



مراقبت‌های دوران بارداری



گروه هدف: بیمار / همراه

تهیه و تنظیم: واحد آموزش بیمارستان یاس سپید

منابع: بهرام قاضی جهانی و روشنگ قطبی - بارداری و زایمان ویلیامز - جلد یکم - انتشارات گلبان - ۲۰۱۵



آدرس: تهران ، بلوار کشاورز خیابان حجاب، کوچه یکم
بیمارستان یاس سپید



تلفن: ۷۲-۸۸۹۹۵۷۶۷-۸۸۹۹۵۷۶۵

www.yashospital.com

info@yashospital.com

© **روش کار در کلاس:**

*در هر کلاس بین ۵ تا ۱۰ نفر و حداکثر ۱۰ خانم باردار و همراهش شرکت می کنند.

*در اولین جلسه یک جلد کتاب آموزش های دوران بارداری و آمادگی برای زایمان در اختیار مادران قرار میگیرد.

*جهت کسب اطلاعات بیشتر در زمینه زمان ونحوه برگزاری کلاس هاوموضوع هر جلسه به سایت بیمارستان یاس سپید (نشانی سایت) مراجعه نمایید.

هر مادر باردار با هر تصمیمی در مورد روش زایمان خود می تواند ازفوائد کلاس های آمادگی برای زایمان بهره مندگردد.

کلاس های آمادگی برای زایمان در بیمارستان یاس سپید به صورت کاملا رایگان برگزار می گردد.



مراقبت‌های دوران بارداری:

مقدمه: بارداری و زایمان یک فرآیند طبیعی است ولی باتوجه به تغییراتی که در ساختار جسمی و روانی مادر رخ می دهد باید تحت حمایت قرار گیرد.

شرکت شما مادر باردار گرمای در کلاسهای آمادگی دوران بارداری می تواند راه حل مناسبی برای انتخاب نوع زایمان و آشنایی با تغییرات دوران بارداری و این کلاس ها فرصت طلایی است که می تواند شما را به سوی توانایی و تسلط بر خود راهنمایی کند.

بارداری و زایمان دو پدیده شگفت انگیز خلقت می باشد که باید قدردان این دو نعمت بزرگ خداوند باشیم.

نحوه و زمان آموزش های آمادگی برای زایمان

کلاسها از نیمه دوم بارداری (هفته 21) شروع میشود و حداقل 8 جلسه ادامه دارد. برای مادران در سنین مختلف بارداری هم کلاسهای مرتبط با سن بارداری برگزار میگردد. هر جلسه 90 دقیقه شامل 15 دقیقه معارفه و پرسش و پاسخ 30 دقیقه مباحث تئوری و 45 دقیقه تمرین های ورزشی، تکنیک های تنفسی و اصلاح وضعیت، تن آرامی، ماساژ می باشد.

اهداف کلی از برگزاری کلاسهای آمادگی برای زایمان

فواید کلاسهای آمادگی :

افزایش اطلاعات شما در مورد بارداری، زایمان و نگهداری کودک . کاهش درد و بهتر از آن کاهش رنج مادر در حین زایمان . کاهش استرس و هیجان . کسب مهارت برای مقابله با درد . آماده کردن مادر، پدر و اعضای خانواده . کمک به والدین برای کسب تجربه خوشایند

مطالب مطرح شده در کلاسهای آمادگی زایمان

آموزش آشنایی با دستگاه تناسلی یا دستگاه تولید مثل زنانه و نام و عملکرد برخی از اعضاء و شناسایی تغییرات بدنی و هورمونی در دوران بارداری، بهداشت فردی، آشنایی با گروه های مختلف غذایی و تغذیه دوران بارداری، رژیمهای مورد نیاز، آشنایی با شکایات شایع، تغییرات روحی - روانی و خلق و خوی در دوران بارداری تمرینهای کششی، تنفسی و تن آرامی . اهمیت مراقبتهای بارداری، آگاهی در مورد علائم خطر، رشد و تکامل درد زایمان و روشهای مختلف کاهش درد زایمان ، آشنایی با روند زایمان طبیعی و سزارین و ارزیابی مزایا و معایب هر یک از این روش های زایمانی که شما بتواند با شناخت کامل نحوه زایمان خود را به دلخواه انتخاب نمایید.

برای شما فیلم روشهای کاهش درد، تکامل جنین نمایش داده خواهد شد . آموزش همسران در مورد آشنایی با مراحل زایمان و وضعیتهای مختلف زایمان و مداخلات ضروری حین زایمان انجام میشود . امکان بازدید از اتاق زایمان برای شما امکان پذیر می باشد. در این کلاسها شما به اهمیت زایمان طبیعی، نقش همراه، برنامه ریزی برای زایمان، علائم خطر بارداری، مراقبت پس از زایمان و علائم خطر پس از زایمان ، آموزش شیردهی پی می برید . آمادگی سایر اعضای خانواده، مراقبت از نوزاد و علائم خطر نوزاد نیز جهت آگاهی اعضای خانواده ارائه میشود.

تمرینات عملی:

این تمرینات که در نیم ساعت آخر هر جلسه انجام می شود شامل تمرین های کششی ، تن آرامی ، ماساژ و الگوهای تنفسی است و به شما کمک می کند با هماهنگ نمودن بدن خود با تغییرات درون بارداری مشکلات احتمالی ناشی از این تغییرات را به حداقل برسانید .

با شرکت در کلاس های آموزش آمادگی برای زایمان طبیعی با حداقل درد ، تولد طبیعی نوزاد خود را تجربه کنید . شرکت در کلاس های آموزشی و آمادگی برای زایمان طبیعی ، روشی مطمئن در تولد نوزاد سالم و حفظ سلامتی مادر مادر است.

تأثیر حضور همراه در حین زایمان در کنار مادر باردار :

حمایت روحی و روانی . یادآوری تکنیکهای آموزش داده شده در دوران بارداری . تشویق مادر . مراقبت از مادر . کمک به عامل

زایمان برای افزایش همکاری مادر. همراه می تواند **همسر،**

مادر، خواهر یا مامای همراه باشد.

