

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جلسه چهارم کلاس های آمادگی برای زایمان

تنظیم: مریم گنجور

محتوای جلسه چهارم

- تغذیه در دوران بارداری
- دردزایمان
- آشنایی با روش های مختلف کاهش دردزایمان
- وضعیت صحیح شیردهی
- تمرینهای کششی
- تنفس وتن آرامی

تغذیه در دوران بارداری

گروه میوه ها:

این گروه شامل انواع میوه و آب میوه طبیعی ، کمپوت میوه ها و میوه های خشک است

باید به طور روزانه به طور متوسط ۳ تا ۴ واحد از این گروه مصرف شود
هر واحد میوه برابر است با:

یک عدد سیب یا پرتقال یا موز متوسط

نصف لیوان میوه پخته

نصف لیوان میوه هایی مثل توت و انگور و انار

یک چهارم لیوان میوه خشک

نصف لیوان آب میوه طبیعی

تغذیه در دوران بارداری

گروه شیرولبنیات

این گروه شامل شیر و فراورده های آن یعنی ماست، پنیر، کشک، بستنی و دوغ است

در دوران بارداری توصیه می شود ۳ تا ۴ واحد از این گروه مصرف شود

هر واحد از این گروه شامل

یک لیوان شیر

یک چهارم لیوان کشک

دو تکه پنیر (معادل یک ونیم قوطی کبریت)

دو لیوان دوغ

یک ونیم لیوان بستنی ساده و بدون شکلات

تغذیه در دوران بارداری

صبحانه: یک لیوان شیر

میان وعده:-

نهار: یک لیوان ماست

میان وعده: پنیر

شام:-

قبل از خواب: یک لیوان شیر

تغذیه در دوران بارداری

گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزدانه ها

این گروه شامل انواع گوشت های قرمز، سفید، تخم مرغ، حبوبات، مغزدانه ها است

مقدار توصیه شده: حدوداً ۳ واحد در روز است

هر واحد شامل:

۲ تکه گوشت خورشتی پخته

یک تکه ماهی به اندازه کف دست

نصف ران متوسط مرغ یا نصف سینه متوسط مرغ

نصف لیون انواع حبوبات پخته

۲ عدد تخم مرغ

یک سوم لیوان انواع مغزدانه ها

تغذیه در دوران بارداری

صبحانه: یک عدد تخم مرغ

میان وعده:-

نهار: نصف ران مرغ

میان وعده: یک سوم لیوان مغزها

شام: نصف کف دست ماهی پخته

قبل از خواب:-

تغذیه در دوران بارداری

گروه متفرقه:

این گروه شامل انواع شیرینی، روغن، کره، خامه، شکر، نمک، چاشنی
ها است

به طور کلی این مواد در حداقل مقدار توصیه میشوند

درد زایمان و آشنایی با روش های مختلف کاهش درد زایمان

درد عبارت است از احساس ناخوشایند و تجربه هیجانی

درد یک احساس متمایز از لمس، گرما و سرما است که سبب
تغییر رفتار در فرد می گردد

زایمان یک پدیده ی فیزیولوژیک و طبیعی است که معمولا با درد همراه
است

درد زایمان و آشنایی با روش های مختلف کاهش درد زایمان

لیبر: ساعات آخر حاملگی که منجر به زایمان می شود

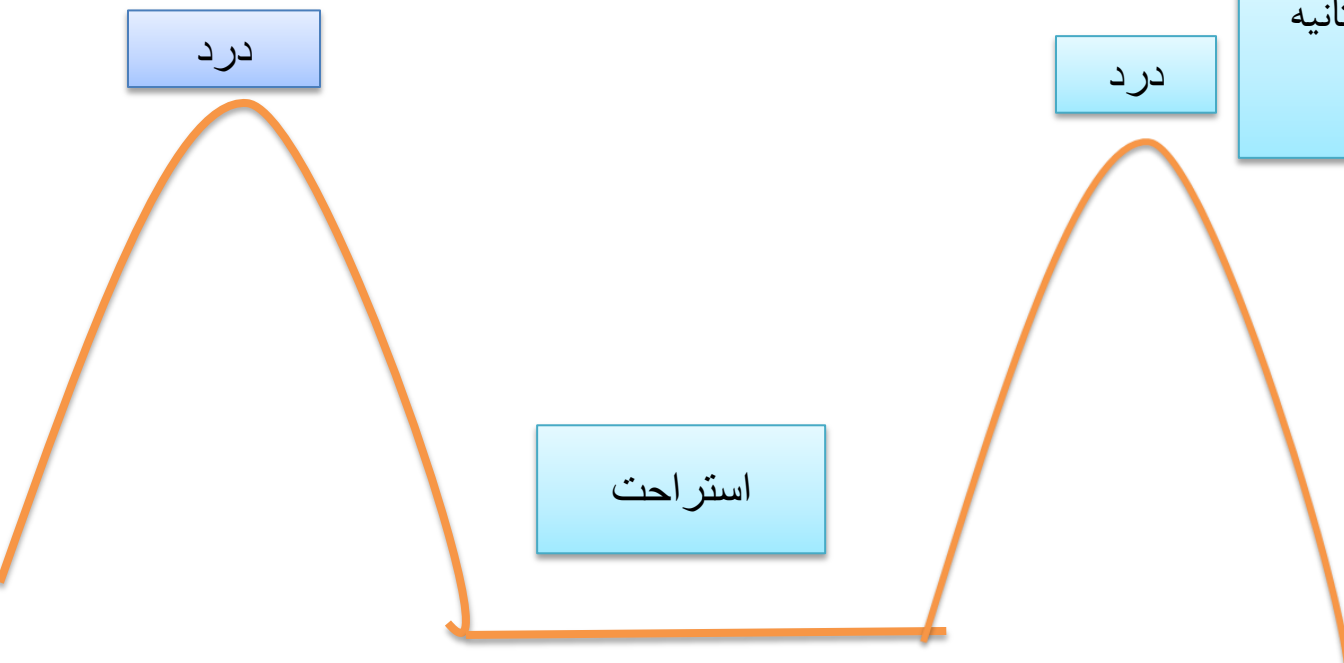
اوایل لیبر: دردها (انقباضات) معمولاً ۴۵ ثانیه طول میکشد

اواخر لیبر: انقباضات معمولاً ۶۰ تا ۹۰ ثانیه طول میکشد

درد

درد

استراحت



درد زایمان و آشنایی با روش های مختلف کاهش درد زایمان

چرا چنین طیف وسیعی از تغییرات هیجانی و احساسی از زایمان در بین زنان وجود دارد در حالی که فرایند قیزیولوژیکی زایمان برای همه زنان یکسان است!!!!!!؟؟؟؟

درد زایمان و آشنایی با روش های مختلف کاهش درد زایمان

عوامل موثر بر ادراک درد در فرهنگ های مختلف:

احساس ترس

تجربیات قبلی

عوامل فرهنگی

درد زایمان و آشنایی با روش های مختلف کاهش درد زایمان

روش های کاهش درد

درد زایمان و آشنایی با روش های مختلف کاهش درد زایمان

• الف: روش هایی که بدون استفاده از داروی بی حسی و با استفاده از مهارت مادر موجب می شود که وی بتواند زایمان خود را آگاهانه هدایت کند

تمرین های کششی، تن آرامی، مهارت های تنفس

قرار گرفتن در وضعیت های مختلف در زمان درد

فشار مخالف

تمرکز، تجسم خلاق و انحراف فکر

آوای موسیقی

گرمای سطحی

سرماي سطحی

آب درمانی

لمس و ماساژ

طب فشاری

رایحه درمانی

درد زایمان و آشنایی با روش های مختلف کاهش درد زایمان

ب روش هایی که با تزریق نوعی داروی بیحسی مانع انتقال حس درد به مغز می شود:

بی حسی نخاعی و یا اپیدورال
استنشاق داروی بی دردی

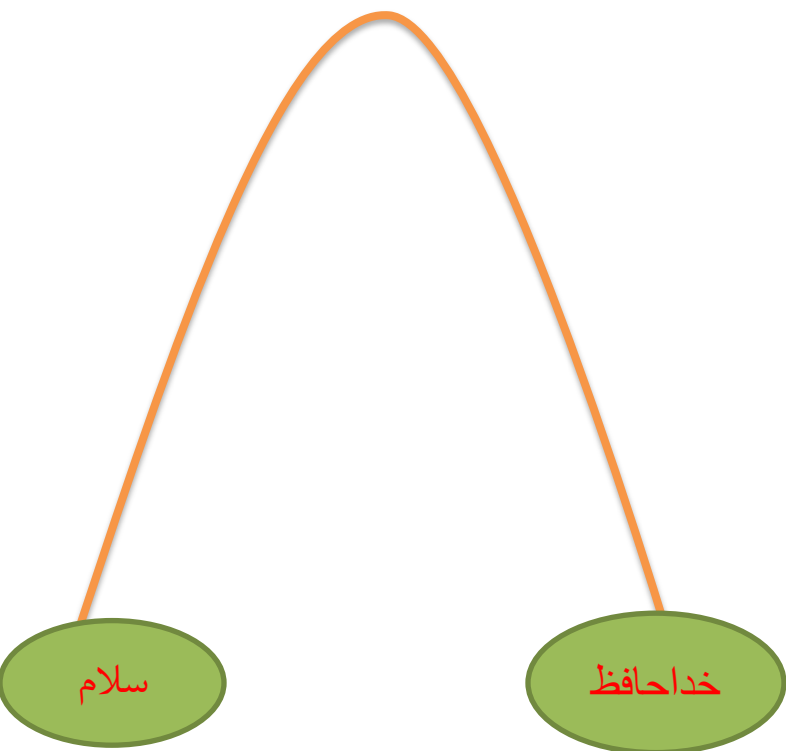
درد زایمان و آشنایی با روش های مختلف کاهش درد زایمان

تکنیک های تنفس

تنفس ها ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در روز تمرین شود

درد زایمان و آشنایی با روش های مختلف کاهش درد زایمان

تنفس عمیق شکمی یا تنفس سلام-خدا حافظ شروع و پایان هر انقباض را به ذهن اعلام می کند باعث شل و ریلکس شدن و نیز اکسیژن رسانی کافی به جنین و اندام ها می شود مادر باید در هر فرصتی در طول حاملگی به این طریق نفس بکشد



درد زایمان و آشنایی با روش های مختلف کاهش درد زایمان

نحوه عمل:

در حالی که عضلات صورت و گردن کاملاً شل و ریلکس هستند نفس عمیقی از بینی بکشید طوری که شکم جلو برآمده شود از طریق بینی یا دهان نیمه باز در حالی که عضلات شکم را منقبض می کنید بازدمی عمیق انجام دهید

درد زایمان و آشنایی با روش های مختلف کاهش درد زایمان

تنفس ابتدای لیبر

به محض اینکه انقباض شروع می شود مادر ۱-۲ نفس سلام - خدا حافظ می کشد

مادر موقع دم در ذهن خود می شمارد دو سه چهار و موقع باز دم دو سه چهار همواره حواس مادر روی تنفس ها و شمارش حرکات متمرکز شود

درد زایمان و آشنایی با روش های مختلف کاهش درد زایمان

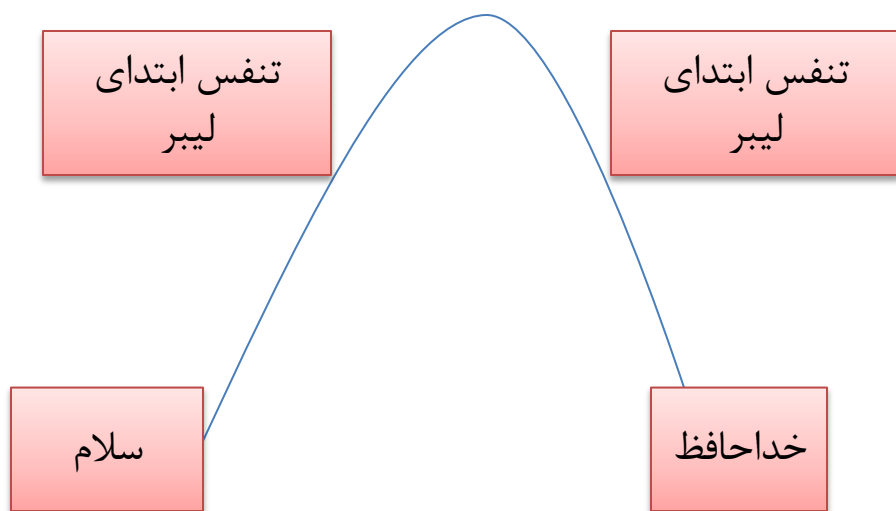
بهتر است دم و بازدم از بینی انجام شود

دم و بازدم ها منظم و نرم انجام شود

وقتی انقباض ها تمام شد ۱-۲ نفس سلام - خدا حافظ کشیده و بعد بطور

معمولی نفس بکشد تا انقباض بعدی

در هر انقباض ۴۵ ثانیه ای باید ۵-۸ تنفس ابتدای لیبر انجام دهد



درد زایمان و آشنایی با روش های مختلف کاهش درد زایمان

تنفس ترکیبی (اواسط لیبر)

در اواسط زایمان که دهانه رحم ۵-۷ سانتی متر باز شده بسیار مفید است

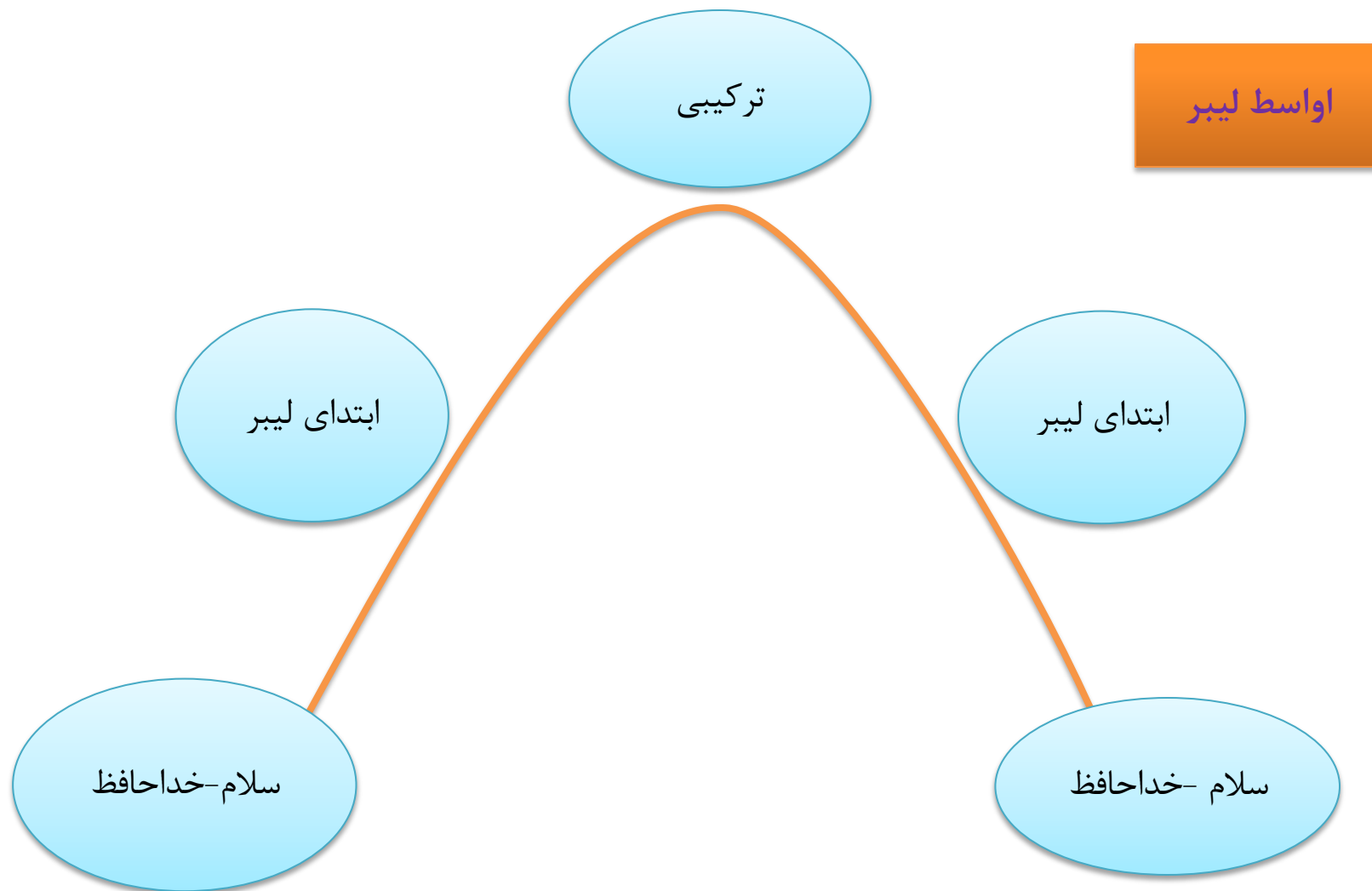
چون در خلال تنفس باید سرعت را تغییر داد نیاز به تمرکز بیشتری است
و به همان نسبت حواس مادر بیشتر از مرکز درد دور میشود

باعث اکسیژن رسانی کافی به جنین و بدن می شود

دم و بازدم های سریع با دهان انجام میشود در واقع مادر به صورت له له
زدن و باریتم نفس می کشد

در پایان هر تنفس یکبار دهان با زبان مرطوب می شود

درد زایمان و آشنایی با روش های مختلف کاهش درد زایمان



درد زایمان و آشنایی با روش های مختلف کاهش درد زایمان

تنفس اواخر لیبر

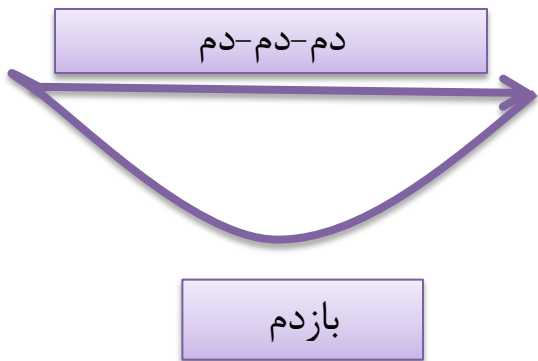
همه حواس مادر متوجه خود شده واز دردهای قوی زایمان منحرف می گردد

باعث تحمل راحت تر زایمان می شود

تنفس لبخند:

سه دم یک بازدم

چهاردم یک بازدم



تنفس لبخند

انقباضات ۶۰ تا ۹۰ ثانیه طول می کشد

ابتدای لیبر

ابتدای لیبر

سلام-خدا حافظ

سلام-خدا حافظ

درد زایمان و آشنایی با روش های مختلف کاهش درد زایمان

تنفس فوت کردن

به مادر کمک میکند تا قبل از زمان مناسب زور نزنند
بسیاری از تنشها و احساسات منفی را دور می کند

از مادر خواسته می شود تا لپ های خود را پراز هوا کند و هوا را طوری به
بیرون بدمد که انگار میخواهد چندشمع را خاموش کند

زور زدن قبل از باز شدن کامل دهانه رحم باعث پارگی یا ادم سرویکس
و طولانی شدن زایمان می شود

درد زایمان و آشنایی با روش های مختلف کاهش درد زایمان

تنفس هنگام زورزدن

به مادر کمک میکند که از همه توان خود برای زورزدن و خروج جنین استفاده کند

وقتی انقباض شروع شد مادر بدن را کاملاً شل و ریلکس کرده و ۱-۲ نفس سلام-خدا حافظ انجام می دهد و سپس یک نفس عمیق کشیده با کنترل بازدم و با تمام نیرو و بادهان باز به پایین زور بزند

وضعیت صحیح شیردهی

وضعیت صحیح بغل کردن شیرخوار برای شیردهی:
مادر هنگام شیردهی باید در وضعیت کامل راحتی قرار گیرد تا بتواند به آسانی شیرخوار را در آغوش گرفته و به پستان بچسباند
در حالت نشسته روی مبل یا صندلی راحت، دامن تکیه گاه زیر پا استفاده از بالش برای حمایت شیرخوار و هم سطح کردن سر شیرخوار با پستان و در حالت خوابیده گذاشتن بالش سفتی در پشت و بالشی زیر سر



وضعیت صحیح شیردهی

چهار نکته کلیدی وضعیت صحیح درآغوش گرفتن شیرخوار برای شیردهی:

سر، گردن، گوش ها، تنه و باسن شیرخوار در یک امتداد قرار گیرد:

بدن شیرخوار روبروی مادر و در تماس نزدیک با بدن او باشد

صورت شیرخوار روبروی پستان مادر بطوری که بینی او هم سطح نوک پستان قرار گیرد

بدن شیرخوار با دست مادر حمایت شود (در ماه اول علاوه بر حمایت شانه ها و سر نوزاد باید باسن او نیز درآغوش مادر باشد)

وضعیت صحیح شیردهی

✓ گهواره ای متقابل

روشی ایده آل برای **اوایل شیردهی**، کنترل سرشیرخوار و آوردن اوبه طرف پستان و همچنین برای **شیرخوارانی** است که در پستان گرفتن مشکل دارند استفاده از این روش در نوزادان نارس و کوچک که عضلات شل دارند و مادرانی که **نوک پستان** شان آزرده شده بهترین روش شیردادن است



وضعیت صحیح شیردهی

اگر مادر از پستان چپ میخواهد کودک را شیردهد شیرخوار را با دست راست نگه دارد و بالعکس.

دست مادر قاعده گردن و بالای شانه شیرخوار را نگه دارد و بدن شیرخوار در امتداد طول ساعد مادر قرار می گیرد.

از دست طرف پستان مورد استفاده برای نگهداری پستان استفاده می شود.

بدن شیرخوار به پهلو رو به مادر است و دهان او زیر نوک پستان و بینی او هم سطح با نوک پستان مادر است.



وضعیت صحیح شیردهی

✓ وضعیت گهواره ای (معمولی یا سنتی):

یکی از مرسوم ترین روش های نگهداشتن کودک برای شیردهی است
سرشیرخوار در خم آرنج مادر قرار می گیرد و بدنش با ساعد مادر حمایت می شود
این روش برای زمانی که شیرخوار رشد میکند و به خوبی سرخود را کنترل می کند مناسب است
مادر به سمت شیرخوار خم نشود

دست زیرین شیرخوار در پهلوی مادر قرار بگیرد و بین مادر و شیرخوار واقع نشود
استفاده از بالش روی ران های مادر برای هم سطح نمودن شیرخوار با پستان توصیه می شود



وضعیت صحیح شیردهی

✓ وضعیت زیربغلی:

در این وضعیت مادر می نشیند و سرنوزاد به طرف پستان و بدنش زیر بغل مادر در پهلوئی وی قرار میگیرد

باسن کودک روی بالشی نزدیک آرنج مادر است تا نوزاد را به سطح پستان برساند در این وضعیت برای راحتی بیشتر پشت شانه های مادر هم بالش گذاشته می شود تا بعد از پستان گرفتن شیرخوار تکیه دهد



وضعیت صحیح شیردهی

در شرایط خاص مثل بزرگ بودن پستان ها یا نوک پستان صاف و فرورفته این وضعیت ارجح است چون مادر دید بهتری بر شیرخوار و کنترل بیشتری بر سوراودارد.

این وضعیت برای مادرانی که **تحت عمل سزارین** قرار گرفته اند

در مواردی که **بچه خواب آلود** است یادگیری **تغذیه** **باشیرمادر مشکل دارد** همچنین برای **کودکان نارس و کودکانی که مکیدن ضعیف دارند** و برای **تغذیه همزمان دوقلوها** مفید می باشد



وضعیت صحیح شیردهی

✓ وضعیت خوابیده به پهلو

در این وضعیت مادر و کودک به پهلو روبروی هم می‌خوابند. می‌توانید چند بالش زیر سر، پشت و زیر زانویی که به طرف بالا است بگذارید

بچه به پهلو و روبروی مادر طوری قرار می‌گیرد که پشتش بر بازوی او تکیه دارد و زانوهایش به طرف مادر کشیده شده است

ممکن است لازم باشد که یک بالش کوچک پتویا حوله تاشده در پشت شیرخوار هم گذاشته شود در مادرانی که سزارین شده اند گاهی لازم است برای محافظت بخیه‌ها بین مادر و شیرخوار یک بالش کوچک یا یک حوله تاشده کوچکی قرار بگیرد



وضعیت صحیح شیردهی

✓ وضعیت خوابیده به پشت:

وضعیت مناسبی برای شیردهی نیست

ممکن است در ساعات اولیه پس از زایمان یا شرایط دیگری که مادر نیاز به خوابیدن به پشت دارد استفاده شود

مادر میتواند به یک پهلو غلطیده و از یک پستان شیر بدهد سپس به پهلو دیگری غلطیده و از پستان دوم شیر بدهد

توصیه می شود مادر را ههای مختلف را تجربه کند و آسان ترین وضعیت را برای خود و کودکش پیدا کند

معمولا گذاشتن یک بالش زیر سر لازم است

بعضی از مادران ترجیح می دهند چندین بالش یا کوسن را زیر بالا تنه و سر خود بگذارند تا این قسمت از بدن آنها بالاتر باشد یک بالش زیر ران نیز راحتی بیشتری را فراهم میکند



وضعیت صحیح شیردهی

نحوه عرضه پستان به شیرخوار:

پستان باید به گونه ای در دست مادر قرار گیرد که انگشتانش عقب
تروبا فاصله از هاله قرار گیرند

در صورتی که به شکل حرف C پستان را حمایت میکند باید انگشت شست
در بالا و سایر انگشتانش زیر پستان و یا چسبیده به قفسه سینه قرار گیرند



درست



نادرست

وضعیت صحیح شیردهی

• نحوه عرضه پستان به شیرخوار:

اگر مادر مایل است پستانش را بادوانگشت اشاره و میانی (به حالت قیچی) بگیرد باید انگشتان او به اندازه کافی عقب حالت قرار گیرند تا مزاحم پستان گرفتن شیرخوار نشوند.

این نوع گرفتن برای مادرانی که انگشتان بلند یا پستان کوچک دارد مفیدتر است.

وضعیت صحیح شیردهی

نحوه صحیح پستان گرفتن شیرخوار:

مادر باید لب فوقانی شیرخوار را بانوک پستان پستانش لمس کند تا اودهانش را باز نماید

سپس او را به سرعت و به آرامی به طرف پستان خود بیاورد و نباید خودش یا پستان را به طرف او حرکت دهد

باید به نحوی شیرخوار را جلو بیاورد که لب تحتانی اوزیر نوک پستان قرار بگیرد
در این صورت ابتدا چانه کودک پستان را لمس خواهد کرد



وضعیت صحیح شیردهی

✓ چهار نکته کلیدی وضعیت پستان گرفتن صحیح:

✓ دهان شیرخوار کاملا باز است

✓ لب تحتانی به سمت بیرون برگشته است

✓ چانه کودک در تماس با پستان مادر است

✓ اگر هاله دیده می شود قسمت بیشتری از هاله در بالای لب فوقانی

شیرخوار در مقایسه با لب پایینی دیده میشود



وضعیت صحیح شیردهی

✓ علایم مکیدن موثر پستان

هنگامی که شیرخوار به خوبی به پستان نزدیک است و مقدار زیادی از بافت پستان را به دهان می برد قادر خواهد بود نوک پستان را به عقب دهان برساند با این عمل رفلکس مکیدن تحریک میشود

هنگامی که شیرخوار پستان را خوب گرفته باشد احتمالاً خوب می مکد و شیر کافی دریافت می کند

وضعیت صحیح شیردهی

✓ چهار نکته کلیدی مکیدن موثر

✓ باورود شیر به دهان شیرخوار، مکیدن ها آرام و عمیق و گاهی بامکث است

✓ صدای قورت دادن شیرخوار به خوبی شنیده می شود یا بلع او مشاهده می شود

✓ گونه هایش گرد و برآمده است. در طول تغذیه فرورفته نیست و توکشیده نمی شود

✓ شیر خوار پس از شیر خوردن خود پستان رارها میکند و راضی به نظر می رسد

✓ ضمنا مادر متوجه علایم بازتاب جهش شیر میشود

ممنون از توجهتون