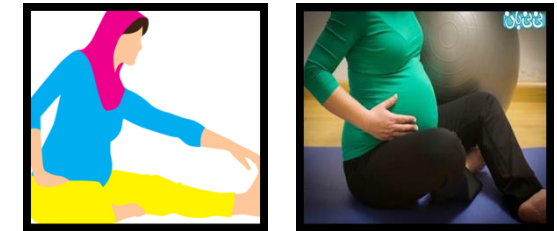


تمرینات عملی

این تمرینات که در نیم ساعت آخر هر جلسه انجام میشود شامل تمرین های کششی: تن آرامی، ماساژ، و الگوهای تنفسی است و به مادر کمک میکند با هماهنگ نمودن بدن خود با تغییرات دوران بارداری و مشکلات احتمالی ناشی از این تغییرات را به حداقل برساند



رئوس مطالب هر جلسه

جلسه اول: اهداف. اصول کلاس، معارفه تغییرات جسمی در بارداری، بهداشت فردی و سازگار شدن با تغییرات فیزیولوژیک در بارداری

جلسه دوم: تغذیه در دوران بارداری با تاکید بر چگونگی مصرف مواد غذایی و توضیح هرم غذایی

جلسه سوم: بهداشت روان، نقش همسر، تغییرات خلق و خو در بارداری رشد و تکامل جنین و نحوه ارتباط با جنین

جلسه چهارم: علائم هشدار، تشخیص دردهای طبیعی و غیر طبیعی در دوران بارداری، خونریزی، لکه بینی، حرکات جنین، آبریزش و پارگی کیسه آب

جلسه پنجم: برنامه ریزی برای زایمان، انتخاب نوع زایمان، انواع روش های بیدردی و کم دردی در فرایند زایمان وسایل لازم برای زایمان و در صورت امکان بازدید از اتاق زایمان یک بیمارستان

جلسه ششم: آشنایی با فرایند و علائم درد زایمان، آشنایی با مراحل زایمان، چگونگی خود مراقبتی در هر یک از مراحل، نقش هورمون های بارداری در مراحل زایمان و سازگار شدن با درد زایمان

جلسه هفتم: بهداشت و مراقبت پس از زایمان، علائم هشدار پس از زایمان اندوه و افسردگی، آموزش شیردهی و ورزش های پس از زایمان

جلسه هشتم: بهداشت و مراقبت از نوزاد، آموزش شیردهی، علائم خطر نوزادی و نمایش فیلم شیردهی

اهداف کلاسهای آمادگی برای زایمان



دادن اطلاعات به منظور کاهش استرس مادر
افزایش اطلاعات در مورد برنامه های مراقبتی و بهداشتی
کاهش اضطراب و اصلاح تفکرات نادرست
کمک به مادر برای کاهش و کنترل درد با حداقل استفاده از دارو

افزایش اعتماد به نفس مادر
مستحکم کردن ارتباط اعضای خانواده

شیردهی موفق
آموزش روش های تنظیم خانواده
کسب رفتارهای مناسب بهداشتی
تطابق مناسب با دوره پس از زایمان
کمک به والدین برای کسب تجربه خوشایند

دوره آموزش

کلاس های آمادگی برای زایمان از هفته ۲۰ دوران بارداری شروع میشود و طی ۸ جلسه ادامه می یابد. هر جلسه ۹۰ دقیقه می باشد که شامل ۴۵ دقیقه مباحث تئوری و ۴۵ دقیقه مباحث ورزش های دوران بارداری تکنیک های تنفسی اصلاح وضعیت بدن تن آرامی ماساژ درمانی نمایش فیلم های آموزشی و بازدید از محل زایشگاه می باشد.

روش کار

در هر کلاس حداکثر ۱۰ نفر (۵ مادر باردار و ۵ همراه) شرکت میکنند. مطالب تئوری و تمرین های عملی به صورت گروهی در کلاس اجرا و فیلم های آموزشی مربوطه نمایش داده میشود.



راهنمای کلاسهای آمادگی برای زایمان کد شناسایی: wd-pf-



واحد آموزش سلامت همگانی و بیماران
مرکز آموزشی درمانی شهید بهشتی اصفهان

راه های ارتباطی با ما:

www.beheshti.mui.ac.ir

سایت بیمارستان جهت دسترسی به منابع کامل آموزشی
و اطلاعات به روز شده درخصوص خدمات ما
شماره ۰۳۱-۳۲۳۶۷۰۰۱ شماره بیمارستان و شماره گیری
داخلی ۲۳۵۴ واحد آموزش سلامت همگانی جهت دریافت
مشاوره تلفنی همه روزه به جز روزهای تعطیل

اصول کلاسهای آمادگی برای زایمان

- (۱) اطلاعات دقیق به منظور کاهش ترس و استرس و اضطراب
- (۲) یادگیری تکنیک های ریلکسیشن ، کنترل عضلات و تکنیک تنفس
- (۳) ایجاد یک محیط آرام و حمایت کننده از مادر



بارداری و زایمان یک فرایند طبیعی است که به دنبال آن مادر دچار تغییرات جسمی و روحی میشود که در صورت حمایت، این دوران بدون عارضه سپری خواهد شد. اگر مادر حمایت نشود این تغییرات میتواند اثر نامطلوبی بر روی مادر و جنین بگذارد.

حمایت مادران باردار از طریق آموزش های کلاس های دوران بارداری امکان پذیر میگردد. در این کلاس ها آموزش های لازم دوران بارداری و زایمان و مراقبت های پس از زایمان از مادر و نوزاد ، ورزش های دوران بارداری و تکنیک های تنفسی صحیح ، اصلاح وضعیت ، ریلکسیشن ، نمایش فیلم های آموزشی باعث میگردد که مادران بارداری سالم تر و زایمان راحتتری با کاهش ترس و اضطراب و درد داشته باشند.