

آموزشهای قبل از زایمان به مادر

آموزش در زمینه کاهش درد زایمان:

- تحرك داشتن و راه رفتن در لیبر
- مصرف مایعات و غذای سبک
- قرار گرفتن در وضعیتهای مختلف و پرهیز از پوزیشنهای یکنواخت نظیر خوابیدن و....
- شل نگه داشتن عضلات در هنگام درد
- آموزش روشهای غیر دارویی کنترل درد نظیر تکنیکهای تنفسي -ماساژ- استفاده از کیف آبگرم و توپ تولدو....به مادر و همراه وي

آموزش در زمینه نحوه زایمان:

- توضیح مختصر در مورد مراحل زایمان:
- مرحله اول: قبل از باز شدن کامل دهانه رحم میباشد که تعداد انقباضات رحم در ابتدا کم و شدت آن نیز کم میباشد و به مرور زمان شدیدتر شده و فاصله آن نیز کم میشود که باعث باز شدن دهانه رحم به میزان ۱۰ سانتی متر میشود.
- مرحله دوم: زمانی است که دهانه رحم به صورت کامل باز شده و خروج جنین آغاز میشود. در این مرحله باید با زور زدن به خروج جنین کمک کنید.
- مرحله سوم: در این مرحله خروج جفت انجام میشود که معمولاً به صورت خودبه خودی صورت میگیرد. و با خونریزی همراه است.

آموزش در زمینه برقراری تماس پوست با پوست:

- توضیح در مورد مزایای تماس پوست به پوست:
- ۱- مادر و شیر خوار را آرام میکند و ضربان قلب و تنفس شیر خوار ثابت میشود.
- ۲- حرارت بدن نوزاد را ثابت میکند.
- ۳- گریه شیرخوار را کاهش میدهد- قند خون نوزاد ثابت میشود.
- ۴- برقراری پیوند عاطفی میان مادر و نوزاد
- ۵- امکان شیردهی سریعتر را فراهم میکند.
- ۶- جایگزینی باکتریهای روده شیرخوار با باکتریهای طبیعی روده مادر چون مادر اولین کسی است که با نوزاد تماس دارد.
- توضیح در مورد نحوه انجام تماس پوست با پوست:
- ۱- شکم و قفسه سینه مادر بدون پوشش باشد.
- ۲- بلافاصله پس از تولد در صورت خوشحال بودن نوزاد و قبل از قطع کردن بند ناف نوزاد روی شکم مادر بین دو پستان مادر به صورت مورب قرار داده میشود.
- ۳- پوششی جهت حفظ درجه حرارت بدن نوزاد روی نوزاد قرار داده میشود.

آموزش به مادر در زمینه شروع تغذیه با شیر مادر در ساعت اول تولد:

۱- هنگامی که نوزاد روی قفسه سینه مادر و در تماس پوست با پوست قرار دارد بوی پستان مادر او را تشویق میکند که به طرف نوک پستان مادر کشیده شود.

۲- نیم تا ۱ ساعت اول بعد از تولد بهترین زمان برای شروع اولین شیردهی میباشد. چراکه هوشیاری نوزاد در این زمان در بالاترین سطح خود میباشد و پس از آن نوزاد خواب آلوده شده و شیر دهی خیلی موفق نخواهد بود.

۳- شروع سریع شیردهی به انقباض سریعتر رحم و کنترل خونریزی کمک میکند.

۴- مادر احساس عشق و علاقه و نزدیکی بیشتر به کودکش پیدا میکند.

۵- مصرف آغوز عوامل ایمنی بسیاری را برای حفاظت نوزاد فراهم کرده و به پاک شدن روده کودک از مکنونیوم کمک میکند.

۶- مادری که در اتاق زایمان شیر میدهد نسبت به آنهایی که اولین شیردهی را با تاخیر انجام میدهند احتمال بیشتری برای تداوم شیردهی به مدت طولانی تر دارند.

آموزشهای لازم به همراه مادر باردار:

۱- به مادر کمک کنید در طی دردهای زایمان نفس عمیق بکشد و بدنش را شل نگه دارد.

۲- به مادر کمک کنید خونسردی خود را حفظ کند.

۳- از مادر بخواهد در شروع دردها بیشتر استراحت کند و انرژی خود را برای مراحل انتقالی زایمان ذخیره کند.

۴- نحوه انجام ماساژها را به همراه آموزش داده و از وی بخواهید برای مادر انجام دهد.

۵- به مادر مایعات بدهد و در راه رفتن به مادر کمک کند.

۶- در امور مربوط به درمان بیمار دخالت نکند و از راه رفتن بیجا در اتاقهای دیگر بپرهیزد.

۷- پوشش مناسب را در جهت جلوگیری از انتقال عفونت طبق توصیه پرسنل رعایت نماید.

۸- از آوردن وسایل شخصی نظیر کیف-گوشی موبایل و... به زایشگاه خودداری کند.