

پرسش و پاسخ در خصوص کلاسهای آمادگی برای زایمان جهت مادران باردار

۱- هدف از برگزاری کلاسهای آمادگی برای زایمان در بیمارستانهای دارای سانتر زنان چه میباشد؟

در تمام کشورهای توسعه یافته دنیا، امروز اعتقاد براین است که از میزان مداخلات پزشکی در حین بارداری و زایمان کاسته شود. بارداری و زایمان یک فرایند طبیعی است ولی با توجه به تغییراتی که در ساختار جسمی و روانی مادر رخ میدهد باید تحت حمایت قرار گیرد. اگر مادر حمایت نشود، این تغییرات میتواند اثر نامطلوب بر روی مادر و جنین بگذارد. بنابراین برگزاری کلاسهای آمادگی دوران بارداری به روشهای متفاوت میتواند راه حل مناسبی برای این مشکل باشد و مراقبتهای دوران بارداری با انجام آزمایش، معاینه و سونوگرافی ختم نمیشود. هدف این کلاسها بی درد کردن زایمان نیست، زیرا طبیعت زایمان درد است، بلکه به مادر کمک می کند تا بارداری سالمتر و با عارضه کمتری داشته باشد و بتواند در زمان زایمان دردهایش را از طریق تمرین های تنفسی و تن آرامی به طور ارادی کنترل کند و نگرانی های مادر در بارداری کاهش یابد و نقش فعال در مهمترین تجربه اش داشته باشد.

به طور خلاصه اهداف کلی از برگزاری کلاسهای آمادگی برای زایمان به شرح ذیل میباشد:

-ترویج زایمان طبیعی و کاهش سزارین های بدون اندیکاسیونهای علمی

-آمادگی مادران برای زایمان طبیعی با استفاده از روشهای کاهش درد

-آموزش مراقبت های دوران بارداری (تغذیه، بهداشت فردی، بهداشت روانی، علایم خطر دوران بارداری و مراقبتهای پس از زایمان)

-آموزش روشهای کاهش درد (دارویی و غیر دارویی)

-اصلاح وضعیت جسمانی مادر در طول بارداری و زایمان

-آموزش تکنیک های تنفسی کاهش درد زایمان به مادر و همراه

- آموزش به همراه درمورد حمایت های روانی مادر در طول بارداری و زایمان

- آموزش به همراه درمورد مراقبت های حین زایمان و بلافاصله پس از زایمان

-آموزش مراقبت از نوزاد به مادرو همراه

-آموزش همسر در مورد حمایت های روانی از مادرو آمادگی برای زایمان

۲-آموزش گیرندگان چه کسانی هستند؟

تمامی مادران باردار، صرف نظرا از سن وسواد آنان میتوانند در کلاسهای فوق شرکت نمایند مشروط بر اینکه مراقبت های بارداری را انجام دهند و ممنوعیتی از نظر پزشک متخصص زنان و زایمان ویا ماما برای حضور در کلاس نداشته باشند. در جلسات علاوه بر مادر حضور همراه ضروری است. همراه خانمی است که مادرانتخاب میکند تا در هنگام زایمان در کناری باشد. همراه باید یک فرد ثابت ورازدار و امین و ترجیحا باسواد باشد و مادر باوی احساس امنیت کند.

۳-طول دوره آموزش چه مدت میباشد؟

کلاسها از نیمه دوم بارداری (هفته ۲۰) هر زن باردار شروع میشود و ۸ جلسه ادامه دارد. جلسه اول تا هشتم به ترتیب در هفته های ۲۰-۲۳، ۲۴-۲۷، ۲۸-۲۹، ۳۰-۳۱، ۳۲-۳۳، ۳۴-۳۵ و هفته های ۳۶ و ۳۷ بارداری است. هر جلسه ۹۰ دقیقه شامل ۴۵ دقیق تئوری و ۵ دقیقه پرسش و پاسخ و ۴۰ دقیقه تمرین است.

۵- روش کار به چه صورت میباشد؟

در هر کلاس حداکثر ۵ خانم باردار و همراهش که از قبل توسط مسئول برگزاری کلاسهای فوق در بیمارستان ثبت نام شده اند، شرکت می کنند تمامی مادران شرکت کننده میبایست گواهی سلامت از پزشک ویا مامای خود داشته باشند و در شروع تمرین ها نیز از آنان در مورد وجود علایم خطر بارداری (خونریزی، لکه بینی، آبریزش، سردرد و تاری دید) سوال شود. مطالب تئوری توسط مدرسین به صورت ساده و روان تدریس شده و همچنین تمرین های کششی، نحوه تنفس و تن آرامی آموزش داده میشود. فرم نظر خواهی روزانه در انتهای جلسه جهت تکمیل به مادران داده واز نظرات آنان در بهتر شدن جلسه استفاده میشود. در اولین جلسه جدول برنامه کلاس به لحاظ تاریخ های برگزاری و همچنین محتوای آموزشی در هر جلسه جهت آگاهی مادران به آنها داده میشود.

۶- تجهیزات آموزشی در کلاسها شامل چه وسایلی میباشد؟

مکانی مجزا با همکاری مسئولین بیمارستانها جهت برگزاری کلاسهای فوق در نظر گرفته شده است که

دارای وسایل ذیل میباشد :

کتاب آموزشی - فیلم آموزشی - پخش صوت - پوستر - مولاژ (لگن، رحم، جفت و جنین و...) وایت بورد -

ویدئو - تلویزیون - ترازوی بزرگسال - دستگاه سونی کید - دستگاه فشارسنج و گوشی - تعدادی بالش

کوچک - تشک ورزشی - تعدادی ملحفه و.....