



آمادگی‌های آمانی برای زایمان





کلاس های آمادگی برای زایمان



آمادگی جسم که معبدی مقدس است و

آمادگی روح که جزئی از خداست و

شایسته عشق و احترام



مفاهیم و اصول

اولیه



اطلاعات و درک مباحث مختلف

اصلاح وضعیت در بارداری و زایمان

تمرینات بدنی در بارداری

آرام سازی در بارداری و زایمان

تنفس در بارداری و زایمان

روش های آمادگی زایمان



• دیک رید Dick- Read

• لاماز Lamaz

• برادلی Bradly

• روش لبویر Leboyer



روش دیک رید:



روش دیک رید یا تولد به روش طبیعی به معنای جانشین کردن آگاهی به جای ترس و کمک به تولید آندورفین درونی است.

مخالف جدایی مادر از نوزاد و حضور همسر در جریان زایمان را پیشنهاد میکند

برنامه های دیک رید شامل :

- آموزش به مادر در مورد زایمان و تولد نوزاد مانند تغذیه ، بهداشت و ورزش های مناسب از سه ماهه آخر بارداری

کلاس های دیک رید شامل تمرین سه نوع تکنیک است :

۱. تمرینات دارای کسب آمادگی جسمانی
۲. تمرینات شل سازی ارادی و هوشیارانه بدن
۳. تمرین الگوهای تنفسی

DICK-READ METHOD PSYCHOPHYSICAL



❖ درد زایمان نتیجه ترس - تنش - درد می باشد

❖ آگاهی موجب شکسته شدن این چرخه می شود

❖ آموزش اطلاعات ، تمرینات ورزشی ، ریلاکسیشن آگاهانه ،
الگوی تنفسی
❖ نقش همراه



روش لاماز: (فرنالد لاماز (۱۹۵۱)، روش سایکو پروفیلاکسی)

امروزه روش لاماز به عنوان پیشگیری روانی از درد های زایمان نامی آشنا در آمریکا و اروپا بوده و مورد استقبال وسیعی قرار گرفته است.

- ✗ کلاسهای لاماز معمولاً از ماه هفتم بارداری شروع می شود.
- ✗ مواردی که در کلاس های لاماز آموزش داده می شود شامل:
 - ✓ استراتژی انطباق با درد
 - ✓ ثل سازی عضلات و تن آرامی
 - ✓ تکنیک های تنفسی
 - ✓ حمایت های همسر یا فرد حامی
 - ✓ آگاهی در مورد عملکرد بدن و شناخت فیزیولوژی تولید درد
 - ✓ مراقبت های پست پارتوم و مراقبت از نوزاد
 - ✓ حتی آماده سازی اتاق نوزاد و انتخاب نام وی



LAMAZE METHOD PSYCHOPROPHYLAXIS

- × پیشگیری از درد با استفاده از ذهن فرد
 - × بر اساس نظریه شرطی شدن پاولف (درک درد یک پاسخ شرطی)
 - × تاکید بر کنترل ذهنی
 - × تلفیق تکنیک تنفس و ریلکسیشن کنترل شده
- توجه به جنبه روانی و آموزش به مادر برای هماهنگ عمل کردن حین زایمان

روش برادلی:

- ✘ روش برادلی با عملکرد طبیعی بدن انسان همسانی داشته و بر استفاده از تکنیک های تنفسی و شل سازی عمومی بدن دلالت دارد. (تشویق به مدیتیشن و تمرکز درونی)
- ✘ مشاهده رفتار حیوانات در حین زایمان
- ✘ نقش فعال همسر در کمک به زن برای شل کردن عضلات و بکار گیری صحیح از تکنیکهای تنفسی
- ✘ تأکید بر ایجاد محیط طبیعی (محیط کم نور ، ساکت و آرامبخش)
- ✘ طرح حضور همسر به عنوان شخص حامی برای نخستین بار در این روش
- ✘ شروع کلاسهای برادلی از هفته ۱۲ بارداری برای زوجین



BRADLEY METHOD

HUSBAND COACH

- مشاهده رفتار حیوانات (کپی از طبیعت)
- تاکید به نقش همسر به عنوان هماهنگ کننده
- تاکید بر عملکرد هماهنگ با بدن ، کنترل تنفسی ، تنفس شکمی ، شل کردن کل بدن
- تاکید بر مصرف نکردن دارو

روش لبویر:

روش زایمان بدون خشونت نامیده می شود.

• تولد را یک رویداد تروماتیک برای نوزاد محسوب می کند.

• جهت کمک به نوزاد برای تطابق با زندگی خارج رحمی ، هنگام تولد نور و صداهای مزاحم را می گاهیم.

• بلافاصله بعد از تولد جهت تن آرامی ترتیب یک حمام گرم برای نوزاد داده می شود.



نقاط مشترک روش های آمادگی برای زایمان

تاثیر بر سه فاکتور

× فیزیولوژیک

× سایکولوژیک

× بیولوژیک



اصول کلاسه‌ای آمادگی :

× دادن اطلاعات دقیق به منظور کاهش ترس و اضطراب

× یادگیری تکنیک‌های ریلکسیشن ، کنترل عضلات ، تکنیک تنفس

× ایجاد یک محیط آرام و حمایت کننده از مادر

اهداف کلاسهای آمادگی

۱. دادن اطلاعات به منظور کاهش استرس
۲. افزایش اطلاعات در مورد برنامه های مراقبتی و بهداشتی
۳. کاهش اضطراب و اصلاح تفکرات نادرست
۴. آموزش مهارت‌های عصبی عضلانی
۵. کمک به مادر برای کاهش و کنترل درد با حداقل استفاده از دارو
۶. افزایش اعتماد به نفس



اهداف کلاسهای آمادگی:

۷. مستحکم کردن ارتباط اعضای خانواده
۸. کمک به والدین برای کسب تجربه خوشایند
۹. شیردهی موفق
۱۰. تطابق مناسب با دوره پس از زایمان
۱۱. کسب رفتارهای بهداشتی مناسب

خصوصیات مطالب آموزشی:

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

فواید کلاسهای آمادگی

۱. افزایش اطلاعات در مورد بارداری، زایمان و نگهداری کودک
۲. کاهش مصرف دارو در لیبر و زایمان
۳. کاهش درد
۴. کاهش استرس و هیجان
۵. کسب مهارت برای مقابله با درد
۶. آماده کردن پدر و اعضای خانواده
۷. کمک به والدین برای کسب تجربه خوشایند

Birch Health Solutions



مکانهای آموزش:

- بیمارستان
- زایشگاه
- دانشگاه
- مراکز جامع سلامت و پایگاههای بهداشتی
- مطب
- منزل
- تشکیل تیم سیار

اجزای اساسی برنامه های آموزشی:

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

اجزای اساسی برنامه های آموزشی

✚ 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

✚ آشنایی با ارائه دهندگان خدمت

آمادگی برای زایمان



خصوصیات کلاس

□ طول دوره آموزش

کلاسها از نیمه دوم بارداری (هفته ۲۱) هر زن باردار شروع می شود و ۸ جلسه ادامه دارد.
هر جلسه ۹۰ دقیقه شامل ۱۵ دقیقه معارفه و پرسش و پاسخ و ۳۰ دقیقه بحث تئوری و ۴۵ دقیقه تمرین های ورزشی ، تن آرامی نمایشی فیلم و... است.

□ روش کار

در هر کلاس حداکثر ۱۰ خانم باردار و همراهانشان 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.

در جلسه سوم و هشتم بهتر است علاوه بر همراه ، همسر نیز حضور داشته باشد.

□ گواهی سلامت

□ وسایل آموزشی

کتاب آموزشی، فیلم آموزشی، پخش صوت، نوار موسیقی،
پوستر، مولاژ، توپ تولد، حلقه 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 و فضایی برای رختکن

□ تجهیزات

ترازوی بزرگسال، دستگاه سونی کید، دستگاه فشار سنج و گوشی،
تعدادی بالش کوچک، ۱۰ عدد تشک ورزشی، تعدادی ملحفه،
تعدادی لیوان یکبار مصرف

این تجهیزات برای ۱۰ خانم باردار در نظر گرفته شده است.

| زمان | محتوای جلسات (نظری و عملی برای مادر و همراه) |
|-------------------------|--|
| جلسه یک هفته ۲۰-۲۳ | مقدمه در مورد اهداف و روشهای ارائه شده در کلاس ، نحوه برگزاری کلاس، معارفه مادران، تغییرات آناتومیک و فیزیولوژیک، شکایات شایع تمرین های کششی، تنفسی و تن آرامی |
| جلسه دو هفته ۲۴-۲۷ | تغذیه دوران بارداری(مروری بر شکایتهای شایع، تغییرات آناتومی و فیزیولوژیک)، اهمیت مراقبتهای بارداری، علایم خطر، بهداشت فردی، تمرین های کششی، تنفسی و تن آرامی |
| جلسه سه هفته ۲۸-۲۹ | بهداشت روانی، رشد و تکامل جنین، نحوه ارتباط با جنین ،آموزش به همسران ، نقش همسر تمرین های کششی، تنفسی و تن آرامی |
| جلسه چهار هفته ۳۰-۳۱ | علایم هشدار ، تشخیص درد های طبیعی وزایمان و آشنایی با روشهای مختلف کاهش درد زایمان ، نمایش فیلم روشهای کاهش درد ، تمرین های کششی، تنفسی و تن آرامی |
| جلسه پنج هفته ۳۲-۳۳ | آشنایی با مراحل زایمان و وضعیت های مختلف زایمان، مداخلات ضروری حین زایمان تمرین های کششی، تنفسی و تن آرامی، بازدید از مراکز زایمانی (در صورت امکان) |
| جلسه شش هفته ۳۴-۳۵ | اهمیت زایمان طبیعی و مروری بر روشهای کاهش درد و مراحل زایمانی، نقش همراه ، برنامه ریزی برای زایمان، نمایش فیلم زایمان طبیعی، تمرین های کششی، تنفسی و تن آرامی |
| جلسه هفت هفته ۳۶ | علایم خطر بارداری، مراقبت پس از زایمان و علائم خطر پس از زایمان آموزش شیردهی و نمایش فیلم آن، تمرین های کششی، تنفسی و تن آرامی |
| جلسه هشت هفته ۳۷ | مروری بر برنامه ریزی زایمان، آمادگی سایر اعضای خانواده، مراقبت از نوزاد و علایم خطر نوزاد، تمرین های کششی، تنفسی و تن آرامی |

PRACTICES THAT PROMOTE NORMAL BIRTH

- ❖ تحقیقات نشان داده است که تمرینات پیشرفت زایمان طبیعی نه تنها خطرات فرایند زایمان را می کاهش بلکه کمک به انجام زایمان بروش طبیعی می کند.
- ⊙ زایمان باید در وقت خودش صورت پذیرد.
- ⊙ در طول مدت زایمان زن باید در حرکت کردن آزاد باشد.
- ⊙ در طول مدت زایمان بطور مداوم زن را مورد حمایت قرار دهید.
- ⊙ مداخلات روتینی برای انجام زایمان تمام زنان وجود ندارد.
- ⊙ بعد از زایمان نباید مادران را از نوزادانشان جدا نمود.

آمادگی برای زایمان





