

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مریم گنجور

کارشناس مامایی

مربی کلاس آمادگی برای زایمان



جلسه اول

کلاس های آمادگی برای زایمان

محتوای جلسه یک

هفته ۲۰ تا ۲۳

✓ مقدمه در مورد اهداف و روش های ارائه شده در کلاس

✓ نحوه برگزاری کلاس

✓ تغییرات آناتومیک و فیزیولوژیک

✓ شکایت های شایع

✓ اهمیت و مزایای تغذیه با شیر مادر

❖ آموزش قبل از زایمان امری ضروری برای سلامت مادر و خانواده است.

✓ کلاس های آمادگی برای زایمان مکان منحصر به فردی است که در آن انتظارات، باورها و آگاهی های والدین، با تجربه و علم مربیان مبادله میشود و در نهایت آموزش لازم در مورد بارداری و زایمان به مادر و خانواده داده می شود.



✓ آموزش های دوران بارداری فرصت طلایی است که
میتواند ما را به سوی توانایی و تسلط بر خود راهنمایی کند
و در به کارگیری روش های ارزشمند جهت سپری کردن
یک بارداری ایمن و زایمانی راحت و سالم یاری دهد



فرصت های لازم برای طرح باورهای درست یا غلط مادر در کلاس
و کمک به جمع بندی و قبول موارد صحیح در کارگروهی کلاس
فراهم میشود.



در این کلاس ها سعی بر این است که:

مادر را از قدرت عظیم درونش آگاه کنیم

تغییرات فیزیولوژیک بدن در بارداری
مشکلات شایع در بارداری و راهکارهای
مقابله با آن را آموزش دهیم



مسایل مربوط به تغذیه، ورزش و تغییر روش زندگی به نحوی که سلامت و راحتی مادر را تامین کند و همچنین هشدارها و علایم خطر دربارداری نیز باید آموزش داده شود

به این ترتیب معمولاً ترس و نگرانی مادر از بین می رود و آگاهانه و واقع بینانه با بارداری و زایمان رو به رو میشود



نتایج کوتاه مدت شرکت در کلاس ها

- احساس شادی و خوشحالی در خانواده
- توانایی رویارویی با شرایط جدید
- توانایی رویارویی بامشکلات احتمالی



نتایج بلندمدت شرکت در کلاس ها



- افزایش اعتماد به نفس
- مشارکت فعال اعضای خانواده
- توانایی سازگاری و رویارویی بامشکلات و پذیرش مسئولیت های زندگی

برای داشتن زایمان راحت نیاز به آموزش داریم



دست یاریمان را دردستانتان میگذاریم

و با آموزش هایی نظیر تن آرامی

تکنیکهای تنفس و دیگر آموزش ها

به شما مادران عزیز مهارت اداره درد، اضطراب و آسایش

بیشتر را آموزش میدهیم.



نحوه برگزاری کلاس

✓ کلاس های آمادگی برای زایمان در ۸ جلسه ی ۹۰ دقیقه ای برگزار میشود.

جلسه اول: هفته ۲۰ تا ۲۳

جلسه سوم: هفته ۲۸ تا ۲۹

جلسه پنجم: هفته ۳۲ تا ۳۳

جلسه هفتم: هفته ۳۶

جلسه دوم: هفته ۲۴ تا ۲۷

جلسه چهارم: هفته ۳۰ تا ۳۱

جلسه ششم: هفته ۳۴ تا ۳۵

جلسه هشتم: هفته ۳۷

✓ هر جلسه ۹۰ دقیقه می باشد که

۱۵ دقیقه پرسش و پاسخ

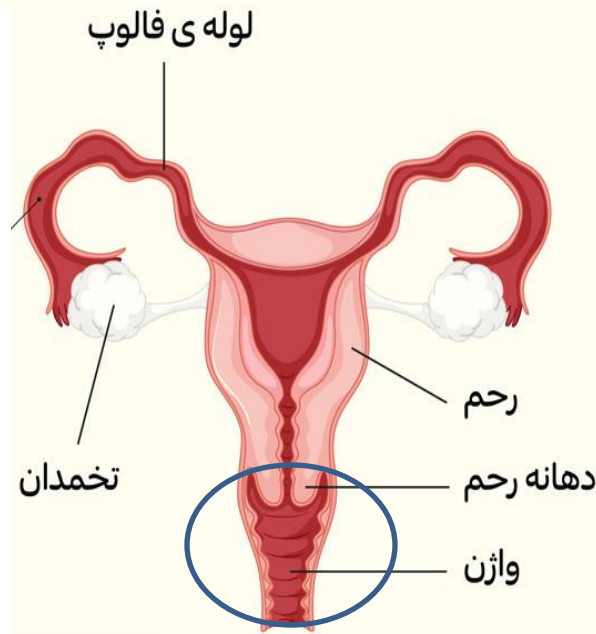
۳۰ دقیقه مباحث تئوری

۴۵ دقیقه کار عملی

دستگاه تولیدمثل

✓ دستگاه تناسلی یا تولیدمثل زنانه از اعضای اصلی **در عمل جنسی** و **بارداری و زایمان** محسوب میشود.

اجزای دستگاه تناسلی زنان



مجله پزشکی

❖ واژن:

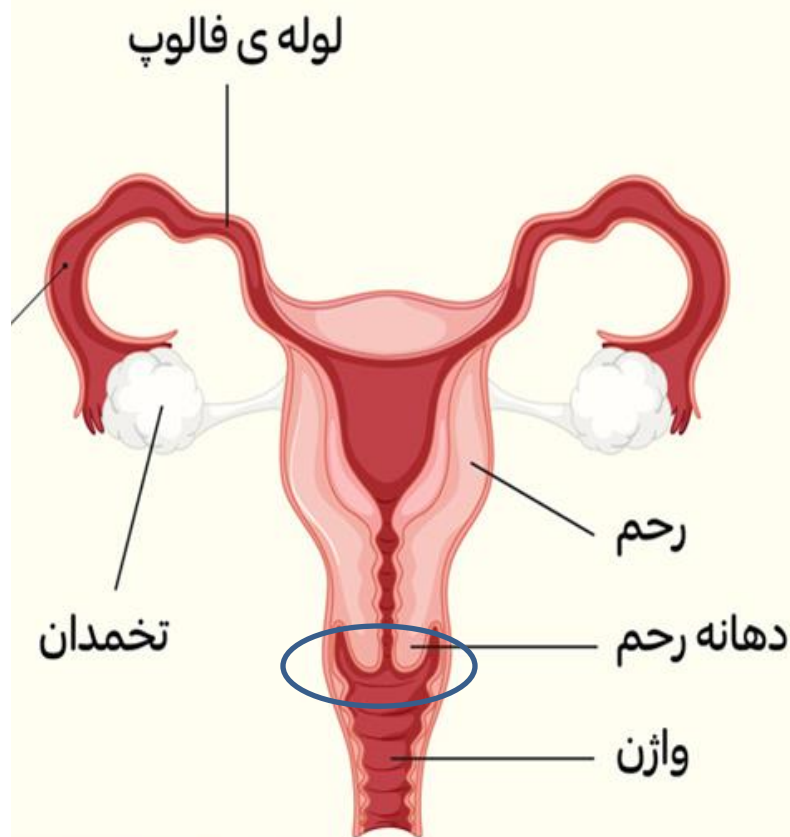
ساختار عضلانی لوله ای شکل از سطح خارجی ناحیه تناسلی تا دهانه رحم خروجی ترشحات رحم و خون قاعدگی عضو مقاربت در زنان

بخشی از مجرای زایمان

طول آن به طور متوسط بین ۷ تا ۱۰ سانتی متر

دستگاه تولیدمثل

اجزای دستگاه تناسلی زنان



مجله پزشکی و

❖ دهانه رحم (سرویکس)

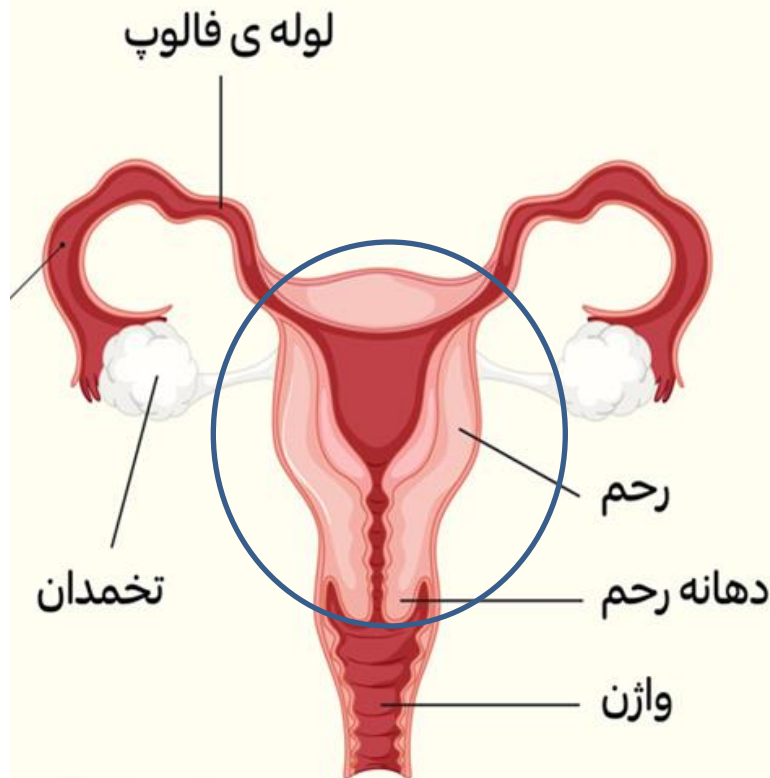
✓ قسمتی از رحم

✓ به واژن متصل است

✓ در طول زایمان بازونرم میشود

دستگاه تولیدمثل

اجزای دستگاه تناسلی زنان



مجله پزشکی و

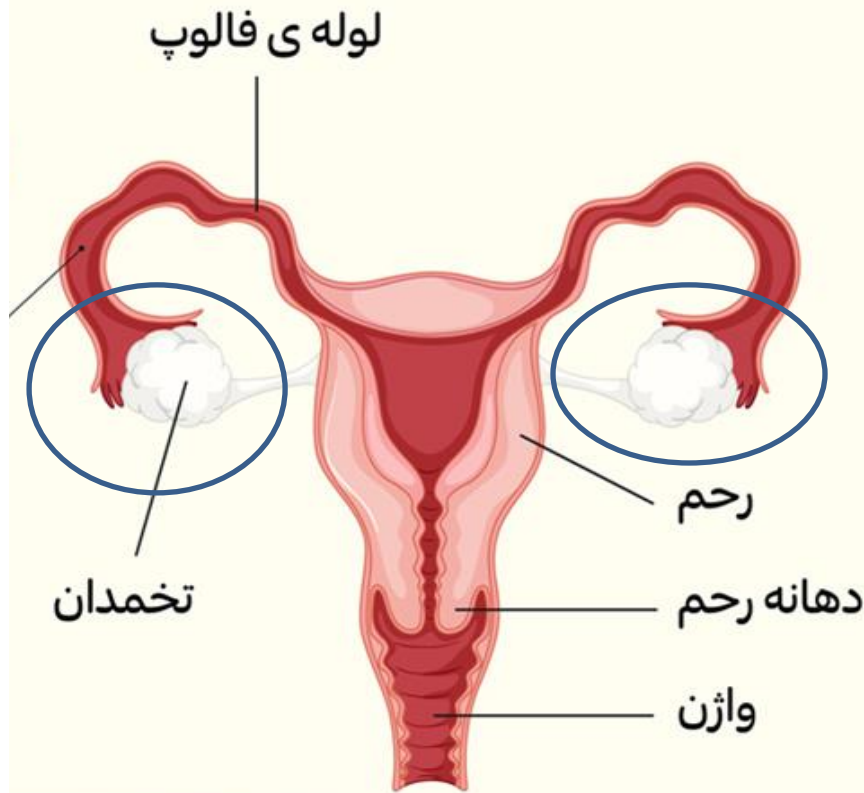
❖ رحم

- ✓ عضوی عضلانی و گلابی شکل
- ✓ طول ۶ تا ۸ سانتی متر
- ✓ وزن حدود ۵۰ تا ۷۰ گرم
- ✓ محل نگهداری جنین

✓ از هفته ۱۲ بارداری از حفره لگن خارج میشود

دستگاه تولیدمثل

اجزای دستگاه تناسلی زنان



مجله پزشکی و

- تخمدان ها
- اعضای بادمی شکل
- 2.5 تا 5 سانتی متر
- درد و طرف رحم

تغییرات فیزیولوژیک بارداری و شکایات شایع

✓ درد دوران بارداری در بدن، تغییراتی روی میدهد که به منظور سازگاری با وضعیت جدید است

✓ این تغییرات به علت ترشح هورمون‌ها و فشار رحم بر روی سایر اعضای بدن است که گاهی موجب ناراحتی زن بارداری شود

✓ این تغییرات طبیعی است و بسیاری از آنها پس از زایمان و شیردهی به حالت اولیه بازمی‌گردد.

پوست:

- تقریباً اکثر زنان باردار در نیمه دوم بارداری در اثر تغییرات هورمونی ترک‌هایی بر روی پوست شکم، پستان‌ها و ران‌ها ایجاد می‌شود
- وجود این ترک‌ها معمولاً ارثی است و پس از زایمان کمتر می‌شود
- گاهی نیز لکه‌های قهوه‌ای رنگ بر روی پوست صورت و گردن ظاهر می‌شود که به آن ماسک حاملگی می‌گویند.

مو

- معمولاً ریزش مودر بارداری کاهش میابد
- سه ماهه اول بارداری از رنگ و داروهای شیمیایی برای موها استفاده نشود
- احتمال ریزش مو پس از زایمان طبیعی و ناشی از تغییرات هورمونی است و با گذشت زمان به حالت قبل برمیگردد

پستان

- در هفته های اول، ممکن است زن باردار در پستان های خود احساس درد و خارش کند
- بعد از ماه دوم انداره پستان ها افزایش میابد و درگ های ظریفی در زیر پوست دیده می شود
- نوک پستان بزرگ و هاله آن پررنگ میشود

وزن

- در صورتی که تغذیه در دوران بارداری کافی و مناسب باشد، افزایش وزن مطلوبی خواهیم داشت
- این افزایش وزن مربوط به رشد جنین، جفت، اندازه پستانها و رحم و افزایش حجم خون و ذخایر چربی است
- زن باردار در هر شرایطی (لاغر، طبیعی، چاق) باید افزایش وزن داشته باشد (مفصل در جلسات بعدی صحبت می شود).

دستگاه تنفس

- به علت بزرگ شدن رحم و افزایش فشار آن به قسمت پایین ریه ها و تاثیر هورمون های مربوط به بارداری تنفس ممکن است سطحی و تند شود.
- تقاضای اکسیژن در بدن بیشتر است
- سرعت تنفس مادر باردار در فعالیتها بیشتر میشود و به اصطلاح نفس کم می آورد
- مادران اغلب از تنفس مشکل حتی در اوایل بارداری شکایت میکنند

سیستم عضلانی اسکلتی

- تغییرات هورمونی در زمان بارداری در ایجاد تغییرات سیستم عضلانی اسکلتی نقش دارد
- مفاصل شل میشوند و ظرفیت شکم بیشتر میشود
- اصلی ترین مفاصلی که تحت تاثیر هورمون ها قرار میگیرند مفاصل لگن هستند
- مفاصلی که وزن بدن را تحمل می کنند بیشتر در معرض خطر هستند
- به این دلیل اغلب زنان باردار از درد پاشکایت میکنند

سیستم عضلانی اسکلتی

- حالت نادرست قرارگیری بدن باعث خستگی بیشتر به خصوص در ستون مهره ها لگن و مفاصل نگهدارنده وزن بدن می شود
- درد بیشتر به باسن، رانها، و پائین پاها منتشر میشود
- مادر کشیدگی و درد رادر ناحیه پائین شکم نیز احساس میکند

سیستم عضلانی اسکلتی

✓ احتمال بی اختیاری ادرار وجود دارد

خون ریزی از لثه

- خونریزی از لثه به علت پرخونی لثه و گاهی عدم رعایت بهداشت دهان به وجود می آید
- توصیه های مهم به مادر:
- روزی ۳-۴ بار دندانها را مسواک بزند و دهان را خوب آب بکشد
- با سطح انگشتان لثه ها را ماساژ دهد

خون ریزی از لثه

✓ کمبود ویتامین سی باعث خونریزی لثه ها میشود پس در رژیم غذایی میوه و مرکبات بیشتری مصرف کند

✓ مصرف سیگار باعث کاهش جذب ویتامین سی میگردد پس سعی شود کمتر در معرض دود سیگار قرار گیرد

✓ در طول بارداری حداقل یکبار به دندانپزشک مراجعه کند

✓ به خاطر داشته باشید که مشکلات لثه در طول هفته آخر بارداری بیشتر میشود

یبوست

✓یبوست دربارداری به علت طولانی شدن زمان عبورغذا
وفشرده شدن روده به وسیله رحم یا عضونمایش
بسیارشایع است

یبوست

✓ توصیه های مهم:

- در رژیم غذایی خود از میوه های تازه و خشک بیشتری استفاده کند
- روزانه سالاد و سبزیجات استفاده کند
- روزانه ۶-۸ لیوان آب بنوشد
- نان های سبوس دار و غلات کامل مصرف کند
- حتی میتواند روزانه ۲ قاشق چای خوری سبوس آسیاب شده و نرم را در یک لیوان آب میوه حل کرده و بنوشد

یبوست

- بدون مشورت با پزشک یا مامای خود هیچ داروی ملینی را مصرف نکند
- پیاده روی به صورت مرتب و روزانه در دفع یبوست کمک میکند
- تمرینات ورزشی (توضیح داده می شود)

سرگیجه

• اغلب سرگیجه به علت افت فشارخون می باشد

• هرگز به طور ناگهانی تغییر وضعیت ندهد

• هنگام ورزش صبور باشد و با تمرکز حرکات را انجام دهد

نفخ شکم

- تمرینات ورزشی (توضیح میدهم)
- غذارا در وعده های متعدد روزانه ۵-۴ بار میل کند
- غذارا به آرامی و خوب بجود
- غذاهای نفاخ مصرف نکند

- برای کاهش ایجاد نفخ حبوبات بهتر است هر یک فنجان از آنها را در پنج فنجان آب به مدت ۵ دقیقه بجوشانند و آب آن را دور بریزد. سپس مجدداً به آن آب تازه اضافه کند و بگذارد بپزد
- بعضی غذاها با هم سازگار نیستند
- پیاده روی منظم

گرفتگی کشاله ران

- در ماه های آخر بارداری گرفتگی و فشار کشاله ران بیشتر میشود

- تمرینات مناسب (توضیح داده میشود)
✓ توصیه ها:

- ✓ مادر باید هنگام اسپاسم یا گرفتگی عضله نفس عمیقی بکشد

سر درد

- ✓ در صورت سردرد شدید و طولانی شده با پزشک
یا مامای خود تماس بگیرد
- ✓ هنگام خواب هرگز پتو را روی سر خود نکشد
- ✓ پیاده روی روزانه
- ✓ تنفس عمیق
- ✓ ماساژ سروگردن

سوزش سردل

✓ نتیجه بازگشت ترشحات اسیدی معده به مری می باشد که علت آن بزرگی اندازه رحم و تغییرات هورمونی است

سوزش سردل

توصیه به مادر:

- ✓ تمرینات ورزشی (توضیح داده می شود)
- ✓ غذا در وعده های متعدد میل شود
- ✓ عدم مصرف نوشیدنی های گازدار
- ✓ پرهیز از مصرف غذاهای خیلی چرب و سرخ شده

سوزش سردل

✓ فعالیت

✓ مراجعه به ماما یا پزشک جهت دریافت دارو

بواسیر

✓انجام تمرینات ورزشی (توضیح داده میشود)

✓مصرف مایعات

✓پیاده روی

✓استفاده از پماد آ-د و وازلین بعد از هر بار دفع

✓عضله مقعد را زیر دوش آب گرم مرتب سفت

کند

گرفتگی ساق پا

✓ در اثر کاهش خون رسانی و گردش خون در بدن
ایجاد میشود

- توصیه به مادر:
- مصرف کلسیم بیشتر
- مصرف دانه کنجد
- عوض کردن پاها در ایستادن های طولانی مدت
- پیاده روی روزانه
- کمپرس گرم

تغییرات خلقی

✓ تغییرات خلقی در بارداری شایع است و در اثر تغییرات هورمونی در زن
باردار ایجاد میشود و در بارداری بسیار شایع است

توصیه به مادر:

✓ انجام تمرینات ورزشی و تن آرامی (توضیح داده میشود)

✓ کمبود آهن باعث کم خونی، خستگی مفرط، بی حوصلگی و غم
میشود

تهوع و استفراغ

✓ در سه ماهه اول بارداری رخ می دهد و در اثر سطح بالای استروژن هورمونهای جفتی ورشد سریع رحم ایجاد می گردد.

✓ توصیه ها:

✓ تمرینات ورزشی (توضیح داده می شود)

✓ خوردن غذا در وعده های متنوع

✓ مصرف نوشیدنی خنک در رفع حالت تهوع

✓ پرهیز از مصرف قهوه غذاهای سرخ کردنی، چرب و تند

تهوع و استفراغ

✓ مصرف نان تست یا برشته

✓ هنگام صبح غذاهای اسیدی مانند آب پرتقال ترش

مصرف نشود

✓ مادر گرسنه نماند

✓ مشورت با ماما و پزشک

درد لگن

✓ این درد دربارداری شایع است

✓ توصیه ها:

✓ تمرینات ورزشی (توصیه داده می شود)

✓ ارزیابی کامل پزشک از نظر مشکلات لگن

✓ استفاده از کمربند مخصوص

✓ استفاده از یک بالش بین پادر حالت خوابیده به پهلو

✓ غلط زدن صحیح

درد لگن

✓ هنگام نشستن پاهاراروی هم ننداختن

✓ وضعیت چهارزانوننشیند

سندروم تونل کارپ

- ✓اغلب بعد از هفته ۲۴ بارداری اتفاق می افتد
- ✓مادر از بی حسی و گزگز دست و انگشتان شاکی است
- ✓توانایی در جمع کردن انگشتان دست و برداشتن اشیاء کوچک را ندارد
- ✓هنگام صبح و بعد از خواب و گاه شب ها این احساس شدید تر میشود
- ✓اغلب با گرفتن ظرف گرم در دست تشدید میشود

سندروم تونل کارپ

توصیه به مادر:

✓ بالا تر قرار دادن دست ها و بازوها هنگام خواب

✓ تمرینات مخصوص مچ دست

✓ گذاشتن دست در آب سرد

✓ خودداری از انجام حرکات تکراری مانند بافتنی

اهمیت و مزایای تغذیه با شیر مادر

شیر مادر بویژه آغوز حق نوزاد و اولین تغذیه حلال و طیب آزمائده الهی برای شیرخواران است.

حضرت رسول اکرم صلی الله علیه و آله وسلم می فرماید:

بیدار شدن مادر و شیر دادن او در شب، ثواب واجری دارد و برای هر جرعه شیری که می دهد، پاداش او معادل است با آنکه هفتاد بنده را در راه خدا آزاد کرده است.

اهمیت و مزایای تغذیه با شیر مادر

- ✓ تغذیه با شیر مادر سبب رشد و تکامل مطلوب و بقا کودک می شود.
- ✓ شیرهای روز اول (آغوز) بسیار مغذی و حاوی بیشترین مواد ایمنی بخش و حفاظتی برای مقابله در برابر بیماری هاست که اولین ایمن سازی کودک محسوب می شود
- ✓ آغوز ملین است و به دفع مدفوع سیاه و چسبنده ابتدایی (مکونیوم) کمک کرده و از زردی نوزاد پیشگیری می کند.
- ✓ تغذیه با شیر مادر رابطه عاطفی صمیمی بین مادر و فرزند فراهم می کند که منجر به ارتقاء تکامل عاطفی روانی کودک شده و در دوران بلوغ موجب امنیت روانی بیشتری می گردد

اهمیت و مزایای تغذیه با شیر مادر

- ✓ شروع شیرمادر در ساعت اول تولد، امکان برقراری تماس پوستی مادر و نوزاد را تسهیل می نماید و این در گرم نگه داشتن و بهبود رشد و تکامل بویژه برای نوزادان نارس و بیمار نقش حیاتی دارد.
- ✓ شیرمادر تمام نیازهای تغذیه ای شیرخواران را در ۶ ماه اول تامین می کند و شیرخوار حتی به آب هم نیاز ندارد.
- ✓ هضم شیرمادر بسیار خوب و آسان است.
- ✓ تغذیه با شیرمادر بروز سرطان های دوران کودکی، آسم، اگزما، آلرژی و بسیاری بیماری های دیگر را کاهش میدهد

اهمیت و مزایای تغذیه با شیر مادر

- ✓ شیر مادر احتمال بروز دیابت نوجوانان، پرفشاری خون و چاقی در سنین بزرگسالی کاهش میدهد.
- ✓ مرگ ناگهانی در کودکانی که شیر مادر میخورند کمتر است.
- ✓ ضریب هوشی در کودکانی که شیر مادر میخورند بیشتر است.
- ✓ تغذیه با شیر مادر منجر به کاهش بروز عفونت های تنفسی می گردد
- ✓ میزان ابتلا به اسهال و بیماری های انگلی در کودکانی که شیر مادر میخورند کمتر است.

اهمیت و مزایای تغذیه با شیر مادر

✓ ترکیب شیر مادر بر حسب سن و نیاز شیرخوار و همچنین از شروع تا پایان هر وعده تغذیه با شیر مادر و نیز در طول روز تغییر میکند.

✓ کلسیوم یا آغوز که از ماه هفتم بارداری در پستانها تولید می شود در ۲ تا ۳ روز اول پس از زایمان ادامه دارد بسیار مغذی و حاوی مواد ایمنی بخش فراوان است

✓ شیرمادری که نوزادش قبل از هفته ۳۷ بارداری به دنیا می آید حاوی پروتئین و میزان بالاتری مواد معدنی شامل آهن و عوامل ایمنی بخش بیشتری نسبت به شیر نوزاد رسیده است

ممنون از همراهی شما