

دکتر زینب
مدرس

آمادگی برای زایمان

راهنمای آموزش دهندگان

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

دفتر سلامت خانواده و جمعیت

اداره سلامت مادران

مقدمه و بیان مسئله

در تمام کشورهای توسعه یافته دنیا، امروزه اعتقاد بر این است که از میزان مداخلات پزشکی در حین بارداری و زایمان کاسته شود. بارداری و زایمان یک فرایند طبیعی است ولی با توجه به تغییراتی که در ساختار جسمی و روانی مادر رخ می دهد باید تحت حمایت قرار گیرد. اگر مادر حمایت نشود، این تغییرات می تواند اثر ناسطوب بر روی جنین و مادر بگذارد.

ایجاد کلاسهای آمادگی دوران بارداری به روشهای متفاوت می تواند راه حل مناسبی برای این مشکل باشد. بنابراین مراقبتهای دوران بارداری به انجام آزمایش، معاینه و سونوگرافی ختم نمی شود.

هدف از این کلاسها بی درد کردن زایمان نیست زیرا طبیعت زایمان درد است، بلکه به مادر کمک می شود تا بارداری سالمتر و با عارضه کمتری داشته باشد، بتواند در زمان زایمان دردهایش را از طریق تمرین های تنفسی و تن آرامی به طور ارادی کنترل کند. ذهنیت درست از درد زایمان ایجاد کند. نگرانی های مادر در بارداری را کاهش دهد و در مهمترین تجربه اش نقش فعال داشته باشد.

هدف کلی

آمادگی مادران برای زایمان طبیعی با استفاده از روشهای کاهش درد

اهداف اختصاصی

- آموزش مراقبتهای دوران بارداری (تغذیه، بهداشت فردی، بهداشت روانی، علائم خطر بارداری) و مراقبتهای پس از زایمان
- آموزش روشهای کاهش درد (دارویی و غیر دارویی)
- اصلاح وضعیت جسمانی مادر در طول بارداری و زایمان
- آموزش تکنیکهای تنفسی کاهش درد زایمان به مادر و همراه
- آموزش به همراه در مورد حمایتهای روانی مادر در طول بارداری و زایمان
- آموزش به همراه در مورد مراقبتهای حین زایمان و بلافاصله پس از زایمان
- آموزش مراقبت از نوزاد به مادر و همراه
- آموزش همسر در مورد حمایتهای روانی از مادر و آمادگی برای زایمان

ویژگی آموزش دهندگان

کارشناس یا کارشناس ارشد مامایی که دوره آموزشی تئوری و عملی آمادگی برای زایمان را گذرانده و گواهی گرفته باشند.

ویژگی آموزش گیرندگان

تمامی زنان باردار صرف نظر از سن و سواد آنان می توانند در کلاسها شرکت کنند مشروط بر اینکه مراقبتهای بارداری را انجام دهند و ممنوعیتی از نظر متخصص زنان/ ماما برای حضور در کلاس نداشته باشند.

در جلسات علاوه بر مادر حضور همراه ضروری است. همراه خانمی است که مادر انتخاب می کند تا در هنگام زایمان در کنار وی باشد. همراه باید یک فرد ثابت باشد و در کلاسهای آمادگی دوران بارداری شرکت کند تا بتواند گواهی آن را اخذ نماید. همراه باید رازدار و امین و ترجیحاً با سواد باشد و مادر یا وی احساس امنیت کند.

نکته ۱: همراه باید حداقل در ۲ جلسه آخر کلاس شرکت کند تا بتواند گواهی شرکت در کلاس را دریافت نماید.

نکته ۲: همراه باید یک نفر ثابت در طول جلسات باشد. چنانچه مادر خواستار تعویض همراه است باید با مربی هماهنگی نماید تا مربی برای همراه جدید مطالب مورد نیاز را مجدداً آموزش دهد.

تذکره: اگر شرایطی وجود داشته باشد که همسر بتواند به عنوان همراه در کنار مادر در هنگام زایمان حضور داشته باشد باید در کلاسهای خصوصی شرکت کرده و گواهی بگیرد.

طول دوره آموزش

کلاسها از نیمه دوم بارداری (هفته ۲۰) هر زن باردار شروع می شود و ۸ جلسه ادامه دارد. جلسه های اول تا هشتم به ترتیب در هفته های ۲۳-۲۰، ۲۴-۲۷، ۲۸-۲۹، ۳۰-۳۱، ۳۲-۳۳، ۳۴-۳۵ و هفته های ۳۶ و ۳۷ بارداری است. هر جلسه ۹۰ دقیقه شامل ۲۵ دقیقه تئوری، ۱۵ دقیقه پرسش و پاسخ و ۲۰ دقیقه تمرین است.

نکته ۱: جلسه سوم و هشتم (هفته ۲۷) لازم است همسر علاوه بر همراهِ حضور داشته باشد.

نکته ۲: بهتر است مادران در هفته های ۲۰-۲۳ در کلاس شرکت کنند. در صورت عدم امکان در هفته های بعدی نیز می توانند در کلاس حضور یابند.

روش کار

در هر کلاس حداکثر ۱۰ خانم باردار و همراهِش شرکت می کنند. در اولین جلسه یک جلد کتاب آمادگی برای زایمان (راهنمای مادران و پدران) در اختیار شرکت کنندگان قرار دهید. مطالب تئوری را تدریس و تمرین های عملی را به صورت گروهی در کلاس اجرا کنید. در برخی از جلسات نیز به منظور درک بهتر مطالب علمی، می توانید فیلم آموزشی مربوط به همان جلسه را نمایش دهید.

قبل از شروع کلاس مطمئن شوید که تمامی مادران شرکت کننده گواهی سلامت از پزشک یا ماماِ خود دارند و در شروع تمرین ها نیز از آنان در مورد وجود علائم خطر بارداری (خونریزی، لکه بینی، آبریزش، سردرد و تاری دید) سوال کنید. در صورت وجود علائم خطر و یا نداشتن گواهی سلامت انجام تمرین ها برای مادر ممنوع است.

وسایل آموزشی

کتاب آموزشی، فیلم آموزشی، پخش صوت، نوار موسیقی (موسیقی بدون کلام و هماهنگ با حرکات ورزشی)، پوستر، مولاژ (لگن، رحم، جفت و جنین، ...)، وایت بورد، ویدیو، تلویزیون، فرم ها (نظرخواهی و ارزشیابی نهایی).

تجهیزات

ترازوی بزرگسال، دستگاه سونی کب، دستگاه فشار سنج و گوشی، تعدادی بالش کوچک، ۱۰ عدد تشک ورزشی، تعدادی ملحفه، تعدادی لبوان یکبار مصرف، روغن یا پودر بچه (۱ عدد)
این تجهیزات برای ۱۰ خانم باردار در نظر گرفته شده است.

چهارچوب کلی

در جلسات موارد زیر باید رعایت شود:

- ۱- در اولین جلسه برنامه کلاس، تاریخ های برگزاری و مواردی را که مادر باید در هنگام تمرین رعایت کند (کتاب آمادگی برای زایمان صفحه ۵۹) را به صورت مکتوب به مادر بدهید.
- ۲- از دریافت مراقبتهای معمول بارداری مادر قبل از هر جلسه مطمئن شوید.
- ۳- مطالب تعیین شده را ساده و روان آموزش دهید.
- ۴- تمرین های کششی، نحوه تنفس و تن آرامی را آموزش دهید.
- ۵- برای پرسش و پاسخ زمان مناسب را در نظر بگیرید، در صورتی که زمان کافی برای پاسخگویی ندارید سؤالات را به صورت کتبی از مادران گرفته و در جلسه بعد توضیح دهید.
- ۶- فرم نظرخواهی روزانه را در انتهای جلسه جهت تکمیل به مادران بدهید و از نظرات آنان در بهتر شدن جلسه استفاده کنید.
- ۷- وظیفه همراه را در هر جلسه تعیین و از نظر نقشش وی را توجیه کنید.
- ۸- به همسران نیز در جلسات گروهی و در کنار مادران آموزش دهید.
- ۹- فرم ارزشیابی نهایی را در آخرین جلسه کلاس به مادران بدهید.
- ۱۰- در ابتدای هر جلسه لیست حضور و غیاب مادر و همراه را تکمیل کنید.

برنامه کلاس

محتوای جلسات (نظری و عملی برای مادر و همراه)	زمان
مقدمه در مورد اهداف و روشهای ارائه شده در کلاس، نحوه برگزاری کلاس، معارفه مادران، تغییرات آناتومیک و فیزیولوژیک، شکایات شایع، تمرین های کششی، تنفسی و تن آرامی	جلسه یک هفته ۲۰-۲۳
(مروری بر شکایتهای شایع، تغییرات آناتومی و فیزیولوژیک)، اهمیت مراقبتهای بارداری، علائم خطر، بهداشت فردی، تمرین های کششی، تنفسی و تن آرامی	جلسه دو هفته ۲۳-۲۷
بهداشت روانی، تغذیه دوران بارداری، رشد و تکامل جنین، (آموزش همسران)، تمرین های کششی، تنفسی و تن آرامی	جلسه سه هفته ۲۸-۲۹
تغذیه دوران بارداری، درد زایمان و آشنایی با روشهای مختلف کاهش درد زایمان، نمایش فیلم روشهای کاهش درد، تمرین های کششی، تنفسی و تن آرامی	جلسه چهار هفته ۳۰-۳۱
آشنایی با مراحل زایمان و وضعیت های مختلف زایمان، مداخلات ضروری حین زایمان، تمرین های کششی، تنفسی و تن آرامی، بازدید از مراکز زایمانی (در صورت امکان)	جلسه پنج هفته ۳۲-۳۳
اهمیت زایمان طبیعی و ضروری بر روشهای کاهش درد و مراحل زایمانی، نقش همراه، برنامه ریزی برای زایمان، نمایش فیلم زایمان طبیعی، تمرین های کششی، تنفسی و تن آرامی	جلسه شش هفته ۳۴-۳۵
علائم خطر بارداری، مراقبت پس از زایمان و علائم خطر پس از زایمان، آموزش شیردهی و نمایش فیلم آن، تمرین های کششی، تنفسی و تن آرامی	جلسه هفت هفته ۳۶
مروری بر برنامه ریزی زایمان، تنظیم خانواده، آمادگی سایر اعضای خانواده، مراقبت از نوزاد و علائم خطر نوزاد، تمرین های کششی، تنفسی و تن آرامی	جلسه هشت هفته ۳۷

جلسه اول (هفته ۲۰-۲۳ بارداری)

هدف

- ۱- مادر و همراه در پایان این جلسه باید بتوانند هدف از حضور در کلاس را بیان نمایند.
- ۲- مادر تغییرات آناتومی و فیزیولوژیک خود در بارداری را شرح دهد.
- ۳- مادر شکایات شایع و نحوه برخورد با آن را بیان کند.
- ۴- مادر بتواند تمرین های کششی مربوط به جلسه اول را انجام دهد.

نحوه برگزاری

- در شروع جلسه خود را به شرکت کنندگان معرفی و اهداف کلی دوره و نحوه برگزاری جلسات را برای آنان بیان کنید. از شرکت کنندگان و همراهان بخواهید خود را معرفی کنند. بعد آموزش را شروع کنید. (۱۵ دقیقه)
- مطالب آشنایی با دستگاه تولید مثل (صفحات ۹-۱۱) را به زبان ساده و گویا به فراگیران آموزش دهید. (۱۰ دقیقه) برای درک بهتر از مولاژ و پوسترهای آموزشی مربوط به این قسمت استفاده کنید. چنانچه پوستر و مولاژ در دسترس نبود می توانید از تصاویر داخل کتاب استفاده کنید یا تصاویر را بر روی وایت برد بکشید.
 - نکته: در این مبحث به شناسایی رحم، واژن و مجرای ادرار تاکید کنید.
 - مطالب مربوط به تغییرات و سازگاریهای بدن مادر در دوران بارداری (صفحات ۱۱-۱۴) را توضیح دهید. (۲۰ دقیقه)
 - بر روی مطالب این قسمت بیشتر تاکید کنید.

نکته: برخی از تغییرات آناتومیک و فیزیولوژیک و شکایتهای شایع را در حین انجام تمرینها توضیح دهید. مانند: بیوست، بواسیر، واریس و ...

• ۱۵ دقیقه را به پرسش و پاسخ اختصاص دهید. در این زمان ابتدا شما ۱ یا ۲ سؤال جهت بررسی درک فراگیران پرسید. سپس از مادران بخواهید تا سنوالات خود را مطرح کنند. باید توجه داشته باشید که در مدت زمان تعیین شده بحث را خاتمه دهید. در صورتی که همچنان سنوالات باقی مانده بود در انتهای کلاس با جلسه بعدی پاسخ دهید. به مادران پیشنهاد کنید جهت اطلاعات بیشتر می توانند از کتاب آموزشی استفاده کنند.

پس از پایان پرسش و پاسخ، مادران را برای انجام تمرین ها آماده کنید.

• در مورد ورزشهای مجاز در دوران بارداری (صفحه ۲۵) صحبت کنید و مواردی را که مادر برای تمرین ها باید رعایت کند بازگو کنید:

- مثانه را خالی کند؛

- لباس و شلوار راحت بپوشد؛

- از زیورآلات استفاده نکند؛

- ملحفه و بالش به همراه داشته باشد؛

- در صورت امکان جهت ضبط مبحث مربوط به تن آرامی، ضبط صوت همراه داشته باشد؛

- با معده خالی تمرین نکند؛

- در حین تمرین ها، نفس خود را حبس نکند؛

- از زور زدن در هنگام انجام حرکات خودداری کند؛

- حرکات را بطور صحیح و در هر دو طرف بدن انجام دهد؛

- هر حرکت را ۵ تا ۱۰ بار در منزل تکرار کند؛

- در محیط آرام تمرین های را انجام دهد؛

- در محل خیلی گرم و آلوده به گرد و خاک تمرین نکند.

• برای شروع تمرین ها ابتدا باید قواید تنفس صحیح، تن آرامی، تمرکز و اصلاح وضعیتها را توضیح دهید. (۵ دقیقه)

تسای تمرینها را (صفحات ۷۹-۵۸) را می توانید به مادر آموزش دهید. در این جلسه در حین تمرین، چگونه تنفس صحیح را به طور عملی نشان داده و با تک تک مادران تمرین کنید. (۱۵ دقیقه)

نکته ۱: به دلیل تاکید بیشتر بر نحوه انجام تنفس در جلسه اول، در وضعیت نشسته ۵ حرکت و خوابیده ۲ حرکت را می توانید انجام دهید.

نکته ۲: به مادر متذکر شوید که اگر در حین انجام حرکات در منزل یا کلاس دچار درد، تپش قلب و تنگی نفس، آبریزش یا پارگی کیسه آب، لکه بینی یا خونریزی، سرگیجه و یا خستگی شد، از ادامه تمرین های خودداری و در صورت نیاز با ماما یا پزشک مشورت نماید.

• بعد از انجام تمرین ها، مدت ۱۰ دقیقه را به تن آرامی و تمرکز اختصاص داده و جلسه را پایان دهید.

در پایان فرم نظرخواهی را در اختیار مادران قرار دهید و از آنان بخواهید جهت استفاده بهتر از کلاسها فرمها را تکمیل و در اختیار شما قرار دهند. شما با توجه به نظرات می توانید در اصلاح نحوه برگزاری کلاس اقدام کنید.

جلسه دوم (هفته ۲۷-۲۴ بارداری)

هدف

۱- مادر و همراه در پایان این جلسه بتوانند علائم خطر در بارداری و نحوه برخورد با آن را بیان نمایند.

۲- مادر بتواند مراقبت های ضروری بارداری را بیان کند.

۳- مادر بتواند در مورد نکات مهم بهداشت فردی توضیح دهد.

۴- مادر بتواند تمرین های کششی، تنفسی و تن آرامی را انجام دهد.

نحوه برگزاری

در شروع جلسه از مادران در مورد مطالب آموزش داده شده جلسه قبل چند سؤال بپرسید. بعد آموزش را شروع کنید.
(۱۵ دقیقه)

- لازم است مروری بر اهداف کلاس، شکایتهای شایع و تغییرات آناتومی و فیزیولوژی مادر به طور خلاصه داشته باشید.
(۵ دقیقه) و سپس مطالب جلسه جدید را آموزش دهید.
 - در مورد مراقبتهای دوران بارداری که باید به مادر ارائه شود (صفحات ۱۷-۱۶) و اهمیت آن به وی توضیح دهید و مطالب مربوط به علائم خطر در کادر (صفحه ۲۶) را توضیح دهید. می توانید از تصویر برای درک بهتر استفاده کنید. (۱۵ دقیقه)
نکته: بر علائم زایمان زودرس تأکید کنید.
 - مطالب مربوط به بهداشت فردی (صفحات ۲۶-۲۱) را آموزش دهید. (۱۵ دقیقه)
برای درک بهتر از تصاویر و پوسترهای آموزشی مربوط به این قسمت استفاده کنید.
 - مدت (۱۰ دقیقه) را به پرسش و پاسخ اختصاص دهید و مانند جلسه اول عمل کنید.
پس از پایان پرسش و پاسخ، مادران را برای انجام تمرین آماده کنید. مطمئن شوید که نکات اولیه را رعایت کرده اند و تمرین را شروع کنید.
 - تمامی تمرینها را (صفحات ۷۹-۵۸) و هر حرکت ۵ بار به مادر آموزش دهید (۲۰ دقیقه). در صورت توانایی گروه و صلاحدید خود می توانید تمرینها را جایگزین نمایید.
 - نکته ۱: باید توجه کنید که تمرینهای کششی برای تمامی عضلات انجام شود.
 - نکته ۲: با توجه به شکایتهای شایع هر مادر، می توانید تمرین خاص همان مورد را به وی آموزش دهید.
 - بعد از انجام تمرین ها، مدت ۱۰ دقیقه را به تن آرامی و تمرکز اختصاص داده و به جلسه پایان دهید.
- به مادران بگویید جلسه آینده با همسر خود در کلاس حاضر شوند.

جلسه سوم (هفته ۲۸-۲۹ بارداری)

هدف

- ۱- مادر بتواند در مورد نکات بهداشت روانی توضیح دهد.
- ۲- مادر بتواند گروه های غذایی را تعریف کند.
- ۳- مادر و همسر بتوانند تغییرات مربوط به رشد و تکامل جنین را بیان نمایند.
- ۴- مادر بتواند تمرین های کششی، تنفسی و تن آرامی را انجام دهد.
- ۵- همسر بتواند برخی نکات مربوط به حمایت روانی از مادر را بیان کند.

نحوه برگزاری

- در شروع جلسه از مادران در مورد مطالب آموزش داده شده جلسه قبل چند سؤال بپرسید. بعد آموزش را شروع کنید.
(۱۵ دقیقه)
- گروه های غذایی (صفحات ۲۱-۱۷) را برای مادر، همسر و همراه شرح دهید. (۱۰ دقیقه)، از پوسترهای آموزشی می توانید کمک بگیرید.
- بهداشت روانی و ارتباط عاطفی بین مادر، پدر و جنین (صفحات ۲۹-۲۶) را توضیح دهید. (۱۰ دقیقه)
- مطالب رشد و تکامل جنین (صفحات ۱۶-۱۵) را آموزش دهید. (۱۰ دقیقه) برای درک بهتر از مولاز و پوسترهای آموزشی مربوط به این قسمت استفاده کنید.
- مدت (۱۵ دقیقه) به سئوالات مادران و همسران پاسخ دهید.
- همسران می توانند پس از اتمام مطالب تئوری کلاس را ترک کنند.

پس از پایان پرسش و پاسخ، مادران را برای انجام تمرین آماده کنید. مطمئن شوید که نکات اولیه را رعایت کرده اند و تمرین ها را مطابق جلسه دوم انجام دهید. به نکات مربوط به آن جلسه نیز توجه کنید. (۲۰ دقیقه)

جلسه چهارم (هفته ۳۰-۳۱ بارداری)

هدف

- ۱- مادر بتواند یک رژیم غذایی مناسب روزانه را بیان کند.
- ۲- مادر بتواند چگونگی مصرف مکملهای غذایی را ذکر کند.
- ۳- مادر بتواند در مورد درد زایمان و روشهای کاهش درد توضیح دهد.
- ۴- مادر بتواند تمرین های کششی، تنفسی و تن آرامی را انجام دهد.

نحوه برگزاری

- ادامه مطالب مربوط به تغذیه دوران بارداری، مکمل های غذایی و اصلاح عادات و رفتارهای مادر را (صفحات ۲۱-۱۷) توضیح دهید. (۱۰ دقیقه)
- در مورد پدیده درد زایمان و نحوه برخورد با آن (صفحه ۲۵) آموزش دهید. مطالب مربوط به روشهای کاهش درد زایمان (صفحات ۲۷-۲۶) را توضیح دهید. (۲۰ دقیقه)
- نکته ۱: در مورد روشهایی که نیازمند مهارت و تخصص می باشد، تأکید کنید.
- نکته ۲: در هنگام توضیح درد زایمان، به تأثیر روشهای تن آرامی، تجسم، تمرکز و تنفس بر روی کنترل درد اشاره کنید.
- نکته ۳: روشهایی را که متداول است، در صورت علاقمندی مادران، بیشتر توضیح دهید.
- جلسه را با پرسش و پاسخ ادامه دهید. (۱۵ دقیقه)
- در این جلسه می توانید برای درک بهتر، فیلم روشهای کاهش درد را نمایش دهید. (۱۵ دقیقه)
- پس از پایان فیلم، مادران را برای انجام تمرین آماده کنید. مطمئن شوید که نکات اولیه را رعایت کرده اند و تمرین ها را مطابق جلسه دوم انجام دهید. به نکات مربوط به آن جلسه نیز توجه کنید. (۲۰ دقیقه)

جلسه پنجم (هفته ۳۲-۳۳ بارداری)

هدف

- ۱- مادر قادر باشد مراحل مختلف زایمان را بیان کند.
- ۲- مادر قادر باشد وضعیت های مناسب هر مرحله زایمان را نشان دهد.
- ۳- مادر قادر باشد انواع مداخلات ضروری حین زایمان را بیان کند.
- ۴- مادر بتواند در مورد علائم زایمان توضیح دهد.
- ۵- مادر بتواند تمرین های کششی، تنفسی و تن آرامی را انجام دهد.

نحوه برگزاری

- در شروع جلسه از مادران در مورد مطالب آموزش داده شده جلسه قبل چند سؤال بپرسید. بعد آموزش را شروع کنید. (۱۰ دقیقه)
- مطالب مربوط به مراحل مختلف زایمان و وضعیت مناسب هر مرحله (صفحات ۲۵-۳۸) را توضیح دهید (۲۵ دقیقه). مطالب مربوط به مداخلات ضروری زایمان (صفحه ۴۶-۴۵) را توضیح دهید. (۱۰ دقیقه)
- نکته ۱: در مورد علائم زایمان و تفاوت دردهای کاذب و حقیقی، تأکید کنید.
- نکته ۲: در مورد احتمال بروز علائم زودرس زایمانی (پیش از هفته ۳۷ بارداری) و مراجعه بموقع به ماسا/پزشک تأکید کنید.
- نکته ۳: به مادر تأکید کنید هنگام نشان دادن پوزیشن های زایمان، از زور زدن خودداری کند.

- نکته ۴: در مورد روش سزارین و ضرورت انجام این عمل در صورت نیاز، تأکید کنید.
- نکته ۵: وسایل مربوط به مداخلات زایمان مثل فورسپس و واکيوم را از روی فیلم، اسلاید و یا عکس توضیح دهید.
- نکته ۶: در مورد مداخله به روش تحریک زایمان و علل آن توضیح دهید.

- جلسه را با پرسش و پاسخ ادامه دهید. (۱۵ دقیقه)
 - پس از پایان پرسش و پاسخ، مادران را برای انجام تمرین آماده کنید. مطمئن شوید که نکات اولیه را رعایت کرده اند و تمرین ها را مطابق جلسه دوم انجام دهید. به نکات مربوط به آن جلسه نیز توجه کنید. (۳۰ دقیقه)
- در صورت امکان، بازدید از یک مرکز زایمانی، را در برنامه آموزشی این جلسه در نظر بگیرید.

جلسه ششم (هفته ۳۴-۳۵ بارداری)

هدف

- ۱- مادر بتواند یک برنامه صحیح برای زایمان را طراحی کند.
- ۲- مادر بتواند اهمیت زایمان طبیعی را بیان نماید.
- ۳- همراه قادر باشد نقش خود را هنگام زایمان بیان کند.

نحوه برگزاری

- برای درک بهتر مادران روش های کاهش درد غیر دارویی با تأکید بیشتر بر نقش همراه در هنگام زایمان بیان کنید. (۱۰ دقیقه)
 - مطالب مربوط به برنامه ریزی مناسب زایمان (صفحه ۲۷-۲۸) را آموزش دهید تا مادر بتواند برای خود یک برنامه صحیح برای رفتن به بیمارستان و آمادگیهای بعدی تنظیم کند. (۱۰ دقیقه) نقش همراه را در طراحی برنامه بیان کنید.
 - در مورد اهمیت زایمان طبیعی تأکید کنید. (۱۰ دقیقه)
 - جلسه را با پرسش و پاسخ ادامه دهید. (۱۵ دقیقه)
 - در این جلسه فیلم زایمان را برای مادران نمایش دهید و در طول فیلم توضیحات لازم را بیان کنید. (۱۵ دقیقه)
- پس از پایان پرسش و پاسخ، مادران را برای انجام تمرین آماده کنید. مطمئن شوید که نکات اولیه را رعایت کرده اند و تمرین ها را مطابق جلسه دوم انجام دهید. به نکات مربوط به آن جلسه نیز توجه کنید. (۳۰ دقیقه)

جلسه هفتم (هفته ۳۶ بارداری)

هدف

- ۱- مادر بتواند اصول مراقبتهای پس از زایمان را شرح دهد.
- ۲- مادر بتواند علائم خطر پس از زایمان را نام ببرد.
- ۲- مادر بتواند وضعیت های مختلف شیردهی را نشان دهد.
- ۳- مادر بتواند تمرین های کششی، تنفسی و تن آراسی را انجام دهد.

نحوه برگزاری

- شروع آموزش را با مروری بر مراحل مختلف زایمان و وضعیت مناسب هر به صورت چند پرسش مرحله شروع کنید. (۱۵ دقیقه) وظایف و نقش همراه مادر را در حین و بلافاصله پس از زایمان یاد آوری کنید و مطالب را برای همراه توجیه کنید.
- مطالب مربوط به مراقبتهای پس از زایمان و وضعیت مناسب هر مرحله (صفحات ۴۶-۵۰) را توضیح دهید و بر علائم خطر پس از زایمان (صفحه ۴۹) تأکید کنید. (۲۰ دقیقه)

نکته: به مادر در مورد بهداشت فردی و دریافت سراقتهای پس از زایمان تاکید کنید.

- فیلم وضعیت های مختلف شیر دهی را برای مادر نمایش دهید و در هنگام نمایش نحوه صحیح شیر دهی (صفحات ۵۴-۵۲) و مشکلات احتمالی هنگام شیردانی را به مادر توضیح دهید. (۱۰ دقیقه)
- نکته ۱: برای درک بهتر از تصاویر و پوستره های آموزشی استفاده کنید.
- نکته ۲: در مورد فواید آغوز تاکید کنید.

نکته ۳: در مورد میزان ترشح شیر در روزهای اول و جاری شدن آن در روزهای بعد بیشتر توضیح دهید.

- مانند تمام جلسات به سئوالات مادر پاسخ دهید. (۱۵ دقیقه)

پس از پایان پرسش و پاسخ، مادران را برای انجام تمرین آماده کنید. مطمئن شوید که نکات اولیه را رعایت کرده اند و تمرین ها را مطابق جلسه دوم انجام دهید. به نکات مربوط به آن جلسه نیز توجه کنید. (۳۰ دقیقه)

به مادر بگویید در جلسه آخر با همسر خود در کلاس حاضر شود.

جلسه هشتم (هفته ۳۷ بارداری)

هدف

- ۱- مادر و همسر بتوانند مراقبت از نوزاد را بیان کنند و علائم خطر نوزادی را نام ببرند.
- ۲- مادر بتواند روشهای مختلف پیشگیری از بارداری را نام ببرد.
- ۳- مادر بتواند در مورد ارتباط اعضای خانواده با نوزاد توضیح دهد.
- ۴- مادر بتواند تمرین های کششی، تنفسی و تن آرامی را انجام دهد.
- ۵- همسر بتواند برنامه صحیح برای زایمان طراحی کند.

نحوه برگزاری

در این جلسه به دلیل حضور همسران آموزش را با مروری سریع بر مطالب زایمان و برنامه ریزی برای زایمان شروع کنید. (۱۰ دقیقه)

- مطالب مربوط به آمادگی و پذیرش سایر اعضای خانواده مانند فرزند بزرگتر، مادر بزرگ و پدر بزرگ و برخورد آنان با نوزاد تازه متولد شده (صفحه ۲۲-۲۹) را شرح دهید. (۱۵ دقیقه)

- مطالب مربوط به مراقبت نوزاد و علائم خطر نوزادی (صفحه ۵۲-۵۰ و ۵۴) را آموزش دهید. (۱۵ دقیقه)

نکته: برای درک بهتر می توانید از سولاژ جهت مراقبتهای نوزادی و نحوه آغوش گرفتن استفاده کنید.

- مطالب مربوط به تنظیم خانواده (صفحه ۵۰) را آموزش دهید. (۵ دقیقه)

نکته: در مورد انجام مشاوره تنظیم خانواده پس از زایمان و انتخاب یک روش مطمئن تاکید کنید.

- مانند تمام جلسات به سئوالات مادر پاسخ دهید. (۱۵ دقیقه)

پس از پایان مطالب تئوری، همسران می توانند کلاس را ترک کنند و مادران برای تمرین ها آماده شوند. در مورد اهمیت تمرین های پس از زایمان به مادر توضیح دهید و تمرین های مربوطه را شخصاً اجرا کنید. سپس مطابق روال همیشه تمرینهای این جلسه را انجام دهید. (۳۰ دقیقه)

در پایان کلاس برای تمام مادران آرزوی موفقیت و تولد نوزادی سالم کنید و از آنان بخواهید آرامش و اعتماد به نفس خود را در هنگام زایمان حفظ کنند و از آموخته های خود استفاده نمایند تا زایمان را به صورت تجربه دلنشینی به ذهن بسپارند.

پیوست ها

نمونه پرسش های جلسات

فرم نظر خواهی روزانه

فرم ارزشیابی نهایی

گواهی سلامت مادر

گواهی پایان دوره

نمونه پرسش های جلسات

پرسش جلسه دوم

از مادر بخواهید:

- ۱- از روی تصویر محل رحم، واژن، تخمدان ها، مجاری ادرار را نشان دهد.
- ۲- تغییرات دستگاه تنفس را در بارداری توضیح دهد و چند راه برای بهبود تنگی نفس را بیان کند.
- ۳- از چه راه هایی می توان سوزش سر دل را کاهش داد؟
- ۴- در چه صورت ترشحات مهبل در بارداری طبیعی است؟
- ۵- چه نکات بهداشتی را در مورد دستگاه تناسلی باید رعایت کند؟

پرسش جلسه سوم

از مادر بخواهید:

- ۱- در هنگام استحمام چه نکاتی را باید رعایت کند؟
- ۲- در مورد مراقبت دهان و دندان چه نکاتی را باید رعایت کند؟
- ۳- انجام چه ورزشهایی در بارداری ممنوع است؟
- ۴- آیا می تواند در بارداری هر دارویی را مصرف کند؟
- ۵- پنج علامت خطر در بارداری را نام ببرید.
- ۶- در صورت بروز علائم خطر چه اقدامی باید انجام دهد؟

پرسش جلسه پنجم

از مادر بخواهید:

- ۱- گروه های غذایی را نام ببرد و از هر کدام دو مثال بزند.
- ۲- نحوه و مدت زمان مصرف قرص آهن را بیان کند.
- ۳- مصرف چه موادی موجب کاهش و چه موادی موجب افزایش جذب آهن می شود؟
- ۴- عوامل مؤثر در افزایش درد هنگام زایمان چیست؟
- ۵- روش های مختلف کاهش درد غیر دارویی را نام ببرد.

پرسش جلسه هفتم

از مادر بخواهید:

- ۱- در برنامه ریزی برای زایمان به چه نکاتی باید توجه کرد؟
- ۲- علائم زایمان را نام ببرد.
- ۳- مراحل مختلف زایمان را به اختصار شرح دهد.
- ۴- وضعیت هایی را که می تواند در هر مرحله از زایمان بگیرد را نام ببرد.
- ۵- به جز زایمان طبیعی روشهای دیگر زایمان را نام ببرد.
- ۶- نقش همراه را در مراحل زایمان خصوصاً زمان بلافاصله پس از زایمان را بگوید.

فرم نظرخواهی روزانه

تاریخ:

جلسه:

۱- جلسه امروز تا چه حد برای شما ارزشمند بود؟

کم ارزش تقریباً با ارزش با ارزش

۲- آیا از بیان سرب‌ری راضی هستید و متوجه گفته‌های وی می‌شوید؟

بلی خیر

۳- آیا به پرسش‌های شما پاسخ داده شد؟

بلی خیر

۴- مهمترین سطلبی که امروز آموخته‌اید، چه بود؟

۵- چه پیشنهادی برای بهتر شدن کلاس دارید؟

ارزشیابی نهایی کلاس های آمادگی برای زایمان

تاریخ:

۱	آیا مطالب تئوری این دوره آموزشی برای شما ارزشمند بوده است؟	بله	تا حدودی	خیر
۲	آیا مطالب عملی این دوره آموزشی برای شما ارزشمند بوده است؟	بله	تا حدودی	خیر
۳	با گذراندن این دوره می توانم بر ترس و اضطراب خود برای زایمان غلبه کنم.	بله	تا حدودی	خیر
۴	با گذراندن این دوره می توانم برای زایمانم برنامه صحیح و مشخصی داشته باشم.	بله	تا حدودی	خیر
۵	با گذراندن این دوره می توانم علائم زایمان را تشخیص دهم.	بله	تا حدودی	خیر
۶	با گذراندن این دوره می توانم مراحل مختلف زایمان را بیان کنم.	بله	تا حدودی	خیر
۷	با گذراندن این دوره می توانم همکاری همسر را جلب کنم.	بله	تا حدودی	خیر
۸	آیا مربی قادر به اداره جلسات بود؟	بله	تا حدودی	خیر
۹	آیا کتاب آمادگی برای زایمان برای شما مفید بود؟	بله	تا حدودی	خیر
۱۰	آیا شرکت در چنین کلاس هایی را به نزدیکان خود توصیه می کنید؟	بله	تا حدودی	خیر

چه پیشنهادی برای بهتر شدن کتاب دارید:

تعداد جلسات و زمان برگزاری آنها چگونه بود؟

گواهی سلامت مادر

مسئول محترم کلاس آمادگی برای زایمان

با سلام و احترام

گواهی می شود سرکار خانم..... که توسط اینجانب در مرکز بهداشتی / مطب / کلینیک..... مراقبت‌های دوران بارداری را دریافت می‌نماید، از سلامت نسبی برخوردار است و در صورت نبود علائم خطر بارداری تا تاریخ تعیین شده در جدول زیر می تواند در کلاس آمادگی زایمان شرکت نماید.

امضاء	تاریخ کلاس (هفته بارداری)	امضاء	زمان کلاس (هفته بارداری)
	۲۲-۲۳		۲۰-۲۳
	۲۴-۲۵		۲۴-۲۷
	۲۶		۲۸-۲۹
	۲۷		۳۰-۳۱

نام و نام خانوادگی
امضاء



کلاس های آمادگی برای زایمان

فضای فیزیکی مورد نیاز

- ۱- اتاقی به مساحت حداقل ۲۵ متر مربع (برای هر مادر و همراه حداقل ۴ متر مربع فضا در نظر گرفته شود).
- ۲- رنگ دیوارها سبز یا آبی روشن
- ۳- رختکن مناسب
- ۴- دستشویی نزدیک به اتاق
- ۵- پرده برای پوشش پنجره ها

تجهیزات:

- ۶- ویدئو- تلویزیون
- ۷- پوسترهای آموزشی
- ۸- وایت برد
- ۹- صندلی راحتی برای مادران
- ۱۰- مولازهای لگن یا رحم یا جنین، جفت و ...
- ۱۱- حلقه هولاهوپ
- ۱۲- توپ تولد
- ۱۳- تشک و بالش ، ملحفه به تعداد (در صورتی که امکان تهیه نیست بالش و ملحفه می تواند توسط مادر آورده شود)
- ۱۴- دستگاه فشارسنج و گوشی (Optional)
- ۱۵- سونیکید یا گوشی مامایی

زایمان در آب

فضای فیزیکی مورد نیاز:

- ۱- اتاقی به مساحت حداقل ۱۲ متر مربع در بخش زایمان
- ۲- دیوارها کاشی کاری به رنگ های سبز دریایی ، سبز بسیار روشن، آبی بسیار روشن
- ۳- کف سرامیک به رنگ های روشن هماهنگ با رنگ دیوارها (سرامیک از نوعی باشد که امکان لیز خوردن وجود نداشته باشد)
- ۴- وجود یک دوش حمام و سرویس بهداشتی در اتاق یا مجاورت اتاق
- ۵- لوله کشی روکار برای نصب وان
- ۶- دسترسی به لوله فاضلاب برای تخلیه آب وان
- ۷- مهتابی سقفی
- ۸- پرده برای پوشش پنجره ها (در صورتیکه اتاق دارای پنجره باشد).
- ۹- در صورت لزوم نصب تابلوهای زینتی مانند منظره، دریا

تجهیزات مورد نیاز برای راه اندازی یک عدد وان زایمان در آب

- ۱- وان زایمان در آب به رنگ سفید با ابعاد حداقل ۱۵۰*۱۵۰ سانتی متر و حداکثر ۱۵۰*۱۸۰ و ارتفاع ۸۰-۶۵ سانتی متر دارای میله در اطراف به عنوان دستگیره، از جنس قابل شستشو (ترجیحا " کف وان طوری باشد تا مادر به راحتی پای خود را در آن قرار دهد)
- ۲- پمپ تخلیه آب ۲ عدد
- ۳- ترمومتر آکواریوم ۲ عدد
- ۴- آبگرمکن دیواری ۱ عدد (در صورتیکه امکان استفاده از آبگرمکن مرکزی وجود نداشته باشد).
- ۵- پنکه دیواری یا فن
- ۶- هواکش برای تهویه هوای اتاق
- ۷- پله پای وان
- ۸- صندلی برای عامل زایمان
- ۹- تخت زایمان در کنار وان وجود داشته باشد.
- ۱۰- ست زایمان

مشخصات تخت های زایمان

الف - تختهای زایمان پیشرفته قابلیت تبدیل به ۸ وضعیت حین لیبر و زایمان

۱. طول تخت حداقل ۱۹۰ سانتی متر
۲. عرض تخت حداقل ۹۰ سانتی متر
۳. قابلیت تنظیم ارتفاع تخت حداقل ۶۰ سانتی متر
۴. قابلیت تنظیم و تبدیل به صندلی زایمان (تخت دارای سه قسمت و دو محور)
۵. قابلیت تنظیم تکیه گاه تخت تا زاویه ۷۰ درجه
۶. دارای کنترل برقی، پدالی برای تغییر زاویه پشت تخت، تنظیم ارتفاع، تغییر زاویه نشیمن گاه
۷. قابل تنظیم به وضعیت های Back raise, Foot raise, Trendelenburg, chair-squatting, Bed position
۸. پوشش پلاستیکی مرغوب، قابل شستشو و ضد عفونی
۹. قابلیت تحمل وزن بیمار تا ۱۸۰ کیلوگرم
۱۰. دارای دستگیره بالای سر
۱۱. دارای دستگیره در طرفین
۱۲. میله یک سره جلوی تخت برای وضعیت چمباتمه
۱۳. دارای لگن زیر تخت حداقل ۴ لیتر گنجایش
۱۴. Leg support دارای
۱۵. ترجیحاً چرخدار و قابلیت جابجایی با ترمز برای بدالها
۱۶. ترجیحاً دارای بالش زیر سری
۱۷. دارای گواهی استاندارد

مدل های زیر دارای مشخصات ذکر شده می باشند:

۱. مدل AVE ساخت جمهوری چک
۲. مدل Partura شماره ۱۴۰/۱۰۰ ساخت کشور آلمان
۳. مدل Famed شماره LM-۰۲,۱ ساخت کشور لهستان

ب - تخت های معمولی

۱. طول تخت حداقل ۱۸۰ سانتی متر
۲. عرض تخت حداقل ۸۵ سانتی متر
۳. عرض نشیمنگاه حداقل ۲۵ سانتی متر
۴. قابلیت تنظیم ارتفاع از ۶۰ سانتی متر به بالا
۵. دارای دستگیره طرفین تخت
۶. دارای کنترل برقی، پدالی برای تغییر زاویه پشت تخت، تنظیم ارتفاع، تغییر زاویه نشیمن گاه
۷. پوشش پلاستیکی مرغوب، قابل شستشو و ضد عفونی
۸. قابلیت تحمل وزن بیمار تا ۱۸۰ کیلوگرم
۹. میله یک سره جلوی تخت برای وضعیت جمبانه
۱۰. دارای Leg support
۱۱. ترجیحاً چرخدار و قابلیت جابجایی با ترمز برای پدالها

مدل های زیر دارای مشخصات ذکر شده می باشند:

۱. مدل Famed شماره های LM-۱.۴، LM ۱.۵، LM-۱.۳ ساخت کشور لیستان
۲. مدل GH۱، GH۲ از شرکت پیشرو طب کاران آسیا (ساخت ایران)