

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جلسه سوم کلاس های آمادگی برای زایمان

محتوای جلسه سوم

- بهداشت روانی
- رشد و تکامل جنین
- تغذیه در دوران بارداری
- چگونگی شروع تغذیه با شیر مادر و تداوم آن

بهداشت روانی

- پرومادرشدن از مراحل مهم زندگی است
- در دوران بارداری خلق و خو، روحیات، روابط خانوادگی و مسئولیت های پرومادر تغییر میکند

بهداشت روانی

سه ماهه اول:

- بلا تکلیفی

- تردید و دودلی

- توجه به خود

- تغییرات جسمی و هورمونی ممکن است سبب تغییرات خلق و خو، بی ثباتی احساسات و هیجانات گذرا شود

- عصبانیت، خواب آلودگی یا خستگی شدید از تظاهرات این تغییرات است

- ممکن است زن باردار بدون علت گریه کند و تحریک پذیر شود این تغییرات موجب سردرگمی همسر میشود

بهداشت روانی

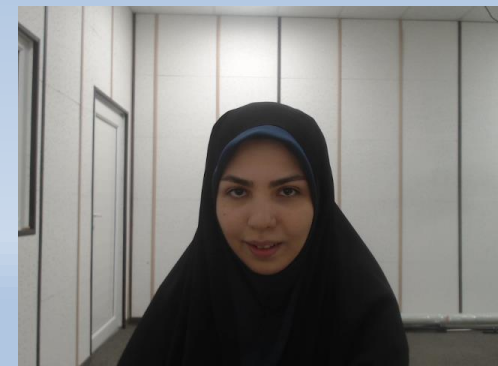
سه ماهه دوم:

- تغییرات جسمی
- توجه به جنین
- خودشیفتگی و درون گرایی

بهداشت روانی

سه ماهه سوم

- آسیب پذیری
- افزایش وابستگی
- نگرانی



بهداشت روانی

✓ زوجین باید بدانند که این واکنش‌های روانی طبیعی است

✓ بتدریج برطرف میشود

✓ همچنین ممکن است این تغییرات در بارداری اول و بارداری‌های بعدی متفاوت باشد

بهداشت روانی

توصیه به پدرها:

- ✓ از تغییرات جسمی و روحی همسرشان آگاه باشند
- ✓ درباره ی روند بارداری، زایمان و بعد از زایمان مطالعه کنند
- ✓ فشارهای عصبی و نگرانی همسرشان را کاهش دهند
- ✓ در کارهای منزل به وی کمک کنند
- ✓ شرایطی را فراهم کنند که همسرشان بیشتر استراحت کند
- ✓ سیگار نکشند و دود سیگار برای رشد جنین مضر است
- ✓ در صورت امکان در کلاس های آمادگی برای زایمان به اتفاق همسرشان شرکت کنند
- ✓ برای زایمان از قبل آمادگی داشته باشند

رشد و تکامل جنین

در پایان هفته چهار بارداری

- بتدریج بارش و نمو جنین در رحم اعضای بدن وی نیز تشکیل میشود

رشد و تکامل جنین

۱۲ هفتگی:

- ✓ شکل یک انسان کامل را پیدامی‌کند
- ✓ طول جنین به ۶ تا ۷ سانتی متر میرسد
- ✓ انگشتان دست و پا همراه ناخن‌ها مشخص میشود
- ✓ صدای قلب جنین با دستگاه قابل شنیدن است

رشد و تکامل جنین

۱۶ هفتگی

✓ طول جنین ۱۲ سانتی متر

✓ وزن جنین ۱۱۰ گرم

✓ جنسیت جنین قابل تشخیص است

رشد و تکامل جنین

در اواخر هفته ۲۰

✓ وزن جنین حدوداً ۳۰۰ گرم

✓ بدن ازموهای کرکی مانند و ماده چربی سفید رنگ پوشیده شده است

رشد و تکامل جنین

۲۴ هفتگی

- ✓ وزن جنین حدود ۶۳۰ گرم
- ✓ سر نسبت به بدن بزرگتر است
- ✓ ابروها و مژه ها ظاهر میشوند
- ✓ ریه ها تکامل یافته
- ✓ جنین در هفته های ۲۰ تا ۲۴ می شنود
- ✓ بین هفته های ۲۳ تا ۲۶ ساعات خواب و بیداری جنین تنظیم می شود

رشد و تکامل جنین

هفته ۲۸:

- ✓ جنین ۲۵ سانتی متر و حدود ۱۱۰۰ گرم وزن دارد
- ✓ مردمک چشم‌ها ظاهر میشود
- ✓ جنین قادر است چشم‌ها را باز کرده و به نور واکنش نشان دهد
- گریه کند و انگشت خود را بمکد

رشد و تکامل جنین

هفته ۳۲:

- ✓ قد جنین ۲۸ سانتی متر
- ✓ وزنش حدود ۱۸۰۰ گرم
- ✓ پوست قرمز و چروکیده
- ✓ صداهای خارج از شکم مادر مانند صدای تلویزیون را بشنود
- ✓ اگر مادر طی بارداری به طور مداوم به موسیقی خاصی گوش دهد بعد از تولد نوزاد به آن موسیقی واکنش نشان می دهد
- ✓ والدین با جنین خود صحبت کنند

رشد و تکامل جنین

هفته ۳۶

✓ قد جنین ۳۲ سانتی متر

✓ وزنش حدود ۲۵۰۰

✓ اغلب اعضای بدن به رشد نهایی رسیده و برای تطابق با شرایط پس از تولد آماده میشود

رشد و تکامل جنین

هفته ۴۰:

- ✓ جنین به بزرگترین اندازه خود می رسد
- ✓ وزن جنین به طور متوسط ۳ تا ۳.۵ کیلوگرم و قدش بیش از ۴۰ سانتی متر
- ✓ ماده لزجی به رنگ سبز تیره که مکونیوم نامیده میشود در روده های جنین تجمع می یابد که معمولا بعد از تولد کم کم دفع می گردد
- ✓ دردهای زایمانی معمولا زمانی شروع می شود که بدن ریه ها و مغز جنین برای زندگی خارج از رحم آماده شده است

تغذیه و وزن گیری مناسب در بارداری

مقدار مناسب افزایش وزن در دوران بارداری برای تمامی زنان یکسان نیست

زنان باردار در هر وضعیتی باید افزایش وزن را داشته باشند

تغذیه ووزن گیری مناسب در بارداری

محاسبه شاخص توده بدنی

وزن تقسیم برقد به توان دو

$$\frac{60}{1.60*1.60} = 23.4$$

کمتر از ۱۹/۸ (لاغر) میزان افزایش وزن: ۱۲/۵ تا ۱۸ کیلوگرم

۱۹/۸-۲۶ (طبیعی) میزان افزایش وزن: ۱۶-۱۱/۵

۲۶-۲۹ (اضافه وزن) ۱۱/۵-۷ کیلوگرم

بیشتر از ۲۹ (چاق) ۹-۶ کیلوگرم

تغذیه ووزن گیری مناسب در بارداری

- در دوران بارداری باید برنامه غذایی سالم داشته باشیم یعنی **متنوع و متعادل** غذا بخوریم
- متنوع یعنی از تمام گروه های غذایی مصرف کنیم
- متعادل یعنی از هر گروه غذایی به اندازه توصیه شده مصرف کنیم

تغذیه و وزن گیری مناسب در بارداری

- گروه نان و غلات
- انواع نان: سبوس دار و غیر سبوس دار
- برنج
- انواع ماکارونی
- رشته ها
- گندم و جو

تغذیه و وزن گیری مناسب در بارداری

- توصیه می شود خانم های باردار و شیرده 7 تا 11 واحد از این گروه مصرف کنند
- هر واحد: یک کف دست بدون انگشت نان سنگگ یا بربری یا تافتون یا 4 کف دست نان لواش
- یا نصف لیوان (3 تا 4 قاشق غذا خوری) برنج پخته یا ماکارونی یا سه عدد بیسکویت سازه

تغذیه ووزن گیری مناسب در بارداری

- می توان موادغذایی موجود در یک گروه را باهم جایگزین کرد
- صبحانه:دوکف دست نان
- میان وعده صبح:یک کف دست نان
- وعده نهار:۸قاشق غذاخوری برنج
- میان وعده عصریک کف دست نان
- وعده شام:دوکف دست نان یا هشت قاشق غذاخوری ماکارونی

تغذیه و وزن گیری مناسب در بارداری

- گروه سبزی ها

- شامل انواع سبزی های برگ دار و انواع کلم، هویج، بادمجان، نخود سبز، لوبیا سبز، کاهو، قارچ، انواع کدو، فلفل، خیار، گوجه فرنگی و سیب زمینی

- مقدار توصیه شده: 4 تا 5 واحد در روز است

تغذیه ووزن گیری مناسب در بارداری

- گروه سبزی ها
- هر واحد سبزی:
- یک لیوان پر سبزی خام برگ دار
- یک عدد گوجه فرنگی یاخیار یا هویج
- نصف لیوان سبزی پخته یا خام خرد شده
- نصف لیوان نخود سبز، لوبیا سبز و هویج خرد شده

تغذیه ووزن گیری مناسب در بارداری

- میان وعده: 1 هویج
- نهار یک واحد
- شام: دو واحد

چگونگی شروع تغذیه با شیر مادر و تداوم آن

- مزایای تماس پوست با پوست مادر و نوزاد بلافاصله پس از تولد
- گرم نگه داشتن نوزاد
- آرامش مادر و نوزاد
- پیوند عاطفی مادر و کودک
- تنظیم تعداد تنفس و ضربان قلب نوزاد و ثبات قند خون
- نوزاد با میکروب های بدن مادر که برای اوبیماری زا نیست آشنا شده و در نتیجه دفاع بدنش بهتر می شود
- کاهش گریه و استرس نوزاد
- پیشگیری از مرگ و میر نوزاد

چگونگی شروع تغذیه با شیر مادر و تداوم آن

- بهترین زمان شروع تغذیه با شیر مادر طی ساعت اول تولد است
- انقباض رحم خروج جفت و کاهش خونریزی مادر

چگونگی شروع تغذیه با شیر مادر و تداوم آن

- بهداشت پستان ها
- قبل از تغذیه شیرخوار و یاد و شیرین شیر
- اما شستشوی پستان لازم نیست
- شستشوی دست های مادر با آب و صابون لازم است

چگونگی شروع تغذیه با شیر مادر و تداوم آن

تعداد دفعات تغذیه با شیر مادر و مدت تغذیه در هر وعده

چگونگی شروع تغذیه با شیر مادر و تداوم آن

• پیشگیری از احتقان و مشکلات بعدی

چگونگی شروع تغذیه با شیر مادر و تداوم آن

تغذیه از هر دو پستان

شیرخوار باید در هفته های اول زندگی تا زمان برقراری کامل شیر مادر و اطمینان از مناسب بودن منحنی رشد در هر وعده از هر دو پستان و برحسب میل و تقاضایش تغذیه شود

باید به طفل اجازه داد تا شیر چرب انتهایی که باعث وزن گیری بهتر او میشود را دریافت کند و خودش پستان را رها کند، سپس مادر پستان دیگر را به او عرضه کند تا اگر تمایل داشت از پستان دوم نیز تغذیه شود

چگونگی شروع تغذیه با شیر مادر و تداوم آن

تغذیه انحصاری با شیر مادر

چگونگی شروع تغذیه با شیر مادر و تداوم آن

تغذیه با شیر مادر در روزهای اول تولد

چگونگی شروع تغذیه با شیر مادر و تداوم آن

تداوم تغذیه با شیر مادر

چگونگی شروع تغذیه با شیر مادر و تداوم آن

نشانه های گرسنگی و سیری شیرخوار

حرکات کره چشم / بهم زدن پلک ها

نگاه کردن به اطراف / حرکات دهان و اندام ها

مکیدن انگشتان

چگونگی شروع تغذیه با شیر مادر و تداوم آن

علویم کفایت شیر:

وزن گرفتن شیرخوار:

بهترین راه تشخیص کفایت شیرمادر وزن کردن دوره ای شیرخوار و رسم منحنی رشد است.

نوزادان در روزهای اول تولد کمی وزن از دست میدهند که نباید بیشتر از ۷ تا ۱۰ درصد وزن تولدشان باشد

این کاهش وزن زمانی مجاز است که حال عمومی نوزاد خوب باشد و پستان مادر به شیر آمده و پروخالی شود و دفعات شیر دهی کمتر از ۸ بار در شبانه روز نباشد

در روزهای ۴ و ۵ نوزادان شروع به وزن گیری میکنند و طی یک تا دو هفته به وزن هنگام تولد می رسند و طی شش ماه اول زندگی افزایش وزنی حدود ۲۰۰-۱۰۰ گرم در هفته در صورت اغذیه انحصاری با شیرمادر مطلوب و نشان دهنده تغذیه کافی است

چگونگی شروع تغذیه با شیر مادر و تداوم آن

- علایم کفایت شیر مادر
- دفع ادرار:
- در طول 2 روز اول عمر تعداد 1 یا 2 پوشک خیس در روز برای نوزادانی که به طور انحصاری با شیر مادر تغذیه می شوند طبیعی است
- از روز چهارم تولد تعداد 6 پوشک مرطوب یا بیشتر در 24 ساعت با ادرار کم رنگ نشانه دریافت کافی شیر مادر

چگونگی شروع تغذیه با شیر مادر و تداوم آن

- اجابت مزاج:
- از طریق تعداد دفعات مدفوع و خصوصیات آن میتوان به میزان دریافت شیر مادر پی برد
- اولین مدفوع نوزاد سبز سیاه تیره و قیری شکل است
- در روز اول و دوم یک بار دفع دارد
- تا روز 4 یا 5 پس از تولد به مدفوع بینابینی سبز و سپس نرم و دانه دانه زرد تبدیل می شود
- از روز چهارم تولد تا یک ماهگی 3-8 بار اجابت مزاج در 24 ساعت طبیعی است (بعد از یک ماهگی ممکن است این دفعات کاهش یابد و حتی هر چند روز یک بار یک اجابت مزاج داشته باید

چگونگی شروع تغذیه با شیر مادر و تداوم آن

- وضع عمومی:
- در صورت تغذیه کافی با شیر مادر شیر خوار هوشیار است
- قدرت عضلانی مناسب و پوست شاداب دارد

- محتوای جلسه چهارم
- تغذیه دوران بارداری
- درد زایمان و آشنایی با روش های مختلف کاهش درد
- وضعیت صحیح شیر دهی