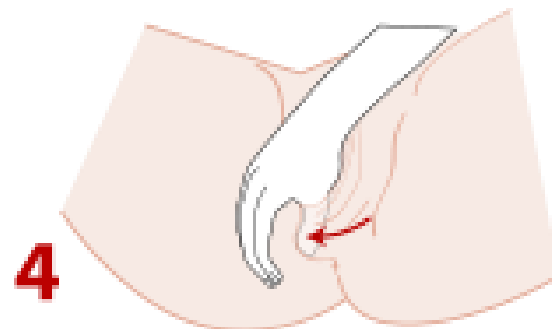
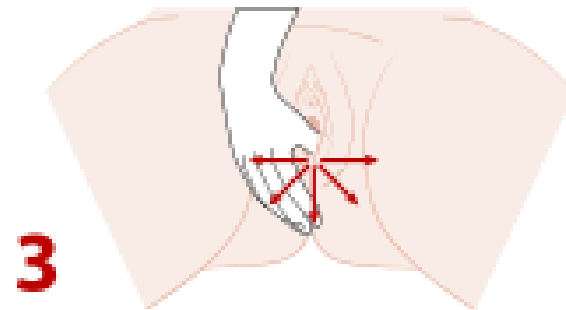
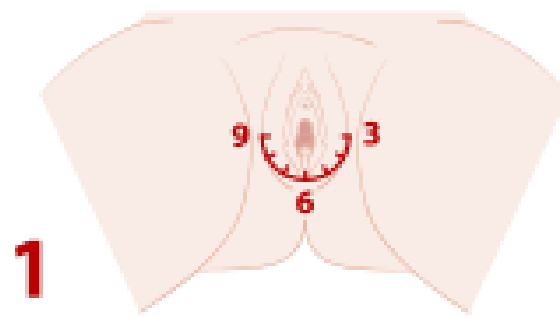


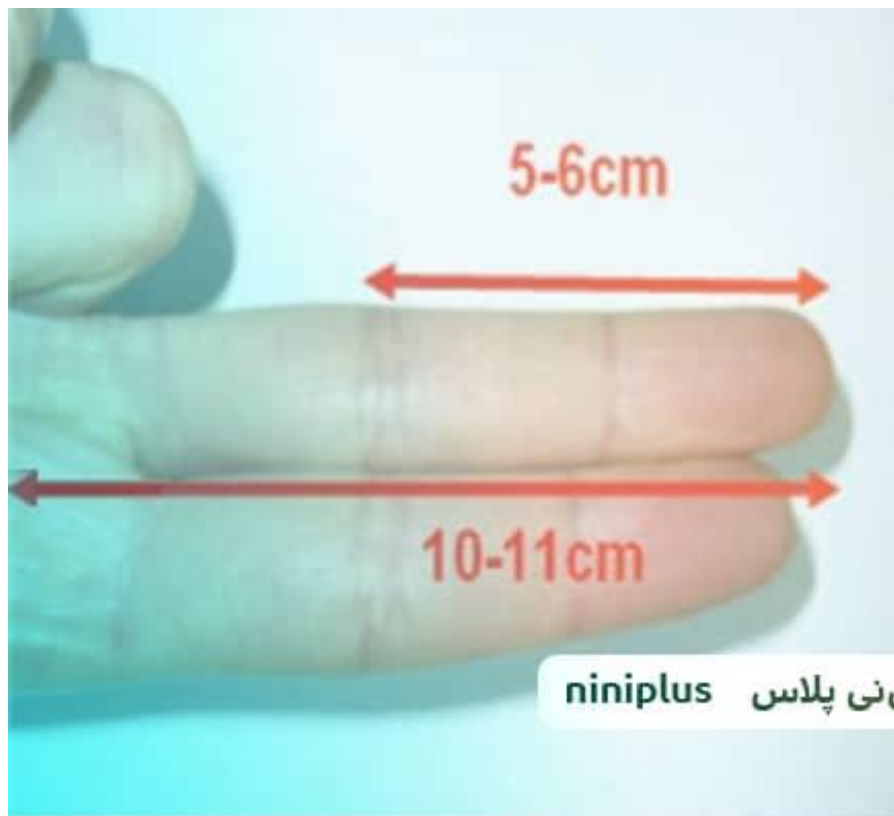


**World
Doula
Week**

March
22-28







نی نی پلاس ninipus



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

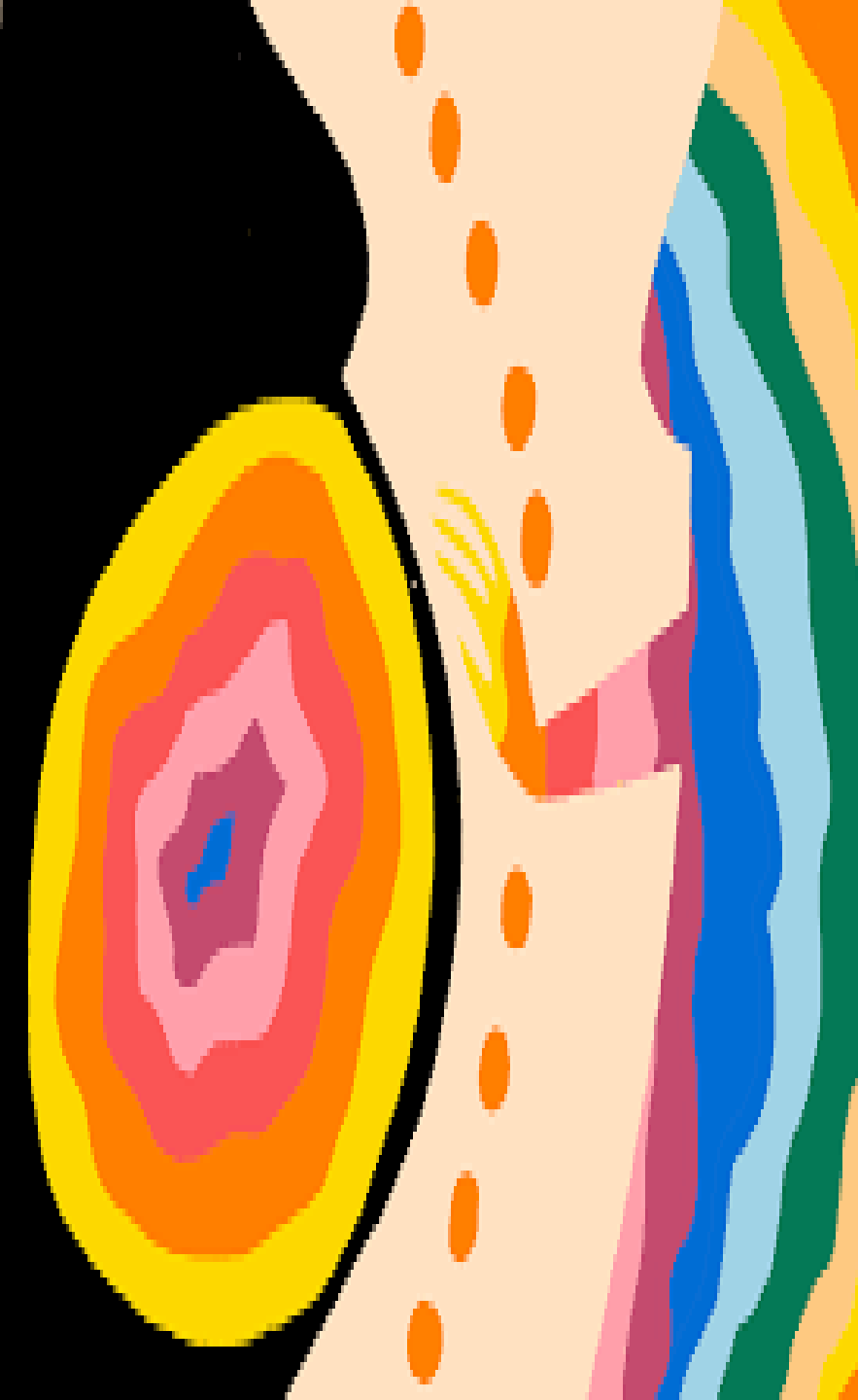
Provide emotional, physical, and informational support throughout pregnancy. This support becomes continuous during labor, birth and the immediate postpartum period.

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).

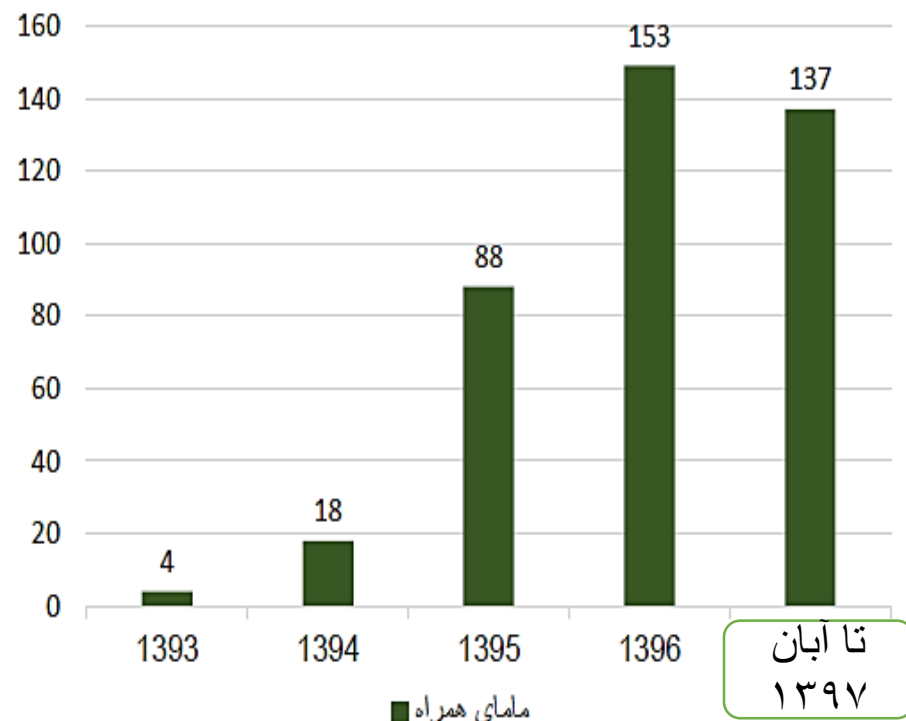


- درد مادر را انکار نکند.
- به نیازهای مادر توجه کند حتی قبل از آنکه مادر بیان کند.
- تفاوت همدلی با همدردی را بیاموزد و با مادران باردار همدلی نماید.
- مسئولیت پذیر باشد که شامل در دسترس بودن در تمام لحظات شبانه روز است
- کمک به حفظ پاکیزگی برای مادر
- کمک به حفظ حریم خصوصی وی
- گرفتن دستش و آماده کردن 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.

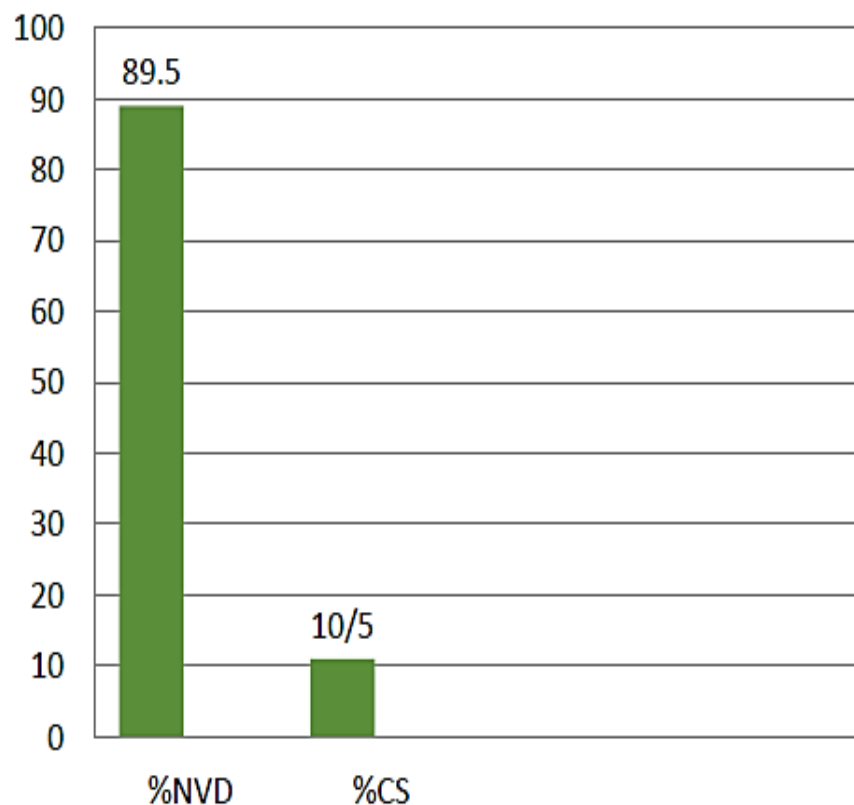
- با من نفس بکش
- از پیشش بر میای، می دونم، مطمئنم
- تو فوق العاده هستی، خیلی خوب تحملش می کنی
- باید به خودت افتخار کنی
- اون به تو افتخار می کنه
- دردش خیلی زیاده می بینم اما تو قوی تر از این دردها هستی
- کمکش کن اون الان مشتاق دیدن مادرش هست، دوست داره ببینه اون کیه که داره بخاطرش درد تحمل میکنه
-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

شماره فرم: ۹
تاریخ: ۱۳۹۰/۰۵/۰۵

بسمه تعالی

تلفظ نام: لی جانین مرکز مشاوره و ارائه خدمات تخصصی بیماران مادران آموزش توانایی جسمانی جسمانی

بیمارستان حاجی موسوی رئیس اجتماعی

با عرض سلام و ادب

احتراماً بدین وسیله جهت تسهیل در روند

۱- پیرو این نامه مامای همراه (DOLAR) و فرمت بهداشت درمان و آموزش پزشکی امکان حضور فعال مامای همراه
در اتاق زایمان و زایش را در طول فرایند (از زمان پاره شدن غشای بیضه تا زمان زایمان) را فراهم نماید
۲- دارای صلاحیت و آموزش بر اساس حق اخذ شده دارای مدرک با اعتبار به منظور ثبت و ثبت در دفتر مرکزی بیمارستان تهران مرکز

نام و نام خانوادگی	زمان حضور		زمان زایمان		زمان خروج		مهر امضاء
	تاریخ	ساعت	تاریخ	ساعت	تاریخ	ساعت	
مادر بیمار							مادر بیمار

بسمه تعالی

با مجوز وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی

معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی گلستان

دفتر تخصصی نامه: به مرکز آموزشی توانایی جسمانی بیمارستان شریک و تأمین اجتماعی

با عرض سلام و ادب

احتراماً خانم سیمین اکبریان (نام) به عنوان مامای همراه (خانم شریک) به عنوان جایگزین برای حضور ما مادران همراه خانم
از طرف مرکز مشاوره و ارائه خدمات تخصصی بیماران مادران به حضورتان معرفی میگردد. لطفاً از حسن استقبال و
همکاری شما تقدیر نموده می شود.

مرکز مشاوره و ارائه خدمات تخصصی بیماران مادران

فراراد نامی شماره (Douda)

این فراراد فی مابین طرف مشاوره و خدمات نامائی مهراناران از یک سو و خانواد آقای

کد ملی

و شماره شناسی ثابت و شماره همراه

میباشد که بدین شرح است:

- موضوع فراراد: ارائه کلیت خدمات مربوط به نامی همراه (Douda)
- محل فراراد: از زمان شروع دوره زایمان تا دو ساعت پس از زایمان
- مهرج خدمات قابل ارائه از طرف مرکز:
 - تخصصی نامی همراه با مادر باردار جهت حمایت از یکسان سازی رفتارها، شب نشانی و شناسایی، روم و روانی فروری بارداری و سواحل زایمان
 - نامی همراه معرفی شده از جانب مرکز تا ساعات پس از زایمان به نامی مادر میخواند در بیمارستان حضور داشته باشد.
 - نامی همراه (Douda) معرفی شده از جانب مرکز میخواند در صورت تمایل مادر (تاریخ دوم فراراد) خدمات زیر را ارائه نماید:
 - تخصصی از زمان بدین شرح: مرحله اول: زایمان و اتاق زایمان ۱ در بیمارستان
 - تخصصی حضور در کنار مادر ۲ ساعت اول پس از زایمان (آموزش، روانی های کاهش درد و شیردهی و مراقبت از نوزاد)
 - تخصصی: براساس دستورالعمل وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی، نامی همراه نمیتواند مداخلات پزشکی انجام دهد یا نقش عامل زایمان را ایفا نماید.
 - تخصصی: نامی همراه نمیتواند یک نفر دیگر را به عنوان جایگزین در صورت عدم حضور خود در زمان زایمان به مادر معرفی نماید.
- مبلغ فراراد:
 - ۱-۱- در زمان فعال به ازای هر ساعت حداقل دو ویزیت پزشک عمومی غربیتی غیر دولتی مبلغ ۲۹۰۰۰۰ ریال
 - ۱-۲- تعرفه منبویه در سال ۱۳۹۲
 - ۱-۳- 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 مبالغ 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 کسر ۱۲۰۰۰۰ ریال بابت جلسه نامی همراه پرداخت نامی پرداخت مادر باردار به طور کامل عودت میگردد.

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.

۶- خدمات طرف دوم

- ۶-۱- مادر می بایست با نامی همراه همراهی صحتی را داشته باشد
- ۶-۲- مادر بدون حضور نامی همراه نمیتواند 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 کند و یک نفر از بستگان یا اشخاص خویش را جهت همراهی در زمان شروع دوره زایمان به معرفی نماید.
- ۶-۴- مادر موظف به اجرای قوانین بیمارستان محل زایمان می باشد

۷- نحوه پرداخت حق الزحمه:

- ۱-۱- مبلغ کل حق العمل پس از زایمان توسط مرکز براساس موارد پیشگفت تمس و اعلام میگردد
- ۱-۲- مادر موظف است در زمان عقد فراراد مبلغ ۲۹۰۰۰۰ ریال بابت پیش پرداخت به مرکز پرداخت نماید.
- ۱-۳- 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 مبالغ حضور بیشتر از مبلغ واریز 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 مبالغ حضور کمتر از مبلغ واریز شده باشد مرکز مهراناران موظف است حداکثر تا ۳ روز پس از زایمان مابقی مبلغ را عودت دهد.

نسخه تاریخ اعتباری زایمان:

LMP:

EDC:

تاریخ خدمات همراه معرفی شده توسط مادر از مربوط به بارداری ۳ ۵ ۱

نام نام خانوادگی

کد ملی

آدرس

شماره شناسنامه

نمطه نامی ثابت و همراه

تخصصی نامی همراه (Douda) معرفی شده توسط مرکز

نام نام خانوادگی

شماره تماس

فراراد دوم شامل ۳ بند و دو نسخه فروری

نسخه مندرج در این سند 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 مهراناران

مادر باردار

همسر مادر باردار

دفتر ثبت قرارداد مامای همراه

ردیف	تاریخ	شرح	مبلغ	توضیحات
1	1398/01/01	بابت قرارداد شماره 12345	10000000	
2	1398/01/05	بابت قرارداد شماره 12345	5000000	
3	1398/01/10	بابت قرارداد شماره 12345	3000000	
4	1398/01/15	بابت قرارداد شماره 12345	2000000	
5	1398/01/20	بابت قرارداد شماره 12345	1500000	
6	1398/01/25	بابت قرارداد شماره 12345	1000000	
7	1398/02/01	بابت قرارداد شماره 12345	800000	
8	1398/02/05	بابت قرارداد شماره 12345	600000	
9	1398/02/10	بابت قرارداد شماره 12345	400000	
10	1398/02/15	بابت قرارداد شماره 12345	200000	
11	1398/02/20	بابت قرارداد شماره 12345	100000	
12	1398/02/25	بابت قرارداد شماره 12345	50000	
13	1398/03/01	بابت قرارداد شماره 12345	20000	
14	1398/03/05	بابت قرارداد شماره 12345	10000	
15	1398/03/10	بابت قرارداد شماره 12345	5000	
16	1398/03/15	بابت قرارداد شماره 12345	2000	
17	1398/03/20	بابت قرارداد شماره 12345	1000	
18	1398/03/25	بابت قرارداد شماره 12345	500	
19	1398/04/01	بابت قرارداد شماره 12345	200	
20	1398/04/05	بابت قرارداد شماره 12345	100	
21	1398/04/10	بابت قرارداد شماره 12345	50	
22	1398/04/15	بابت قرارداد شماره 12345	20	
23	1398/04/20	بابت قرارداد شماره 12345	10	
24	1398/04/25	بابت قرارداد شماره 12345	5	
25	1398/05/01	بابت قرارداد شماره 12345	2	
26	1398/05/05	بابت قرارداد شماره 12345	1	
27	1398/05/10	بابت قرارداد شماره 12345	0.5	
28	1398/05/15	بابت قرارداد شماره 12345	0.2	
29	1398/05/20	بابت قرارداد شماره 12345	0.1	
30	1398/05/25	بابت قرارداد شماره 12345	0.05	
31	1398/06/01	بابت قرارداد شماره 12345	0.02	
32	1398/06/05	بابت قرارداد شماره 12345	0.01	
33	1398/06/10	بابت قرارداد شماره 12345	0.005	
34	1398/06/15	بابت قرارداد شماره 12345	0.002	
35	1398/06/20	بابت قرارداد شماره 12345	0.001	
36	1398/06/25	بابت قرارداد شماره 12345	0.0005	
37	1398/07/01	بابت قرارداد شماره 12345	0.0002	
38	1398/07/05	بابت قرارداد شماره 12345	0.0001	
39	1398/07/10	بابت قرارداد شماره 12345	0.00005	
40	1398/07/15	بابت قرارداد شماره 12345	0.00002	
41	1398/07/20	بابت قرارداد شماره 12345	0.00001	
42	1398/07/25	بابت قرارداد شماره 12345	0.000005	
43	1398/08/01	بابت قرارداد شماره 12345	0.000002	
44	1398/08/05	بابت قرارداد شماره 12345	0.000001	
45	1398/08/10	بابت قرارداد شماره 12345	0.0000005	
46	1398/08/15	بابت قرارداد شماره 12345	0.0000002	
47	1398/08/20	بابت قرارداد شماره 12345	0.0000001	
48	1398/08/25	بابت قرارداد شماره 12345	0.00000005	
49	1398/09/01	بابت قرارداد شماره 12345	0.00000002	
50	1398/09/05	بابت قرارداد شماره 12345	0.00000001	
51	1398/09/10	بابت قرارداد شماره 12345	0.000000005	
52	1398/09/15	بابت قرارداد شماره 12345	0.000000002	
53	1398/09/20	بابت قرارداد شماره 12345	0.000000001	
54	1398/09/25	بابت قرارداد شماره 12345	0.0000000005	
55	1398/10/01	بابت قرارداد شماره 12345	0.0000000002	
56	1398/10/05	بابت قرارداد شماره 12345	0.0000000001	
57	1398/10/10	بابت قرارداد شماره 12345	0.00000000005	
58	1398/10/15	بابت قرارداد شماره 12345	0.00000000002	
59	1398/10/20	بابت قرارداد شماره 12345	0.00000000001	
60	1398/10/25	بابت قرارداد شماره 12345	0.000000000005	
61	1398/11/01	بابت قرارداد شماره 12345	0.000000000002	
62	1398/11/05	بابت قرارداد شماره 12345	0.000000000001	
63	1398/11/10	بابت قرارداد شماره 12345	0.0000000000005	
64	1398/11/15	بابت قرارداد شماره 12345	0.0000000000002	
65	1398/11/20	بابت قرارداد شماره 12345	0.0000000000001	
66	1398/11/25	بابت قرارداد شماره 12345	0.00000000000005	
67	1398/12/01	بابت قرارداد شماره 12345	0.00000000000002	
68	1398/12/05	بابت قرارداد شماره 12345	0.00000000000001	
69	1398/12/10	بابت قرارداد شماره 12345	0.000000000000005	
70	1398/12/15	بابت قرارداد شماره 12345	0.000000000000002	
71	1398/12/20	بابت قرارداد شماره 12345	0.000000000000001	
72	1398/12/25	بابت قرارداد شماره 12345	0.0000000000000005	
73	1399/01/01	بابت قرارداد شماره 12345	0.0000000000000002	
74	1399/01/05	بابت قرارداد شماره 12345	0.0000000000000001	
75	1399/01/10	بابت قرارداد شماره 12345	0.00000000000000005	
76	1399/01/15	بابت قرارداد شماره 12345	0.00000000000000002	
77	1399/01/20	بابت قرارداد شماره 12345	0.00000000000000001	
78	1399/01/25	بابت قرارداد شماره 12345	0.000000000000000005	
79	1399/02/01	بابت قرارداد شماره 12345	0.000000000000000002	
80	1399/02/05	بابت قرارداد شماره 12345	0.000000000000000001	
81	1399/02/10	بابت قرارداد شماره 12345	0.0000000000000000005	
82	1399/02/15	بابت قرارداد شماره 12345	0.0000000000000000002	
83	1399/02/20	بابت قرارداد شماره 12345	0.0000000000000000001	
84	1399/02/25	بابت قرارداد شماره 12345	0.00000000000000000005	
85	1399/03/01	بابت قرارداد شماره 12345	0.00000000000000000002	
86	1399/03/05	بابت قرارداد شماره 12345	0.00000000000000000001	
87	1399/03/10	بابت قرارداد شماره 12345	0.000000000000000000005	
88	1399/03/15	بابت قرارداد شماره 12345	0.000000000000000000002	
89	1399/03/20	بابت قرارداد شماره 12345	0.000000000000000000001	
90	1399/03/25	بابت قرارداد شماره 12345	0.0000000000000000000005	
91	1399/04/01	بابت قرارداد شماره 12345	0.0000000000000000000002	
92	1399/04/05	بابت قرارداد شماره 12345	0.0000000000000000000001	
93	1399/04/10	بابت قرارداد شماره 12345	0.00000000000000000000005	
94	1399/04/15	بابت قرارداد شماره 12345	0.00000000000000000000002	
95	1399/04/20	بابت قرارداد شماره 12345	0.00000000000000000000001	
96	1399/04/25	بابت قرارداد شماره 12345	0.000000000000000000000005	
97	1399/05/01	بابت قرارداد شماره 12345	0.000000000000000000000002	
98	1399/05/05	بابت قرارداد شماره 12345	0.000000000000000000000001	
99	1399/05/10	بابت قرارداد شماره 12345	0.0000000000000000000000005	
100	1399/05/15	بابت قرارداد شماره 12345	0.0000000000000000000000002	

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 نبودی هیچ وقت نمی تونستم"
- ۲۳
- تجربه مادران باردار که با حضور مادر زایمان طبیعی داشتند:
- - "شما جزو خاطرات شیرین زندگی من شدید و همیشه ازتون ممنونم"
- - "تجربه قشنگی بود مخصوصا که شما کنارم بودید، اذیت کردم ببخشید ولی خیلی از زایمانم راضی بودم"
- فکرشو نمی کردم راحت باشه"
- - "با اینکه سخت بود، حس خوبی دارم وقتی اون روز یادم میاد امیدوارم به همه آرزوهات برسی"
- - "توی 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 بینی، خدارو شکر که تو پیشم بودی"
- - "ممنونم بابت همه لطف، خیلی اون روز زحمت کشیدی، پا به پام اومدی، خداخیرت بده، واقعا اگه نبود ی همون يك ساعت اول میمردم ولی 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





پس از زایمان

علائم خطر پس از زایمان:

خونریزی بیش از حد در هفته اول،
تب و لرز،

ترشحات بد بو و چرکی از واژن،

درد و ورم یکطرفه ساق و ران
افسردگی شدید،

درد شکم یا پهلوها،

سوزش یا درد هنگام ادرار کردن،

درد و تورم و سفتی پستان ها،

درد و سوزش و ترشح از محل بخیه ها،

عفونت و درد شدید دندان

تنفس مشکل

سرگیجه

مراقبت پس از زایمان

- تماس پوست با پوست، شیردهی (فواید)
- کنترل علائم حیاتی خونریزی و ماساژ رحمی (علت)
- حجم ادرار

راه رفتن

□ راه رفتن (۲ ساعت بعد زایمان طبیعی / با کمک همراه و

۱۲ ساعت پس از زایمان سزارین) ابتدا تا سرویس

بهداشتی و سپس دوره های کوتاه قدم زدن

بروز کمتر عوارض مربوط به مثانه و یبوست

کاهش شیوع ترمبوز وریدی و آمبولی ریوی بعد از

زایمان (در سزارین اهمیت بیشتری دارد حتی در

زمانی که اجازه راه رفتن ندارید مچ پا را حرکت دهید)

دفع ادرار

برای ترخیص ضروری است (تا ۴ ساعت بعد زایمان
طبیعی)

بعد سزارین سوند معمولاً تا ۱۲ ساعت و سپس خارج می
شود.

تغذیه بعد از زایمان

- تغذیه بعد از زایمان (۲ ساعت پس از زایمان طبیعی و ۱۲ ساعت پس از سزارین)
- روغن زیتون
- سوپ مقوی
- جویدن آدامس
- خوردن مایعات و آب کافی و خوردن آب ناشتا (افزایش شیر، سرحالی مادر، پیشگیری از زردی نوزاد، پیشگیری از یبوست و فشار به بخیه ها)
- میوه و آب میوه، کمپوت گلابی
- رژیم غذایی زنان شیرده همانند باردار و اگر مادر از پستان شیر ندهد، نیازهای تغذیه ای او شبیه زن غیرباردار خواهد بود.
- مصرف مکمل های آهن و مولتی ویتامین تا ۳ ماه پس از زایمان

پس درد .

- درزنانی شکم اول، چون انقباض عضلات حفظ می شود ، پس درد نسبت به مولتی پارکتر است.
- اما در زنان شکم چنم، اغلب رحم به فواصلی دچار انقباض های شدید شده و عضلات قدرت کافی ندارند.
- پس دردها مخصوصاً هنگام مکیدن پستان توسط نوزاد (آزاد شدن اکسی توسین) شدیدتر هستند
- معمولاً شدت انقباض ها کاهش می یابد
- در روز سوم پس از زایمان خفیف می شوند.

آمپول روگام

□ به مادری که گروه خونی منفی دارد ولی کودک او دارای گروه خونی مثبت است ، باید تا ۷۲ ساعت پس از زایمان آمپول روگام بزند.

ترشحات پس از زایمان

- ریزش دیواره داخلی رحم ، ترشح واژینال ایجاد می کند
- در چند روز اول پس از وضع حمل ، خونی که ترشحات است قرمز کردن رنگ
- پس از ۳-۴ روز ، ترشحات کم رنگ تر می شود.
- پس از روز دهم ، ترشحات به علت گلبولهای سفید و کاهش مایعات رنگ سفید یا سفید مایل به زرد می شود.
- ۲۴-۳۶ روز ممکن است طول بکشد.
- ویژگی ترشحات عفونی
- خونریزی زیاد و غیر طبیعی

مراقبت از بخیه

- زایمان طبیعی:
- کمپرس یخ طی ۲۴ ساعت اول و در بیمارستان برای پیشگیری از درد و تورم
- نحوه استفاده و عملی سازی آن در ۲ ساعت اول؟؟؟
- در منزل: گرما با استفاده از سشوار، لامپ
- نحوه شست و شوی بخیه: سرم شست و شو (عدم استفاده از بتادین) از جلو به عقب و سپس خشک کردن
- مصرف آنتی بیوتیک بعد زایمان سر ساعت
- استحمام
- علامت خطر
- ۱۰ روز بعد معاینه

□ سزارین:

□ ۲۴ ساعت بعد پانسمان برداشته می شود

□ روز سوم بعد عمل استحمام

□ خشک نگه دارید: با دستمال یا سشوار و هر روز هوا بخورد.

□ کشیدن بخیه

شل شدن خروجی واژن و افتادگی رحم

- بدنبال پارگی پرینه در حین زایمان، خروجی واژن ممکن است کمی شل شود.
- تغییرات ایجاد شده در طی بارداری و در حین زایمان در عضلات و مفاصل لگن زمینه ساز پرولاپس رحم و بی اختیاری استرسی ادرار هستند.
- تمرینات کگل

دیواره شکم

- دیواره های شکم نرم و برآمده شده که برگشت آن به حالت طبیعی مستلزم گذشت چند هفته است
- به استثنای خطوط نقره ای رنگ معمولاً دیواره شکم به ظاهر قبل از بارداری بر می گردد
- ورزش و فعالیت کمک کننده است (هرزمان بعد زایمان طبیعی و ۶ هفته بعد سزارین)
- و دیواره شکم معمولاً ظاهر قبلی خود را بازمی یابد.
- بستن شکم با کمربندهای شکمی معمولی میتواند کمک کنه.

کاهش وزن .

- کاهش حدود ۵-۶ کیلوگرم در اثر تخلیه رحم و خونریزی طبیعی
- ۲-۳ کیلوگرم دیگر به علت دفع ادرار زیاد کم می شود.
- کاهش وزن ناشی از خود حاملگی پایان هفته دوم پس از زایمان به حداکثر می رسد.
- اکثر زنان ۶ ماه پس از وضع حمل به وزن قبل از بارداری
- اما بطور متوسط ۱/۴ کیلوگرم اضافه وزن را حفظ می کنند.
- شیردهی

افسردگی و اندوه پس از زایمان

- (۱) هیجانات و ترس هایی که اکثر زنان در حین بارداری و زایمان دچار آن می شوند.
- (۲) ناراحتی های اوایل دوره نفاس
- (۳) خستگی ناشی از بی خوابی حین لیبر و پس از آن . (خوابتان را باخواب نوزاد همزمان کنید.
- اتاق خوابتان را از همسرتان جدا نکنید حتی در روزهای اول بعد زایمان
- (۴) اضطراب از ناتوانی در مراقبت از نوزاد بعد از ترک بیمارستان
- (۵) ترس از کاهش زیبایی و جذابیت .

زمان ترخیص

- پس از زایمان واژینال اگر عوارضی وجود نداشته باشد ، به ندرت بستری بیش از ۴۸ ساعت لازم است.
- قبل از ترخیص باید آموزش هایی راجع به:
- شیردهی، علائم خطر، مراقبت از بخیه

جلوگیری از حاملگی

- در صورت عدم شیردهی، معمولاً شروع قاعدگی در مدت ۶ تا ۸ هفته باشد.
- شیوع تخمک گذاری در زنانی که به کودک خود شیر می دهند در مقایسه با زنانی که شیر نمی دهند، خیلی کمتر است.
- در زنان شیرده، ممکن است اولین پریود خیلی زود یعنی در دومین ماه بعد از زایمان یا خیلی دیر یعنی ۱۸ ماه بعد از زایمان رخ دهد.
- دوره های شیردهی از پستان مادر :
- ۷ بار در روز و هر بار ۱۵ دقیقه از سرگیری تخمک گذاری را عقب انداخته
- تخمک گذاری می تواند بدون خونریزی رخ دهد.
- خونریزی ممکن است بدون تخمک گذاری باشد.
- ۳ هفته بعد و ۶ هفته بعد

مقاربت

□ شروع خیلی زود مقاربت حتی اگر به وضوح دردناک نباشد ، به دلیل عدم بازگشت کامل رحم و بهبود کامل اپیزیوتومی یا پارگی ها ناخوشایند است.

□ ۲۰ روز بعد از زایمان

□ باید به زنان توضیح داد که شیردهی سبب مهار طولانی مدت تولید استروژن می شود و در نتیجه خشکی واژن شده

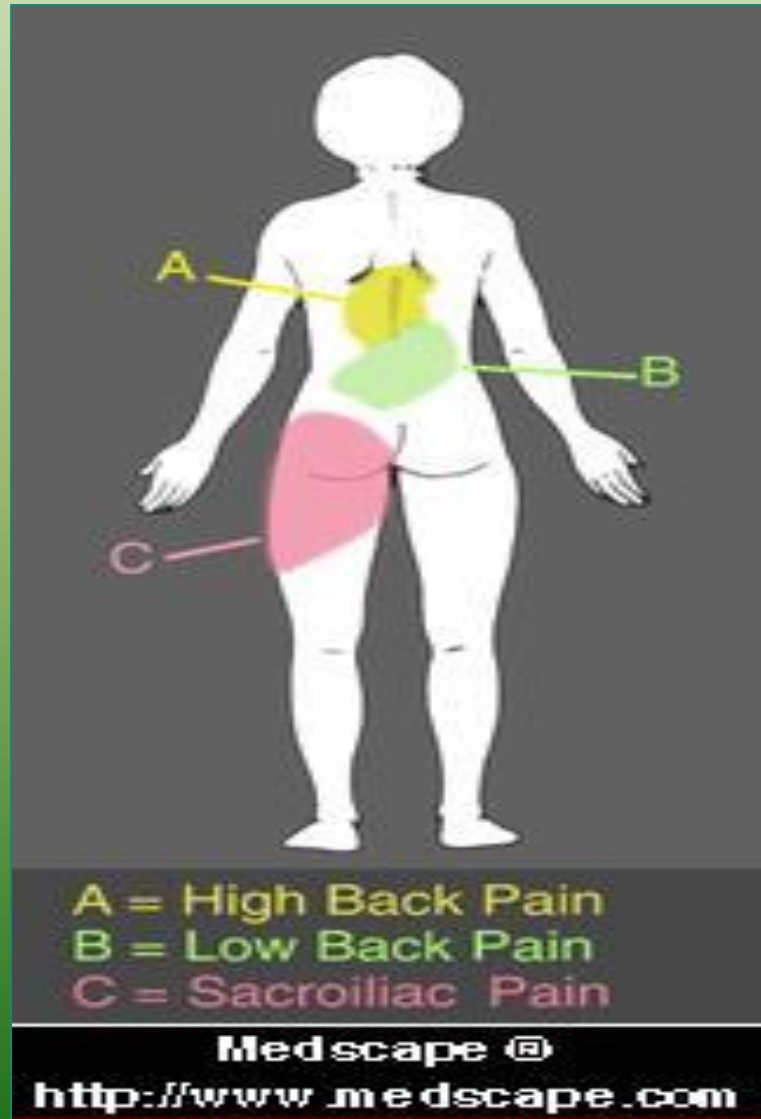
□ این وضعیت فیزیولوژیک لغزندگی واژن در حین تحریک جنسی را کاهش داده لذا ممکن است نیاز به استفاده از لوبریکانت باشد.

مراقبت های مادر

- روز ۱ تا ۳
- روز ۱۰ تا ۱۵
- روز ۳۰ تا ۴۲

ورزش‌های پس از زایمان

Classification of back pain



upper back ❖

Lower back ❖

sacroiliac area ❖

پس از زایمان تا ۶ هفته موارد زیر نباید انجام شود:

- ایستادن طولانی مدت
- حمل اشیاء سنگین
- دویدن - پریدن
- ورزش های سنگین
- بلند کردن همزمان دو پا در وضعیت طاق باز یا به پهلو

□ استراحت بهترین راه دستیابی به سلامت است.

□ پس از زایمان به روی شکم خوابیدن مانعی ندارد. ولی بهتر است سر، شانه ها و شکم توسط بالش حمایت شود.

□ تقویت عضلات کف لگن باید بعد از زایمان ادامه یابد.



Figure 9.9 Comfortable position in side-lying.



Figure 9.10 Prone-lying with pillow under hips.

ورزشهای پس از زایمان طبیعی

→ ورزشهای گردش خون در اندامهای تحتانی

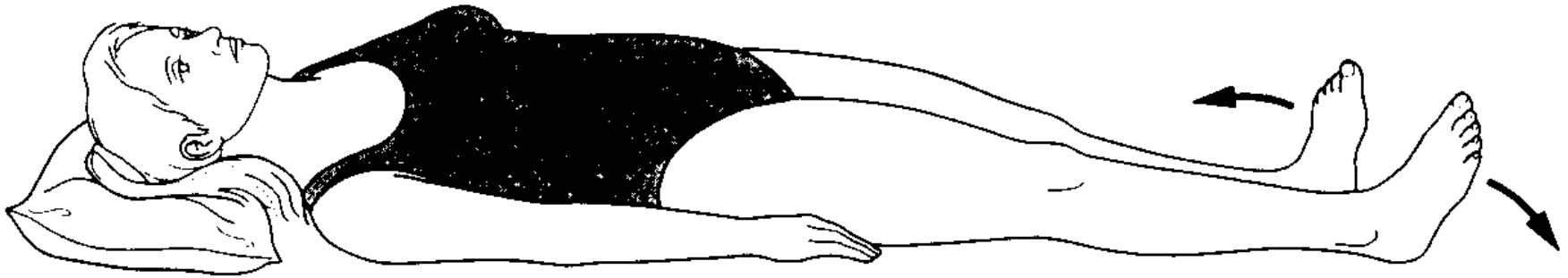


Figure 9.1 Foot exercises.

→ تقویت عضلات کف لگن باید بعد از زایمان ادامه یابد.

→ Circulatory exercises



Figure 9.2 Transversus exercise.

→ چرخش لگن

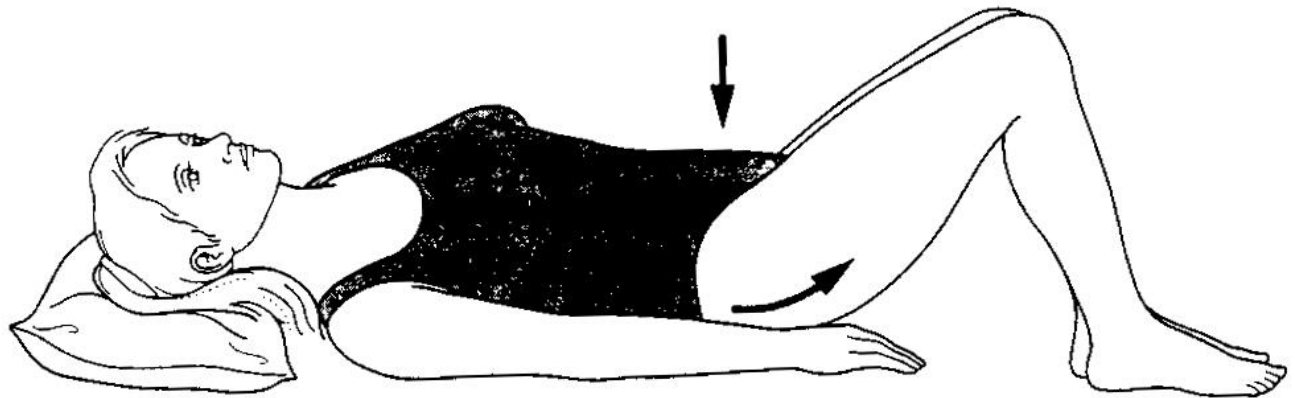
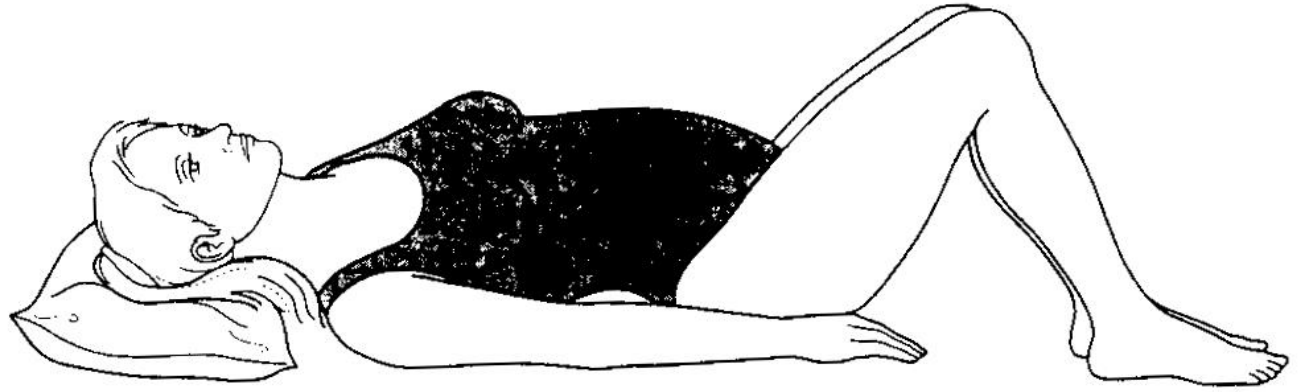


Figure 9.3 Pelvic tilting exercise.

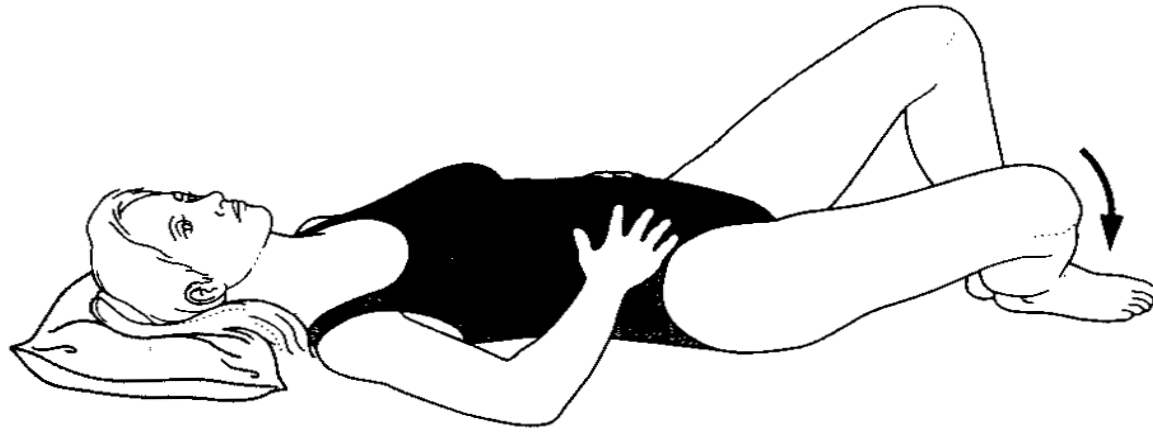


Figure 9.7 Allowing knee to roll outwards whilst keeping pelvis still.

- In back-lying with knees bent up and feet flat on the floor. Place hands over the front of the hips, pull in the lower abdomen and let the right knee lower outwards slightly controlling it to make sure that the pelvis stay level and the back stays flat. Slowly return the knee to the upright position. Repeat five times with alternate knees (Figure 9.7). Gradually increase repetitions up to 10. Over the next few weeks, progress to controlling the pelvis as the knee is lowered further.
- In back-lying with knees bent up and feet flat on the floor. Place hands in front of the hips, pull in the lower abdomen and gently slide the heel of one leg downwards keeping the back flat and the pelvis level. Stop if the pelvis starts to move. Slowly return the knee to the bent position. Repeat five times with alternate legs (Figure 9.8). Gradually increase

Exercises to avoid

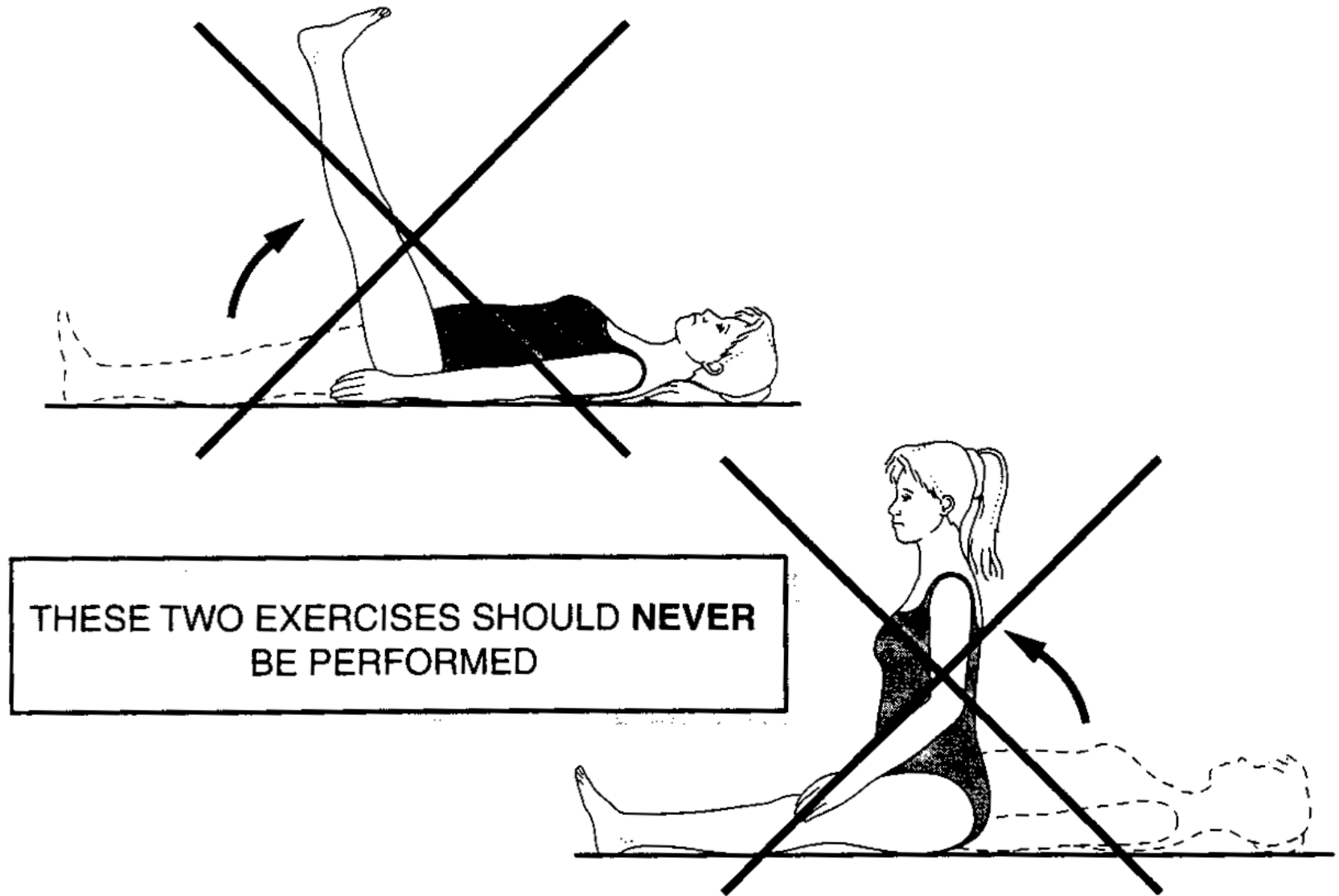


Figure 9.14 These two exercises should *never* be performed.