

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



13 July 2020

M. Valiani

کلاسهای آمادگی برای زایمان

Preparation For Labor Classes

دکتر محبوبه والیانی
استادیار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان
و مدرس کشوری کلاس های آمادگی برای زایمان

آموزش‌های دوران بارداری و آمادگی برای زایمان



اهداف کلاسهای آمادگی برای زایمان

- دادن اطلاعات به منظور کاهش استرس
- افزایش اطلاعات در مورد برنامه های مراقبتی و بهداشتی
- کاهش اضطراب و اصلاح تفکرات نادرست
- آموزش مهارت‌های عصبی عضلانی
- کمک به مادر برای کاهش و کنترل درد با حداقل استفاده از دارو
- افزایش اعتماد به نفس
- مستحکم کردن ارتباط اعضای خانواده
- تطابق مناسب با دوره پس از زایمان
- آموزش روشهای تنظیم خانواده
- کمک به والدین برای کسب تجربه خوشایند
- کسب رفتارهای بهداشتی مناسب
- شیردهی موفق

اهداف کلاسهای آمادگی برای زایمان

- افزایش اطلاعات در مورد بارداری، زایمان و نگهداری کودک
- کاهش مصرف دارو در لیبر و زایمان
- کاهش درد
- کاهش استرس و هیجان
- کسب مهارت برای مقابله با درد
- آماده کردن پدر و اعضای خانواده
- کمک به والدین برای کسب تجربه خوشایند

خصوصیات کلاسهای آمادگی برای زایمان

- موضوعات مرتبط با اهداف
- مفاهیم ساده و قابل فهم
- با تاکید بر عوامل روحی
- تاکید بر رفتارها و نقش والدی
- بیان تکنیک های قابل استفاده در لیبر

اصول کلاسهای آمادگی برای زایمان

- دادن اطلاعات دقیق به منظور کاهش ترس و اضطراب
- یادگیری تکنیک های ریلکس، کنترل عضلات و تکنیک های تنفس
- ایجاد یک محیط آرام و حمایت کننده از مادر

مکان کلاسها:

- بیمارستان،
- زایشگاه،
- دانشگاه،
- مراکز بهداشتی درمانی،
- مراکز مشاوره مامایی،
- منزل،
- تشکیل تیم سیار

اجزای کلاسها:

- آموزش تئوری شامل : آناتومی ، فیزیولوژی، علایم خطر، تغذیه، بهداشت فردی، بهداشت روانی، تغییرات فیزیولوژیک، رشد و نمو جنین
- تکنیک های کمک به خود (self help)
- تکنیک های حمایتی
- نقش اجتماعی روحی روانی
- نقش پرسنل بهداشتی
- حق انتخاب روش زایمان و سپری کردن لیبر
- مسئولیت های مادر باردار در مراقبت از خود و کودک
- زایمان پر خطر و فرآیندها مورد نیاز و مشارکت مادر
- آماده شدن پدر و مادر
- تور بخش زایمان ، لیبر، بعد از زایمان
- آشنایی با ارایه دهندگان خدمت



طول دوره آموزش

- کلاسها از نیمه دوم بارداری (هفته ۲۰) برای هر زن باردار شروع می شود و در هفته ۳۷ به پایان می رسد.
- تعداد جلسات ۸ جلسه می باشد.
- هر جلسه ۹۰ دقیقه شامل: ۵ دقیقه سلام و احوالپرسی، ۳۰ دقیقه تئوری، ۱۰ دقیقه پرسش و پاسخ و ۲۰ دقیقه تمرین های بدنی و ۱۵-۱۰ دقیقه تن آرامی و ۱۰ تا ۱۵ دقیقه آخر به پخش فیلم، تور بازدید از اتاق زایمان و پرسش و پاسخ اختصاص دارد.



13 July 2020

M. Valian





13 July 2020

M. Valiani

ترتیب آموزش مطالب تئوری در کلاس

- ۱- بهداشت فردی و آگاهی از وضعیت لگن
- ۲- تغذیه در بارداری
- ۳- بهداشت روان (به همراه همسر)
- ۴- علائم هشدار دهنده، برنامه ریزی و انتخاب روش مناسب زایمان
- ۵- روشهای کاهش درد زایمان
- ۶- مراحل زایمان
- ۷- دوره پس از زایمان و تنظیم خانواده
- ۸- بهداشت نوزاد و شیردهی، راهنمایی در جهت انتخاب بیمارستان (به همراه همسر)

تاكيد بر اهميت تغذيه



13 July 2020

M. Valiani

خصوصیات کلاسها

- داشتن گواهی سلامت از مملی که مادر مراقبت ها را دریافت می کند، الزامی است.
- متخصص زنان و مامایی
- ماما
- مرکز بهداشتی و درمانی
- درمانگاه بیمارستان

روش کار

- در هر کلاس حداکثر ۱۰ خانم باردار و همراهش شرکت می کنند.
- مطالب تئوری و تمرین های عملی به صورت گروهی در کلاس اجرا می شود.
- فیلم آموزشی مربوط به همان جلسه نمایش داده می شود.

وسایل آموزشی

- کتاب آموزشی،
- فیلم آموزشی،
- پخش صوت،
- نوار موسیقی،
- پوستر، پمفلت
- کارت آموزشی
- مولاژ،
- توپ تولد،
- ملقه هولاهوپ ،
- وایت بورد،
- ویدئو،
- تلویزیون

فضای آموزشی

- اطاقی با فضای حداقل ۴۰ متر مربع، یا دو اطاق تودرتو برای آموزش تئوری و عملی و نمایش فیلم تدارک دیده شود.
- توجه داشته باشید فضایی برای رختکن در نظر گرفته شود.
- نزدیک بودن دستشویی مد نظر باشد.

تجهيزات

- ترازوی بزرگسال، دستگاه سونی کید، دستگاه فشارسنج و گوشی، تعدادی بالش کوچک، تشک ورزشی، تعدادی ملحفه، تعدادی لیوان یکبار مصرف، روغن یا پودر بچه (۱ عدد)، دستگاه بخور، عود یا عصاره گیاهان
- نکته: مادر می تواند بالش یا ملحفه شخصی خود را به همراه داشته باشد. در غیر اینصورت باید به تعداد مادران بالش یا ملحفه وجود داشته باشد.

• بررسی تاثیر کلاس های آمادگی زایمان فیزیولوژیک در دوران بارداری بر خودکارامدی زنان در زایمان طبیعی در مراجعان مراکز منتخب شهر اصفهان

خسروی مژگان، کهن شهناز، حیدری زینب، سهرابی زهرا

- مقدمه: خودکارامدی، اعتقاد شخص به توانایی های خود برای انجام یک رفتار خاص به صورت موفقیت آمیز می باشد که می تواند بر رفتار، الگوهای فکری و عکس العمل های او تاثیر بگذارد. مادرانی که خودکارامدی بالایی دارند، با غلبه بر ترس زایمان، انجام آن را دست یافتنی می دانند. بنابراین، مطالعه حاضر با هدف تعیین تاثیر کلاس های آمادگی زایمان فیزیولوژیک بر خودکارامدی زنان جهت زایمان طبیعی انجام شد.
- روش ها: این مطالعه از نوع کارآزمایی بالینی دو گروهی و یک سوکور بود که بر روی **۷۲ مادر باردار** مراجعه کننده به مراکز بهداشتی- درمانی منتخب شهر اصفهان در سال ۱۳۹۳ انجام گردید. نمونه ها به روش تخصیص تصادفی در دو گروه قرار گرفتند. افراد گروه مداخله کلاس های آموزش زایمان فیزیولوژیک را به صورت ۸ جلسه ۲ ساعته دریافت نمودند. افراد گروه شاهد نیز از مراکزی انتخاب شدند که کلاس های آموزش زایمان فیزیولوژیک نداشتند. ابزار جمع آوری داده ها، پرسش نامه اطلاعات دموگرافیک، شرح حال مامایی و پرسش نامه محقق ساخته (۱۷ سوالی) خودکارامدی زنان در زایمان طبیعی بود که در سه مرحله قبل از آموزش، یک هفته و یک ماه پس از آموزش توسط مادران تکمیل شد. داده ها با استفاده از آمار توصیفی و آزمون Mann-Whitney در نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.
- یافته ها: بر اساس نتایج آزمون Mann-Whitney، نمره خودکارامدی قبل از مداخله در دو گروه تفاوت معنی داری نداشت (($P=0.51$), در حالی که یک هفته بعد از انجام مداخله (($P=0.05$) و یک ماه پس از انجام مداخله (($P=0.04$), تفاوت معنی داری بین دو گروه مشاهده شد.
- نتیجه گیری: کلاس های آموزش زایمان فیزیولوژیک، در ارتقای نمره خودکارامدی زنان در زایمان طبیعی و انتخاب روش زایمان موثر می باشد



13 July 2020

M. Valiani