

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

✓ نحوه ارتباط با جنین

✓ مرور بر تغذیه مادر

استحمام:

لیز خوردن، دما، زمان

در هفته های آخر، بزرگی شکم، تعادل بدن را برهم می زند و احتمال لیز خوردن بیشتر می شود.

بهتر است آب ولرم و

زمان حمام کردن کوتاه باشد.

در وان ولو نشوید

حرارت زیاد برای جنین مضره

پوشیدن لباس:

بهتر است در بارداری لباس راحت و گشاد بپوشید.
از سوتین مناسب استفاده کنید.

پوشیدن کفش پاشنه بلند یا کاملاً تخت و پوشیدن شلوار و
شلوار یا جوراب تنگ توصیه نمی شود.

مراقبت از دندان:

در بارداری به علت تمایل زیاد مادر به خوردن مواد **غذایی شیرین یا ترش و بی حوصله بودن** برای تمیز کردن دهان و دندانها احتمال پوسیدگی دندان و بیماری لثه بیشتر می شود.

حتما مسواک بزنید

نخ دندان استفاده کنید

دهانشویه نیز می توان استفاده کرد

موقع مسواک زدن ممکن است کمی خون بیاید که مشکلی ندارد(شستن دهان با آب نمک) در صورت عفونت ، **آبسه** ، تورم لثه و یا خونریزی زیاد مراجعه کنید.

انجام درمانهای دهان و دندان توسط دندانپزشک منعی ندارد . بهترین **زمان سه ماه دوم بارداری** است.

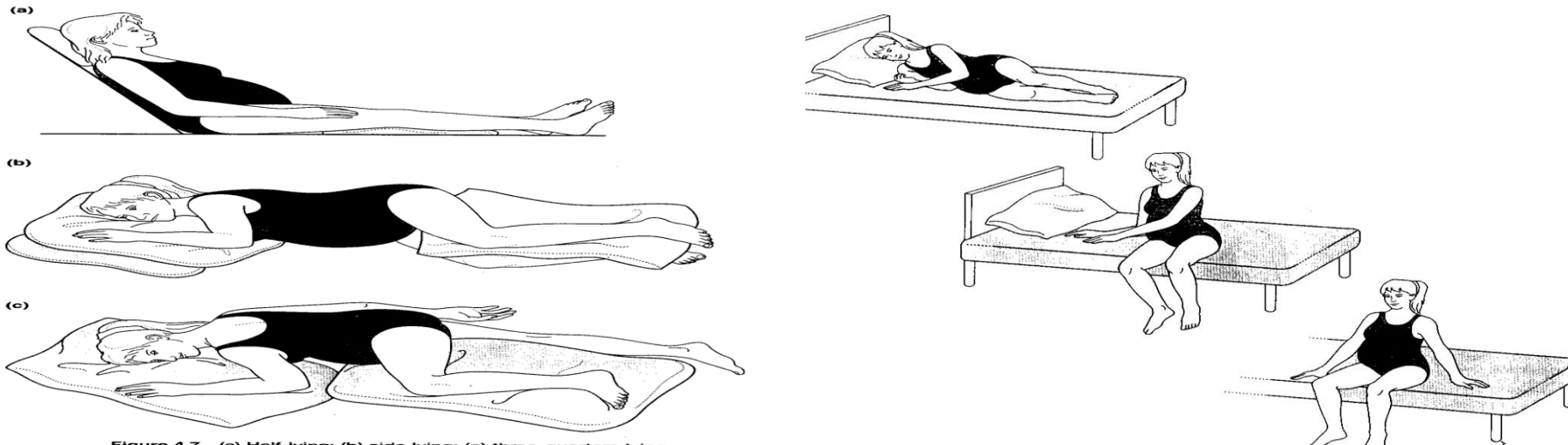
استراحت:

یک برنامه مشخص برای استراحت خصوصاً در اواخر بارداری داشته باشید
۸ ساعت خواب شبانه ، ۲ ساعت استراحت بعد از ظهر و هر ۲ ساعت فعالیت یک ربع
استراحت کنید.

استراحت زیاد هم توصیه نمی شود زیرا باعث بی حالی ، بی خوابی و یبوست می
شود.

بهترین وضعیت برای استراحت، خوابیدن به پهلو است.

تغییر وضعیت از یک پهلو به پهلوی دیگر و یا بلند شدن باید به آرامی صورت گیرد.



مسافرت:

مسافرت برای مادر سالم منعی ندارد.

اگر می خواهید در هفته های آخر بارداری سفر کنید، حتما با پزشک یا مامای خود مشورت نمایید. در طول سفرهای زمینی، حرکت دادن دوره ای اندام ها و حداقل **هر ساعت** یک بار کمی راه بروید. جوراب وارس بپوشید.

ترجیحا از مواد غذایی طی مسیر استفاده نکنید.

بستن **کمر بند ایمنی** را فراموش نکنید. (یک بند زیر شکم بند دیگر از وسط سینه ها)

مسافرت هوایی بالای ۳۶ هفته منع شده است.

اگر دچار سانحه شدید حتما به پزشک مراجعه کنید خیلی مهم است بدلیل اینکه ممکن است خودتان متوجه خونریزی جفت نشوید.



مسایل شغلی:

اگر شاغل هستید و در بارداری خود عارضه ندارید، می توانید تا شروع دردهای زایمانی به کار خود ادامه دهید. مگر شغلی که شما را در معرض فشار فیزیکی شدید قرار دهد.

بیشتر از ۳ ساعت راه نروید یا سرپا نایستید

وزنه های بیشتر از ۵ کیلوگرم را بلند و حمل نکنید.

هیچ کار یا تفریحی نباید تا حدی ادامه داشته باشد که منجر به خستگی شود. باید دوره های استراحت کافی تدارک دیده شود.

ورزش:

اگر قبل از بارداری به طور مرتب ورزش می کردید باید دفعات آن را کاهش دهید، ولی اگر ورزش نمی کردید ، نباید در بارداری ورزش کردن را به صورت حرفه ای شروع کنید.

ورزشهایی مانند تنیس، اسکی، کوه نوردی، شیرجه و رزمی در بارداری توصیه نمی شود.

ایروبیک ، رقص ، پیاده روی، شنا، در بارداری مناسب است.

کاهش دیابت حاملگی
کاهش فشار خون ایجاد شده در بارداری و مسمومیت
حاملگی
کاهش علائم افسردگی بعد از زایمان
کاهش شیوع بی اختیاری ادراری
بدون افزایش ریسک در زایمان زودرس
کاهش کم خوابی ،استرس ،اضطراب و افسردگی
کاهش طول لیبر و کاهش سزارین
زایمان راحت تر
اندازه جفت و وزن هنگام تولد را افزایش می دهد

اعتیاد، کشیدن سیگار و سایر دخانیات و مصرف الکل:

بهترین توصیه این است که از کشیدن سیگار و سایر دخانیات و مصرف الکل جداً خودداری کنید. (حتی در معرض دود دخانیات قرار نگیرید)

سیگار و دخانیات موجب **زایمان زودرس، کم وزنی نوزاد و حتی مرگ نوزاد** می شود.

همچنین مصرف الکل باعث **تاخیر رشد و ناهنجاری در جنین** می شود.

ترک اعتیاد به مواد مخدر در بارداری توصیه نمی شود ولی باید توسط پزشک متخصص مراقبت شوید.

مصرف دارو:

اکثر داروها از طریق **جفت به جنین** می رسد.

از مصرف خودسرانه دارو خودداری کنید.

اگر قبل از بارداری به علت بیماری دارو مصرف می کردید و یا در اوایل بارداری مجبور به استفاده از دارو هستید، حتماً به پزشک یا ماما اطلاع دهید

روابط جنسی:

تغییرات بدن در بارداری مانند بزرگ شدن پستانها و شکم، تهوع و سرگیجه بر فعالیتهای جنسی تأثیر می گذارد.

بسیاری از زوج ها طی بارداری دچار تغییراتی در احساسات، میل جنسی، تعداد نزدیکی ها و رضایت جنسی می شوند

تمایلات جنسی از ابتدای بارداری تا پایان بارداری می تواند سیر کاهشی، افزایشی یا کاهش در سه ماهه اول، افزایش در سه ماهه دوم و کاهش در سه ماهه سوم داشته باشد.

تا زمانی که احساس ناراحتی نکنید و یا ممنوعیتی از نظر پزشکی وجود نداشته باشد منعی ندارد.

در دوران بارداری بوژه در سه ماهه آخر از وضعیت های پلو به پهلو یا قرار گرفتن زن در بالا استفاده شود.

در سه ماهه اول درد پستان ها در برخی زنان تجربه می شود در نتیجه از وضعیتی استفاده شود که فشار کمتری به سینه ها وارد شود.

درد زیر شکم و کمر در برخی خانم ها پس از نزدیکی در سه ماهه اول و سوم تجربه می شود که معمولاً با ماساژ ملایم کاهش می یابد.

سه ماهه اول بارداری

- هیچ وقت با معده خالی به فعالیت جنسی نپردازید.
- حساسیت سینه‌ها طی سه ماهه اول شایع است، بنابراین به همسران توصیه کنید تحریک سینه‌ها را به کمترین حد برساند.
- در صورت لزوم، طی فعالیت جنسی از پوزیشن‌های مناسب استفاده کنید.
- در حین فعالیت جنسی، وضعیتی را انتخاب کنید که کمترین فشار را به شما وارد سازد (جدول ۵-۳).
- در هنگام خستگی از فعالیت جنسی پرهیزید.
- اگر رسیدن به ارگاسم و انجام فعالیت جنسی توسط پزشک‌تان ممنوع شده، برای اثبات عشق و صمیمیت به همسران از سایر فعالیت‌ها سود ببرید (دراغوش گرفتن، ماساژ و فعالیت‌های مشترک).

سه ماهه دوم بارداری

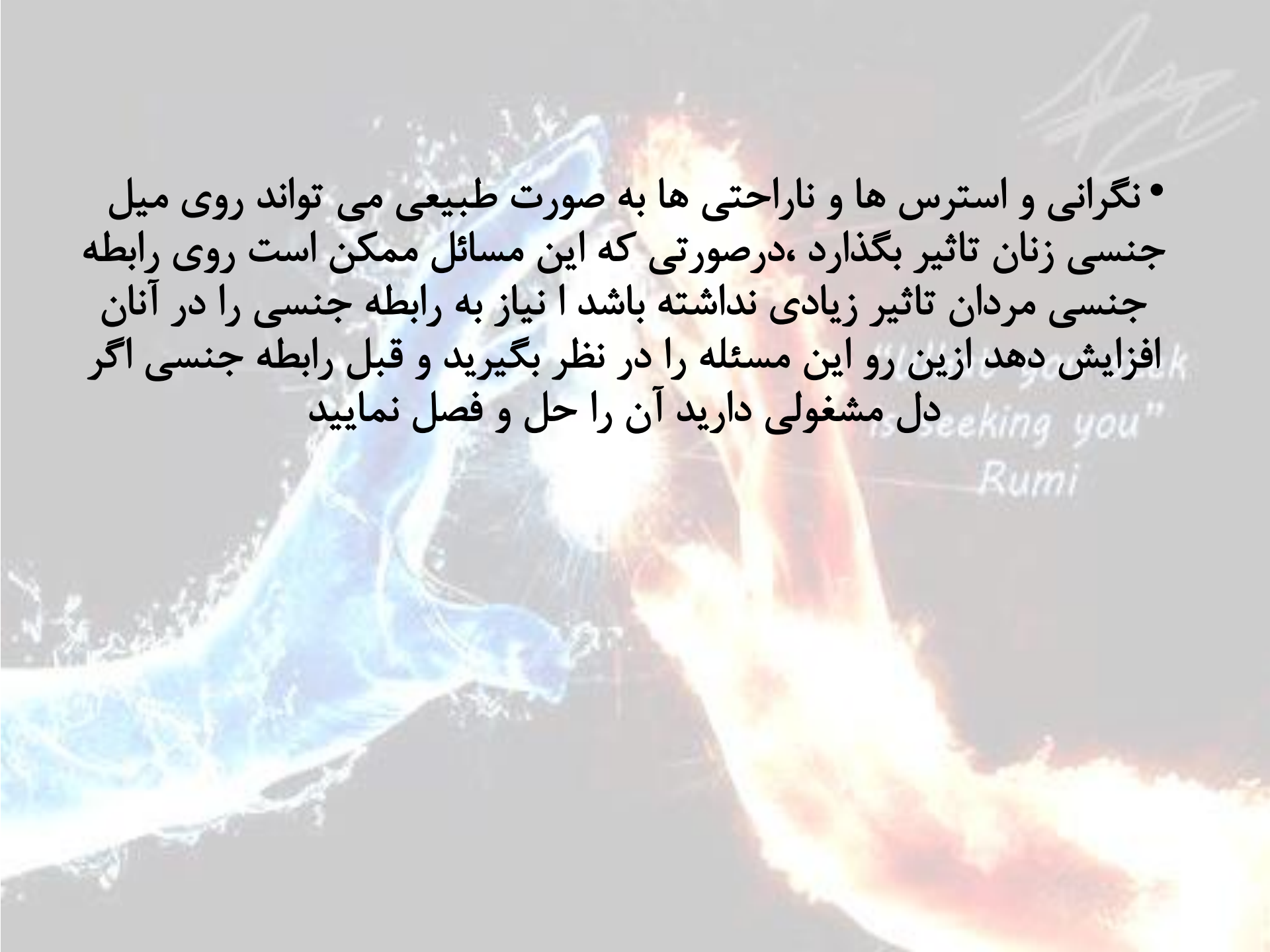
- افزایش ترشحات و لغزنده شدن واژن، ممکن است نگرانی بهداشتی برای شما ایجاد کند.
- ناحیه تناسلی را با آب گرم شستشو داده و از مصرف صابون‌های عطردار و دوش واژینال پرهیز کنید.
- ماساژ ناحیه کمر بعد از رسیدن به ارگاسم می‌تواند کمی از ناراحتی شما بکاهد.
- از وضعیت‌های دیگر برای انجام فعالیت جنسی استفاده کنید (جدول ۵-۳).
- افزایش یا کاهش تمایل جنسی در این دوران طبیعی به نظر می‌رسد.
- ارگاسم در یک حاملگی معمولی تهدیدی برای جنین محسوب نمی‌شود.

سه ماهه سوم بارداری

- فعالیت جنسی در وضعیتی که زن در بالا قرار گرفته^۱ یا به صورت ضربدری^۲ توصیه می‌شود.
- در برخی موارد، زوج بهتر است از سایر فعالیت‌ها برای اثبات عشق و صمیمیت به جای نزدیکی سود ببرند.
- همسران را از افزایش نیاز خود به حمایت و پشتیبانی آگاه سازید.
- افزایش انقباضات در حاملگی طبیعی طی نزدیکی تهدیدی برای جنین محسوب نمی‌شود.

پوزیشن های مناسب برای دوران بارداری بویژه سه ماهه دوم و سوم





• نگرانی و استرس ها و ناراحتی ها به صورت طبیعی می تواند روی میل جنسی زنان تاثیر بگذارد ، در صورتی که این مسائل ممکن است روی رابطه جنسی مردان تاثیر زیادی نداشته باشد ا نیاز به رابطه جنسی را در آنان افزایش دهد ازین رو این مسئله را در نظر بگیرید و قبل رابطه جنسی اگر دل مشغولی دارید آن را حل و فصل نمایید

"What you seek
is seeking you"
Rumi

بهداشت روان



دوران بارداری روی زندگی فردای فرزند من تاثیر مهم و غیر قابل برگشتی دارد.

بسیاری از اختلال های جسمی و روانی دوران بزرگسالی ریشه در دوران جنینی دارد.

ثابت شده که اضطراب و هیجان های زن باردار تاثیر مستقیمی بر روی جنین خواهد داشت.

بارداری با احساسات جدیدی در شما همراه است.

به صورت طبیعی ممکنه نگرانی های جدیدی داشته باشید.

خلق وخو و روحیات شما تغییراتی می کند که این تغییرات می تواند طبیعی باشد.



اولین بار که فهمیدی بارداری چه احساسی داشتی؟

چه احساسات جدیدی را تجربه
کردم؟



دودلی
نگرانی
خوشحالی
خوشبختی
مسئولیت
ترس

آمادگی برای مادر شدن سه ماهه اول

- **یلاتکلیفی:** در هفته های اول زن از بارداری خود مطمئن نیست و در جسم خود به دنبال نشانه های بارداری می گردد.
- **تردید و دو دلی:** تقریباً تمامی زنان وقتی از بارداری خود مطمئن می شوند دچار تردید هستند. آنان نگران این هستند که ممکن است در روابط آنها با همسر و فرزندان تغییراتی ایجاد شود.
- **توجه به خود:** در سه ماه اول بیشتر توجه زن به خودش است. هنوز حرکت بچه را احساس نکرده و جنین مبهم و غیرواقعی است از طرف دیگر تغییرات مختلف بارداری در حال وقوع است، مادر می گوید من باردارم به جای اینکه بگویم بچه دار می شوم.
- **تغییرات خلقی:** بسته به خواسته یا ناخواسته بودن بارداری احساسات متفاوتی تجربه می شود اگر ناخواسته باشد در مورد تطابق با والدی مطمئن نیست. اگر زایمان چندان باشد تاثیر بارداری روی رابطه با همسر و سایر فرزندان را ارزیابی می کند.

سه ماهه دوم

- **تغییرات جسمی:** مادر جنین را بصورت موجودی جدا ولی وابسته به خود احساس می کند. ممکن است مادر بگوید من بچه دار می شوم.
- **توجه به جنین:** در این زمان مادر حال عمومی بهتری دارد زیرا ناراحتی های سه ماهه اول کاهش یافته است. اندازه شکم افزایش پیدا می کند، حس ضربه زدن جنین تجربه می شود در نتیجه به جنین بیشتر توجه می کند. مایل است در مورد تغذیه و نحوه رشد جنین بداند.
- **خودشیفتگی و درون گرایی:** مادر نگران توانایی خود برای حفظ ایمنی جنین می باشد و این نگرانی خود را به صورت خودخواهی و درون گرایی (تمرکز بیشتر بر خود و جسم خود) نشان می دهد. مادر به خوراک و پوشاکش بیشتر از گذشته اهمیت می دهد. برخی از مادران شاغل ممکن است به شغل خود بی علاقه شوند.
- **وقت زیادی را به تصور ظاهر جنین، انتخاب نام و مطالعه در مورد تکامل جنین می گذراند که ممکن است از نظر بقیه عجیب به نظر برسد زیرا متفاوت از رفتارهای معمول او است.**

سه ماهه دوم

- تغییر در تصویر بدنی:

- تغییرات زیاد و متفاوت جسمانی در ۳ ماهه دوم که نشان دهنده رشد جنین است می تواند در برخی حس افتخار به مادر و همسر بودن را برانگیزد و تاثیر مثبت در تصویر بدنی او داشته باشد و در برخی زنان تغییرات پوستی حاملگی ممکن است تاثیر منفی بگذارد

سه ماهه سوم

- **آسیب پذیری:** مادر در این زمان و مشخصاً در ماه هفتم احساس میکند آسیب پذیرتر است و ممکن است به بچه آسیب برسد. نگران تولد نوزاد ناهنجار می شود خیال یا کابوس آسیب به نوزاد می بیند. از حضور در محیط های شلوغ خودداری میکند.
- **افزایش وابستگی:** در هفته های آخر وابستگی به همسر افزایش می یابد، ممکن است مرتباً با محل کار همسر خود تماس بگیرد تا از در دسترس بودن وی مطمئن گردد. همچنین به صحبت، عشق و توجه همسر خود بیشتر نیاز دارد. اگر در مورد تمایل همسرش به کمک مطمئن شود حس امنیت و تطابق در او افزایش می یابد. صحبت در مورد احساسات و حمایت
- **نگرانی:** معمولاً مادر نگران است که اگر درد زایمان شروع شود چه باید بکند. برای کاهش نگرانی بهتر است مادر در مورد همراه خود هنگام زایمان، فردی که در صورت نیاز باید از فرزند دیگرش مراقبت کند برنامه ریزی کند.

آمادگی برای زایمان

- بسیاری از زوجین در هفته های آخر بارداری هیجان زده می شوند. بزرگترین نگرانی پدر این است که همسرش را به موقع به محل مناسب زایمان برساند. مردی که از قبل آمادگی برای زایمان نداشته باشد، ترس خود 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 سوالات و نگرانی های خود پاسخ مناسب دریافت کند.

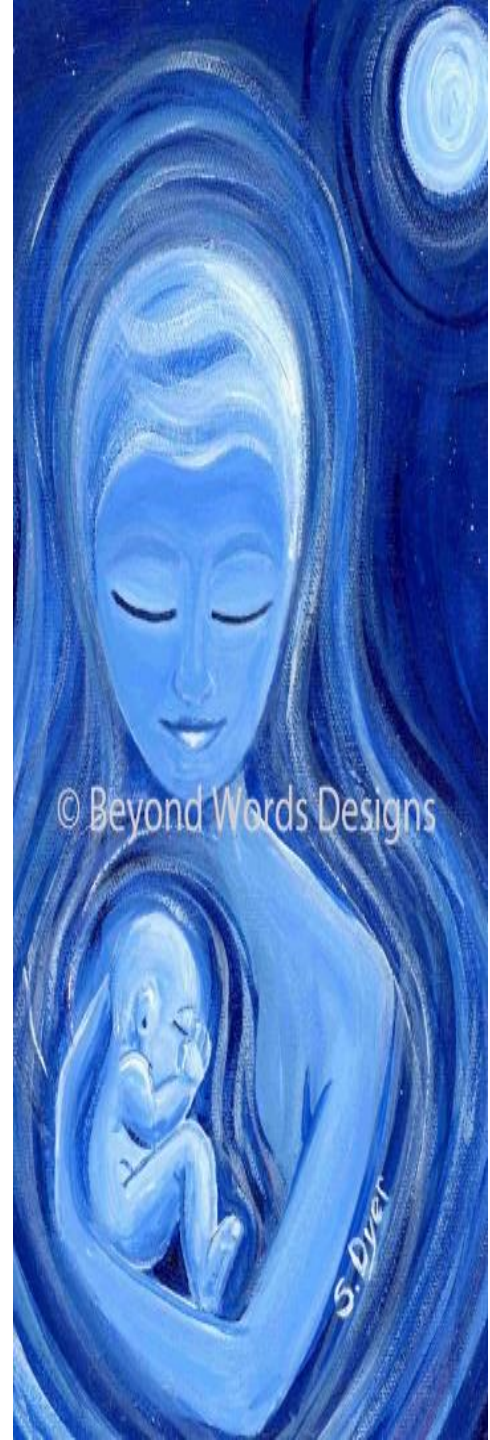
چگونه می توانم به خودم و فرزندم کمک کنم؟ چگونه با آرامش بیشتری دوران بارداری خود را طی کنم؟

عدم اطلاع یا اطلاعات نادرست و ناقص در خصوص
بارداری و تغییرات آن می تواند موجب اضطراب بشه
پس:

آگاهی درباره تغییرات فیزیولوژیک بارداری
آگاهی درباره چگونگی رابطه جنسی در بارداری
آموزش و آمادگی دادن به بچه قبلی

گفت وگوبا ماما و پزشکم درمورد باورهایی که دارم و
می شنوم.

به دیگران اجازه ندهید خاطرات منفی خود را برای شما
تعریف کنند زیرا بارداری هرفرد با دیگری و حتی با
بارداری قبلی خود نیز متفاوت است پس از آنها خواهش
کنید این تجربیات را برای شما نگویند.



مشخص کنم :

- چه چیزهایی مرا میرنجاند
- چه چیزهایی مرا خوشحال می کند
- چه کارهایی به من عزت نفس می دهد
- چه چیزهایی را می توانم تغییر دهم
- اگر نمی توانم ، چگونه خود را با آن سازگار کنم



- اگر ترس و نگرانی من در حدی است که نمی توانم به خودم کمک کنم:
- مانند زمانی که برای بلند کردن وسیله ای سنگین کمک می گیرم ، برای ذهنم نیز ممکن است به کمک احتیاج داشته باشم.
- افرادی هستند که تحصیل کردند و راه هایی را یاد گرفتند تا به من بیاموزند

• راه حل هایی را می توانم بیاورم تا به خود و فرزندم کمک کنم و این

نشانه قدرت من برای توانمندسازی خویشتن است

یادم باشد:

ثابت شده است که خلق مسری است و خمیره شخصیتی بچه ها توسط مادر و پدرشان ریخته می شود، مادری که ورزش می کند ، تحرک دارد ، شاد است، احساس ارزشمندی می کند، آن را به فرزندش منتقل می کند و برعکس.





توصیه به پدرها

- احساسات خود و هر آنچه بر شما می گذرد را با شریک زندگی خود شریک شوید.
- به آن ها بگویید و از آن ها کمک بخواهید:
- تغییرات جسمی و روحی.
- روند بارداری و زایمان و بعد زایمان.
- فشارهای عصبی و نگرانی هایتان.
- خواسته ها و نیاز هایتان را مطرح کنید.
- در کارهای منزل از او کمک بخواهید.
- بخواهید در حضور شما سیگار نکشد.
- در صورت امکان در کلاس های آمادگی پیش از زایمان همسرتان شرکت کنند.

نقش همسر

- رفتار پدر در دوران بارداری همسرش، تحت تاثیر باورهای فرهنگی، اعتقادات و احساسات او است.
- خاطرات هر مرد از پدرش، تجربیات و دوران کودکی اش و ادراک او از پدر بودن، او را در انتخاب وظایف و مسئولیت هایش کمک می کند.
- بعضی از مردها تصور می کنند که کنار گذاشته شده اند 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 فرزندانشان 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: در هفته آخر بارداری در مورد **نقش** خود در زایمان و آمادگی برای پدر شدن 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 می‌گذرد بر زبانتان جاری شود.
- کودکان پیش از تولد (در حدود ۶ ماهگی یا حتی زودتر) صداهای بیرون از رحم مادر را می‌شنود. برخی بر این باورند که ممکن است کودک پیش از تولد، عملاً صدای پدر را بهتر از صدای مادر بشنود، زیرا مایع آمنیوتیک، صدای مردانه را، که دارای فرکانس پایین است، بهتر از صدای زنانه تشدید می‌نماید.
- 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.

آمادگی سایر اعضای خانواده

• پذیرش فرزند خانواده

- اولین بحران برای فرزند بزرگتر وقتی پیش می آید که فکر کند دیگر کانون توجه نیست. عواملی مثل سن، نگرش والدین، نقش پدر، مدت زمان جدایی مادر از فرزند بزرگ در واکنش کودک موثر است.
- مهمترین نکته این که خانواده شرایطش را داشته باشد



چند توصیه برای آماده کردن فرزندان بزرگتر خانواده

- باید تفهیم شود نوزاد متعلق به تمام اعضای خانواده است و به جای کلمه ی «بچه ی من»، از «**بچه ی ما**» استفاده کنید.
- در یکی از ویزیت های بارداری فرزندان را خود ببرد و بگذارید به صدای قلب جنین گوش دهد و حرکت جنین را لمس کند.
- کودک را در تهیه ی ملزومات و وسایل تزئین اتاق نوزاد شرکت دهید. (بهتر است نوزاد کجا بخوابد؟ چه لباسی بپوشد؟).
- کودک را با خود به خانه ی دوستان و آشنایان با شرایط مشابه ببرد.
- بعد از تولد نوزاد برای برقراری ارتباط بین کودک و نوزاد به زور متوسل نشود.
- کودک را راهنمایی کند تا بدن نوزاد را لمس کند.
- از طرف خود، نوزاد و پدر به کودک هدیه بدهد.
- کودک و یا کودکان را باید برای غیبت موقتی مادر حامله در مدت زایمان آماده نمود و به آنها اطمینان داد که این غیبت کوتاه مدت خواهد بود.
- بعد تولد نوزاد، عکس های دوران نوزادی فرزندان را به او نشان دهید تا درک کند که او نیز این دوران را داشته و بگویید که از او نیز این چنین مراقبت کردید.

پذیرش پدربزرگ و مادربزرگ

- می توانند حامی مناسبی برای شما در بارداری و بعد از زایمان باشند.
- اکثرا از خبر وجود کودک جدید در خانواده شادمان می شوند.
- تولد کودک موجب برانگیخته شدن احساسات جوانی، هیجانات و رضایتمندی آنها در زمانی که خود صاحب فرزند شده بودند می شود.
- برخی از تجارب و آگاهی های خود را به زوجین جوان در میان می گذارند.
- برای پدربزرگ و مادربزرگ اولین بارداری شاهد غیرقابل انکاری است که نشان می دهد آنها مسن تر شده اند.
- پیری، سفید شدن موها، ضعیف شدن قوای ذهنی و جسمی از جمله افکاری هستند که در آنها بوجود می آید.



از امروز بیشتر به خود اهمیت میدم زیرا من و آنچه در درون من حیات
می گیرد ارزشمندترین مخلوقات پرورگاریم

