

اصول و اهداف كلاسهای آمادگی برای زایمان

اهداف

ویژگی آموزش گیرندگان

طول دوره آموزش

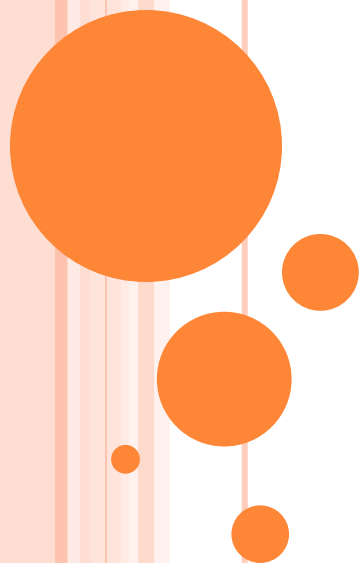
وسایل آموزشی

تجهیزات

استاندارد فضایی فیزیکی

روش کار

چارچوب کلی



مقدمه

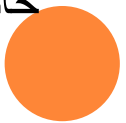
○ چهار عامل در تجربه مادر از بارداری و تولد فرزندش دارای اهمیت است:

- انتظارات مادر
- میزان حمایت از او
- کیفیت و نحوه ارتباط مادر با ارائه دهنده خدمت
- میزان مشارکت وی در تصمیم گیری
- توانمند سازی مادران باردار و خانواده های آنها با فراهم نمودن شرایط برگزاری کلاسهای آمادگی دوران بارداری می تواند راه حل مناسبی برای این معضل باشد



اهداف آموزشی کلاسهای آمادگی برای زایمان

- هدف نهایی: بهبود سبک زندگی در بارداری، حین زایمان و تولد نوزاد است که بر پایه حفظ حقوق طبیعی مادر و جنین استوار است
- درد زایمان یک امر بدیهی است.
- آموزشها به مادر کمک می کند تا بارداری سالم تر و با عارضه کمتری داشته باشد و مادر با کسب مهارت خودمراقبتی، مدیریت ذهن و جسم قادر خواهد شد تا از رهايش پویای جسمی و روانی برخوردار شود.
- با ذهنیت مثبتی که از درد زایمان کسب خواهد کرد، نگرانی های وی در بارداری کاهش یافته و در مهمترین تجربه زندگی خود نقش فعال داشته باشد.
- مادر می تواند در هنگام درد زایمان ، از طریق تمرین های تنفسی و تن آرامی بطور ارادی، دردهای حاصل از انقباضات را کنترل کند



اهداف

○ آموزش تمرینات اسکلتی عضلانی ، تکنیک صحیح تنفسی، تن آرامی،

تمرکز و اصلاح وضعیت به مادر کمک می کند تا دوران بارداری

و مراحل مختلف لیبر را با کمترین عوارض سپری کند.

○ حداقل ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای (۷۲۰ دقیقه) آموزش در طول دوران

بارداری منجر به توانمندی برای انتخاب روش زایمان و سازگار شدن با

درد می گردد.



ویژگی آموزش گیرندگان

○ مادران: همه آنان که مراقبت دوران بارداری را انجام دهند، منع حضور برای شرکت در کلاس نداشته باشند، گواهی معرفی به کلاس ها(گواهی سلامت) را از مراقبت کننده دریافت کنند

○ همراه: فردی که مادر انتخاب می کند تا در تمام مراحل زایمان در کنار او باشد، می تواند یک نفر منتخب مادر، همسر یا مامای همراه باشد
وگواهی حضور در کلاس را اخذ نماید، امین، با سواد، و حداقل ۵ جلسه
آخر کلاس را شرکت کرده باشد تا گواهی شرکت در کلاس بعنوان همراه
کسب کند



ویژگی آموزش گیرندگان

- همراه منتخب مادر: باید به انتخاب مادر باشد و در تمام مراحل زایمان در کنار او باشد
- مامای همراه: مانند همراه منتخب است و در کلیه مراحل زایمان از نظر عاطفی، یادآوری تکنیک تنفسی و استفاده از روشهای کاهش درد کمک می کند و ماما همراه دوره ۶۰ ساعته کلاس آمادگی برای زایمان را مراکز معتبر مورد تایید وزارت بهداشت و درمان دریافت کرده باشد
- همسر: در صورت انتخاب همسر باید با بیمارستان قبلا هماهنگی صورت گیرد و مجوز حضور همسر در بیمارستان اخذ شود. جهت حمایت از مادر در طول بارداری و زایمان و پس زایمان کلیه همسران باید در جلسات سوم و هشتم حضور داشته باشند و اگر نتوانستند حاضر شوند حداقل یک جلسه در اواخر بارداری برای آنان گذاشته شود و مباحث تئوری بهداشت روان، شیردهی و انتخاب روش مناسب زایمان را آموزش داد



طول دوره آموزشی

○ طول دوره آموزشی

- از نیمه دوم بارداری (هفته ۲۱) برای زن باردار شروع میشود و حداقل ۸ جلسه ادامه دارد. (هفته های ۲۱-۲۳، ۲۴-۲۷، ۲۸-۲۹، ۳۱-۳۰، ۳۲-۳۳، ۳۴-۳۵، ۳۶، ۳۷)
- هر جلسه ۹۰ دقیقه است، ۱۵ دقیقه معارفه و پرسش و پاسخ، ۳۰ دقیقه مباحث تئوری، ۴۵ دقیقه تمرین های ورزشی، تکنیک تنفس، آموزش عملی اصلاح وضعیت، تن آرامی، ماساژ، پاسخ به سوالات، فیلم و بازدید است
- در هفته های ۲۸-۲۹ و ۳۷ باید همسر حضور داشته باشد
- بهتر است مادران در هفته های ۲۱-۲۳ کلاسها را شروع کنند و اگر در سنین بالاتر مراجعه کردند بهتر است ۸ جلسه را با فواصل کمتر برنامه ریزی کرد
- ساعات کلاسها را می توان ۱۰-۱۵ دقیقه افزایش داد و بازدید و فیلم را بسته شرایط می توان تغییر داد



وسایل آموزشی، تجهیزات

○ وسایل آموزشی : کتاب آموزشی، فیلم آموزشی، پخش صوت، نوار

موسیقی، پوستر، مولاژ، وایت برد، ویدیو، اسلاید

○ تجهیزات: ترازوی بزرگسال، دستگاه سونی کید، دستگاه فشار خون،

تعدادی بالش کوچک، تشک ورزشی، تعدادی ملحفه، توپ تولد، روغن

ماساژ همراه با رایحه های مورد توجه مادر



فضای آموزشی

○ استانداردهای فضای فیزیکی

- حداقل فضا برای مادر و یک همراه ۴ متر مربع است، استفاده از دو اتاق تودر تو، یک اتاق برای آموزش مباحث تئوری، عملی، نمایش فیلم، و یک اتاق برای تمرینات عملی یا فقط یک اتاق فروش شده دارای صندلی به تعداد مادران مناسب است
- کف اتاق فروش به فرش یا موکت باشد و از تشک های ورزشی برای انجام حرکات ورزشی استفاده شود
- بهتر است فضایی برای رختکن مادران در نظر گرفته شود
- سرویس بهداشتی نزدیک کلاس باشد



روش کار

در هر کلاس حداکثر ۱۰ خانم باردار با همراهش شرکت کنند، در اولین جلسه کتاب آموزشهای دوران بارداری و آمادگی برای زایمان به همراه سی دی در اختیار شرکت کنندگان قرار گیرد

- مطالب تئوری با تاکید بر حفظ پویایی کلاس و مشارکت مادران در کلاس آموزش داده شود

- تدریس و تمرین های عملی را بصورت گروهی در کلاس اجرا شود

- به منظور درک بهتر از فیلم آموزشی یا پوستر استفاده کنید

- از توپ تولد برای تمرینات و تقویت عضلات لگن استفاده کنید



کنتراندیکاسیون های مطلق برای ورزش

○ بیماری قلبی عروقی، بیماری ریوی و تنفسی، سرکلاژ دهانه رحم و

نارسایی دهانه رحم، چند قلویی بعلت خطر پره ترم لیبر، خونریزی

مداوم در سه ماهه دوم و سوم بارداری، جفت سرراهی بعد از هفته ۲۶،

درد زودرس زایمانی در بارداری فعلی، پارگی کیسه آب، پره اکلامپسی

و فشارخون اضافه شده در بارداری



کنترل اندیکاسیون های نسبی برای ورزش

○ انمی شدید، اریتمی قلبی بررسی نشده، برونشیت مزمن، دیابت نوع ۱

کنترل نشده یا خوب کنترل نشده، چاقی مفرط (نمایه بیش از ۴۰) یا

لاغری بیش از حد (نمایه کمتر از ۱۲)، شیوه زندگی بی حرکتی بیش از

حد، محدودیت رشد جنین، فشارخون بالای کنترل نشده یا خوب کنترل

نشده، محدودیت حرکت به علت مشکلات ارتوپدیک، هیپرتیروئیدی

کنترل نشده یا خوب کنترل نشده، تشنج کنترل نشده، سیگاری شدید



چهارچوب کلی

- در اولین جلسه برنامه کلاس و تاریخ برگزاری را بصورت مکتوب به مادر بدهید
- در اولین جلسه گواهی معرفی به کلاس را از مادر بخواهید
- از دریافت مراقبت های معمول بارداری قبل از هر جلسه مطمئن شوید
- قبل از شروع هر جلسه ضربان قلب جنین و فشارخون مادر را اندازه گیری و ثبت کنید
- در ابتدای هر جلسه لیست حضور و غیاب مادر و همراه را تکمیل کنید
- نگرش مادران بهتر است از طریق پیش آزمون سنجیده شود
- مطالب تعیین شده را ساده، قابل فهم، روان و مرتبط با اهداف هر جلسه آموزش دهید



چهارچوب کلی

- اصلاح وضعیت، تمرینهای کششی، نحوه تن آرامی و ماساژ را آموزش دهید
- وظیفه همراه را در هر جلسه تعیین و نقش وی را توجیه کنید
- مطابق با زمان تعیین شده آموزشها را تنظیم کنید
- مادران را در مباحث گروهی شرکت دهید
- از وسایل آموزشی برای تفهیم بهتر مباحث استفاده کنید
- در شروع تمرینها از مادر در مورد علائم خطر بارداری (بیماری قلبی، تنفسی، خونریزی، لکه بینی، ابریزش، سردرد، تاری دید) سوال کنید



چهارچوب کلی

- برای پرسش و پاسخ زمان مناسب در نظر بگیرید و اگر وقت ندارید سوالات بصورت کتبی دریافت و در جلسه بعد جواب دهید
 - در خصوص حضور همسر در جلسات سوم و هشتم تاکید کنید و می توان جلسه جداگانه برای آنها در نظر گرفت
 - فرم نظرخواهی روزانه در انتهای جلسات اول و سوم جهت تکمیل به مادران بدهید و از نظرات آنها در بهتر برگزار کردن کلاس استفاده کنید
 - فرم ارزشیابی نهایی را در آخرین جلسه کلاس به مادران بدهید
 - در انتهای جلسه هشتم مجددا سوالات پیش آزمون تغییر نگرش مادران را بررسی کنید
 - مادرانی آموزش دیده محسوب می شوند که حداقل پنج جلسه آخر (۴-۸) در کلاس حضور داشته باشند
- در صورت صدور گواهی پایان جلسات حتما تعداد جلسات حضور مادر و همراه ذکر شود

برنامه آموزشی کلاسهای آمادگی برای زایمان

زمان	محتوای جلسات (مباحث نظری و عملی) برای مادر و همراه
جلسه اول ۲۰-۲۳	مقدمه در مورد اهداف و اصول کلاسهای آمادگی برای زایمان، نحوه و تاریخ برگزاری کلاس، معارفه با مادران، تغییرات آناتومیک و فیزیولوژیک در بارداری، بهداشت فردی، سازگاری با تغییرات بارداری، اصلاح وضعیت در بارداری و تمرینات اسکلتی و عضلانی و تمرینات تنفسی و تن آرامی
جلسه دوم ۲۴-۲۷	تغذیه در دوران بارداری با تاکید بر چگونگی مصرف مواد غذایی و توضیح هرم غذایی، اصلاح وضعیت در بارداری و تمرینات اسکلتی و عضلانی و تمرینات تنفسی و تن آرامی
جلسه سوم ۲۸-۲۹	بهداشت روان، نقش همسر، تغییرات خلق و خو در بارداری و رشد و تکامل جنین، نحوه ارتباط با جنین، اصلاح وضعیت در بارداری و تمرینات اسکلتی و عضلانی و تمرینات تنفسی و تن آرامی
جلسه چهارم ۳۰-۳۱	علائم هشدار، تشخیص دردهای طبیعی و غیر طبیعی دوران بارداری، خونریزی، لکه بینی، سردرد، حرکات جنین، آبریزش و پارگی کیسه آب، ورم دست و پا، اصلاح وضعیت در بارداری و تمرینات اسکلتی و عضلانی و تمرینات تنفسی و تن آرامی

برنامه آموزشی کلاسهای آمادگی برای زایمان

زمان	محتوای جلسات (مباحث نظری و عملی) برای مادر و همراه
جلسه پنجم ۳۳-۳۲	برنامه ریزی برای زایمان، انتخاب نوع زایمان، انواع روشهای بی دردی، کم دردی در فرایند زایمان، انتخاب محل زایمان، و سایل لازم برای زایمان، بازدید از اتاق زایمان یک بیمارستان در صورت امکان، اصلاح وضعیت در بارداری و تمرینات اسکلتی و عضلانی و تمرینات تنفسی و تن آرامی
جلسه ششم ۳۵-۳۴	آشنایی با فرایند و علائم درد زایمان، آشنایی با مراحل زایمانی، چگونگی خود مراقبتی در هریک از مراحل، نقش هورمونهای بارداری در مراحل زایمان، سازگار شدن با درد زایمان، نمایش فیلم یا انیمیشن زایمان، اصلاح وضعیت در بارداری و تمرینات اسکلتی و عضلانی و تمرینات تنفسی و تن آرامی
جلسه هفتم ۳۶	بهداشت و مراقبت پس از زایمان، علائم هشدار پس از زایمان، افسردگی پس از زایمان، آموزش شیردهی، ورزشهای پس از زایمان بهداشت و مراقبت پس از زایمان، اصلاح وضعیت در بارداری و تمرینات اسکلتی و عضلانی و تمرینات تنفسی و تن آرامی
جلسه هشتم ۳۷	بهداشت نوزاد با تاکید بر خصوصیت عمومی نوزاد هنگام تولد، دوران نوزادی، مراقبت از نوزاد نحوه حمام دادن و تعویض پوشک و.. آموزش شیردهی، علائم خطر برای نوزاد، نمایش فیلم شیردهی و مراقبت از نوزاد، اصلاح وضعیت در بارداری و تمرینات اسکلتی و عضلانی و تمرینات تنفسی و تن آرامی

جلسه اول ۲۱-۲۳

در پایان جلسه باید

- مادر و همراه هدف از حضور در کلاس را بیان کنند
- مادر تغییرات اناتومی و فیزیولوژیک خود در بارداری را شرح دهد
- مادر بتواند مراقبتهای ضروری دوران بارداری را بیان کند
- مادر شکایات شایع و نحوه برخورد با آن را بیان کند
- مادر بتواند در مورد نکات مهم بهداشت فردی توضیح دهد
- مادر یک یا چند شکایتی که خود تجربه کرده با نوع برخوردی که داشته بیان کند
- مادر نحوه سازگار شدن با برخی تغییرات دوران بارداری را بداند
- مادر بتواند تمرینات کششی مربوط به جلسه اول را انجام دهد
- مادر نحوه درست خوابیدن ، نشستن، راه رفتن، بداند و انجام دهد
- مادر و همراه بتوانند به روش صحیح تنفس شکمی را انجام دهند

جلسه اول

- در شروع جلسه خود را معرفی کنید و از آنان بخواهید خود را معرفی کنند (۱۵ دقیقه)
- مطالب مربوط به آناتومی را به زبان ساده توضیح دهید با شکل و مولاژ و فیلم و...، تغییرات و سازگاریهای بارداری را شرح دهید (۱۵ دقیقه)
- تغییرات پستان (۵ دقیقه) بهداشت فردی (۱۰ دقیقه)
- پرسش و پاسخ (۱۰ دقیقه)
- در این جلسه به شناسایی رحم، واژن و مجرای ادرار تاکید شود
- برای پویایی کلاس بخواهید پس از طرح سوال با هم مشورت کنند و سپس جواب بدهند
- پس از پرسش و پاسخ برای تمرینات آماده کنید
- ورزش های مجاز و نکاتی که باید حین ورزش رعایت شود را بازگو نمایید
- قبل از شروع تمرینات ضربان قلب جنین و فشارخون مادر کنترل شود



نکات لازم جهت انجام تمرینات

- مثانه خالی باشد
- لباس و شلوار راحت بپوشد
- تمرینات را روی تشک و بدون کفش انجام دهد
- از زیورالات استفاده نکند
- ملحفه و بالش با خود داشته باشد
- با معده خالی یا پر تمرین نکند
- قبل از شروع کلاس مایعات به دلخواه بنوشد
- بین تمرینات مواد قندی مانند خرما، کشمش و شیر عسل مصرف کند

نکات لازم جهت انجام تمرینات

- در حین تمرین نفس خود را حبس نکند
- از زور زدن هنگام انجام حرکات خوداری کند
- حرکات را بطور صحیح در هر دو طرف بدن انجام دهد
- در محیط آرام تمرینات را انجام دهد
- در محل خیلی گرم والوده به گرد و خاک تمرین نکند
- هر حرکت را ۵-۱۰ بار در منزل تکرار کند
- مادر می تواند برای ضبط صدا مبحث مربوط به تن آرامی را ضبط کند



نکات لازم جهت انجام تمرینات

- ابتدا فواید تکنیک صحیح تنفس وتن آرامی توضیح و سپس آموزش داده شود (۱۰ دقیقه)
- اصلاح وضعيتها را آموزش دهید ((۱۰ دقیقه)
- تمامی تمرینات آموزش داده شود وبا تک تک مادران تمرین شود (۱۰ دقیقه)
- بعد از انجام تمرینات ۵ دقیقه به تن آرامی و تمرکز اختصاص دهید و جلسه را پایان دهید
- در صورت انجام تمرینات علائم هشدار مشاهده شد باید تمرینات متوقف شود
- تمرینات مرتبط با شکایات شایع توضیح دهید مانند تمرین برای سوزش سردل یا یبوست و..
- در جلسه اول به آموزش بیشتری نیاز است بنابراین برای جبران وقت همه حرکات را انجام ندهید ۵ حرکت نشسته و ۳ حرکت خوابیده کافی است.
- برای جلسه بعد رژیم غذایی ۲ روز خود را یادداشت کنند و همراه بیاورند
- فرم نظرخواهی را در اختیار آنان قرار دهید و از نظرات آنها برای اصلاح برنامه خود استفاده کنید.

جلسه دوم ۲۴-۲۷

- مادر بتواند:
- نمایه بدن خود را محاسبه کند
- میزان اضافه وزن دوران بارداری خود را بداند
- گروههای مختلف غذایی را توضیح دهد
- سهم های هریک از گروههای غذایی را در بارداری و شیردهی بداند
- یک رژیم غذایی مناسب و صحیح روزانه برای خودش بنویسد
- چگونگی مصرف مکمل دارویی را ذکر کند
- تمرینات کششی و تنفسی و تن آرامی را انجام دهد

جلسه دوم

- در شروع جلسه از مادران در مورد مطالب جلسه قبل چند سوال بپرسید بعد آموزش را شروع کنید (۱۰ دقیقه)
- در مورد اهمیت تغذیه در بارداری و چگونگی ان توضیح دهید (۵ دقیقه)
- مطالب تغذیه در بارداری و هرم غذایی و چگونگی محاسبه سهم هر گروه و هریک از مواد غذایی ، مکمل دارویی لازم دوران بارداری را آموزش دهید (۲۰ دقیقه)
- تاثیر مواد غذایی در دوران شیردهی را توضیح دهید با پوستر و تصاویر (۵ دقیقه)
- مدت ۱۵ دقیقه به پرسش و پاسخ اختصاص دهید
- سپس برای انجام تمرینات آماده کنید ، نکات اولیه را مجددا یادآوری و رعایت کنند و تمرینات شروع شود هر حرکت ۵ بار تکرار شود و اصلاح وضعیتها مرور شود (۲۰ دقیقه)
- تمرینات کششی برای کلیه عضلات را انجام دهید
- با توجه به شکایات شایع می توانید ورزشهای مرتبط را ادامه و انجام دهید
- بعد از انجام تمرینات ۱۰ دقیقه تن آرامی و تمرکز اختصاص دهید.

جلسه سوم ۲۸-۲۹

- مادر بتواند
- در مورد نکات بهداشت روانی توضیح دهد
- تغییرات مربوط به رشد و تکامل جنین را بیان کند
- نحوه ارتباط خودش و همسرش و جنین توضیح دهد
- تغییرات خلق و خو در بارداری را بیان کند
- نقش هورمونها بر تغییرات خلقی بیان کند
- نحوه فعالیت جنسی دوران بارداری را بداند
- نقش والدی را توضیح دهد
- تاثیر سلامت روان بر شیردهی را بداند
- تمرینات کششی و تنفسی و تن آرامی را انجام دهد



جلسه سوم

- در مورد مطالب جلسه قبل سوال شود (۱۰ دقیقه)
- مطالب رشد هفته به هفته یا ماه به ماه آموزش دهید و از مولاژ و پوستر و... استفاده کنید (۱۰ دقیقه)
- بهداشت روان، تغییرات خلقی و نحوه سازگاری با این تغییرات عاطفی بین مادر و جنین را توضیح دهید و بر فیزیولوژیک بودن تغییرات تاکید کنید و از مادر بخواهید تغییرات خود را بنویسد (۱۵ دقیقه)
- نقش پدر و ارتباط با جنین، مادر در بارداری شرح دهید (۵ دقیقه)
- تاثیر سلامت روان بر شیردهی شرح دهید (۵ دقیقه)
- مدت ۱۵ دقیقه به سوالات پاسخ دهید
- مدت ۲۰ دقیقه تمرینات و مدت ۱۰ دقیقه تن آرامی و تمرکز
- در پایان فرم نظرخواهی در اختیار آنان قرار دهید

جلسه چهارم ۳۰-۳۱

- مادر و همراه بتوانند
- علائم خطر در بارداری ونحوه برخورد با آن را بیان کنند
- در مورد دردهای دوران بارداری توضیح دهند
- چگونگی تشخیص پارگی کیسه آب یا ابریزش بیان کنند
- در مورد شمارش حرکات جنین توضیح دهند
- تفاوت لکه بینی و خونریزی ونحوه برخورد با آن را شرح دهند
- علائم بالینی عفونتهای ادراری و تناسلی را بیان کنند
- سردردهای مرتبط با پره اکلامپسی را بیان کنند
- تمرینات کششی و تنفسی و تن آرامی انجام دهند



جلسه چهارم

- ۵ دقیقه مرور جلسه قبل با چند سوال
- در مورد پدیده درد زایمان ونحوه برخورد با آن شرح دهید (۱۰ دقیقه)
- علائم خطر را شرح دهید واز تصاویر استفاده کنید (۵ دقیقه)
- در مورد حرکات جنین ونحوه بررسی ان توسط مادر صحبت کنید (۵ دقیقه)
- در مورد تشخیص پارگی کیسه اب و ابریزش ۵ دقیقه صحبت کنید
- در مورد عفونتهای ادراری و تناسلی وزمان مراجعه به پزشک صحبت کنید (۵ دقیقه)
- در مورد بقیه علائم خطر مانند ورم و ترومبوفلیت ۵ دقیقه صحبت کنید
- ۱۵ دقیقه پرسش و پاسخ
- ۲۰ دقیقه تمرینات و ۱۰ دقیقه تن آرامی و تمرکز



جلسه پنجم ۳۲-۳۳

○ مادر بتواند

- نوع زایمان خود را انتخاب کند
- عوارض زایمان طبیعی و سزارین را بیان کند
- اهمیت زایمان طبیعی را بیان نماید
- درد زایمان را بشناسد
- انواع روشهای بیدردی یا کاهش درد را توضیح دهد
- روش مناسب بی دردی یا کاهش درد را انتخاب کند
- وسایل مورد نیاز برای زایمان را بیان کند
- محل زایمان را انتخاب کند
- تمرینات کششی و تن آرامی را انجام دهد

جلسه پنجم

- با چند سوال و پرسش و پاسخ شروع شود، نوع زایمانی که انتخاب کرده اند و علت آن را بپرسید.
در مورد روشهایی که نیازمند مهارت و تخصص می باشد تاکید کنید، به تن آرامی و تجسم و تمرکز بر روی کنترل درد تاکید کنید و روشهای متداول کاهش درد را توضیح دهید (۱۰ دقیقه)
- مطالب مربوط به برنامه ریزی برای انتخاب روش مناسب زایمان و در مورد درد زایمان و تفاوت آن با درد بیماری توضیح دهید (۱۰ دقیقه)
- مزایا و معایب هریک از روشهای زایمان اعم از طبیعی و سزارین را شرح دهید (۱۰ دقیقه)
- انواع روشهای بی دردی و کم دردی زایمان را به همراه مزایا و معایب آن توضیح دهید (اپیدورال، انتونکس، رایحه درمانی به مدت ۱۰ دقیقه)
- انواع بیمارستانها را براساس موجود بودن روشهای بی دردی و نوع بیمه و شرایط حضور همسر توضیح دهید (۵ دقیقه)
- به پرسش ها و سوالات پاسخ دهید (۱۵ دقیقه)
- ۲۰ دقیقه تمرینات و ۱۰ دقیقه تن آرامی و تمرکز

جلسه ششم ۳۴-۳۵

○ مادر بتواند

- دردهای کاذب را از حقیقی توضیح دهد
- مادر هورمونهای تولد را بشناسد
- مراحل مختلف زایمان را بیان کند
- زمان مناسب مراجعه به بیمارستان را تشخیص دهد
- پوزیشن های مناسب هر مرحله زایمان را نشان دهد
- مراقبتهای حین زایمان را بیان کند
- اقدامات فاز نهفته که در منزل باید انجام گیرد را بیان نماید
- اقدامات مرحله اول که می تواند در بیمارستان انجام دهد بیان کند
- اقدامات مرحله دوم که می تواند در بیمارستان انجام دهد بیان کند



جلسه ششم

- مروری بر مطالب جلسه قبل و پرسش (۵ دقیقه)
- هورمونهای بارداری اکسی توسین، اندورفین و ادرنالین و پرولاکتین را توضیح دهد و نقش آنها و عوامل تاثیرگذار بر آنها را توضیح دهید (۱۰ دقیقه)
- مراحل لیبر را شرح دهید (۱۰ دقیقه)
- پوزیشن های حین لیبر و زایمان را توضیح دهید و تاکید کنید که زور نزنند (۵ دقیقه)
- در مورد اهمیت زایمان طبیعی تاکید کنید (۵ دقیقه)
- علائم زایمانی و تفاوت درد حقیقی و کاذب بحث کنید (۵ دقیقه)
- نحوه تنفس حین لیبر را توضیح دهید (۵ دقیقه)
- مداخلات ضروری حین زایمان را شرح دهید، علائم پارگی کیسه آب و خونریزی و احتمال زایمان زودرس و مراجعه به ماما و پزشک را شرح دهید، احتمال مداخلات زایمانی مانند فورسپس، تحریک زایمانی و... (۱۰ دقیقه)
- در این جلسه بدلیل طولانی بودن مباحث، می توانید زمان پرسش و پاسخ پایانی یا تمرینات را کاهش دهید
- ۲۰ دقیقه تمرینات و ۱۰ دقیقه تن آرامی و تمرکز



جلسه هفتم ۳۶

○ مادر بتواند

- اصول مراقبتهای پس از زایمان را شرح دهد
- میزان خونریزی طبیعی پس از زایمان را بیان کند
- علائم خطر پس از زایمان را بیان کند
- وضعیتهای مختلف شیردهی را نشان دهد
- ناراحتی های مربوط به پستان و شیردهی را بیان کند
- نحوه ارتباط اعضای خانواده با نوزاد را بداند
- ورزشهای بلافاصله پس از زایمان را انجام دهد
- تمرینات کگل را انجام دهد
- تمرینات کششی، تنفسی و تن آرامی را انجام دهد



جلسه هفتم

- ۵ دقیقه مرور مطالب و پاسخ سوالات
- وظایف و نقش همراه مادر را حین لیبر و بلافاصله پس از زایمان یادآوری شود (۵ دقیقه)
- مراقبتهای پس از زایمان، خونریزی پس از زایمان، علائم خطر پس از زایمان و ورزشهای پس از زایمان را توضیح دهید، بهداشت فردی و زمان دریافت مراقبتها را تاکید کنید (۱۵ دقیقه)
- شیردهی در وضعیتهای مختلف و مراقبت از پستان و مشکلات شیردهی را توضیح دهید (۱۰ دقیقه)
- فاصله گذاری و زمان مناسب بارداری بعدی را آموزش دهید (۵ دقیقه)
- آمادگی و و پذیرش سایر اعضای خانواده مانند فرزند بزرگتر، مادر بزرگ و... را شرح دهید (۱۰ دقیقه)
- پرسش و پاسخ (۱۰ دقیقه)
- ۲۰ دقیقه تمرینات و ۱۰ دقیقه تن آرامی و تمرکز



جلسه هشتم ۳۷

○ مادر بتواند

- مراقبت از نوزاد و علائم خطر نوزادی را بیان کند
- اهمیت تغذیه با شیر مادر و تاثیر آن بر سلامت خود را بیان کند
- نحوه تغذیه نوزاد با شیر مادر را بیان کند
- میزان دریافت شیر کافی توسط کودک خود را بداند
- نقش پدر در شیردهی را بیان کند
- راههای آرام بخشی کودک خود را مثل ماساژ بیان کند
- تمرینات کششی و تنفسی و تن آرامی را انجام دهد



جلسه هشتم

- مروری بر مطالب گذشته و پاسخ سوالات و برنامه ریزی برای زایمان (۵ دقیقه)
- آموزش نحوه صحیح شیردهی، علائم دریافت کافی شیر و مشکلات احتمالی (۱۵ دقیقه)
- آموزش علائم خطر نوزادی و مراقبت از نوزاد (۱۵ دقیقه)
- در مورد اهمیت تمرینات پس از زایمان آموزش دهید (۱۰ دقیقه)
- فیلم آموزشی مراقبت از نوزاد و نحوه شیردهی، مولاژ، تصاویر و پوستر هم می توان بکار برد، تاکید بر فواید اغوز، و میزان ترشح شیر در روزهای اول و جاری شدن در روزهای بعد (۱۵ دقیقه)
- به سوالات پاسخ دهید (۱۵ دقیقه)
- ۲۰ دقیقه تمرینات و ۱۰ دقیقه تن آرامی و تمرکز
- در پایان ضمن آرزوی موفقیت و تولد نوزادی سالم فرم ارزشیابی نهایی را به مادران جهت تکمیل تحویل دهید.











