



کد سند: PEBRO217-01

تاریخ تدوین: ۱۴۰۵/۰۱/۲۵

تاریخ ابلاغ آخرین بازنگری: ۱۴۰۵/۰۱/۳۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۱/۳۱

زایمان ایمن

کلاس های آمادگی برای زایمان



کلینیک پرستاری آموزش سلامت همه روزه به جز تعطیلات پاسخگوی سوالات شما در رابطه با (دیابت، فشارخون، دیالیز، مراقبت های پس از جراحی، مراقبت های قبل و بعد از زایمان، مراقبت از نوزاد...) می باشد:
05138042027



من را اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

بیمارستان ولایت

جلسه هفتم:

مراقبت پس از زایمان وعلائم خطر پس از زایمان ،آموزش شیردهی ونمایش فیلم مربوطه(تمرینات کششی،تنفسی،تن آرامی)

جلسه هشتم:

مراقبت از نوزاد وعلائم خطر نوزاد،شیردهی،آمادگی سایر اعضا خانواده (تمرینات کششی ،تنفسی، تن آرامی)



با آرزوی سلامتی و بهبودی شما

آدرس سایت بیمارستان ولایت:

<https://velayat.mums.ac.ir/>

منبع:

راهنمای کشوری مادری ایمن

تجدید نظر هشتم

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>



جلسه اول:

مقدمه،بیان اهداف کلاس ونحوه برگزاری،تغییرات فیزیولوژیک وشکایات شایع بارداری (تمرینات کششی،تنفسی،تن آرامی)

جلسه دوم:

تغذیه دوران بارداری(تمرینات کششی،تنفسی،تن آرامی)

جلسه سوم:

بهداشت روان،رشدوتکامل جنینی(آموزش همسران)،(تمرینات کششی ،تنفسی،تن آرامی)

جلسه چهارم:

علائم هشدار در بارداری،(تمرینات کششی ،تنفسی،تن آرامی)

جلسه پنجم:

فوایدومشکلات زایمان طبیعی وسزارین،روش های بی دردی وکاهش درد زایمان،انتخاب روش زایمان ،برنامه ریزی برای زایمان،(تمرینات کششی ،تنفسی،تن آرامی)

جلسه ششم:

آشنایی با مراحل زایمان ووضعیتهای مختلف حین زایمان،مداخلات ضروری حین زایمان،نقش همراه ونمایش زایمان طبیعی



تاثیر همراه بر بالین مادر حین زایمان:

۱. حمایت روحی و روانی مادر
۲. یادآوری تکنیک های آموزشی داده شده در دوران بارداری
۳. تشویق مادر
۴. کمک به عامل زایمان جهت افزایش همکاری مادر

روش اجرایی:

در هر جلسه حداکثر ۱۰ نفر (۱۰ نفر باردار و ۱۰ نفر همراه) شرکت میکنند. مطالب تئوری و تمرین های عملی به صورت گروهی در کلاس اجرا می شود. محتوای جلسات (نظری و عملی برای مادر و همراه)



خصوصیات کلاس آمادگی زایمان

کلاس ها از نیمه دوم بارداری (هفته ۲۰) شروع می شود و ۸ جلسه ادامه دارد. هر جلسه ۹۰ دقیقه شامل ۴۵ دقیقه تئوری و ۱۵ دقیقه پرسش و پاسخ و ۳۰ دقیقه تمرین است.

فواید کلاس آمادگی زایمان

- افزایش اطلاعات مادر در مورد بارداری، زایمان و نگهداری از کودک
- کاهش مصرف دارو حین زایمان
- کاهش درد و رنج مادر
- کاهش استرس و هیجان
- کسب مهارت برای مقابله با درد
- آماده کردن مادر و پدر و اعضای خانواده
- کمک به والدین برای کسب تجربه خوشایند
- توانمند سازی و افزایش اعتماد به نفس مادر
- شیردهی موفق
- تطابق مناسب با دوره پس از زایمان



مادر عزیز:

زایمان فرایندی فیزیولوژیک است و زایمان فیزیولوژیک به معنی زایمان طبیعی بدون مداخله و بدون استفاده از دارو و اقدامات خاصی در بیمارستان می باشد این نوع از زایمان ها برای مادرانی انجام میشود که مادر و جنین از نظر پزشکی در سلامت کامل بوده و هیچ گونه خطری آنها را تهدید نمی کند و به محض بروز خطر همه اقدامات پزشکی برای وی انجام خواهد گرفت.

انواع روشهای کاهش درد غیر دارویی:

ماساژ درمانی، سرما درمانی، گرما درمانی، طب فشاری، موسیقی درمانی، رفلکسولوژی، تن آرامی و تکنیک تنفس

نه تنها احساس درد مادر را کاهش میدهد بلکه سرعت زایمان و رضایت مادر را افزایش می دهد و سلامت کامل جنینی را تضمین میکند.

