

PLC

PREPARATION LABOUR CLASS

کلاس های آمادگی برای زایمان

واحد سلامت مادران/گروه سلامت خانواده و جمعیت/مرکز بهداشت استان/آذر 1402



کلاس های آمادگی زایمان



مراقبت های بارداری
 (تغییرات جسمی)
 (بهداشت فردی و تغذیه)



اصلاح وضعیت
 بدنی در بارداری



تمرینات اسکلتی
 و عضلانی



تمرینات تنفسی
 و تن آرامی



آموزش همسر
 (در مورد حمایت های روانی
 و آمادگی برای زایمان)



آشنایی با فرایند
 زایمان و روش های
 کاهش درد



آشنایی با مراقبت
 پس از زایمان
 و شیردهی



مراقبت از نوزاد

هدف

- توانمند سازی مادران باردار و خانواده آنها از طریق:
- « بهبود سبک زندگی در بارداری و زایمان
- « کسب مهارت خود مراقبتی، مدیریت ذهن و جسم

کلاس های آمادگی برای زایمان

▶ کلاس های آمادگی برای زایمان- PLC در راستای ترویج زایمان طبیعی، ارائه خدمات با کیفیت مامایی و رعایت حقوق مادر و نوزاد، یکی از برنامه های اداره سلامت مادران مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس می باشد که از سال ۱۳۸۷ در حوزه درمان و از سال ۱۳۹۳ در حوزه بهداشت راه اندازی گردیده است. هدف کلی این برنامه، ترویج زایمان طبیعی با رویکرد علمی مبتنی بر شواهد در راستای افزایش نرخ باروری و توانمندسازی مادران برای انتخاب روش زایمان ایمن است. این کلاس ها در آگاه سازی و توانمند نمودن مادران نقش مهمی داشته و منجر به کاهش ترس از درد زایمان، سازگار شدن با تغییرات این دوران، انتخاب زایمان فیزیولوژیک و فرزندآوری مجدد خواهند شد.

زایمان فیزیولوژیک یعنی زایمان طبیعی بدون هرگونه مداخله غیر ضروری

ماده ۵۰ قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت

• وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی مکلف است در راستای تأمین، حفظ، ارتقاء سلامت مادر و نوزاد و کاهش سالانه پنج درصد (۵٪) از میزان زایمان غیرطبیعی نسبت به نرخ کل زایمان در کشور تا رسیدن به نرخ میانگین جهانی، اقدام به اجرای موارد ذیل نمایند:

الف - یکپارچه‌سازی سیاست‌های ترویج زایمان طبیعی و کاهش زایمان غیرطبیعی در حوزه‌های بهداشت، درمان، آموزش، پژوهش، غذا، دارو، خدمات بیمه‌ای و برقراری ارتباط منطقی بین آنها

ب - آموزش و فرهنگ سازی برای زایمان طبیعی و آموزش‌های فردی به مادر باردار و خانواده

ماده ۵۰ قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت

پ - برقراری نظام تضمین کیفیت مهارت آموزی و ارائه خدمات مراقبت بارداری و زایمان در قالب کارگروهی توسط ماماها، پزشکان و متخصصان زنان و زایمان، اطفال، بیهوشی و بقیه کارکنان مرتبط

ح - ارتقای کیفیت مراقبت های بارداری در راستای فرزندآوری و زایمان طبیعی، مبتنی بر پرونده الکترونیک یکپارچه و برخط سلامت با امکان دسترسی در کلیه بخش های بهداشت و درمان دولتی و غیردولتی، بر اساس استقرار راهنماهای بالینی سلامت مادر و جنین و با رعایت سطح بندی خدمات

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
- همراه: همراه فردی است که مادر انتخاب می کند تا در تمام مراحل زایمان در کنار وی باشد.
- همراه ترجیحاً حداقل در ۵ جلسه آخر کلاس شرکت کند تا بتواند گواهی شرکت در کلاس را به عنوان همراه دریافت نماید.
- مامای همراه: مامایی است که دوره آموزشی ۶۰ ساعت کلاس آمادگی برای زایمان را از مراکز معتبر مورد تایید وزارت بهداشت دریافت کرده باشد.
- همسر: در صورت انتخاب همسر به عنوان همراه برای حضور وی در بیمارستان می بایست همسر به همراه مادر در کلاس های خصوصی حداقل ۵ جلسه شرکت کند و گواهی مربوطه را دریافت کند.

طول دوره آموزشی

کلاس‌ها از نیمه دوم بارداری (هفته ۲۱) برای زنان باردار شروع می‌شود و حداقل ۸ جلسه ادامه دارد. جلسه‌های اول تا هشتم به ترتیب در هفته‌های ۲۱-۲۳، ۲۴-۲۷، ۲۸-۲۹، ۳۰-۳۱، ۳۲-۳۳، ۳۴-۳۵ و هفته‌های ۳۶ و ۳۷ بارداری برگزار می‌شود.

هر جلسه ۹۰ دقیقه است: شامل ۱۵ دقیقه معارفه و پرسش و پاسخ، ۳۰ دقیقه مباحث تئوری، ۴۵ دقیقه تمرین‌های ورزشی، تکنیک‌های تنفس، آموزش عملی اصلاح وضعیت، تن آرامی، ماساژ، پاسخ به سوالات، فیلم و بازدید است.

در جلسات سوم و هشتم (هفته‌های ۲۹-۲۸ و ۳۷) بهتر است علاوه بر همراه، همسر نیز حضور داشته باشد.

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 فشارسنج و گوشی، تعدادی بالش کوچک، تشک ورزشی (متناسب با تعداد شرکت کنندگان) تعدادی ملحفه، توپ تولد، روغن ماساژ یا روغن همراه با اسانس مواد آروماتیک هماهنگ با رایحه دلخواه مادر .

استاندارد فضای فیزیکی

✓ حداقل فضا برای یک مادر و یک همراه ۴ متر مربع است.

✓ کف اتاق مفروش به فرش یا موکت باشد از تشک‌های ورزشی برای انجام حرکات ورزشی استفاده شود.

✓ بهتر است فضایی برای رختکن مادران در نظر گرفته شود.

✓ سرویس بهداشتی در نزدیک کلاس باشد.

کنتراندیکاسیون های انجام ورزش های بارداری

- کنتراندیکاسیون های مطلق:

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

- کنتراندیکاسیون های نسبی:

- 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، فشار خون بالا کنترل نشده یا خوب کنترل نشده، محدودیت حرکت به علت مشکلات ارتوپدی، هیپر تیروئید کنترل نشده یا خوب کنترل نشده، تشنج کنترل نشده، سیگاری شدید

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 دوم (۲۷-۲۴ هفته)

تغذیه دوران بارداری با تاکید بر چگونگی مصرف مواد غذایی و توزیع هرم غذایی،
اصلاح وضعیت در بارداری، تمرینات اسکلتی و عضلانی، تمرینات تنفسی و تن آرامی

جلسه سوم (۲۹-۲۸ هفته)

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

جلسه چهارم (۳۱-۳۰ هفته)

علائم هشدار، تشخیص دردهای طبیعی و غیر طبیعی 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

جلسه پنجم (۳۳-۳۲ هفته)

برنامه‌ریزی برای زایمان، انتخاب نوع زایمان، انواع روش‌های بی‌دردی و کم‌دردی
فرآیند 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

جلسه ششم (۳۵-۳۴ هفته)

آشنایی با فرآیند و علائم درد زایمان، آشنایی با مرحله اول و دوم و سوم زایمان و چگونگی خود مراقبتی در هر یک از مراحل، نقش هورمون‌ها 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

جلسه هفتم (۳۶ هفته)

بهداشت و مراقبت پس از زایمان، علائم هشدار پس از زایمان، اندوه و افسردگی پس از زایمان، آموزش شیردهی، ورزش‌های پس از زایمان، اصلاح وضعیت در بارداری، تمرینات اسکلتی و عضلانی، تمرینات تنفسی و تن آرامی

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، علائم
خطر برای نوزاد، نمایش فیلم شیردهی و مراقبت از نوزاد، وضعیت در بارداری،
تمرینات اسکلتی و عضلانی، تمرینات تنفسی و تن آرامی