

راهنمای آموزش کلاس های آمادگی زایمان ویژه ماما

Rastegari Dr
Ph.D in reproductive health

آمادگی برای زایمان
راهنمای آموزش کلاس های آمادگی زایمان ویژه ماما



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس



هدف برگزاری کلاس ها

○ بهبود سبک زندگی دربارداری، حین زایمان و تولد نوزاد است که بر پایه

حفظ حقوق طبیعی مادر و جنین استوار است. بنابراین شرکت در این

کلاسها منجر به از بین رفتن درد زایمان نخواهد شد، زیرا طبیعت زایمان درد

است.



چهار عامل در این تجربه نقش دارند

- انتظارات مادر
- میزان حمایت از وی
- کیفیت و نحوه ارتباط مادر با ارائه دهنده خدمت
- و میزان مشارکت وی در تصمیم گیری



ویژگی آموزش گیرندگان

✓ مادران

- تمامی زنان باردار صرف نظر از سن؛ سواد، نخست زا یا چند زا بودن، سابقه قبلی زایمان طبیعی یا سزارین قبلی می توانند در کلاسها شرکت کنند مشروط بر اینکه مراقبت های دوران بارداری را انجام دهند و ممنوعیتی از نظر متخصص زنان یا مامای مراقبت کننده وی برای حضور در کلاس نداشته باشند.
- مادران می بایست گواهی معرفی به کلاس ها را از فردمراقبت کننده (ماما، پزشک، متخصص زنان) دریافت کنند و به مدرس کلاس تحویل دهد. (فرم و « گواهی سلامت» مادر)
- در جلسات آموزشی ، مادر می تواند یک نفر رابه عنوان همراه انتخاب کند.

ویژگی آموزش گیرندگان

✓ همراه

- همراه فردی است که مادر انتخاب می کند تا در تمام مراحل زایمان در کنار وی باشد.
- همراه می تواند یک فرد به انتخاب مادر، همسر یا یک مامای همراه باشد.
- همراه ترجیحا یک فرد ثابت شده و در کلاس های آمادی دوران بارداری شرکت کند تا بتواند گواهی حضور همراه در کلاس را اخذ نماید.
- همراه باید رازدار، امین و ترجیحا باسواد باشد و مادر با وی احساس امنیت کند.
- همراه ترجیحا حداقل در ۵ جلسه آخر کلاس شرکت کند تا بتواند گواهی شرکت، در کلاس را به عنوان همراه دریافت کند.

همراه به انتخاب مادر

- در صورت معرفی یک نفر از طرف مادر به عنوان همراه، رعایت نکات زیر ضروری است:
- در طول جلسات همراه ترجیحا یک نفر ثابت باشد. چنانچه مادر خواستار تعویض همراه است باید بامربی هماهنگی نماید تا مربی با برنامه ریزی برای همراه جدید مطالب مورد نیاز را مجدد آموزش دهد.
- همراه باید در تمام مراحل زایمان در کنار مادر باشد مگر اینکه مادر درخواست نماید که نیازی به همراه ندارد



✓ مامای همراه

- چنانچه مادر تمایل به داشتن همراه دارد ولی فردی را نمی شناسد می تواند از مامای همراه استفاده کند. مامای همراه در تمام مراحل زایمان در کنار مادر است و به مادر از نظر عاطفی، یادآور تکنیک تنفس و استفاده از روش های کاهش درد کمک می کند.
- مامای همراه مامایی است که دوره آموزشی 60 ساعت کلاس آمادگی برای زایمان را از مراکز معتبر مورد تایید وزارت بهداشت دریافت کرده باشد.
- در صورت انتخاب مامای همراه نیازی به حضور در کلاس های آمادگی برای زایمان نیست مادر می تواند از مامای همراه درخواست نماید تا حرکات ورزشی یا تکنیک های تن آرامی و تنفسی را در منزل با او تمرین کند (مطابق آیین نامه مامای همراه)



✓ همسر

- در صورت انتخاب همسر به عنوان همراه برای حضور وی در بیمارستان می بایست همسر به همراه مادر در کلاس های خصوص (حداقل ۵ جلسه) شرکت کند و گواهی مربوط را دریافت کند. این در حالی است که بیمارستان شرایط اجازه حضور همسر در بیمارستان را داشته باشد.



○ **تذکر ۱:** قبل از انتخاب همسر به عنوان همراه برای حضور وی در بیمارستان ، از مادربخواهید بیمارستان خود را انتخاب نماید و اجازه حضور همسر در بیمارستان مطمئن شود.

○ **تذکر ۲:** چنانچه همسر به عنوان همراه انتخاب نشود، با توجه به اینکه آموزش همسر برای حمایت از مادر در طول بارداری، زایمان و پس از زایمان موثر است بهتر است وی در جلسات سوم و هشتم به همراه مادر در کلاسها شرکت نماید. چنانچه وی به علل مختلف قادر به شرکت در جلسات مشخص شده مادران نیست ، می توان یک جلسه آموزشی را ترجیحا اواخر بارداری به همسران اختصاص داد. در این صورت مباحث تئوری بهداشت روان؛ شیردهی و انتخاب روش مناسب زایمان را آموزش دهید.

طول دوره آموزش

- کلاسها از نیمه دوم بارداری (هفته ۲۱) برای زن باردار شروع می شود و حداقل ۸ جلسه ادامه دارد. جلسه های اول تا هشتم به ترتیب در هفته های ۲۱-۲۳، ۲۴-۲۷، ۲۸-۲۹، ۳۰-۳۱، ۳۲-۳۳، ۳۴-۳۵ و هفته های ۳۶ و ۳۷ بارداری برگزار می شود.
- هر جلسه ۹۰ دقیقه است. شامل ۱۵ دقیقه معارفه و پرسش و پاسخ، ۳۰ دقیقه مباحث تئوری، ۴۵ دقیقه تمرین های ورزشی، تکنیک های تنفس، آموزش عملی اصلاح وضعیت، تن آرامی، ماساژ، پاسخ به سوالات فیلم و بازدید است.



○ نکته ۱: در جلسات سوم و هشتم (هفته های ۲۹-۲۸ و ۳۷) بهتر است علاوه بر همراه همسر نیز حضور داشته باشد.

○ نکته ۲: بهتر است مادران در هفته های ۲۱-۲۳ کلاس های آموزشی را شروع کنند در صورتیکه اولین مراجعه مادر در هفته های بالاتر بارداری بوده می تواند با هماهنگی مربی ۸ جلسه آموزشی را با فواصل کمتر طی کند.

○ نکته ۳: براساس وضعیت کلاس می توان زمان پخش فیلم ها و برنامه بازدید را در جلسات مختلف تغییر داد با مدت کلاس را ۱۵-۱۰ دقیقه اضافه نمود.



وسایل آموزشی

- کتاب آموزشی ، فیلم آموزشی ؛ پخش صوت، نوار موسیقی (موسیقی بدون کلام و هماهنگ با حرکات ورزشی) پوستر، مولاژ، وایت بورد، ویدیو، اسلاید.
- توجه: مربی می تواند از هر وسیله دیگری که به آموزش کمک می کند استفاده نماید.



تجهيزات

- ترازوی بزرگسال،
- دستگاه سونی کید،
- دستگاه فشار سنج و گوشی،
- تعدادی بالش کوچک،
- تشک ورزشی (متناسب با تعداد شرکت کنندگان) ،
- تعدادی صفحه،
- ملحفه،
- توپ تولد،
- روغن ماساژ یا روغن همراه با اسانس مواد آروماتیک هماهنگ با رایحه دلخواه مادر.

✓ لیست تجهیزات معاونت بهداشتی



استاندارد فضای فیزیکی

- ۱. حداقل فضا برای یک مادر و یک همراه ۴ متر مربع است . (در صورت نبودن همراه از فضای مورد نیاز کاسته نشود) استفاده از دو اتاق تودرتو، یک اتاق برای آموزش مباحث تئوری؛ عملی و نمایش فیلم و یک اتاق برای تمرینات عملی یا فقط یک اتاق مفروش شده و دارای صندلی به تعداد مادران مناسب است.
- ۲. کف اتاق مفروش به فرش یا موکت باشد و از تشک های ورزشی برای انجام حرکات ورزشی استفاده شود.
- ۳. بهتر است فضایی برای رختکن مادران در نظر گرفته شود.
- ۴. سرویس بهداشتی در نزدیک کلاس باشد.



روش کار

- در هر کلاس حداکثر ۱۰ خانم باردار و همراهش شرکت کنند
- در اولیه جلسه یک جلد کتاب آموزش های دوران بارداری و آمادگی برای زایمان به همراه لوح فشرده در اختیار شرکت کنندگان قرار دهید.
- مطالب تئوری را با تاکید بر حفظ پویایی کلاس و مشارکت مادران در کلاس آموزش دهید.
- تدریس و تمرین های عملی را به صورت گروهی در کلاس اجرا کنید.
- در برخی از جلسات نیز به منظور درک بهتر مطالب علمی، می توانید فیلم آموزشی یا پوستر مربوط به همان جلسه را نمایش دهید.
- از توپ تولد birthball برای تمرینات و تقویت عضلات لگن استفاده کنید.

کنتراندیکاسیون های مطلق برای ورزش شامل:

- بیماریهای قلبی عروقی، بیماری ریوی و تنفسی، سرکلاژ دهانه رحم و نارسایی دهانه رحم، چندقلویی به علت خطر پره ترم لیبر، خونریزی مداوم در سه ماهه دوم و سوم بارداری، جفت سر راهی بعد از هفته ۲۶ بارداری، درد زودرس زایمان در بارداری فعلی، پارگی کیسه آب، پره اکلامپسی و فشار خون اضافه شده در بارداری



کنتراندیکاسیون های نسبی برای ورزش شامل:

- آنمی شدید، آریتمی قلبی بررسی نشده، برونشیت مزمن ، دیابت نوع ۱ کنترل نشده یا خوب کنترل نشده ، چاقی مفرط (نمایه توده بدنی بیش از ۴۰)، لاغری بیش از حد (نمایه توده بدنی کمتر از ۱۲)، شیوه زندگی بی حرکتی بیش از حد، محدودیت رشد داخل رحم در این بارداری، فشارخون بالا کنترل نشده یا خوب کنترل نشده، محدودیت حرکت به علت مشکلات ارتوپدی، هیپرتیروئید کنترل نشده یا خوب کنترل نشده ، تشنج کنترل نشده، سیگاری شدید.

چهارچوب کلی

○ در تمام جلسات موارد زیر باید رعایت شود:

○ ۱. در اولین جلسه برنامه کلاس و تاریخ های برگزاری را به صورت مکتوب به مادر بدهید.

○ ۲. در اولین جلسه گواهی معرفی به کلاس را از مادران بخواهید.

○ ۳. از دریافت مراقبت های معمول بارداری مادر قبل از هر جلسه مطمئن شوید.

○ ۴. قبل از شروع جلسات ضربان قلب جنین و فشارخون مادر را اندازه گیری و ثبت نمایید.

○ ۵. در ابتدای هر جلسه لیست حضور و غیاب مادر و همراه را تکمیل کنید.



- ۶. نگرش مادران بهتر است از طریق پیش آزمون سنجیده شود.
- ۷. مطالب تعیین شده را ساده، قابل فهم، روان و مرتبط با اهداف هر جلسه آموزش دهید.
- ۸. اصلاح وضعیت، تمرین های کششی، نحوه تنفس، تن آرامی و ماساژ را آموزش دهید.
- ۹. وظیفه همراه را در هر جلسه تعیین و نقش وی را توجیه کنید.
- ۱۰. مطابق با زمان تعیین شده آموزشها را تنظیم کنید.



○ ۱۱. مادران را درمباحث گروهی شرکت دهید.

○ ۱۲. از وسایل آموزشی برای تفهیم بهتر مباحث استفاده کنید.

○ ۱۳. در شروع تمرین ها نیز از مادران درمورد وجود علائم خطر بارداری (بیماری قبلی

عروقی، بیماری های تنفسی ، خونریزی، لکه بینی، آبریزش، سردرد و تاری دید) سوال

کنید تاکید کنید در صورت وجود هر یک از علائم فوق مربی را آگاه کنید.

○ ۱۴. برای پرسش و پاسخ زمان مناسب را در نظر بگیرید در صورتی که زمان کافی برای

پاسخگویی ندارید سوالات را به صورت کتبی از مادران گرفته و در جلسه بعد توضیح

دهید.



○ ۱۵. در خصوص حضور همسر در جلسات سوم و هشتم تاکید کنید. می توانید برای

همسران جلسات جداگانه گروهی برگزار کنید.

○ ۱۶. فرم نظرخواهی روزانه را در انتهای جلسات اول و سوم جهت تکمیل به مادران بدهید و

از نظرات آنان در بهتر برگزار شدن جلسات بعدی استفاده کنید.

○ ۱۷. فرم ارزشیابی نهایی را در آخرین جلسه کلاس (جلسه هشتم) به مادران بدهید.

○ ۱۸. در انتهای ۸ جلسه مجدداً توسط سوالات پیش آزمون تغییر نگرش مادران بررسی شود.

○ ۱۹. پس از پایان دوره (۸ جلسه) به مادرو همراهان گواهی شرکت و اتمام دوره را بدهید.



○ توجه: مادرانی آموزش دیده محسوب می شوند که حداقل ۵ جلسه آخر (جلسات چهارم تا هشتم) را در کلاس حضور داشته باشد. در صدور گواهی پایان دوره مادر و همراه حتما تعداد جلسات حضور مادر و همراه قید شود.



محتوای جلسات (مباحث نظری و عملی) برای مادر و همراه

جلسه اول: ۲۳-۲۰ هفته

- مقدمه در مورد اهداف و اصول کلاسهای آمادگی برای زایمان، نحوه و تاریخ برگزاری کلاس، معارفه مادران، تغییرات آناتومی و فیزیولوژی در بارداری، بهداشت فردی با تاکید بر آناتومی و فیزیولوژی سازگار شدن با تغییرات فیزیولوژیک دوران بارداری، اصلاح وضعیت در بارداری، تمرینات اسکلتی و عضلانی، تمرینات تنفسی و تن آرامی



جلسه اول (هفته ۲۳ - ۲۰ بارداری)

○ هدف

- ۱. مادر و همراه در پایان این جلسه باید بتوانند هدف از حضور در کلاس را بیان نمایند.
- ۲. مادر تغییرات آناتومی و فیزیولوژیک خود را در بارداری را شرح دهد.
- ۳. مادر بتواند مراقبت های ضروری دوران بارداری را بیان کند.
- ۴. مادر بتواند در مورد نکات مهم بهداشت فردی توضیح دهد.
- ۵. مادر شکایات شایع ونحوه برخورد با آن را بیان کند.
- ۶. مادر یک یا چند شکایتی را که خود تجربه کرده و نحوه برخورد با آن را بیان کند.
- ۷. مادر نحوه سازگار شدن با برخی تغییرات دوران بارداری را بداند.
- ۸. مادر بتواند تمرین های کششی مربوط به جلسه اول را انجام دهد.
- ۹. مادر و همراه نحوه درست خوابیدن ، نشستن، راه رفتن و... را بداند و انجام دهد.
- ۱۰. مادر و همراه بتواند به روش صحیح، تنفسی شکمی را انجام دهد.

نحوه برگزاری

- - در شروع جلسه خود را به شرکت کنندگان معرفی و اهداف کلی دوره و نحوه برگزاری جلسات را برای آنان بیان کنید. از شرکت کنندگان و همراهان بخواهید خود را معرفی کنند بعد آموزش را کنید. (۱۵ دقیقه)
- - مطالب آشنایی با دستگاه تولید مثل را به زبان ساده و گویا به فراگیران آموزش دهید. (۵ دقیقه) برای درک مناسب؛ بهتر است از مولاژ و پوستره‌های آموزشی مربوط به این قسمت استفاده کنید. چنانچه پوستر و مولاژ در دسترس نبود می‌توانید از تصاویر داخل کتاب استفاده کنید یا تصاویر را بر روی وایت برود بکشید.
- - مطالب مربوط به تغییرات و سازگاریهای بدن مادر در دوران بارداری را توضیح دهید. (۱۰ دقیقه)
- برای درک بهتر از تصاویر و پوستره‌های آموزشی مربوط به این قسمت استفاده کنید.
- - در خصوص پستان و تغییرات و آمادگی برای شیردهی توضیح دهید (۵ دقیقه)
- - مطالب مربوط به بهداشت فردی (پوست، مو، دهان و دندان؛ بینی، استحمام، مسافرت و ..) را آموزش دهید (۱۰ دقیقه)
- - ۱۰ دقیقه را به پرسش و پاسخ اختصاص دهید. در این زمان ابتدا شما ۱ یا ۲ سوال برای بررسی درک فراگیران بپرسید. سپس از مادران بخواهید تا سوالات خود را مطرح کنند باید توجه داشته باشید که در مدت زمان تعیین شده بحث را خاتمه دهید. در صورتی که همچنان سوالات باقی مانده بود در انتهای کلاس یا جلسه بعدی پاسخ دهید. به مادران پیشنهاد کنید برای اطلاعات بیشتر از کتاب آموزشی استفاده کنند.

○ نکته ۱: در این مبحث به شناسایی رحم، واژن و مجرای ادرار تاکید کنید.

○ نکته ۲: برای پویا کردن کلاس پس از طرح سوال از آنها بخواهید در پاسخ به سوالات با هم

مشورت نمایید و نظرات را جمع بندی نمایند.

○ پس از پایان پرسش و پاسخ، مادران را برای انجام تمرین ها آماده کنید.

○ درمورد ورزش های مجاز در دوران بارداری صحبت کنید و مواردی را که مادر برای تمرین ها

باید رعایت کند بازگو کنید.

○ حتما در هر جلسه قبل از شروع تمرینات ضربان قلب جنین و فشارخون مادر را اندازه گیری

نمایید.



نکات لازم به منظور آمادگی مادر برای تمرینات اسکلتی عضلانی

○ - مثانه را خالی کنید

○ - لباس و شلوار راحت بپوشید

○ - تمرینات را بدون پوشش کفش و روی تشک ورزشی انجام دهید

○ - از زیورآلات استفاده نکنید

○ - بهتر است ملحفه و بالش به همراه داشته باشد

○ - با معده خالی یا معده خیلی پر تمرین نکند

○ - قبل از شروع کلاس به اندازه دلخواه آب یا مایعات بنوشد

○ - بین شروع تمرینات و پایان مباحث تئوری در صورت تمایل مادر مقدار مختصری مواد قندی

مانند خرما، کشمش، یا شیرعسل مصرف کند

○ - در حین تمرین ها، نفس خود را حبس نکند

○ - از زور زدن در هنگام انجام حرکات خودداری کند

- حرکات را بطور صحیح و در هر دو طرف بدن انجام دهد
- در محیط آرام تمرین ها را انجام دهد
- در محل خیلی گرم و آلوده به گرد و خاک تمرین نکند
- هر حرکت را به ۵ تا ۱۰ بار در منزل تکرار کند
- مادر می تواند برای ضبط مبحث مربوط به تن آرامی ، ضبط صوت همراه داشته باشد
- ابتدا باید فواید تنفس صحیح، تن آرامی و تمرکز را توضیح دهید؛ نحوه تنفس صحیح را آموزش دهید (۱۰ دقیقه)
- اصلاح وضعیتها را آموزش دهید و تمرین کنید (۱۰ دقیقه)
- تمامی تمرین ها (مبحث تمرین های کتاب) را به مادر آموزش دهید در این جلسه در حین تمرین، چگونگی تنفس صحیح را به طور عملی نشان داده و با تک تک مادران تمرین کنید (۱۰ دقیقه)
- بعد از انجام تمرین ها، مدت ۵ دقیقه را به تن آرامی و تمرکز اختصاص داده و جلسه را پایان دهید (۵ دقیقه)



○ نکته ۱: به مادر متذکر شوید که اگر در حین انجام حرکات در منزل یا کلاس دچار درد،

تپش قلب، تنگی نفس، آبریزش یا پارگی کیسه آب، لکه بینی یا خونریزی، خستگی یا

سرگیجه شده، از ادامه تمرین های خودداری و با مربی خود مشورت نماید.

○ نکته ۲: تمرینات مربوط به برخی از تغییرات آناتومیک و فیزیولوژیک و شکایت های شایع

را توضیح دهید. مانند تمرینات پیشگیری از سوزش سردل، یبوست، بواسیر، واریس و ...

○ نکته ۳: از آنجا که مادران در جلسه اول به آموزش بیشتری نیاز دارند بنابراین مدت زمان

تمرینات این جلسه متفاوت از جلسات دیگر می شود. بنابراین نیازی به انجام همه حرکات

های ورزشی نیست می توانید در وضعیت نشسته ۵ حرکت و خوابیده ۳ حرکت انجام دهید



○ از مادران بخواهید برای جلسه بعد مبحث تغذیه دوران بارداری ، رژیم غذایی ۲ روز خود را یادداشت کنند و به همراه خود بیاورند.

○ در پایان فرم نظر خواهی را در اختیار مادران قرار دهید و از آنان بخواهید برای استفاده بهتر از کلاس ها فرمها را تکمیل و در اختیار شما قرار دهند شما با توجه به نظرات می توانید در اصلاح نحوه برگزاری کلاس اقدام نمایید.



جلسه دوم : ۲۷ - ۲۴ هفته

○ تغذیه دوران بارداری با تاکید بر چگونگی مصرف مواد غذایی و توضیح هرم

غذایی، اصلاح وضعیت دربارداری، تمرینات اسکلتی و عضلانی، تمرینات

تنفسی و تن آرامی



جلسه دوم (هفته ۲۷ - ۲۴ بارداری)

هدف

- ۱. مادر بتواند نمایه توده بدنی خود را محاسبه کند
- ۲. مادرمیزان اضافه وزن دوران بارداری خود را بداند
- ۳. مادر بتواند گروههای مختلف غذایی را توضیح دهد
- ۴. مادر سهم های هریک از گروه های غذایی را در بارداری و شیردهی بداند
- ۵. مادر بتواند یک رژیم غذایی مناسب و صحیح روزانه را برای خویش بنویسد
- ۶. مادر بتواند چگونگی مصرف مکمل های دارویی را ذکر کند
- ۷. مادر بتواند تمرین های کششی ، تنفسی و تن آرامی را انجام دهد

الف. پرسش های جلسات

پرسش جلسه دوم:

از مادر بخواهید:

- ۱. از روی تصویر محل رحم، تخمدان ها، مجاری ادرار را نشان دهد
- ۲. تغییرات دستگاه تنفس را در بارداری توضیح دهد و چند را هبرای بهبود تنگی نفس را بیان کند
- ۳. از چه راه هایی می توان سوزش سردل را کاهش داد؟
- ۴. در چه صورت ترشحات مهبل در بارداری طبیعی است؟
- ۵. چه نکات بهداشتی را در مورد دستگاه تناسلی باید رعایت کرد؟
- ۶. در هنگام استحمام چه نکاتی را باید رعایت کند؟
- ۷. در مورد مراقبت دهان و دندان چه نکاتی را باید رعایت کند؟
- ۸. مشکلات سه ماهه اول خود را بیان کند و بگوید برای رفع آن چه باید کرد؟



نحوه برگزاری

- - در شروع جلسه از مادران در مورد مطالب آموزش داده شود جلسه قبل چند سوال بپرسید. بعد آموزش را شروع کنید (۱۰ دقیقه)
- - در مورد اهمیت تغذیه در دوران بارداری و چگونگی آن توضیح دهید (۵ دقیقه)
- - در مورد گروه های غذایی توضیح دهید (۵ دقیقه)
- مطالب مربوط به تغذیه در دوران بارداری، هرم غذایی، چگونگی محاسبه سهم هر گروه غذایی و هریک از مواد غذایی، مکمل های دارویی لازم در دوران بارداری را آموزش دهید (۲۰ دقیقه)
- - تاثیر مواد غذایی در دوران شیردهی را توضیح دهید (۵ دقیقه)
- برای درک بهتر ، از تصاویر و پوستره های آموزشی مربوط به این قسمت استفاده کنید.
- - مدت ۱۵ دقیقه رابه پرسش و پاسخ اختصاص دهید و مانند جلسه اول عمل کنید(۱۵ دقیقه)
- پس از پایان پرسش و پاسخ ؛ مادران را برای انجام تمرین آماده کنید. مطمئن شوید که نکات اولیه مربوط به آمادگی مادر در جلسه اول را رعایت کرده اند تمرین را شروع کنید.
- - تمامی تمرین ها را انجام دهید هر حرکت ۵ بار به مادر آموزش دهید، اصلاح وضعیت ها را مرور کنید (۲۰ دقیقه)
- در صورت توانایی گروه و صلاحدید خود می توانید تمرین ها را جایگزین نمایید.

- نکته ۱: باید توجه کنید که تمرین های کششی برای تمامی عضلات انجام شود
- نکته ۲: با توجه به شکایت های شایع هر مادر، می توانید تمرین خاص همان مورد را به وی آموزش دهید.
- - بعد از انجام تمرینات ها، مدت ۱۰ دقیقه را به تن آرامی و تمرکز اختصاص داده و به جلسه پایان دهید. (۱۰ دقیقه)



جلسه سوم: ۲۹ - ۲۸ هفته

- بهداشت روان، نقش همسر، تغییرات خلق و خو در بارداری، رشد و تکامل جنین، نحوه ارتباط با جنین، اصلاح وضعیت در بارداری، تمرینات اسکلتی و عضلانی، تمرینات تنفسی و تن آرامی



○ پرسش جلسه سوم

از مادر بخواهید:

- ۱. گروه های غذایی را نام ببرد و از هر کدام دو مثال بزند
- ۲. نمایه توده بدنی را محاسبه کند
- ۳. انجام چه ورزشهایی در بارداری ممنوع است؟
- ۴. آیا می تواند در بارداری هردارویی را مصرف کند؟
- ۵. نحوه و مدت زمان قرص آهن و اسیدفولیک را بیان نماید



جلسه سوم (هفته ۲۸-۲۹ بارداری)

هدف

- - مادر بتواند در مورد نکات بهداشتی روانی توضیح دهد
- - مادر بتواند تغییرات مربوط به رشد و تکامل جنین را بیان نمایند
- - مادر بتواند نحوه ارتباط خودش و همسرش را با جنین بیان کند
- - مادر تغییرات خلق و خو در بارداری را بیان نماید
- - مادر نقش هورمون ها بر تغییرات خلقی در دوران بارداری را بداند
- - مادر نحوه فعالیت جنسی دوران بارداری را بداند
- - مادر بتواند نقش والدی را توضیح دهد
- - مادر تاثیر سلامت روان بر شیردهی را بداند
- - مادر بتواند تمرین های کششی ، تنفسی و تن آرامی را انجام دهد

نحوه برگزاری

- - در شروع جلسه از مادران در مورد مطالب آموزش داده شده جلسه قبل چند سوال بپرسید. بعد آموزش را شروع کنید (۱۰ دقیقه)
- - مطالب رشد و تکامل هفته به هفته یا ماه به ماه جنین را آموزش دهید. (۱۰ دقیقه) برای درک بهتر از مولاژ و پوسترهای آموزشی ی اسلاید مربوط به این قسمت استفاده کنید.
- - بهداشت روانی، تغییرات خلق و خو در بارداری؛ نحوه سازگاری مادر با این تغییرات و ارتباط عاطفی بین مادر و جنین را توضیح دهید و بر فیزیولوژیک بودن این تغییرات تاکید کنید (۱۵ دقیقه) از مادران بخواهید تغییرات خلق و خو را بنویسند و موارد را به بحث گروهی بگذارید.
- - نقش پدر و ارتباط با جنین و مادر را در دوران بارداری و زایمان توضیح دهید (۵ دقیقه)
- - تاثیر سلامت روان مادر در شیردهی را توضیح دهید (۵ دقیقه)

- - مدت ۱۵ دقیقه به سوالات مادران پاسخ دهید (۱۵ دقیقه)
- پس از پایان پرسش و پاسخ، مادران را برای انجام تمرین آماده کنید. مطمئن شوید که نکات اولیه مربوط به آمادگی مادر در جلسه اول را رعایت کرده اند تمرین ها را مطابق جلسه دوم انجام دهید.
- تمامی تمرین ها را انجام دهید هر حرکت ۵ بار به مادر آموزش دهید، اصلاح وضعیت ها را مرور کنید (۲۰ دقیقه) در صورت توانایی گروه و صلاحدید خود می توانید تمرین ها را جایگزین نمایید.
- - بعد از انجام تمرین ها ، مدت ۱۰ دقیقه رابه تن آرامی و تمرکز اختصاص داده به جلسه پایان دهید (۱۰ دقیقه)
- در پایان فرم نظر خواهی را در اختیار مادران قرار دهید و از آنان بخواهید برای استفاده بهتر از کلاس ها فرمها را تکمیل و در اختیار شما قرار دهند شما با توجه به نظرات می توانید در اصلاح نحوه برگزاری کلاس اقدام نمایید



جلسه چهارم ۳۱ - ۳۰ هفته

- علایم هشدار، تشخیص دردهای طبیعی و غیرطبیعی دوران بارداری، خونریزی؛ لکه بینی، سردرد، حرکات جنین، آبریزش و پارگی کیسه آب ، ورم دست و پا؛ اصلاح وضعیت در بارداری ، تمرینات اسکلتی و عضلانی، تمرینات تنفسی و تن آرامی



○ پرسش جلسه چهارم

از مادر بخواهید:

- ۱. تغییرات خلق و خو در بارداری را بگویید
- ۲. درچه سنی جنین صدای اطراف خود را می شنود؟
- ۳. چگونه با جنین ارتباط برقرار کند؟
- ۴. چگونه اضطراب دوران بارداری را کنترل کند؟
- ۵. نحوه ارتباط پدر با جنین را بگویید



جلسه چهارم (۳۱ - ۳۰ بارداری)

هدف

۱. مادر و همراه بتوانند علایم خطر در بارداری و نحوه برخورد با آن را بیان نمایند.
۲. مادر بتواند در مورد دردهای دوران بارداری را توضیح دهد
۳. مادر بتواند چگونگی تشخیص پارگی کیسه آب یا آبریزش را بیان نماید.
۴. مادر بتواند در مورد نحوه شمارش تعداد حرکات جنین توضیح دهد.
۵. مادر بتواند تفاوت لکه بینی و خونریزی و نحوه برخورد با آنها را بیان نماید.
۶. مادر بتواند علایم بالینی عفونت های ادراری و عفونتهای دستگاه تناسلی را بیان کند.
۷. مادر سردرهای مربوط به پره اکلامپسی را تشخیص دهد.
۸. مادر بتواند تمرین های کششی ، تنفسی و تن آرامی را انجام دهد.



نحوه برگزاری

- جلسات آموزش را با مروری سریع بر مطالب گذشته و طرح چند پرسش آغاز کنید (۵ دقیقه)
- - در مورد پدیده درد زایمان و نحوه برخورد با آن را آموزش دهید (۱۰ دقیقه)
- - مطالب مربوط به علایم خطر را توضیح دهید می توانید از تصویر برای درک بهتر استفاده کنید (۵ دقیقه)
- - در مورد حرکات جنین و نحوه بررسی آن توسط مادر توضیح دهید (۵ دقیقه)
- - در مورد نحوه تشخیص پارگی کیسه آب و آبریزش به مادر توضیح دهید . (۵ دقیقه)
- - در مورد علایم عفونتهای ادراری و عفونت های دستگاه تناسلی و زمان مراجعه به پزشک توضیح دهید (۵ دقیقه)
- - در مورد نحوه تشخیص خونریزی و تفاوت آن با لکه بینی و زمان مراجعه به پزشک توضیح دهید (۵ دقیقه)
- - در مورد بقیه علایم خطر (مانند ورم، ترمبوفلبیت و ...) توضیح دهید (۵ دقیقه)

- نکته: در مورد زمان مراجعه مادران به پزشک یا ماما حتما توضیح دهید.
- به پرسش و سوالات مادران پاسخ دهید (۱۵ دقیقه)
- مادران را برای انجام تمرین آماده کنید. مطمئن شوید که نکات اولیه مربوط به آمادگی مادر در جلسه اول را رعایت کرده اند تمرین ها را مطابق جلسه سوم انجام دهید. به نکات مربوط به جلسه نیز توجه کنید (۲۰ دقیقه)
- بعد از انجام تمرین ها ، مدت ۱۰ دقیقه رابه تن آرامی و تمرکز اختصاص داده به جلسه پایان دهید (۱۰ دقیقه).



جلسه پنجم ۳۳ - ۳۲ هفته

- برنامه ریزی برای زایمان، انتخاب نوع زایمان، انواع روش های بی دردی و کم دردی
- در فرایند زایمان، انتخاب محل زایمان و وسایل لازم برای زایمان، بازدید از اتاق
- زایمان یک بیمارستان (در صورت امکان)، اصلاح وضعیت در بارداری ، تمرینات
- اسکلتی و عضلانی، تمرینات تنفسی و تن آرامی



پرسش جلسه پنجم :

از مادر بخواهید:

۱. پنج علامت خطر در بارداری را نام ببرید
۲. در صورت بروز علائم خطر چه اقدامی باید انجام دهد؟
۳. نحوه بررسی حرکات جنین چگونه است؟
۴. در صورت داشتن چه علائم ادراری باید به پزشک مراجعه کند؟
۵. نحوه تشخیص آبریزش را توضیح دهد؟



جلسه پنجم (هفته ۲۲-۲۳ بارداری)

هدف

۱. مادر بتواند نوع زایمان خود را انتخاب کند.
۲. مادر بتواند عوارض زایمان طبیعی و سزارین را بیان کند
۳. مادر بتواند اهمیت زایمان طبیعی را بیان نماید
۴. مادر درد زایمان را بشناسد
۵. مادر بتواند انواع روش های بی دردی یا کاهش درد را توضیح دهد
۶. مادر بتواند روش مناسب بی دردی و یا کاهش درد را انتخاب کند
۷. مادر قادر باشد وسایل مورد نیاز برای زایمان را بیان کند
۸. مادر محل زایمان را انتخاب کند
۹. مادر بتواند تمرین های کششی ، تنفسی و تن آرامی را انجام دهد



نحوه برگزاری

- جلسه آموزش را با چند سوال شروع کنید و با پرسش و پاسخ ادامه دهید از مادران سوال کنید چه نوع زایمانی را انتخاب کرده اند و علت این انتخاب چیست (۱۰ دقیقه)
- نکته ۱: در مورد روشهایی که نیازمند مهارت و تخصص می باشد تاکید کنید
- نکته ۲: به تاثیر روشهای تن آرامی ، تجسم، تمرکز و تنفس بر روی کنترل درد اشاره کنید
- نکته ۳: روش هایی را که متداول است در صورت علاقمندی مادران بیشتر توضیح دهید
- - مطالب مربوط به برنامه ریزی برای انتخاب روش مناسب زایمان را آموزش دهید در مورد درد زایمان آن با رنج و دردهای ناشی از بیماری توضیح دهید.
- توجه کنید در مورد چگونگی دردهای زایمان فاصله، طول هر انقباض و شدت در جلسه ششم توضیح دهید جلسه را با پرسش و پاسخ ادامه دهید (۱۰ دقیقه)
- - مزایا و معایب هر یک از روش های زایمان اعم از زایمان طبیعی، زایمان با وسیله و سزارین را توضیح دهید (۱۰ دقیقه)



- - انواع روش های بی دردی و کم دردی زایمان را به همراه مزایا و معایب آن توضیح دهید مانند زایمان با اپیدورال، انتونکس، داروهای سیستمیک، ماساژ، لیبر در آب و ... (۱۰ دقیقه)
- - انواع بیمارستان ها را بر اساس موجود بودن روش های بی دردی و کم دردی، نوع بیمه و شرایط حضور همسر یا همراه توضیح دهید (۵ دقیقه)
- به پرسش و سوالات مادران پاسخ دهید (۱۵ دقیقه)
- در این جلسه می توانید برای درک بهتر به جای پرسش و پاسخ از فیلم روش های کاهش درد استفاده کنید.
- پس از پایان فیلم، مادران را برای انجام تمرین آماده کنید. مطمئن شوید که نکات اولیه مربوط به آمادگی مادر در جلسه اول را رعایت کرده اند تمرین ها را مطابق کتاب انجام دهید. به نکات مربوط به جلسه نیز توجه کنید (۲۰ دقیقه)
- بعد از انجام تمرین ها ، مدت ۱۰ دقیقه رابه تن آرامی و تمرکز اختصاص داده به جلسه پایان دهید (۱۰ دقیقه).



جلسه ششم: ۳۵ - ۳۴ هفته

- آشنایی با فرایند و علایم درد زایمان، آشنایی با مرحله اول و دوم و سوم زایمان و چگونگی خود مراقبتی در هریک از مراحل نقش هورمون های بارداری در مراحل زایمان، سازگار شدن با درد زایمان، نمایش فیلم یا انیمیشن زایمان، اصلاح وضعیت در بارداری، تمرینات اسکلتی و عضلانی، تمرینات تنفسی و تن آرامی



پرسش جلسه ششم :

ازمادر بخواهید:

- ۱. در برنامه ریزی برای زایمان به چه نکاتی باید توجه کرد؟
- ۲. چند روش کاهش درد دارویی را نام ببرید
- ۳. چند روش کاهش درد غیردارویی را نام ببرید
- ۴. زایمان طبیعی بهتر است یا سزاریتن؟ دلایل خود را توضیح دهید؟



جلسه ششم (هفته ۳۲-۳۳ بارداری)

هدف

- ۱. مادر بتواند دردهای کاذب و حقیقی زایمان توضیح دهد.
- ۲. مادر هورمون های تولد را بشناسد.
- ۳. مادر قادر باشد مراحل مختلف زایمان را بیان کند
- ۴. مادر بتواند زمان مناسب مراجعه به بیمارستان برای زایمان را تشخیص دهد
- ۵. مادر بتواند پوزیشن های مناسب هر مرحله زایمان را نشان دهد
- ۶. مادر قادر باشد مراقبت های حین زایمان را بیان کند
- ۷. مادر اقدامات مهم مربوط به فازنهفته زایمان را که می تواند در منزل انجام دهد بیان کند
- ۸. مادر اقدامات مهم مربوط به مرحله اول زایمان را که می تواند در بیمارستان انجام دهد بیان نماید.
- ۹. مادر اقدامات مهم مربوط به مرحله دوم زایمان را که می تواند در بیمارستان انجام دهد بیان کند.



نحوه برگزاری

- - آموزش را به منظور مروری سریع بر مطالب جلسه گذشته با چند پرسش شروع کنید (۵ دقیقه)
- - هورمون های بارداری (اکسی توسین؛ اندروفین، آدرنالین) را توضیح دهید نقش هر کدام را فرایند بارداری و زایمان توضیح دهید عوامل تاثیرگذار بر کاهش یا افزایش آنها را توضیح دهید نقش هورمون پرولاکتین را در شیردهی توضیح دهید (۱۰ دقیقه)
- - مطالب مربوط به مراحل مختلف زایمان توضیح دهید (۱۰ دقیقه)
- - پوزیشن های حین لیبرو زایمان را توضیح دهید (۵ دقیقه)
- - در مورد اهمیت زایمان طبیعی تاکید کنید (۵ دقیقه)
- - در مورد علائم زایمان؛ تفاوت دردهای کاذب و حقیقی ، شوی زایمان توضیح دهید
- - زمان مناسب مراجعه به بیمارستان را توضیح دهید (۵ دقیقه)
- - نحوه تنفس حین دردهای لیبر را توضیح دهید (۵ دقیقه)
- - مطالب مربوط به مداخلات ضروری زایمان را توضیح دهید (۱۰ دقیقه)



- نکته ۱: در مورد علائم مراجعه به بیمارستان مانند پارگی کیسه آب، خونریزی و ... تاکید کنید
- نکته ۲: در مورد احتمال بروز علائم زودرس زایمانی (پیش از هفته ۳۷ بارداری) و مراجعه به موقع به ماما یا

پزشک تاکید کنید

- نکته ۳: به مادر تاکید کنید هنگام نشان دادن پوزیشن های زایمان، از زورزدن خودداری کند
- نکته ۴: در مورد روش سزارین و ضرورت انجام این عمل در صورت نیاز تاکید کنید.
- نکته ۵: در خصوص احتمال مداخلات زایمان مثل فورسپس و واکيوم مختصری توضیح دهید
- نکته ۶: در مورد مداخله به روش تحریک زایمان و علل آن توضیح دهید
- نکته ۷: به علت طولانی شدن مباحث تئوری میتوانید زمان پرسش و پاسخ یا تمرینات ورزشی را کاهش

دهید.



- جلسه را با پرسش و سوالات مادران ادامه دهید (۱۵ دقیقه)
- پس از پایان پرسش و پاسخ؛ مادران را برای انجام تمرین آماده کنید. مطمئن شوید که نکات اولیه مربوط به آمادگی مادر در جلسه اول را رعایت کرده اند تمرین ها را مطابق جلسه دوم انجام دهید. به نکات مربوط به جلسه نیز توجه کنید (۲۰ دقیقه)
- بعد از انجام تمرین ها ، مدت ۱۰ دقیقه رابه تن آرامی و تمرکز اختصاص داده به جلسه پایان دهید (۱۰ دقیقه)
- در پایان جلسه فیلم زایمان یا انیمیشن زایمان را برای مادران نمایش داده و درطول فیلم توضیحات لازم را بیان کنید.
- در صورت نمایش فیلم ۱۰ دقیقه به زمان کلاس اضافه شود
- در صورت امکان؛ بازدید از یک مرکز زایمانی ، را دربرنامه آموزشی این جلسه یا زمان مناسب دیگری در نظر بگیرید.



جلسه هفتم: هفته ۳۶

○ بهداشت و مراقبت پس از زایمان، علایم هشدار پس از زایمان، اندوه و افسردگی پس از زایمان، آموزش شیردهی، ورزش های پس از زایمان، اصلاح وضعیت در بارداری، تمرینات اسکلتی و عضلانی، تمرینات تنفسی و تن آرامی



پرسش جلسه هفتم:

از مادر بخواهید:

- ۱. علایم زایمان را نام ببرد
- ۲. مراحل مختلف زایمان را به اختصار شرح دهد
- ۳. وضعیت هایی را که می تواند در هر مرحله از زایمان بگیرد را نام ببرد
- ۴. به جز زایمان طبیعی روشهای دیگر زایمان را نام ببرد
- ۵. هورمون اکسی توسین چه نقشی در مراحل مختلف زایمان دارد؟
- ۶. ترس و اضطراب چه تاثیری بر هورمون های بارداری می گذارد؟



جلسه هفتم (هفته ۳۶ بارداری)

○ هدف

- ۱. مادر بتواند اصول مراقبت های پس از زایمان را شرح دهد
- ۲. مادر بتواند میزان خونریزی طبیعی پس از زایمان را بیان نماید
- ۳. مادر بتواند علایم خطر پس از زایمان را نام ببرد
- ۴. مادر بتواند وضعیت های مختلف شیردهی را نشان دهد
- ۵. مادر بتواند ناراحتی های شایع مربوط به پستان و شیردهی را بیان کند
- ۶. مادر نحوه ارتباط اعضای خانواده یا نوزاد را بداند
- ۷. مادر بتواند ورزشهای بلافاصله پس از زایمان را انجام دهد
- ۸. مادر قادر باشد تمرینات کگل را انجام دهد
- ۹. مادر بتواند تمرین های کششی، تنفسی و تن آرامی را انجام دهد



نحوه برگزاری

- شروع آموزش را با مروری بر مراحل مختلف زایمان و وضعیت مناسب هر مرحله شروع کنید (۵ دقیقه)
- وظایف و نقش همراه مادر را در حین و بلافاصله پس از زایمان یادآوری کنید و مطالب را برای همراه توجیه کنید (۵ دقیقه)
- مطالب مربوط به مراقبت های پس از زایمان ؛ میزان خونریزی پس از زایمان ، علایم خطر پس از زایمان و ورزش های بلافاصله پس از زایمان را توضیح دهید (۱۵ دقیقه)
- مطالب مربوط به شیردهی، وضعیت های مختلف شیردهی، تغییرات و مراقبت از پستان و مشکلات شیردهی توضیح دهید (۱۰ دقیقه)
- نکته: به مادر در مورد بهداشت فردی و زمان دریافت مراقبت های پس از زایمان تاکید کنید



- - مطالب مربوط به فاصله گذاری و زمان مناسب بارداری بعدی را آموزش دهید (۵ دقیقه)
- - مطالب مربوط به آمادگی و پذیرش سایر اعضای خانواده مانند فرزند بزرگتر، مادر بزرگ، پدربزرگ، و برخورد آنان با نوزاد تازه متولد شده را شرح دهید (۱۰ دقیقه)
- - مانند تمام جلسات به سوالات مادران پاسخ دهید (۱۵ دقیقه)
- پس از پایان پرسش و پاسخ، مادران را برای انجام تمرین آماده کنید. مطمئن شوید که نکات اولیه مربوط به آمادگی مادر در جلسه اول را رعایت کرده اند تمرین ها را مطابق کتاب انجام دهید. بلافاصله پس از زایمان و کگل (تمرین عضلات کف لگن) را آموزش دهید برای انجام آن بلافاصله پس از زایمان تاکید کنید. به نکات مربوط به جلسه نیز توجه کنید (۲۰ دقیقه)
- بعد از انجام تمرین ها ، مدت ۱۰ دقیقه رابه تن آرامی و تمرکز اختصاص داده به جلسه پایان دهید (۱۰ دقیقه).



جلسه هشتم: ۳۷ هفته

- بهداشت نوزاد با تاکید بر خصوصیات عمومی نوزاد هنگام تولد و دوران نوزادی، مراقبت از نوزاد (نحوه حمام دادن، تعویض پوشک و ...) آموزش شیردهی، علایم خطر برای نوزاد، نمایش فیلم شیردهی و مراقبت از نوزاد، اصلاح وضعیت در بارداری، تمرینات اسکلتی و عضلانی، تمرینات تنفسی و تن آرامی



پرسش جلسه هشتم

از مادر بخواهید:

- ۱. علائم خطرپس از زایمان کدام است؟
- ۲. نقش همراه در مراحل زایمان خصوصا بلافاصله پس از زایمان را بگویند
- ۳. تمرین کگل برای تقویت عضلات کف لگن را انجام دهد
- ۴. وضعیت های مختلف شیردهی را بگویند .



جلسه هشتم (هفته ۳۷ بارداری)

○ هدف

- ۱. مادر بتواند مراقبت از نوزاد را بیان کند و علایم خطر نوزادی را نام ببرد
- ۲. مادر بتواند اهمیت تغذیه نوزاد با شیر مادر و تاثیر آن بر سلامت خود را توضیح دهد
- ۳. مادر بتواند نحوه تغذیه نوزاد با شیر مادر را بیان نماید
- ۴. مادر علایم میزان دریافت شیر کافی توسط کودک خود را بداند
- ۵. مادر بتواند نقش پدر در شیردهی را بیان کند
- ۶. مادر بتواند راه های آرام بخشی کودک خود مثل ماساژ نوزاد را بیان نماید
- ۷. مادر بتواند تمرین های کششی، تنفسی و تن آرامی را انجام دهد



نحوه برگزاری

- - شروع آموزش را با مروری سریع بر مطالب زایمان و برنامه ریزی برای زایمان و پرسش و پاسخ شروع کنید (۵ دقیقه)
- - نحوه صحیح شیردهی را آموزش دهید علایم دریافت میزان کافی شیر توسط کودک، مشکلات احتمالی هنگام شیردادن را به مادر بگویید (۱۵ دقیقه)
- - مطالب مربوط به مراقبت نوزاد و علایم خطر نوزادی را آموزش دهید (۱۵ دقیقه)
- - در مورد اهمیت تمرین های پس از زایمان به مادر توضیح دهید و تمرین های مربوطه را شخصا اجرا کنید (۱۰ دقیقه)
- - در این جلسه فیلم آموزشی مراقبت از نوزاد ، نحوه شیردهی یا ماساژ نوزاد را برای مادران نمایش دهید (۱۵ دقیقه)



○ نکته ۱. برای درک بهتر می توانید از مولاژ، تصاویر و پوستره‌های آموزشی جهت مراقبت

های نوزادی و در آغوش گرفتن استفاده کنید

○ نکته ۲. رمورد فواید آغوز تاکید کنید

○ نکته ۳. درمورد میزان ترشح شیر در روزهای اول و جاری شدن آن در روزهای بعد بیشتر

توضیح دهید

○ نکته ۴. به علت نمایش فیلم می توانید ۱۰ دقیقه یا مطابق زمان نمایش فیلم به زمان

کلاس اضافه کنید



- - مانند تمام جلسات به سوالات مادران پاسخ دهید (۱۵ دقیقه)
- پس از پایان پرسش و پاسخ، مادران را برای انجام تمرین آماده کنید. مطمئن شوید که نکات اولیه مربوط به آمادگی مادر در جلسه اول را رعایت کرده اند تمرین ها را مطابق کتاب انجام دهید. به نکات مربوط به جلسه نیز توجه کنید (۲۰ دقیقه)
- بعد از انجام تمرین ها ، مدت ۱۰ دقیقه رابه تن آرامی و تمرکز اختصاص داده به جلسه پایان دهید (۱۰ دقیقه) .



○ در پایان کلاس برای تمام مادران آرزوی موفقیت و تولد نوزادی سالم کنید و از آنان بخواهید آرامش و اعتماد به نفس خود را در هنگام زایمان حفظ کنند و از آموخته های خود استفاده نمایند تا زایمان را به صورت تجربه دلنشین به ذهن بسپارند.

○ در آخر از مادر بخواهید فرم ارزشیابی نهایی کلاس آمادگی برای زایمان را تکمیل و به شما تحویل دهد.



توجه:

- فرم نظر سنجی، روزانه را در پایان هر جلسه تکمیل نماید و فرم ارزشیابی نهایی در پایان ۸ جلسه آموزشی توسط مادر تکمیل گردد.
- برای بررسی تغییر نگرش مادران از حضورشان در کلاس ها ، سوالات پیش آزمون را تکرار کنید و با پاسخ های جلسه اول مقایسه کنید.



پیوست ها

- الف. پرسش های جلسات
- ب. فرم نظرخواهی روزانه
- ج. فرم ارزشیابی نهایی
- د. نمونه پیش آزمون
- ه. فرم ثبت اطلاعات مادر
- و. گواهی سلامت مادر
- ز. گواهی پایان دوره مادر
- ح. گواهی پایان دوره همراه
- ط. بخشنامه حق الزحمه ماما



ب. فرم نظرخواهی روزانه (پایان جلسه اول و سوم)

تاریخ:

جلسه:

- ۱. جلسه امروز تا چه حد برای شما ارزشمند بود؟
 - کم ارزش
 - تقریبا با ارزش
 - با ارزش
 - کاملا با ارزش
- ۲. آیا نحوه آموزش و بیان مربی مناسب است و متوجه گفتار وی می شوید؟
 - بلی به طور کامل
 - بلی تا حدودی
 - خیر
- ۳. آیا به پرسش های شما پاسخ داده شد؟
 - بلی به طور کامل
 - بلی به طور ناقص
 - خیر
- ۴. مهمترین مطالبی که امروز آموخته اید چه بود؟
 -
 -
- ۵. چه پیشنهادی برای بهتر شدن کلاس دارید؟
 -
 -



ج. ارزشیابی نهایی کلاس های آمادگی برای زایمان (جلسه هشتم)

جلسه:

تاریخ

۱. به طور کلی کلاس تئوری این دوره آموزشی تا چه حد برای شما ارزشمند بوده است؟

کم ارزش تقریبا با ارزش

با ارزش کاملا با ارزش

۲. به طور کلی کلاس عملی این دوره آموزشی تا چه حد برای شما ارزشمند بوده است؟

کم ارزش تقریبا با ارزش

با ارزش کاملا با ارزش



- ۳. با گذراندن این دوره می توانم
- بر ترس و اضطراب خود برای زایمان غلبه کنم
- خیر تا حدودی بلی
- برای زایمان برنامه صحیح و مشخصی طراحی کنم
- خیر تا حدودی بلی
- علایم زایمان را تشخیص دهم
- خیر تا حدودی بلی
- مراحل مختلف زایمان را بیان کنم.
- خیر تا حدودی بلی
- همکاری همسرم را جلب کنم
- خیر تا حدودی بلی
- کودک خود را پس از زایمان به خوبی مراقبت کنم
- خیر تا حدودی بلی



- ۴. مربی قادر به اداره جلسات بود؟
 - خیر
 - تا حدودی
 - بلی
- ۵. آیا کتاب آمادگی برای زایمان برای شما مفید بود؟
 - خیر
 - تا حدودی
 - بلی
- ۶. چه پیشنهادی برای بهتر شدن کتاب دارید؟
- ۷. تعداد جلسات و زمان برگزاری آنها چگونه بود؟
- ۸. آیا شرکت در چنین کلاس هایی را به نزدیکان خود توصیه می کنید؟



د. نمونه سوالات پره تست

- ۱. شکایات شایع بارداری کدامند؟
- ۲. برای تعیین خلق و خو در بارداری چه اقداماتی مناسب است؟
- ۳. زایمان طبیعی بهتر است یا سزارین؟
- ۴. اگر سزارین به چه علت؟
- ۵. اگر زایمان طبیعی به چه علت؟
- ۶. درد زایمان چگونه کنترل می شود؟
- ۷. ورزشهای بارداری چه تاثیری بر بارداری دارد؟



فرم ثبت اطلاعات مادر

| | |
|------------------------|--|
| تلفن و آدرس | |
| علت سزارین | |
| نوع زایمان فعلی | |
| علت سزارین | |
| نوع زایمان قبلی | |
| همسر | |
| همراه | |
| ۸ | |
| ۷ | |
| ۶ | |
| ۵ | |
| ۴ | |
| ۳ | |
| ۲ | |
| ۱ | |
| تعداد بارداری (gradid) | |
| سن به تاریخ تولد | |
| نام و نام خانوادگی | |
| ردیف | |



راهنمای تکمیل فرم ثبت اطلاعات مادر

- نام و نام خانوادگی مادر نوشته شود.
- سن مادر به صورت تاریخ تولد نوشته شود مثلا ۱۳۶۴
- تعداد بارداری (gravid) مادر نوشته شود مثلا G2 نیازی به نوشتن پاریتی نیست
- در زیرستون شماره جلسات (۸-۱) تاریخ شرکت در جلسات نوشته شود
- در صورت حضور همراه تعداد جلسات حضورنوشته شود در غیراین صورت خط تیره بگذارید
- در صورت حضور همسر تعداد جلسات حضور نوشته شود در غیر این صورت خط تیره بگذارید
- نوع زایمان قبلی مادر نوشته شود در صورت نداشتن زایمان قبلی خط تیره بگذارید
- در صورت سزارین در زایمان قبلی علت سزارین از مادر پرسیده شود و ثبت شود چنانچه مادر علت سزارین را نمی داند واژه نمیداند ثبت شود
- نوع زایمان فعلی مادر ثبت گردد حتما پس از زایمان با مادر در خصوص نوع زایمان فعلی تماس گرفته شود
- اگر مادر در زایمان فعلی سزارین شده علت آن را از مادر سوال کرده و ثبت نمایید
- چنانچه مادر علت سزارین را نمی داند واژه نمی داند ثبت شود
- تلفن و آدرس مادر حتما به منظور پیگیری در دفتر ثبت گردد.



و. گواهی سلامت و معرفی مادر به کلاس های آمادگی برای زایمان

○ گواهی میشود خانم که مراقبت بارداری وی در مرکز بهداشتی / درمانگاه / مطب، انجام می شود از سلامت نسبی برخوردار است و در صورت نبود علایم خطر بارداری می تواند تا پایان دوره در کلاس آمادگی زایمان شرکت نماید

○ تاریخ:

○ نام و نام خانوادگی و امضا ارائه دهنده خدمت



ز. گواهی پایان دوره مادر

○ گواهی میشود خانم در جلسه از ۸ جلسه آموزشی کلاسهای آمادگی

برای زایمان در مرکز بهداشتی / بیمارستان / دفتر کار / مرکز مشاوره خدمات مامایی

..... از تاریخ لغایت شرکت نموده و مطالب آموزشی را فراگرفته

است.

○ تاریخ:

○ نام و نام خانوادگی و امضا مامای آموزش دهنده



| تاریخ کلاسی امضاء ماما | هفته بارداری | تاریخ کلاس امضاء ماما | هفته بارداری |
|---------------------------|--------------|--------------------------|--------------|
| | ۳۲-۳۳ | | ۲۱-۲۳ |
| | ۳۴-۳۵ | | ۲۴-۲۷ |
| | ۳۶ | | ۲۸-۲۹ |
| | ۳۷ | | ۳۰-۳۱ |



ح. گواهی پایان دوره همراه

○ گواهی میشود خانم / آقای در جلسه از ۸ جلسه آموزشی کلاسهای آمادگی برای زایمان در مرکز بهداشتی / بیمارستان / دفتر کار / مرکز مشاوره خدمات مامایی از تاریخ لغایت بعنوان همراه / همسر شرکت نموده و اجازه ورود به اتاق زایمان برای حمایت های عاطفی و انجام تکنیک های کاهش درد برای مادر را دارد.

○ تاریخ:

○ نام و نام خانوادگی و امضا مامای آموزش دهنده



با تشکر از توجه شما



- استاندارد های کلاس آمادگی برای زایمان.pdf
- لیست وسایل و تجهیزات جهت کلاس آمادگی برای زایمان.docx
- عقد قرارداد.pdf
- قرارداد کلاس آمادگی ۱.docx
- D 1 001.jpg
- D 2 001.jpg
- D 3 001.jpg

