

همراه؟

- همسر
- یکی از دوستان یا بستگان
- مامای همراه

همراه مناسب

- همراه آموزش دیده
- موافق زایمان طبیعی
- شرکت در کلاس های آمادگی برای زایمان
- سلامت جسمی و روحی
- اصول ارتباطی و همدل مناسب
- ارتباط خوب با مادر و به انتخاب مادر

مامای همراه

DOULA

• پیرو بخشنامه شماره س/ ۲/۵۹۴۲۷ مورخ ۱۳۸۷/۱۰/۲ آیین نامه مراکز مشاوره و ارائه خدمات مامایی و با توجه به ماده «ج» بند ۴ آیین نامه مذکور، تعرفه و آیین نامه نظارتی مامای همراه تدوین شده است (شماره ۴۷۶۷۲ به تاریخ ۸۹/۲/۱۲).



- از قدیم و در بسیاری از فرهنگ ها زنان در طول لیبر توسط همراهان زن دیگر حمایت می شدند (۱).
- درد شدید زایمان می تواند منجر به ترس شدید از زایمان و افزایش میزان سزارین گردد (۴)، روی سلامت جسمی و روانی مادر و نوزاد و ارتباط مناسب آنان تاثیر منفی بگذارد و همچنین روابط جنسی آینده مادر رابه دلیل ترس از بارداری مجدد تحت تاثیر قرار دهد (۵-۸).
- مهم ترین عامل کاهش شدت درد از نظر مادران وجود فرد حمایت کننده در طی زایمان می باشد.

- در بیمارستان های امروزی پشתיبانی توسط همسر زن، یک نفر از اعضای خانواده و مامای مسئول او انجام می شود (۹)
- حتی در شرایط تک به تک یک ماما تنها مقدار کمی از وقت خود را می تواند به آن فرد اختصاص دهد (۱۰) و باتوجه به بسیاری از مسئولیت هایی که دارد تقریبا غیر ممکن است که بتواند پشתיبانی مداوم و انحصاری ارائه دهد (۱۱) به منظور تکمیل این پشתיبانی زنان می توانند از خدمات **دولا** استفاده کنند (۱۲).

How Do Doulas & Midwives Work Together?

Doulas

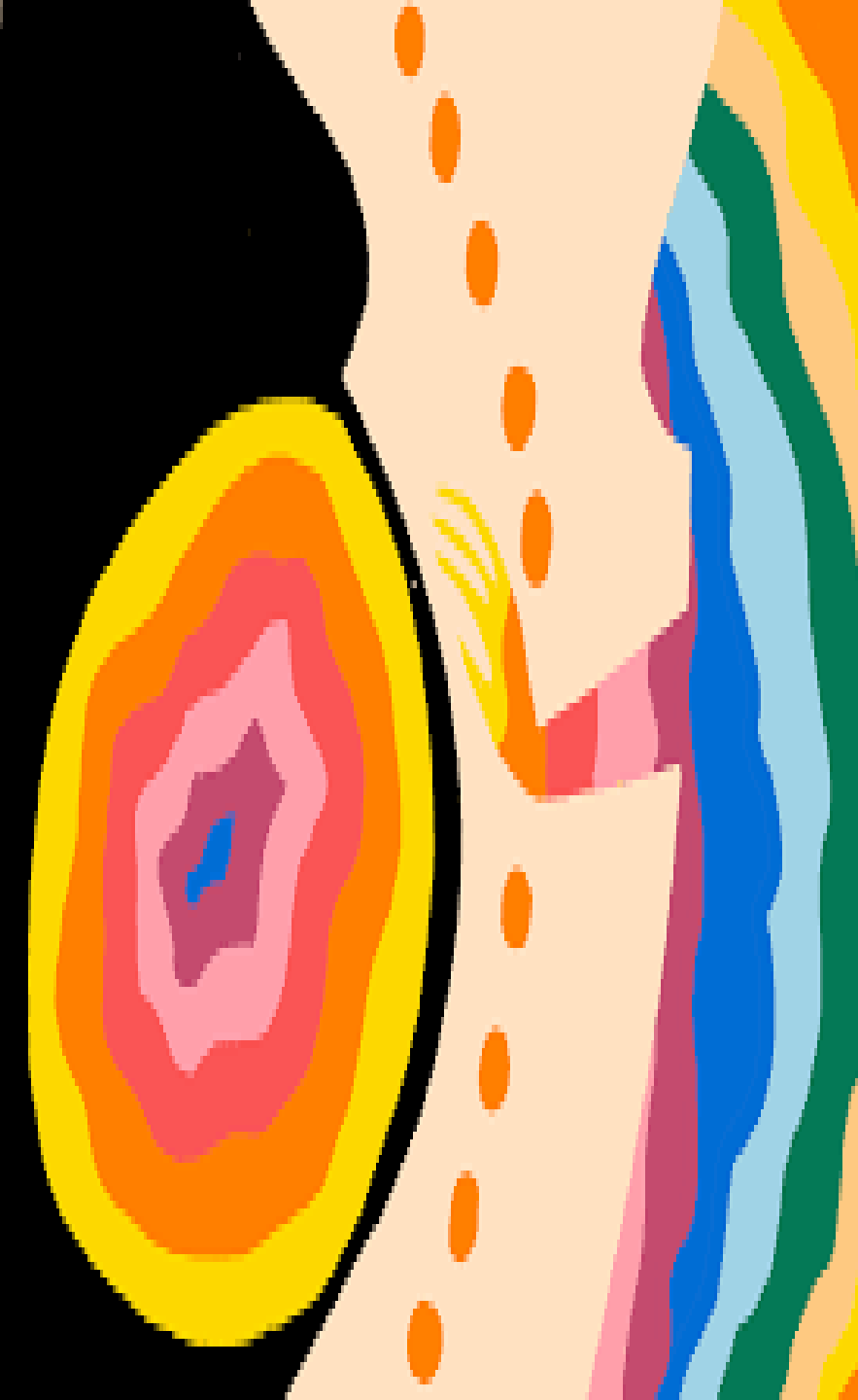
Provide emotional, physical, and informational support throughout pregnancy. This support becomes continuous during labor, birth and the immediate postpartum period.

Midwives

Provide medical care throughout pregnancy, labor, birth, and the postpartum period. They work to keep moms and babies healthy, safe, and low-risk.

They are both professionals, working together to make sure that you and your baby are fully supported throughout pregnancy, labor, birth, and postpartum!



- 
- کمک به آسودگی جسمی
 - ارائه اطلاعات صحیح و مناسب
 - حمایت عاطفی
 - کاهش و کنترل درد
 - پیشبرد بهتر و موفق تر فرایند زایمان

- ۵۱٪ کاهش سزارین
- ۲۵٪ کاهش طول زایمان
- ۷۱٪ کاهش مصرف اکسی توسین
- ۳۵٪ کاهش داروهای کاهش دهنده درد
- ۶۰٪ کاهش تقاضای بی دردی اپی دورال
- دولا به پدر یا همراهی که کنار مادر است نیز کمک می کند تا **حمایت هایش مناسب، موثر و جهت دار** شود در عین حال که خودش نیز مورد حمایت اطلاعاتی و روانی دولا قرار می گیرد.
- دولا کمک می کند **مادرهمکاری بیشتری با پرسنل** داشته باشد.
- «مطالعات نشان داده است دولا تاثیر بسیار مثبتی روی تجربه مادران از زایمان داشته است و در بسیاری مطالعات زنان وجود یک فرد حمايت کننده را مهمترين عامل کاهش درد خود دانستند»

- دولا پیوند و شیردهی بلافاصله بعد از زایمان را ترغیب و تقویت می کند (۱۸).

- حمایت های عاطفی و فیزیکی که دولا از مادر باردار انجام میدهد به طور غیر مستقیم با کاهش استرس مادران و مداخلات زنان و زایمان و یا مستقیم از طریق ارائه تشویق و حمایت تغذیه با شیر مادر در مدت کوتاهی پس از زایمان موفقیت در شیردهی را افزایش می دهد و زمان شروع لاکتوژنز را بهبود بخشد (۲۱).

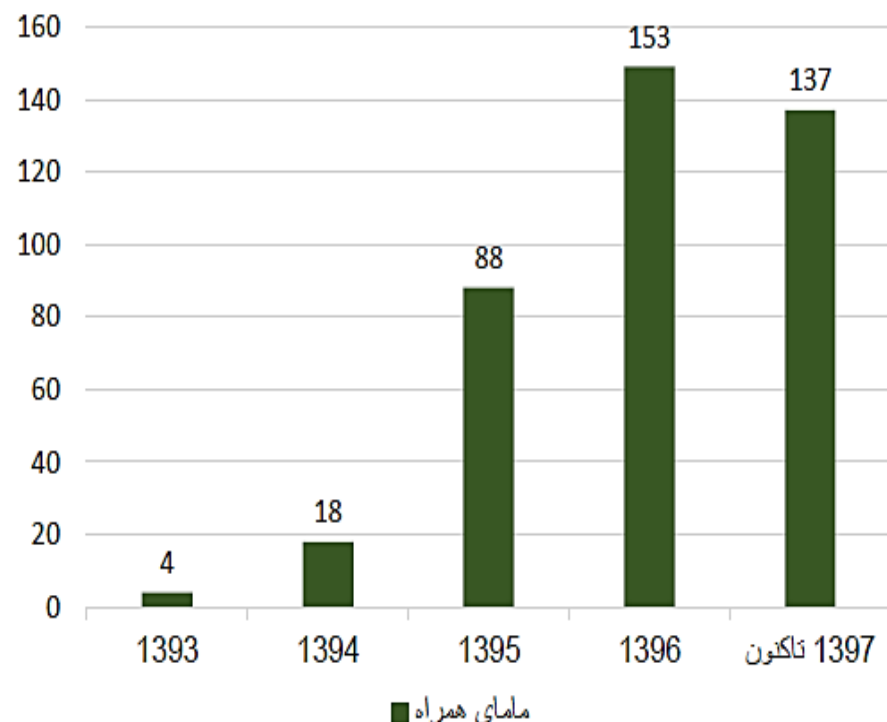


- درد مادر را انکار نکند.
- به نیازهای مادر توجه کند حتی قبل از آنکه مادر بیان کند.
- تفاوت همدلی با همدردی را بیاموزد و با مادران باردار همدلی نماید.
- مسئولیت پذیر باشد که شامل در دسترس بودن در تمام لحظات شبانه روز است
- کمک به حفظ پاکیزگی برای مادر
- کمک به حفظ حریم خصوصی وی
- گرفتن دستش و آماده کردن او برای معاینه واژینال یا هر اقدام پزشکی دیگری
- مامای همراه باید انرژی زیادی داشته باشد و آن را به مادر باردار منتقل نماید. اگر خسته هستید یا آمادگی روحی ندارید انرژی منفی به مادر منتقل می شود و نمی توانید به او کمک کنید حتی اگر بخواهید.
- صادقانه به مادر محبت کند.

- برای انتخاب روش کاهش درد و نوع پوزشن مادر از خود او همفکری بگیرد.
- هر مادر روش کاهش درد یا پوزیشن متفاوتی را انتخاب می کند.
- با مادر نفس بکشد، با مادر حرکات ورزشی یا رقص آرام انجام دهد و مدام با مادر صحبت کند.

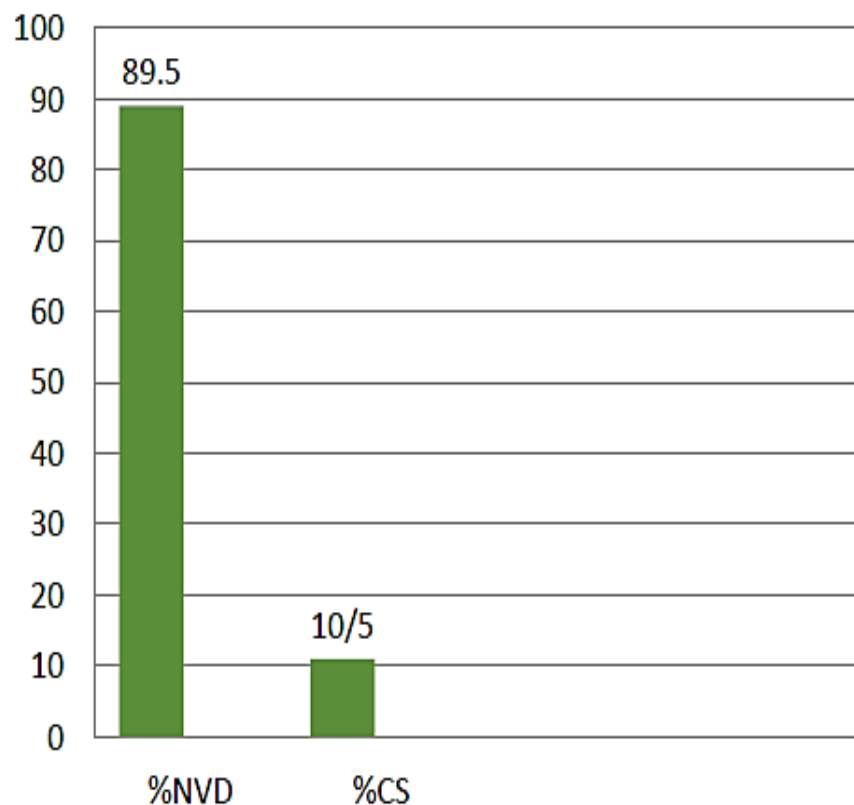
- با من نفس بکش
- از پیشش بر میای، می دونم، مطمئنم
- تو فوق العاده هستی، خیلی خوب تحملش می کنی
- باید به خودت افتخار کنی
- اون به تو افتخار می کنه
- دردش خیلی زیاده می بینم اما تو قوی تر از این دردها هستی
- کمکش کن اون الان مشتاق دیدن مادرش هست، دوست داره ببینه اون کیه که داره بخاطرش درد تحمل میکنه
- دوست داره در آغوشش بگیره

جداول و نمودار آماری مامای همراه



سال	تعداد مادران بارداری که مامای همراه داشتند (۴۰۰)
۹۳	۴
۹۴	۱۸
۹۵	۸۸
۹۶	۱۵۳
۹۷ (تاکنون)	۱۳۷

جداول و نمودار آماری مامای همراه



درصد	تعداد (۴۰۰)	
۸۹/۵	۳۵۸	تعداد مادران بارداری که مامای همراه و زایمان طبیعی داشتند
۱۰/۵	۴۲	تعداد مادران بارداری که مامای همراه و زایمان سزارین داشتند

آمار مامای همراه به تفکیک بیمارستان های شهر گرگان

بیمارستان	تعداد (۴۰۰)
فلسفی	۲۱۵
حکیم جرجانی (تامین اجتماعی)	۱۱۲
شهید صیاد شیرازی	۶۴
مسعود	۹

- **بند و. شرح وظایف مامای همراه در آیین نامه کشوری:**
- [?] شرکت در کلاس های آمادگی برای زایمان به همراه مادر
- [?] حضور در منزل در فاز نهفته زایمان
- [?] حضور در اتاق لیبر و زایمان بیمارستان
- [?] استفاده از روش های غیردارویی کاهش درد (مساژ، موسیقی، گرما و سرمای سطحی، غوطه وری در آب، رایحه درمانی، طب فشاری، تغییر پوزیشن و غیره)
- [?] کمک به مادر درخصوص مراقبت از نوزاد و شیردهی موفق
- طبق آیین نامه مامای همراه که شامل استانداردها، تعرفه ها و آیین نامه نظارتی مامای همراه می باشد:
- کلیه مراکز دولتی و غیر دولتی مکلفند امکان حضور فعال مامای همراه در اتاق لیبر و زایمان را در طول فرایند (از زمان پذیرش تا ۲ ساعت پس از زایمان) فراهم نمایند.

خدمات قابل ارائه شده به استناد آیین نامه:

- [?] جلسات هفتگی با حضور مادران باردار و همسران جهت آشنایی با حدود اختیارات مامای همراه برگزار می شود.
- [?] برگه قرارداد فی مابین مرکز و مادران و همسران تنظیم شده است.
- [?] برگه معرفی نامه مامای همراه به مراکز تنظیم شده است.
- [?] برگه ورود و خروج مامای همراه به بیمارستان تنظیم شده است (طبق بنده آیین نامه مامای همراه مراکز درمانی در کلیه بخش های دولتی و غیردولتی مکلفند خلاصه ای از وضعیت بستری در لیبر و زایمان را در اختیار مرکز قرار دهند. و مبنای محاسبه تعرفه مامای همراه براساس وضعیت مستند در مراکز درمانی و ساعت ثبت شده توسط مسئول شیفت است).
- [?] دفتر ثبت قرارداد مامای همراه

- جلسه مامای همراه
- قرارداد مامای همراه
- معرفی نامه مامای همراه به بیمارستان
- برگه ساعت ورود و خروج مامای همراه

فرم ورود و خروج مامای
همراه به بیمارستان

فرم معرفی نامه مامای
همراه به بیمارستان

[illegible]

بسمه تعالی

با مجوز وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی

معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی گلستان

مدرسه تالار به مرکز آموزش درمانی بهداشت شغلی / بهداشتان خصوص و نابین اجتماعی

با عرض سلام و ادب

احتراماً خانم سرهم گسیله بان به عنوان نماینده هیأت مدیره به عنوان جایگزین برای حضور و ماهانه هر دو خانم از طرف مرکز مشاوره و ارائه خدمات درمانی به بیماران معرفی میگردد. لطفاً از حسن حساب و همکاری شما تشکر می شود.

مرکز مشاوره و ارائه خدمات درمانی به بیماران

فراراد نامی شماره (Douda)

این فراراد فی مابین طرف مشاوره و خدمات نامائی مهرانرازان از یک سو و خانواد آقای
 که نامی و به آدرس
 و شماره تماس ثابت و شماره همراه از سوی دیگر
 منعقد گردیده است.

- ۱- موضوع فراراد داد: ارائه کلیت خدمات مربوط به نامی همراه (Douda)
- ۲- مدت فراراد: از زمان شروع دوره زایمان تا دو ساعت پس از زایمان
- ۳- شرح خدمات قابل ارائه از طرف مرکز:
 - ۱-2- همراهی نامی همراه با مادر باردار جهت حمایت از یکسان، مشاوره، شب نشانی و تسکین حال، رومس و روانی در دوران بارداری و سواحل زایمان
 - ۳-2- نامی همراه معرفی شده از جانب مرکز تا تسکین پس از زایمان به نامی مادر می تواند در بیمارستان حضور داشته باشد.
 - ۳-3- نامی همراه (Douda) معرفی شده از جانب مرکز می تواند در صورت تمایل مادر (تاریخ دوم فراراد) خدمات زیر را ارائه نماید:
 - ۳-3-1- حضور در زمان بد پرش ۱ مرحله اول (پهنه و اندال زایمان و انزال زایمان) در بیمارستان
 - ۳-3-2- حضور در کنار مادر ۲ ساعت اول پس از زایمان (آموزش، روانی های کاهش درد و شیردهی و مراقبت از نوزاد)
 - ۳-3-3- بررسی و دستورالعمل وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی، نامی همراه نمیتواند مداخلات پزشکی انجام دهد یا نقش عامل زایمان را ایفا نماید.
 - ۳-3-4- نامی همراه نباید به هیچ وجه راه میان جایگزین در صورت عدم حضور خود در زمان زایمان به مادر معرفی نماید.
- ۴- مبلغ فراراد:
 - ۴-1- در فاز فعال به ازای هر ساعت حداقل دو ویزیت پزشک عمومی غربیتی غیر دولتی مبلغ ۲۹۰۰۰۰ ریال
 - ۴-2- تعرفه منبویه در سال ۱۳۹۲
 - ۴-3- تعرفه ۳ ساعت اول پس از زایمان (به منظور مراقبت از مادر، نوزاد و آموزش شیردهی) به طور مثال دو ویزیت پزشک عمومی در بخش خصوصی مثال ۱ مبلغ ۲۹۰۰۰۰ ریال (تعرفه منبویه در سال ۱۳۹۲)

— هزینه زایمان نامی همراه به عهده طرف دوم فراراد می باشد. (ملاحظه)

— هزینه شرکت در جلسه نامی همراه ۷۲۰۰۰۰ ریال می باشد که براساس تعرفه تعیین شده از طرف سازمان نظام پزشکی به عنوان ویزیت نامی باشد. در صورتی که مادر سزارین نیز شود مبلغ ۱۲۰۰۰۰ ریال مودت نمی گردد.
 — در صورتی که نامی همراه بر باین مادر باردار حضور یابد و نیز زایمان منجر به سزارین گردد حق الزحمه نامی همراه بر اساس مبالغه حضور در جلسه تعیین یا فعال زایمانی محاسبه میگردد.

— در صورتیکه قبل از حضور نامی همراه در بیمارستان زایمان مادر باردار به روش طبیعی یا سزارین انجام شده باشد پس از گذر ۱۲۰۰۰۰ ریال بابت جلسه نامی همراه پرداخت می شود. پرداخت نامی همراه سزارین به طور کامل عودت نمیکند.

۵- مراکز مشاوره و ارائه خدمات نامی می باشد حداقل ۱۸۰۰۰ تعرفه مربوط در هر یک از موارد چهار گانه فوق الذکر را به عنوان حق الزحمه ارائه خدمات به نامی همراه پرداخت نمایند.

خدمات طرف دوم

- ۶-۱- نامی می بایست با نامی همراه همراهی شخصی را داشته باشد
- ۶-۲- مادر بدون حضور نامی همراه نباید هیچگونه اقدام درمانی خودسرانه ای انجام دهد در شرایط نامی همراه هیچگونه مسئولیتی در قبال عواقب پیشرو نخواهد داشت.
- ۶-۳- مادر می بایست به اشیای ضروری در جلسه نامی همراه شرکت کنند و یک نفر از بستگان یا اقوام خویش یا پرست همراهی در زمان شروع دوره زایمان به معرفی نماید.
- ۶-۴- مادر موظف به اجرای قوانین بیمارستان محل زایمان می باشد

۷

- ۷-۱- مبلغ کل حق العمل پس از زایمان توسط مرکز براساس موارد پیشگفت تمس و اعلام میگردد
- ۷-۲- مادر موظف است در زمان عقد فراراد مبلغ ۲۹۰۰۰۰۰ ریال بابت پیش پرداخت به مرکز پرداخت نماید.
- ۷-۳- مادر موظف است مبلغ پیش پرداخت فوق را ظرف ۴۸ ساعت از تاریخ عقد فراراد واریز کرده و به اطلاع مسئول مرکز برساند. در غیر این صورت مرکز هیچ گونه مسئولیتی در خصوص نامی همراه در قبال مادر نخواهد داشت.

در صورتیکه مبلغ حق الزحمه نامی همراه بر اساس مبالغه حضور بیشتر از مبلغ وارز شده باشد مادر باردار موظف است حداکثر تا ۳ روز پس از زایمان مابقی مبلغ را واریز نماید.
 — در صورتیکه مبلغ حق الزحمه نامی همراه بر اساس مبالغه حضور کمتر از مبلغ وارز شده باشد مرکز مهرانرازان موظف است حداکثر تا ۳ روز پس از زایمان مابقی مبلغ را عودت دهد.
 — در تاریخ احتمالی زایمان:

LMP:

EDC:

نشانه های همراه معرفی شده توسط مادر ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶

نام: نام خانوادگی: شماره شناسنامه:
 آدرس:

نشانه های نامی همراه:

نشانه های نامی همراه (Douda) معرفی شده توسط مرکز:

نام: نام خانوادگی: شماره تماس:

فراراد بین طرفین امضاء و دو نسخه در مورخ در دو نسخه متحد گردیده است که یک نسخه در اختیار مرکز و نسخه دیگر در اختیار طرف مقابل قرار گرفته است و هر کدام حکم واحد دارند.

مرکز مشاوره و نامی مهرانرازان: مادر باردار: همسر مادر باردار:

تجارب مادران از زایمان با حضور مامای همراه

- پیگیری مادر باردار
- طی پیگیری مرکز علاوه بر پرسش در مورد شیردهی، علائم خطر مربوط به نوزاد و مادر، نظر وی در مورد زایمان و رضایتمندی مادر باردار، خانواده و همسر وی در مورد مامای همراه پرسیده می شود.
- به صورت دوره ای عملکرد ماماها همراه شاغل در مرکز از پرسنل بیمارستان و متخصصین زنان و زایمان بیمارستان ها سنجیده می شود.
- به منظور تشویق مادران باردار به انجام زایمان طبیعی ایمن از مادران باردار خواسته می شود شرح زایمانی خود را برای مرکز ارسال کرده و سپس شرح زایمان آنان در کانال مربوط به مادران باردار قرار می گیرد.
- [?] نظرات مادرانی که مامای همراه داشتند حاکی از آن بوده است که وجود مامای همراه باعث شده زایمان به تجربه ای زیبا در زندگی آن ها تبدیل شود که تا پایان عمر از آن به عنوان خاطره ای خوش یاد کرده و برای دیگران تعریف می نمایند، مادرانی که مامای همراه داشتند اظهار کردند که دیگر مادران را به داشتن مامای همراه تشویق می کنند و از حضور و خدمات مامای همراه رضایت کامل داشتند.

نمونه ای از جملات مادرانی که در هنگام زایمان مامای همراه داشتند(برگرفته از پیام های خود آنان):

- تجربه مادر باردار با لیبر طول کشیده:
- - "خوشحالم چون خیلی دوست داشتم تجربه کنم، زن باشی و زایمان طبیعی رو تجربه نکنی خیلی حیفه"
- تجربه مادر باردار که در زمان زایمان سوگوار پدرش بود:
- - "اون شب که سایر ا به دنیا اومد سوم پدرم بود واسه همین شرایط خوبی نداشتم، اگه تو نبودى هیچ وقت نمى تونستم"
- ۲۳
- تجربه مادران باردار که با حضور مادر زایمان طبیعی داشتند:
- - "شما جزو خاطرات شیرین زندگى من شدید و همیشه ازتون ممنونم"
- - "تجربه قشنگى بود مخصوصا که شما کنارم بودید، اذیتت کردم ببخشید ولى خیلی از زایمانم راضى بودم"
- فکرشو نمى کردم راحت باشه"
- - "با اینکه سخت بود، حس خوبى دارم وقتی اون روز یادم میاد امیدوارم به همه آرزوهات برسى"
- - "توي اون لحظات عین مادر دوم کنارم بودین و اون شرایط سخت را زیبا کردید"
- تجربه مادران باردار که با حضور مامای همراه سزارین شدند :
- - " چقدر زایمان پیچیده و غیرقابل پیش بینیه، خدارو شکر که تو پیشم بودی"
- - " ممنونم بابت همه لطف، خیلی اون روز زحمت کشیدی، پا به پام اومدی، خداخیرت بده، واقعا اگه نبودى همون يك ساعت اول میمردم ولى حیف که آخرش جواب نداد و سزارین شدم"
- - "درسته در نهایت نتونستم زایمان طبیعی داشته باشم اما همان مدتی که کنارم بودید قوت قلب بزرگی بود"
- بود"

حضور مامای همراه در زایشگاه بیمارستان آموزشی درمانی شهید صیاد شیرازی



