینات تنفسی و تن ارامی

جلسه چهارم ۳۰ - ۳۱ هفتة: علائم هشدار، تشخیص
دردهای طبیعی و غیرطبیعی دوران بارداری، خونریزی، لکه پستانی،
سردرد، حرکات جینی، اپریزش و بارگی گیسه اب، ورم دست و پا،
اصلاح وضعیت در بارداری، تمرینات اسکلتی و عضلانی، تمرینات
تنفسی و تن ارامی

جلسه پنجم ۳۲ - ۳۳ هفتة: برنامه رسی برای زایمان،
انتخاب نوع زایمان، انواع روش‌های می دردی و کم دردی در فرایند
زایمان، انتخاب محل زایمان و وسائل لازم برای زایمان، بازدید از
آفاق زایمان یک بیمارستان (در صورت امکان)، اصلاح وضعیت در
بارداری، تمرینات اسکلتی و عضلانی، تمرینات تنفسی و تن ارامی

جلسه ششم ۳۴ - ۳۵ هفتة: انتقالی با فرازد و عالم
درد زایمان، انتقالی با مرحله اول و دوم و سوم زایمان و چکوگی
خود موقتی در هر یک از مراحل، نقش هورمونهای بارداری
در مراحل زایمان، سازگار شدن با درد زایمان، تماش فیلم با
ایمین زایمان، اصلاح وضعیت در بارداری، تمرینات اسکلتی و

عضلانی، تمرینات تنفسی و تن ارامی

جلسه هفتم ۳۶ هفتة: بهداشت و مراقبت پس از زایمان،
علایم هشدار پس از زایمان، اندوه و افسردگی پس از زایمان،
امورش شیردهی، ورزش‌های پس از زایمان، اصلاح وضعیت در

کلاسهاي امادگي زايمان

گرداورندگان

دکتر ناصر رهبری فرزرو مدیر فرهنگ سلامت جمعیت و خانواره مرکز بهداشت استان
نسرين فرشاباف قاسمی کارشناس سلامت جمعیت خانواره
رزيتا فیروزنيا کارشناس سلامت جمعیت و خانواره

زیر نظر:
دکتر عباسعلی درستي

تعاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تبريز و زيمس مرکز بهداشت استان

ويژگي آموزش گيرندگان

تعاضی مادران باردار بدون توجه به سن، سود، تخته زرا
یا جد زایدون، ساقه قلبی زایمان طبیعی با سزاوین
من تواند در کلاسها شرکت کند میروط برای که
مزایت های دوران بارداری را انجام و متوسطی از نظر
مخصوص زنان، بیشک و بیان مامایی مراقبت کنندگان
برای حضور در کلاس نداشته باشد.

تفکر: از آن کواهی تایید سلامت مادر صادر شده از طرف فرد
مراقبت کننده (اما، بیشک و یا مخصوص زنان) به مدرس کلاسها

از این می باشد

همراه

در جلسات آموزش، مادر می تواند یک نفر را به عنوان
همراه انتخاب کند

همراه فردی است که مادر انتخاب می کند تا در تمام
مراحل زایمان در کنار اوی باشد همراه ترجیحاً یک فرد
نایت بوده و در کلاس های امادگی دوران بارداری شرکت
می کند. همراه بایستی حافظ در ۵ جلسه آخر کلاس
باشد شرکت کند تا بتواند کواهی شرکت در کلاس را به
عنوان همراه دریافت نماید

هدف از برگزاری کلاسها

هدف از برگزاری کلاسها امادگی برای
زایمان بهمود سیمک زندگی در بارداری، جین
زایمان و تولد نوزاد است. گه برایه خطنا
حقوق طبیعی مادر و جین استوار است.
این آموزشها به مادر گمک می کند تا
بارداری سالم تر و بی اغراضه گفتگو داشته
باشد ضمن اینکه مادر باردار با گیب مهارت
خود مراقبتی، مهربت ذهن و جسم قادر خواهد
بود تا از بیانی جسمی و روایی برخوردار
شود. همچنین با دهیت هفتی که از درد
زایمان کسب خواهد کرد، تکرارهای وی در
بارداری کاهش یافته و می تواند در مهترین
تجربه زندگی خود نقش قابل داشته باشد.

مدیریت سلامت جمعیت و خانواره
مرکز بهداشت استان آذربایجان غربی

کلاسهاي امادگي برای زايمان

بارداری و زایمان یک
فرانسلیمی و فیزیولوژیک
است ولی ماتوجه به
تعیراتی که در ساختار
جسی و روانی مادر رخ
می دهد باید تحت حمایت
قشرار گیرد اگر مادر
حبابت نمود این تغیرات
می خواهد آنرا نامطبوب بر
روی جین و مادر بگذارد
تجربه موفق و شریس یک
مادر از دوران بارداری و
تولید فرزندش دارای اهمیت
سازی است