

راهنمای آموزشی کلاس

آمادگی برای زایمان

(ویژه مادران و پدران)



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

دفتر سلامت خانواده و جمعیت

اداره سلامت مادران

آمادگی برای زایمان [ویژه مادران و پدران] / [مؤلفین نوشین جعفری ... و دیگران] [به سفارش وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دفتر سلامت خانواده و جمعیت، اداره سلامت مادران] -- تهران: اوسانه، ۱۳۸۴.
۷۸ ص: مصور (رنگی).

ISBN: 964-96183-3-3

بالای عنوان: راهنمای آموزشی کلاس.
فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

۱. آبیستی، ۲. تولد، ۳. مراقبتهای پس از زایمان، الف، جعفری، نوشین، ب، ایران، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دفتر سلامت خانواده و جمعیت، اداره سلامت مادران.

۶۱۸/۲

RG ۵۲۵/۱۸

م ۸۴-۵۸۷۵

کتابخانه ملی ایران



آمادگی برای زایمان
تألیف: گروه مؤلفین

ناشر: اوسانه

چاپ اول: ۱۳۸۴

شمارگان: ۱۲۰۰۰

طراحی و صفحه آرایی: آتلیه چارسو گرافیک

لیتوگرافی: کاوش / چاپ متن: آزاده

چاپ جلد: داد / صحافی: فاروس

آدرس: تهران، ضلع شمالغرب پل سید خندان،

خیابان شقایق، شماره ۲۸

www.osaneh.ir

info@osaneh.ir

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.



این مجموعه در راستای نهضت بیمارستان های دوستدار مادر در اداره مادران
توسط افراد زیر (به ترتیب الفبا) تهیه و تدوین گردیده است:

دکتر نوشین جعفری

ناهید خداکرمی

لاله رادپویان

فیروزه روستا

معصومه شاه محمدی

دکتر آرش عازمی خواه

لیلا هادی پورجهرمی

شهرزاد والا فر

با تشکر از همکاری:

نهضت امامی افشار و پوران جلیلوند

اداره بهبود تغذیه جامعه

فهرست

۸	مادر عزیز بارداریتان مبارک
۹	دستگاه تولید مثل
۱۱	تغییرات و سازگاریهای بدن در بارداری
	(پوست ، پستان ها ، دستگاه تنفس ، دستگاه ادراری ، دستگاه قلبی - عروقی ، دستگاه گوارش ، تهوع و استفراغ صبحگاهی ، کمر درد ، خستگی ، افزایش ترشحات مهبل ، ورم . واریس ، گرفتگی پا ، و یار ، وزن)
۱۵	رشد و نمو جنین
۱۶	مراقبت های بارداری
۱۷	تغذیه
	(گروه های غذایی ، مصرف مکمل های غذایی)
۲۱	بهداشت فردی
	(استحمام ، پوشیدن لباس ، مراقبت از دندان ، مسافرت ، کار ، استراحت ، ورزش ، روابط جنسی ، اعتیاد - کشیدن سیگار ، مصرف دارو)
۲۶	علائم خطر در بارداری
۲۶	بهداشت روان
	(آمادگی برای مادر شدن ، آمادگی برای پدر شدن ، آمادگی سایر اعضای خانواده ، پذیرش پدر بزرگ و مادر بزرگ)
۳۵	زایمان
۳۵	روش های کاهش درد زایمان
۳۷	برنامه ریزی برای زایمان
۳۸	روز بزرگ
۴۵	اهمیت زایمان طبیعی
۴۶	دوران نقاهت پس از زایمان
۴۹	علائم خطر پس از زایمان
۴۹	معاینه پس از زایمان
۵۰	مراقبت نوزاد
۵۴	علائم خطر نوزاد

تمرین ها	
اصلاح وضعیت ها (بارداری)	۵۸
تمرین های کششی و تقویتی (بارداری)	۵۹
الگوی تنفس	۷۲
تن آرامی (relaxation)	۷۲
ماساژ	۷۴
تمرین های پس از زایمان	۷۶
اگر سزارین شدید	۷۹
منابع	۸۰



مادر عزیز بارداریتان مبارک

قصده داریم با دعوت از شما به شرکت در کلاس آمادگی پیش از زایمان، شما را با مراقبتهای بارداری، زایمان و پس از زایمان آشنا کنیم. بطور یقین این دوران برای شما بخصوص اگر اولین بار آن را تجربه می کنید، ناشناخته است و قرار گرفتن در وضعیت جدید بدون آگاهی، ترس و نگرانی را موجب می شود. تصور کنید شخصی بدون آنکه شنا بداند به داخل استخر آب پرود. بدون شک ترس و اضطراب ناشی از ندانستن شنا اتلاف انرژی، خستگی و ناتوانی در تصمیم گیری درست را موجب می شود.

آگاهی و کسب مهارتهای لازم در بارداری و زایمان مانند یادگیری فن شنا است. با شرکت در کلاس، آمادگی لازم برای رویارویی با این دوران را پیدا می کنید و می توانید در زایمان خود نقش فعال و مؤثر داشته باشید. این مهارتها شامل تمرینهای کششی، تن آرامی (Relaxation)، ماساژ و الگوهای تنفسی در زایمان و پس از زایمان است. این آموخته ها نه تنها تحمل شما را نسبت به درد زایمان افزایش می دهد بلکه از بروز برخی عوارض ناشی از زایمان نیز جلوگیری می کند. به عبارت دیگر:

با اعتماد بر بدن خود زایمانتان را هدایت می کنید، بر درد و ترس و نگرانی خود غلبه نموده و عوارض ناشی از زایمان را به حداقل می رسانید.

باید بدانید این کلاسها مکمل مراقبت هایی است که به طور معمول در بارداری باید برای شما انجام شود.

شما می توانید یک نفر از خانواده، دوستان یا بستگان خود را انتخاب کنید و به کلاس بیاورید. این فرد که همزمان با شما مطالب و مهارتها را می آموزد، «همراه» شما هنگام زایمان خواهد بود.

کلاس آمادگی در ۹ جلسه از هفته ۲۱ بارداری شروع می شود. مدت زمان هر جلسه حدوداً ۲ ساعت است. در هر جلسه ابتدا مطالب شفاهی و سپس مهارتها بصورت عملی آموزش داده می شود. این کتابچه راهنما و مکمل آموزش کلاس خواهد بود. بهتر است همسر و همراهتان را نیز به خواندن آن تشویق کنید.