

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



اصول کلاسهای آمادگی

- دادن اطلاعات دقیق به منظور کاهش ترس و اضطراب
- یادگیری تکنیک های ریلکسیشن ، کنترل عضلات، تکنیک تنفس
- ایجاد یک محیط آرام و حمایت کننده از مادر



اهداف کلاسهای آمادگی

۱. دادن اطلاعات به منظور کاهش استرس
۲. افزایش اطلاعات در مورد برنامه های مراقبتی و بهداشتی
۳. کاهش اضطراب و اصلاح تفکرات نادرست
۴. آموزش مهارت های عصبی عضلانی
۵. کمک به مادر برای کاهش و کنترل درد با حداقل استفاده از دارو
۶. افزایش اعتماد به نفس



اهداف کلاسهای آمادگی

۷. مستحکم کردن ارتباط اعضای خانواده

۸. کمک به والدین برای کسب تجربه خوشایند

۹. شیردهی موفق

۱۰. تطابق مناسب با دوره پس از زایمان

۱۱. آموزش روشهای تنظیم خانواده

۱۲. کسب رفتارهای بهداشتی مناسب



خصوصیات مطالب آموزشی

- مرتبط با اهداف
- ساده و قابل فهم
- تاکید بر عوامل روحی
- رفتارها و نقش والدی
- تکنیک های قابل استفاده در لیبر



فواید کلاسهای آمادگی

۱. افزایش اطلاعات در مورد بارداری، زایمان و نگهداری کودک
۲. کاهش مصرف دارو در لیبر و زایمان
۳. کاهش درد
۴. کاهش استرس و هیجان
۵. کسب مهارت برای مقابله با درد
۶. آماده کردن پدر و اعضای خانواده
۷. کمک به والدین برای کسب تجربه خوشایند



مکانهای آموزش

بیمارستان □

زایشگاه □

دانشگاه □

مراکز بهداشتی درمانی □

مطب □

منزل □

تشکیل تیم سیار □



اجزای اساسی برنامه های آموزشی

۱. آموزش تئوری شامل : آناتومی ، فیزیولوژی ، علایم خطر ، تغذیه ، بهداشت فردی ، بهداشت روانی ، تغییرات فیزیولوژیک ، رشد و نمو جنین
۲. تکنیک های کمک به خود (self help)
۳. تکنیک های حمایتی
۴. نقش اجتماعی روحی روانی
۵. نقش پرسنل بهداشتی
۶. حق انتخاب روش زایمان و سپری کردن لیبر



اجزای اساسی برنامه های آموزشی

۷. مسئولیت های مادر باردار در مراقبت از خود و کودک

۸. زایمان پر خطر و فرآیندها مورد نیاز و مشارکت مادر

۹. آماده شدن پدر و مادر

۱۰. آشنایی با بخش زایمان، لیبر، بعد از زایمان

۱۱. آشنایی با ارایه دهندگان خدمت



لیبر خودبخود و بدون مداخله شروع شود
در زمان لیبر زائو اجازه راه رفتن داشته باشد
در زمان لیبر زن از حمایت "همراه" برخوردار باشد
بصورت روتین برای تمام زنان مداخله صورت نگیرد
مادر و نوزاد از یکدیگر جدا نشوند
تشویق و حمایت مادر به شیردهی



برنامه کلاس

زمان	محتوای جلسات (نظری و عملی برای مادر و همراه)
جلسه یک هفته ۲۰-۲۳	مقدمه در مورد اهداف و روشهای ارائه شده در کلاس ، نحوه برگزاری کلاس، معارفه مادران، تغییرات آناتومیک و فیزیولوژیک، شکایات شایع تمرین های کششی، تنفسی و تن آرامی
جلسه دو هفته ۲۴-۲۷	(مروری بر شکایتهای شایع، تغییرات آناتومی و فیزیولوژیک)، اهمیت مراقبتهای بارداری، علایم خطر، بهداشت فردی، تمرین های کششی، تنفسی و تن آرامی
جلسه سه هفته ۲۸-۲۹	بهداشت روانی، تغذیه دوران بارداری، رشد و تکامل جنین، (آموزش همسران) تمرین های کششی، تنفسی و تن آرامی
جلسه چهار هفته ۳۰-۳۱	تغذیه دوران بارداری، درد زایمان و آشنایی با روشهای مختلف کاهش درد زایمان ، نمایش فیلم روشهای کاهش درد ، تمرین های کششی، تنفسی و تن آرامی
جلسه پنج هفته ۳۲-۳۳	آشنایی با مراحل زایمان و وضعیت های مختلف زایمان، مداخلات ضروری حین زایمان تمرین های کششی، تنفسی و تن آرامی، بازدید از مراکز زایمانی (در صورت امکان)
جلسه شش هفته ۳۴-۳۵	اهمیت زایمان طبیعی و مروری بر روشهای کاهش درد و مراحل زایمانی، نقش همراه ، برنامه ریزی برای زایمان، نمایش فیلم زایمان طبیعی، تمرین های کششی، تنفسی و تن آرامی
جلسه هفت هفته ۳۶	علایم خطر بارداری، مراقبت پس از زایمان و علائم خطر پس از زایمان آموزش شیردهی و نمایش فیلم آن، تمرین های کششی، تنفسی و تن آرامی
جلسه هشت هفته ۳۷	مروری بر برنامه ریزی زایمان، تنظیم خانواده، آمادگی سایر اعضای خانواده، مراقبت از نوزاد و علایم خطر نوزاد، تمرین های کششی، تنفسی و تن آرامی



خصوصیات کلاس

□ طول دوره آموزش

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

□ روش کار

در هر کلاس حداکثر ۱۰ خانم باردار و همراهش شرکت می کنند. مطالب تئوری و تمرین های عملی به صورت گروهی در کلاس اجرا می شود. فیلم آموزشی مربوط به همان جلسه را نمایش داده می شود.

□ گواهی سلامت



□ وسایل آموزشی

کتاب آموزشی، فیلم آموزشی، پخش صوت، نوار موسیقی، پوستر، مولاژ، توپ تولد، حلقه هولاهوپ، وایت بورد، ویدئو، تلویزیون

□ فضای آموزشی

اطاقی با فضای حداقل ۴۰ متر مربع، یا دو اطاق تودرتو برای آموزش
تئوری و عملی و نمایش فیلم
فضایی برای رختکن

□ تجهیزات

ترازوی بزرگسال، دستگاه سونی کید، دستگاه فشار سنج و گوشی، تعدادی
بالش کوچک، ۱۰ عدد تشک ورزشی، تعدادی ملحفه، تعدادی لیوان یکبار
مصرف، روغن یا پودر بچه (۱ عدد)

این تجهیزات برای ۱۰ خانم باردار در نظر گرفته شده است.







خسته نباشید

