

واحد بهبود کیفیت	به نام خدا	 بیمارستان موسی بن جعفر (ع)
	عنوان سند: کلاسهای آمادگی برای زایمان	
شماره سند: M.04.N-M/12 تاریخ تدوین: ۱۴۰۲/۰۷/۰۵		
شماره بازنگری: ۱ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۷/۲۰		
شماره ویرایش: ۱ تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۵/۷/۲۰		

درباره ی کلاسهای آمادگی برای زایمان بیشتر بدانیم



واحد آموزش سلامت همگانی

منبع: کتاب آموزش های دوران بارداری

و آمادگی برای زایمان زیر نظر وزارت بهداشت

امروزه در تمام کشورهای توسعه یافته دنیا اعتقاد بر این است که از میزان مداخلات پزشکی در حین بارداری و زایمان کاسته شود.

بارداری و زایمان یک فرآیند طبیعی است ولی با توجه به تغییراتی که در ساختار جسمی و روانی مادر رخ می دهد باید تحت حمایت روانی قرار گیرد. حضور همراه آموزش دیده یکی از حمایت های روانی است که ما برای شما فراهم کرده ایم.

می دانیم که بیشترین دردی که یک خانم باردار حین زایمان احساس میکند درد ناآگاهی از زایمان و روند انجام آن می باشد زیرا ناآگاهی از هر مساله ای باعث افزایش نگرانی و اضطراب می شود.

لذا با شرکت در کلاس های آمادگی دوران بارداری می توان به عدم آگاهی از این موضوع غلبه کرد و زایمان را با کمترین استرس و نگرانی انجام داد.

برای دست یافتن به این موضوع شرکت در کلاس های آمادگی دوران بارداری با یک همراه مناسب می تواند راه حل مناسبی برای این مشکل باشد. بنابراین مراقبت های دوران بارداری به انجام آزمایش معاینه و سونوگرافی ختم نمی شود.

اهداف کلی

- * افزایش اعتماد به نفس مادر با آگاه سازی وی نسبت به تغییرات ایجاد شده در دوران بارداری و زایمان
- * ایجاد ذهنیت درست از درد زایمان
- * آگاه سازی مادر در مورد توانایی های بدنی برای انجام زایمان طبیعی و غلبه بر درد و استرس داشتن دوران بارداری سالم و با عارضه کمتر
- * کسب آگاهی و مهارت لازم در بارداری و زایمان و اینکه مادر و همراهی نقش مثبت و فعال در این مهم ترین تجربه زندگی را داشته باشند.
- * شیردهی موفق



- * جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید



زمان برگزاری کلاس ها

کلاس ها از هفته ۲۰ بارداری شروع و در هفته ۳۷ بارداری خاتمه می یابد. طول دوره ۸ جلسه و مدت آن ۹۰ دقیقه می باشد. در این جلسات ابتدا مطالب به صورت شفاهی و سپس مهارت ها به صورت عملی آموزش داده می شود. در صورت حضور **همراه** در یک جلسه کلاس، **گواهی حضور** در زایشگاه داده میشود.



محل برگزاری کلاس ها:

بیمارستان موسی بن جعفر، واقع در کلینیک تخصصی بیمارستان: روزهای زوج هفته ساعت ۱۰ الی ۱۲ شماره تلفن: ۴۷۲۳۳۴۱۲ - ۱۴ داخلی ۲۱۶ از ساعت ۹ الی ۱۲ جهت اطلاعات بیشتر پاسخگو میباشد

سرفصل دروس

جلسه اول: آشنایی با شکایات شایع دوران بارداری و عملکرد دستگاه تولید مثل.
جلسه دوم: آموزش بهداشت فردی و شناخت علائم خطر دوران بارداری.
جلسه سوم: آشنایی با تغییرات روحی دوران بارداری. مراحل رشد و نمو جنین. تغذیه بارداری.
جلسه چهارم: آشنایی با روش های کاهش درد دارویی و غیر دارویی.
جلسه پنجم: آشنایی با علائم هشدار دهنده و روند زایمان طبیعی. بازدید از بلوک زایمان.
جلسه ششم: آشنایی با سزارین و اهمیت زایمان طبیعی.
جلسه هفتم: آشنایی با مراقبت های بعد از زایمان.

اهداف اختصاصی

*آموزش مراقبت های دوران بارداری (تغذیه، بهداشت فردی، بهداشت روانی، علائم خطر بارداری و مراقبت های زایمان و پس از زایمان)
*آموزش روش های کاهش درد زایمان
*اصلاح وضعیت جسمانی مادر در طول بارداری و زایمان
*آموزش تکنیک های تنفس کاهش درد زایمان به مادر و همراه
*آموزش به همراه در مورد حمایت های روانی مادر در طول بارداری و زایمان، حین زایمان و بعد از زایمان
*آموزش مراقبت از نوزاد و شیردهی به مادر و همراه
*آموزش به همسر در مورد حمایت های روانی از مادر و آمادگی برای زایمان