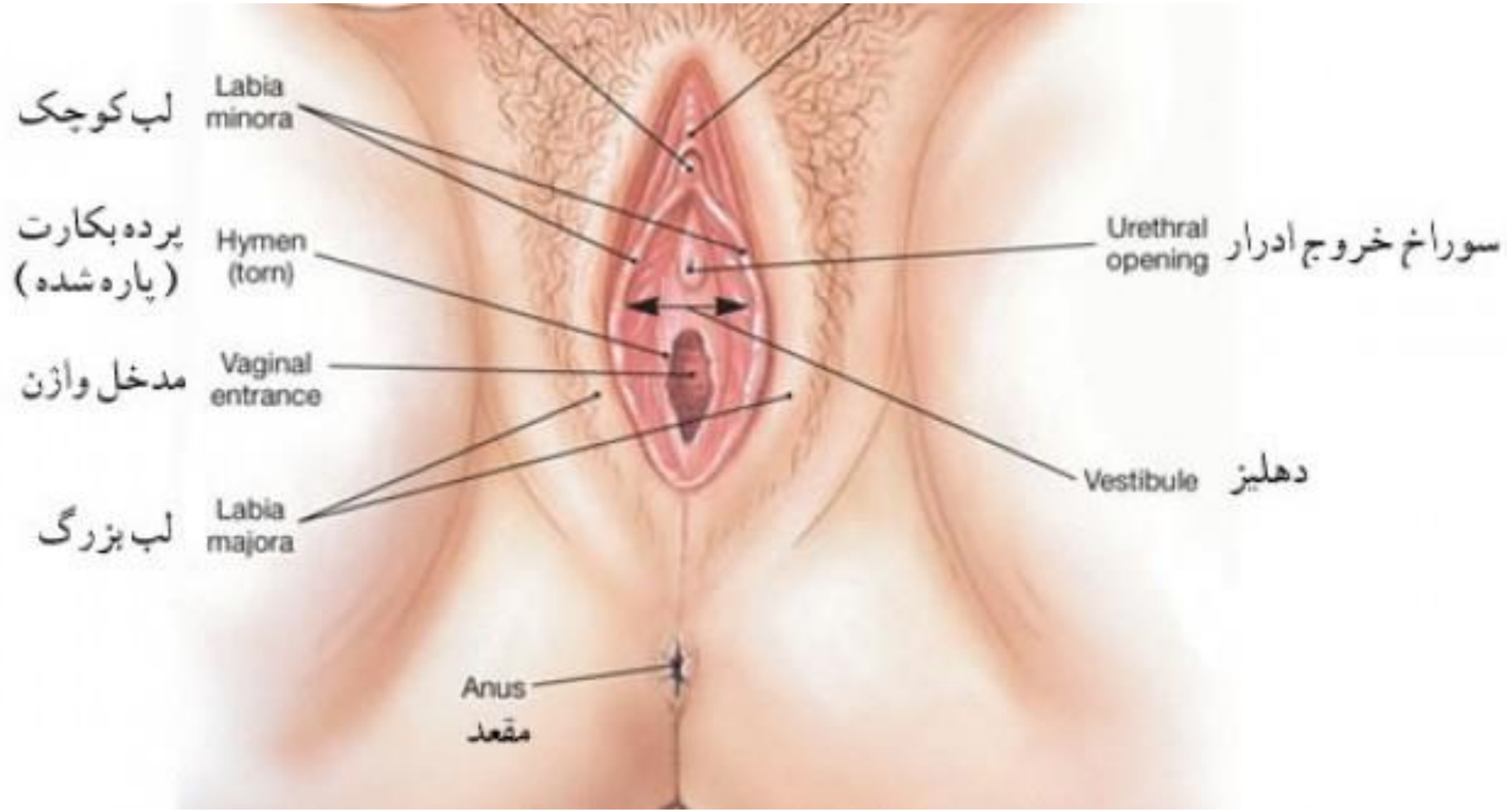
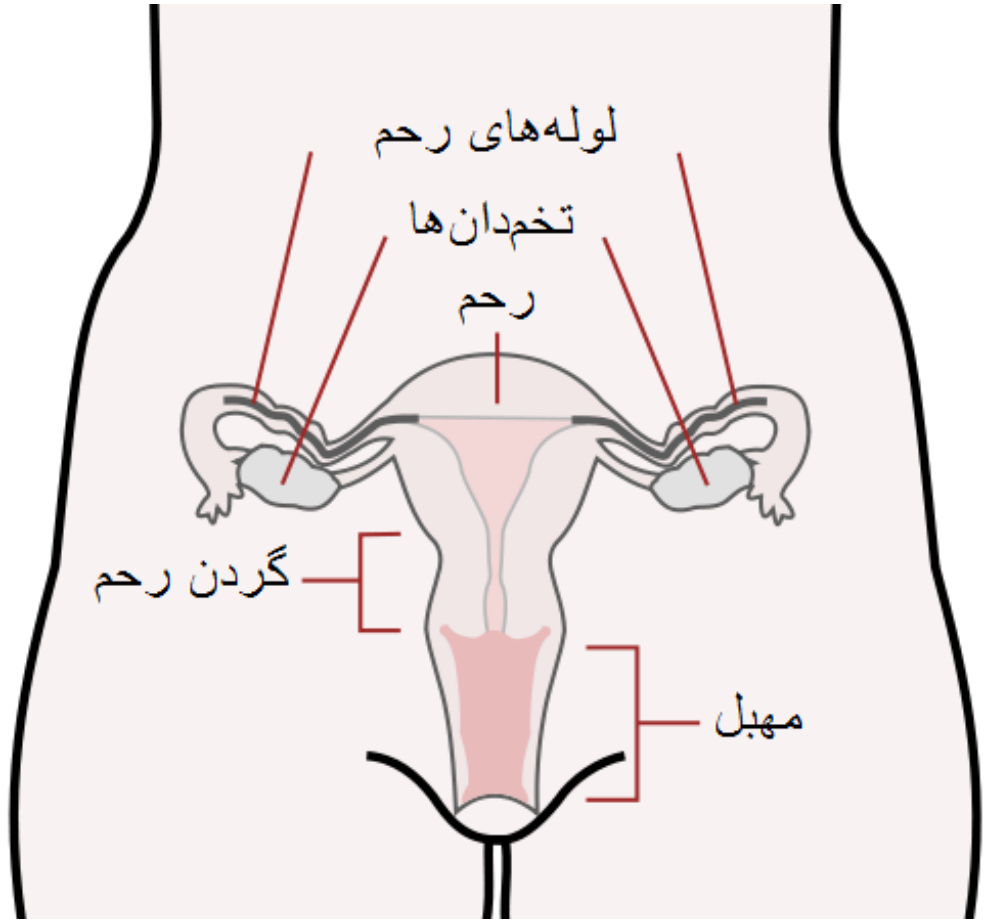
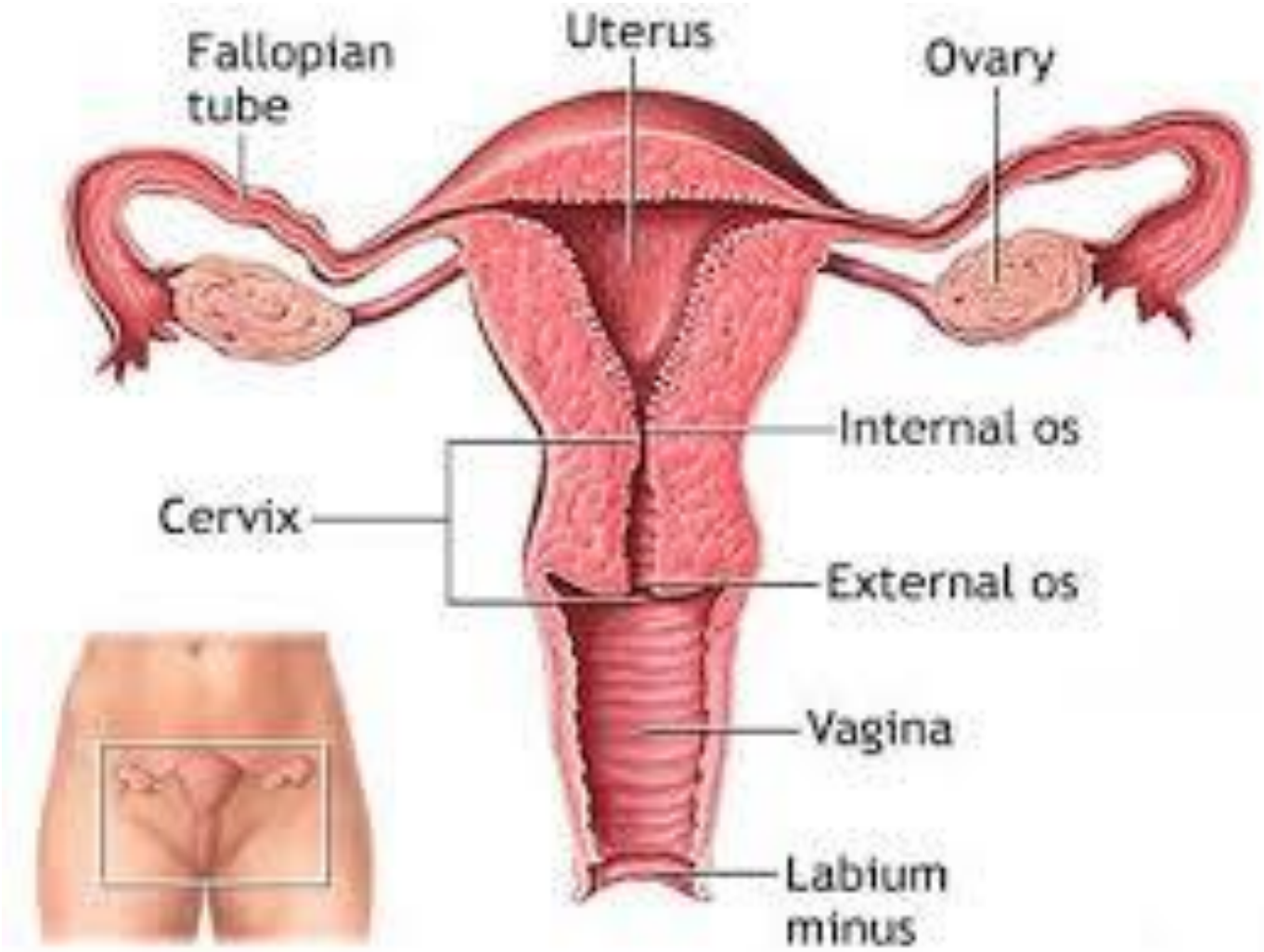
جلسه اول و جلسه پدران

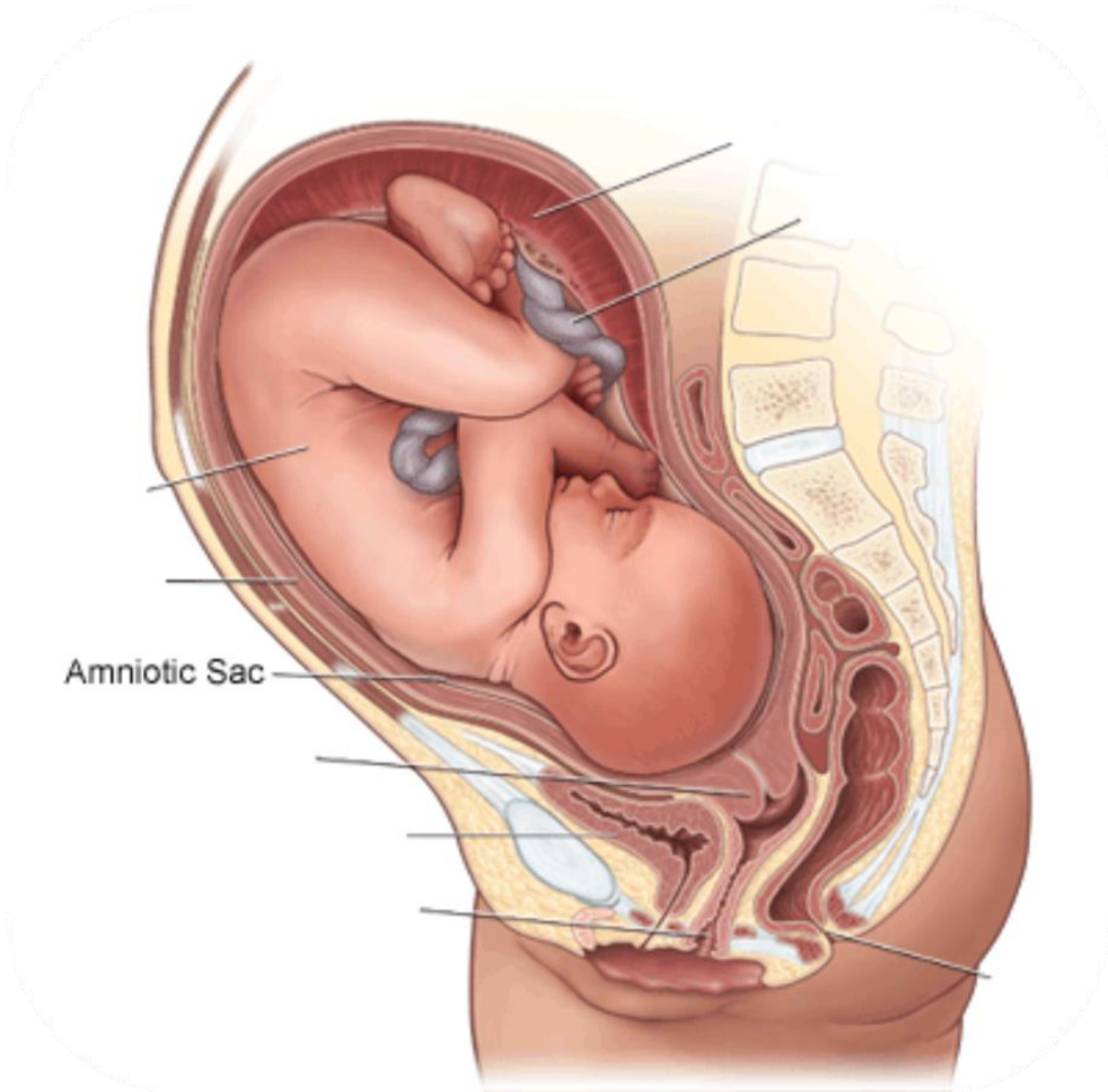
جلسه اول

- هفته ۲۰ تا ۲۳ بارداری
- اهداف و اصول کلاس ها
- نحوه برگزاری کلاس ها
- آشنایی با دستگاه تناسلی یا دستگاه تولید مثل زنانه و نام و عملکرد برخی اعضاء که در روند بارداری وزایمان دخیل هستند
- سازگار شدن با تغییرات فیزیولوژیک، شکایات شایع و نحوه بر خورد
- اصلاح وضعیت در بارداری
- آشنایی با تمرینات اسکلتی وکششی، تنفس و تن آرامی و پس از پایان جلسه می توانید تمرینها را انجام دهید.


لب کوچک
Labia minora
پرده بکارت (پاره شده)
Hymen (torn)
مدخل واژن
Vaginal entrance
لب بزرگ
Labia majora
Urethral opening
سوراخ خروج ادرار
Vestibule
دهلیز
Anus
مقعد

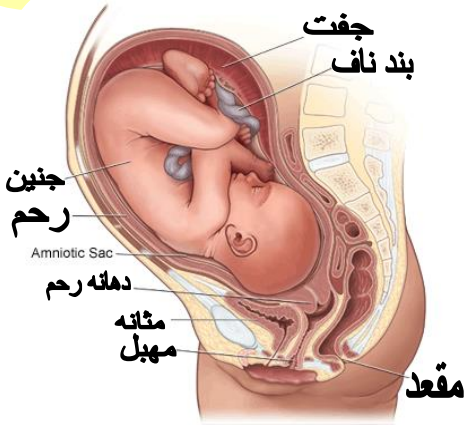

لوله‌های رحم
تخم‌دان‌ها
رحم
گردن رحم
مهبل


Fallopian tube
Uterus
Ovary
Internal os
Cervix
External os
Vagina
Labium minus

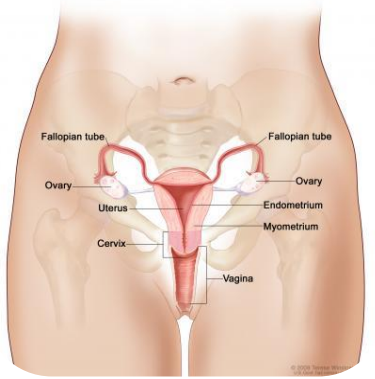

Amniotic Sac

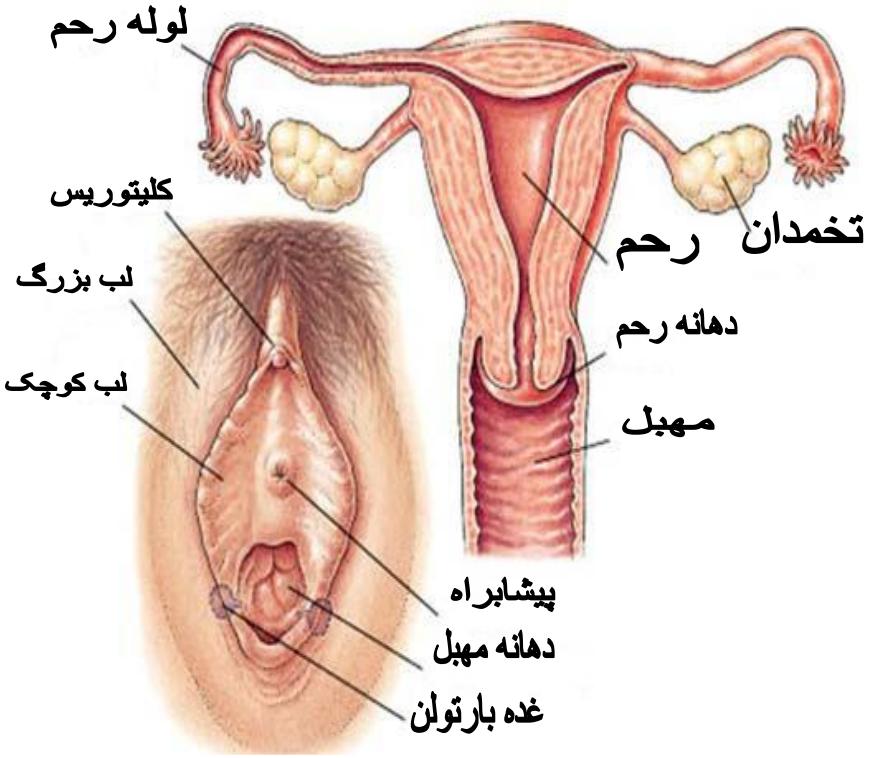
دستگاه تناسلی داخلی و خارجی زن

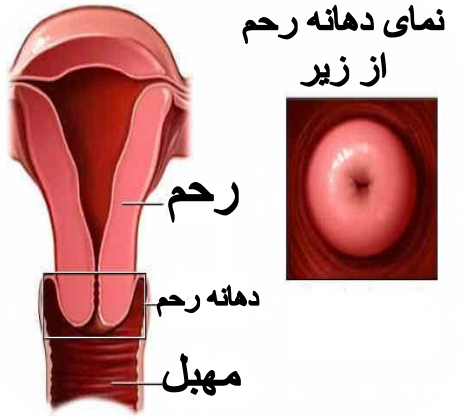
موقعیت جنین در رحم مادر از نمای نیمرخ



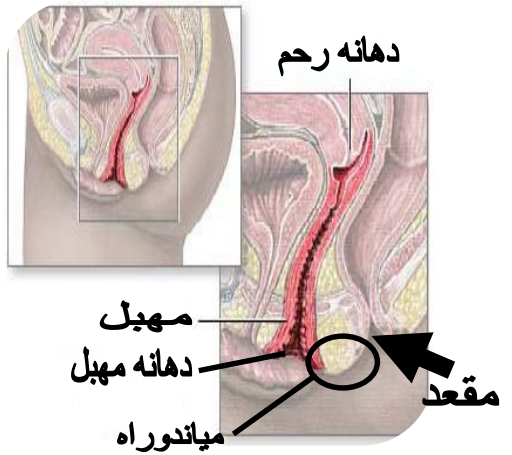
موقعیت دستگاه تناسلی داخلی در بدن زن







نمای دهانه رحم از زیر



تغییرات و سازگاری های بدن در بارداری



- وقتی باردار می شویم بخاطر ترشح هورمون ها و به خاطر فشار رحم روی بقیه اعضای بدن ، بدنمان دچار تغییراتی میشه که بتواند با شرایط جدیدش سازگار شود.این تغییرات طبیعی است و بسیاری از آنها، پس از زایمان و شیردهی به حالت اولیه باز می گردد.





پوست

- تغییرات پوستی در بارداری شایع هستند.
- ممکن است خط وسط دیواره قدامی شکم به رنگ قهوه ای تیره درآید.
- ممکن است پوست صورت دچار تغییر رنگهای به صورت لکه های مال به قهوه ای میشه که به ان ماسک حاملگی می گویند.
- کرم ضد آفتاب (با ضریب حفاظتی کمتر از ۳۰).
- آرئول ها (هاله پستان) و نواحی تناسلی ممکن است تیره تر شود.
- بعد زایمان معمولا ناپدید یا بسیار پسرفت می کند.
- علل: تغییرات هورمونی و ژنتیک.
در نیمه دوم بارداری هم خطوط مایل به قرمز و اندکی فرو رفته روی پوست شکم، پستان ها و ران ها ایجاد می شود. معمولا آرئی است و پس اززایمان کمتر می شود ولی هرگز از بین نمی رود.
- کرم های چرب کننده برای ترک های پوست می تواند کمک کننده باشد.

پستان

- در هفته های اول، ممکن است زن باردار در پستان های خود احساس درد و خارش کند.
- بعد از ماه دوم اندازه پستان ها افزایش می یابد و رگ های ظریفی در زیر پوست دیده می شود. نوک پستان بزرگ و هاله آن پررنگ می شود.
- آرئول پهن تر و تیره تر می شود.
- بعد ا چند ماه ممکنه ترشح شیر از سینه اتفاق بیافتد.به صورت مایع زرد رنگ و غلیظ (آغوز)
- استفاده ازسوتین مناسب با سایز سینه .
- سوتین نخی ، بدون درز در قسمت وسط ، با بند های پهن.
- دستکاری نکردن سینه و ترجیحا عدم تحریک در رابطه جنسی
- اگر ترشح از سینه زیاده میتونید هرروز با آب خالی نه با صابون بشورید و خشک کنید. یا از پارچه نخی کوچیک داخل سوتین استفاده کنید و مرتب آن را عوض کنید که خیس نماند و منجر به زخم و درد سینه نشود.

مو

ریزش مو در بارداری کاهش می یابد.

- احتمالا ریزش مو پس از زایمان طبیعی و ناشی ازتغییرات هورمونی است و با گذشت زمان به حالت طبیعی برمی گردد.

در سه ماهه اول بارداری از رنگ ها و مواد شیمیایی برای موها استفاده نشود.

دستگاه تنفس

- به علت بزرگ شدن رحم و افزایش فشار آن به قسمت پائین ریه ها و تاثیر هورمون های مربوط به بارداری ممکن است تنفس سطحی و تند شود.
- گذاشتن چند بالش در زیر سر و شانه ها و قرار گرفتن به حالت نیمه نشسته.
- پرهیز ازپرخوری، فاصله دادن بین زمان خوردن و خوابیدن
- صاف نگه داشتن عضلات پشت بدن و شانه ها به بهبود تنگی نفس کمک می کند.

- در صورت تنفس دردناک، خس خس سینه، سرفه های خلط دار و یا عدم بهبود تنگی نفس با توصیه های فوق باید حتما با پزشک مشورت شود.

دستگاه ادراری

- به علت تغییرات هورمونی و افزایش اندازه رحم تعداد دفعات دفع ادرار به طور طبیعی افزایش پیدا می کند.
- اگر علاوه بر تکرر ادرار، سوزش و درد در هنگام ادرار کردن پیدا شود، باید با پزشک یا ماما مشورت شود.
- کم کردن مصرف مایعات قبل از خواب شبانه به بهبود این وضیعت کمک می کند.
- به منظور تخلیه کامل مثانه در هنگام ادرار کردن، خم شدن به طرف جلو توصیه می شود.

دستگاه قلبی-عروقی

- در بارداری تغییراتی مانند افزایش تعداد ضربان قلب و افزایش حجم خون ایجاد می شود.
- در نیمه دوم بارداری(هفته ۲۰ بارداری به بعد)، خوابیدن به پشت سبب می شود تا رحم بزرگ شده روی رگ ها فشار وارد کرده و خونرسانی به جنین را کاهش دهد. به همین دلیل خوابیدن به پهلو توصیه می شود.
- اگر با فعالیت معمولی نیز خانم احساس درد قفسه سینه، تپش قلب و تنگی نفس می کند، باید با پزشک یا ماما مشورت نماید.

دستگاه گوارش:به علت تغییرات هورمونی و بزرگ شدن تدریجی رحم و فشار آن بر روی معده، در دستگاه گوارش تغییراتی به وجود می آید که علائم شایع آن به صورت سوزش سر دل، نفخ شکم، کند شدن حرکات روده (یبوست) است.

برای کاهش این ناراحتی ها به توصیه های زیر توجه شود:

علائم	توصیه
سوزش سر دل	-غذا در وعده های بیشتر و با حجم کمتر مصرف شود. -از خوردن غذاهای نفاخ،سرخ کرده،چرب،پر ادویه و بودار اجتناب شود. -از خالی یا پر نگه داشتن معده اجتناب شود -از خم شدن یا خوابیدن به پشت اجتناب شود. -تمرین های مناسب انجام دهید.
نفخ شکم	از مصرف زیاد مواد غذایی نفاخ و سرخ کردنی پرهیز شود.
یبوست	-نان سبوس دار(سنگک)،مایعات فراوان،سبزی و میوه،روغن زیتون مصرف شود.
بواسیر	یبوست زمینه ساز بواسیر است.با استفاده از پمادهای موضعی،کمپرس گرم،مصرف سبزی و میوه برای رفع یبوست می توان درد و التهاب را تسکین داد.

تهوع و استفراغ صبحگاهی

- تقریبا در اکثر زنان در هفته ۶-۴ بارداری حالت تهوع با یا بدون استفراغ ایجاد می شود که ممکن است چند بار در طول روز اتفاق افتد. این حالت معمولا تا هفته ۱۴ بارداری ادامه دارد.

- خوردن تکه نان برشته و بیسکویت قبل از برخاستن از رختخواب، مصرف غذا در وعده های بیشتر اما با حجم کمتر در هر وعده، پرهیز از خوردن غذاهای چرب و سرخ کرده.

کمردرد و دردپشت

- ۷۰درصد زنان حامله درجات از کمردرد را عنوان می کنند.
- تحت اثر هورمون ها و رحم بزرگ شده، انحنای ستون فقرات در اواخر بارداری بیشتر شده و این مشکل را ایجاد می کند.
- چمباتمه زدن(سرپا نشستن) بجای خم شدن برای بلند کردن اشیا، پرهیز از پوشیدن کفش های پاشنه بلند، استفاده از تشک سفت و محکم، صاف نگه داشتن عضلات پشت و گذاشتن بالش در گودی کمر در هنگام نشستن و انجام تمرین های مناسب برای تسکین درد موثر است.
- در برخی از زنان به علت کشیدگی رباط های نگه دارنده رحم، درد در ناحیه کشاله ران ایجاد می شود که با انجام تمرین های مناسب این درد کاهش می یابد.





افزایش ترشحات واژن:

- در زنان باردار معمولا میزان ترشحات واژن افزایش می یابد.
- چه ترشحاتی طبیعی است؟
- ترشحات نسبتا غلیظ و سفیدرنگ هستند
- خارش، سوزش و درد هنگام ادرار کردن ،رنگ غیر طبیعی ،ترشح بدبو،نیاز به درمان دارد.
- لباس زیر نخی وتعویض روزانه.
- شستوشوی مرتب ناحیه تناسلی با آب و خشک کردن آن شود.
- شست وشو ناحیه تناسلی توسط زن و مرد قبل رابطه جنسی ،ترجیحاحمام کردن قبل و بعد رابطه جنسی و خشک کردن ناحیه تناسلی .
- پوشیدن لباس آزاد بدون لباس زیر بعد رابطه جنسی یا استفاده از سشوار وپوشیدن لباس زیر.

رابطه جنسی

- در زن باردار سالم منعی ندارد

اجتناب در :

- تهدید به سقط
- پره ترم
- جفت سرراهی

- تاهفته ۳۶ بارداری رابطه جنسی و اوج لذت در زن هیچ ضرری ندارد

مراقبت از دندان

- آیا بارداری احتمال پوسیدگی دندان را افزایش می دهد؟
- توصیه به مراقبت از دندان مسواک و نخ دندان
- علائم که لازم است به پزشک مراجعه کنند؟

ورم :

- به طور معمول قوزک پای زن باردار ورم می کند.
- این حالت با استراحت و نگه داشتن پاها کمی بالاتر از سطح بدن برطرف می شود.
- اگر ورم در صورت و دست ها یا تمام بدن ظاهر شد، باید با پزشک یا ماما مشورت کند.
- گرفتگی پاها:
- فشار رحم بر روی اندام های تحتانی و کاهش میزان کلسیم یا افزایش فسفر خون باعث این ناراحتی می شود.
- ماساژ دادن و گرم کردن عضله گرفته با حوله گرم و مرطوب .
- مصرف مواد حاوی کلسیم : شیر و لبنیات و پتاسیم :موز وکیوی
- قبل خواب پاها را در آب گرم قرار دادن.
- تمرینات کششی انجام دهید.

واریس:

- واریس معمولا ارثی است. و ممکن است در اواخر بارداری به علت بزرگی رحم، افزایش وزن بدن و فشار بر روی رگ ها، در پشت ساق و ران و ناحیه تناسلی ظاهر شود. در این حالت رگ ها متورم و دردناک می شود.
- درد و ناراحتی ناشی از آن را می شود با اجتناب از ایستادن طولانی مدت، پوشیدن جوراب های مخصوص و نگه داشتن پاها کمی بالاتر از سطح بدن در هنگام استراحت کاهش داد.



ویار:

- برخی زنان در بارداری به خوردن خوراکی های غیر عادی(برفک یخچال،نشاسته و.....) و مواد غیر غذایی(گچ،خاک،مهرو.....) تمیل پیدا می کنند و از بعضی بوها مانند بوی صابون،گل و یا بوی افراد ناراحت می شوند. این وضیعت با پیشرفت حاملگی به تدریج کاهش می یابد.

- تمایل به خوردن گچ،خاک و.....می تواند نشانه کمبود آهن باشد.بهتر است در این صورت با پزشک یا ماما مشورت شود.

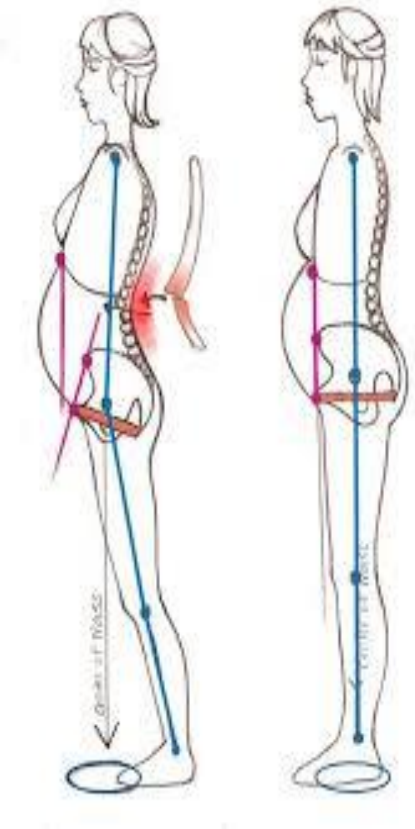
پیاده روی :

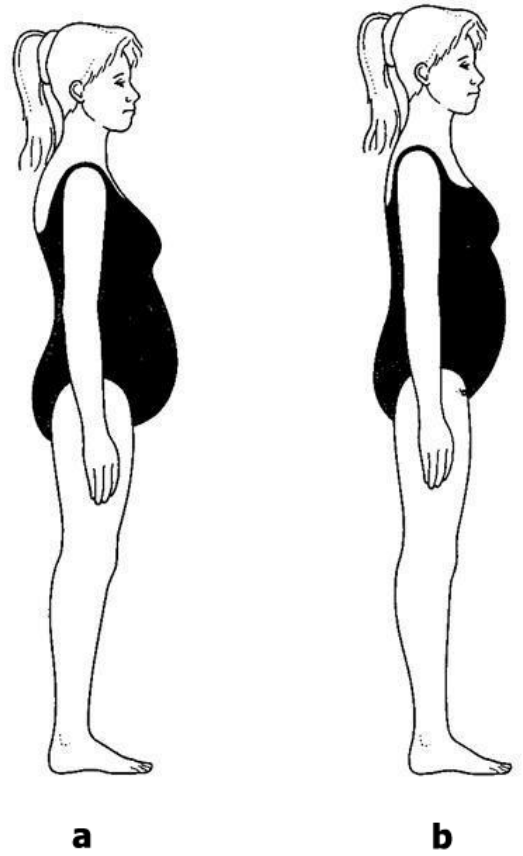
- **۳بار در هفته ، ۳۰ دقیقه**
- **کفش اسپرت**
- **آب ، لقمه غذا**
- **در سطح صاف فاقد شیب**
- **استراحت بین پیاده روی**
- **به نفس نفس زدن نیوفتید:بتونید سه تا کلمه رو پشت هم بگید**
- **بین ورزش ها استخر وپیاده روی ضرر ندارد.**



وضعیت های صحیح قرارگیری در بارداری

نحوه صحیح ایستادن





a

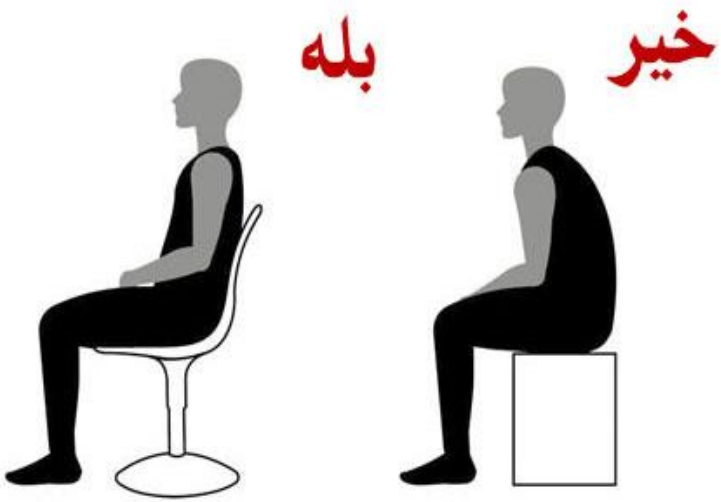
b

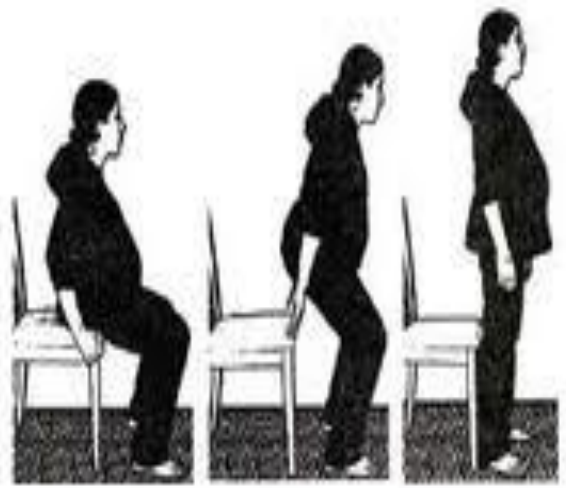
نحوه صحیح
ایستادن

- سر بالا و راست نگه داشته شود .
- لوب های گوش (قسمت نرمه گوش) باید در امتداد خط وسط شانه باشد.
- شانه ها به عقب و سینه را به جلو نگه دارید.
- بالای سر به سمت سقف کشیده شود.
- زانو ها باید صاف باشند ولی نه در حالت قفل شده.
- کف پا ها باید در یک امتداد باشند طوری که وزن شما روی هر دو پا تقسیم شود.
- قوس کف پا باید توسط یک کفش با پاشنه نسبتا کوتاه(low- heel) و نه کفش تخت حمایت شودتا از استرس به ناحیه کمری بکاهد.
- از ایستادن در یک وضعیت ثابت برای مدت طولانی بپرهیزید.
- اگر قرار است در یک موقعیت ثابت پشت یک میز برای مت طولانی بایستید حتما سعی کنید که در حد امکان ارتفاع میز برای کاری که در حال انجام آن هستید برای شما راحت باشد.و یک جعبه زیر پایتان باشد که به تناوب هر ۱۰ الی ۱۵ دقیقه یکی از پاهایتان را روی آن استراحت دهید

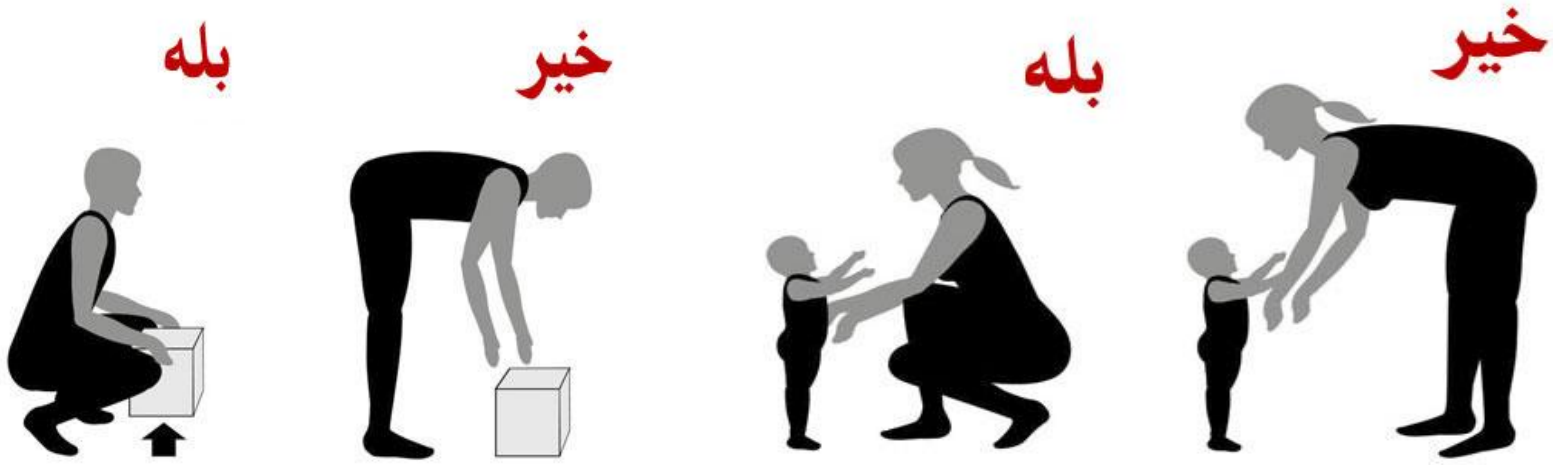
نحوه صحیح نشستن

- برای نشستن باید کمر صاف و شانه ها عقب نگه داشته شود و باسن تکیه گاه صندلی را لمس کند.
- در حالت نشسته حتما یک حمایت کننده در قوس کمر قرار گیرد(مثل یک حوله لوله شده یا بالش حاملگی).
- وزن بدن روی هر دو لگن تقسیم شود.
- وقتی می خواهید از صندلی بلند شوید به جلو صندلی بیایید و با راست کردن زانو ها بلند شوید نه با خم کردن کمر به جلو.پس از ایستادن حرکات ایمن کششی برای کمر در حاملگی را انجام دهید





- براي روشن كردن ماشين لباسشويي و يا برداشتن نايلونهاي خريد (ساک خريد) انجام كارهائي كه نياز به خم كردن كمر در حالت معمول دارد. در دوران بارداري بايد به طريقي صورت گيردكه به شكم فشاري وارد نيايد. ريختن لباس در لباسشويي هايي كه در آنها از جلو باز مي شود، جابجا كردن وسايل خريد در داخل كمد و يا كابينت، گذاشتن و برداشتن ظروف ازكابينت هاي پايين و...، جزو اين دسته كارها محسوب مي شوند. بنابراين به جاي خم كردن كمر در چنين مواقعي بايستي ضمن صاف نگه داشتن ستون فقرات، زانوها را خم كردو براي بلند شدن، آهسته از جا برخاست.



توجه داشته باشيدكه ساک هاي خريد نبايد بيش از حد سنگين باشند. ضمناً هميشه ساک هاي خريد را بين دو دوست به طور مساوي تقسيم كنيد و هرگز همه را با يک دست بلند نكنيد.



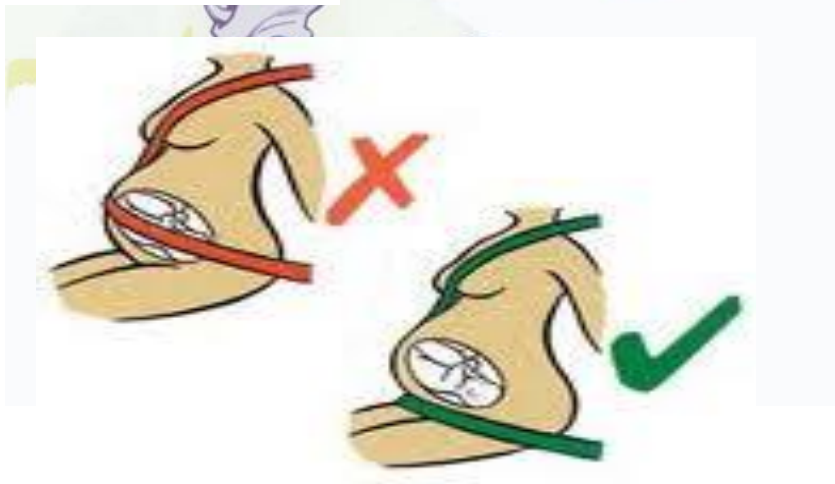
خیر



بله









نقش همسر

- رفتار پـدر در دوران بـارداری همسـرش، تحـت تـاثیر باورهای فرهنگی، اعتقادات واحساسات او است.
- خاطرات هر مرد از پدرش، تجربیـات و دوران کـودکی اش و ادراک او از پـدربودن، او را در انتخـاب وظـایف ومسئولیت هایش کمک می کند.
- **بعضی از مردهـا تصـور مـی‌کننـد کـه کنـار گذاشـته شده‌اند و دیگر مورد توجه همسرشان نیستند.**

وظیفه پدری و پدر بودن از قبل از تولد شروع می شود

- همان طور که مادر مواظب کودکی است که در شکم خود دارد پدر کودک با مواظبت از مادر کودک به طور غیرمستقیم مواظب کودکش است.
- بررسی ها نشان داده اگر مادر آرام باشد، کودک نیز آرامش خواهد داشت. به نظر می رسد نگرانی مداوم مادر در دوران بارداری، موجب ترشح هورمونهایی می شود که عامل فشار روحی هستند و بر اثر نفوذ این هورمونها به درون جفت، حالت مادر به کودک منتقل می شود. پدران به یاد داشته باشید کودک افسرده و نگران، از مادران افسرده و نگران زاده می شود.
- یکی از بهترین راههای ایجاد آرامش در مادر این است که وی احساس کند همسرش به او و به فرزندنشان دلبستگی دارد.

ایجاد ارتباط پدر با جنین نیز مشابه به زن باردار در ۳ مرحله ظاهر می شود:

- مرحله اول: قبول بارداری از چند ساعت تا چند هفته طول می کشد تا مرد بارداری همسرش را درک کند.ممکن است در صورت خواسته یا ناخواسته بودن بارداری، خوشحالی و یا حالت تردید برای مرد ایجاد شود.
- مرحله دوم: سازگاری مرد با واقعیت بارداری همسرش است.
- مرحله سوم: درهفته آخر بارداری در مورد نقش خود در زایمان وآمادگی برای پدرشدن می اندیشد.

ارتباط پدر با جنین ممکن است از طریق بوسیدن یا لمس شکم همسر باردارش، اشتیاق برای شنیدن صدای قلب جنین، حرف زدن با جنین و یا لمس حرکات او باشد.

در جلسه با همسر در کلاس بارداری همسران را به برقراری ارتباط با جنین تشویق نمایید.

- هر شب با کودک خود صحبت کنید. مثلاً به او بگوئید «سلام عزیزم، من پدر تو هستم. منتظرم تا تو را ببینم. دوستت دارم» خود را در این مورد محدود نکنید و اجازه دهید هر چه در فکرتان می گذرد بر زبانتان جاری شود.
- کودکان پیش از تولد (در حدود ۶ ماهگی یا حتی زودتر) صداهای بیرون از رحم مادر را می شنود. برخی بر این باورند که ممکن است کودک پیش از تولد، عملا صدای پدر را بهتر از صدای مادر بشنود، زیرا مایع آمنیوتیک، صدای مردانه را، که دارای فرکانس پایین است، بهتر از صدای زنانه تشدید می نماید.
- مطالعات نشان داده کودکانی که پدرانشان پیش از تولد با آنها صحبت کرده اند، بعد از تولد نیز نسبت به صدای پدرشان واکنش بیشتری نشان داده اند، و این امر شاید به دلیل آن بوده که صدای پدر در ذهن کودک پیش از تولد نقش بسته است.

آمادگی برای زایمان

- بسیاری از زوجین در هفته های آخر بارداری هیجان زده و بی صبر می شوند که این حالت عادی است.
- بزرگترین نگرانی پدر این است که همسرش را بموقع به محل مناسب نرساند و دراین زمان حساس، غفلت کند.
- خیلی از مردان مایلند که بتوانند زمان زایمان و زمان مراجعه به بیمارستان را تشخیص دهند.
- مردی که از قبل برای زایمان آمادگی نداشته باشد ترس و هیجان را به همسرش منتقل می کند.
- آگاهی پدر و در صورت امکان حضور او در کلاس آمادگی پیش از زایمان کمک می کند تا برای بسیاری از سئوالات و نگرانی های خود پاسخ مناسب دریافت نماید و بتواند همکاری موثری با همسر خود داشته باشد.

جلسه اول پدران

- ✓معارفه
- ✓ مرور اهداف و مزایا و برنامه ی ۸ جلسه کلاس های آمادگی برای زایمان
- ✓بهداشت روان و تغییرات خلق و خو در بارداری به منظور آگاهی همسران (همچنین آگاهی در باره مضرات سیگار)
- ✓نقش همسر
- ✓رشد و تکامل جنین و نحوه ارتباط با جنین
- ✓اصلاح وضعیت

جلسه ی دوم پدران

- ✓زایمان ایمن (طبیعی و سزارین های با اندیکاسیون طبی و منطقی)
- ✓تفاوت های زایمان طبیعی و سزارین
- ✓برنامه ریزی روز بزرگ (شناسایی محل زایمان، آشنایی با بیمارستان، برنامه ریزی شخصی فرد برای این روز)
- ✓آشنایی با روند دردهای کاذب و حقیقی زایمان به منظور به موقع رساندن همسر به بیمارستان
- ✓تکمیل جدول ثبت دردهای زایمان در مرحله نهفته در منزل به منظور به موقع رساندن همسر به بیمارستان
- ✓آشنایی با مراقب های مربوط به مادر در مرحله چهارم زایمان در بیمارستان به منظور پیشگیری از عوارض
- ✓آشنایی با اقدامات انجام شده در خصوص نوزاد در بخش نوزادان (اندازه گیری ابعاد مختلف نوزاد و واکسیناسیون)
- ✓اهمیت حمایت همه جانبه همسر در دوره نفاس (حمایت عاطفی، جسمی، اجتماعی) به منظور پیشگیری از علایم اندوه بعد از زایمان
- ✓ مشوق مادر در دوران شیردهی
- ✓راهکارهای پیشگیری از اندوه و افسردگی بعد از زایمان

ساعت درد	شدت درد	فاصله بین دو درد