

بنام خدا

آموزشهای دوران بارداری

و

آمادگی برای زایمان



ناشر: انتشارات پژواک آرمان

تلفن: ۹۰۰ ۵۷ ۸۸۰

فکس: ۵۱ ۵۴ ۸۸۲۱

شمارگان: ۲۵۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۳۰۷-۱-۶

نوبت چاپ: نوزدهم (۱۴۰۰) - ویراست چهارم

کلیه حقوق این پروژه (کتاب و فیلم)، ثبت و محفوظ بوده و متعلق به انتشارات پژواک آرمان می باشد و هرگونه کپی، تکثیر، اسکن و... به هر شکلی، غیر اخلاقی می باشد و پیگرد قانونی دارد.

این مجموعه در راستای نهضت بیمارستان های دوستدار مادر در اداره سلامت مادران با همکاری و مشارکت افراد زیر (به ترتیب الفبا) تهیه و تدوین گردیده است:

نهضت امامی افشار
شهناز ترک زهرانی
پوران جلیوند
سعیده حجازی
ناهید خداکرمی
لاله رادپویان
سوسن رحیمی قصبه
فیروزه روستا
لیلا هادی پور جهرمی
شهرزاد والاقر

زیر نظر: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت - دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
اداره سلامت مادران، دکتر نسرین چنگیزی



عنوان و نام پدیدآور: آموزشهای دوران بارداری و آمادگی برای زایمان / مولفین نهضت امامی افشار... (و دیگران). - وضعیت ویراست: ویراست ۴. مشخصات نشر: تهران: پژواک آرمان، ۱۳۹۰. مشخصات ظاهری: ۹۶ ص.؛ مصور (رنگی) + لوح فشرده. شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۳۰۷-۱-۶ وضعیت فهرست نویسی: فیا. یادداشت: کتاب حاضر در راستای نهضت بیمارستانهای دوستدار مادر در اداره سلامت مادران منتشر گردیده است. یادداشت: مولفین: نهضت امامی افشار، شهناز ترک زهرانی، پوران جلیوند، نسرین چنگیزی، سعیده حجازی، ناهید خداکرمی، لاله رادپویان، سوسن رحیمی قصبه، فیروزه روستا، لیلا هادی پور جهرمی و شهرزاد والاقر. یادداشت: چاپ نوزدهم: ۱۴۰۰. موضوع: آبستنی. موضوع: مراقبتهای پس از زایمان. موضوع: مراقبت های پیش از زایمان. موضوع: ورزش برای زنان آبستن. شناسه افزوده: امامی افشار، نهضت.

رده بندی کنگره: ۱۳۹۰ / ۷۸۴ / ۵۳۵ RG

رده بندی دیویی: ۶۱۸/۲ شماره کتابشناسی ملی: ۳۳۵۸۵۸۱

تهیه کننده پروژه:
مینو چوپان

مدیر فنی و هنری پروژه:
محمد سام اسدی

طراح گرافیک و صفحه آرای:
مرجان چوپان

مدیر امور اجرایی:
شهاب الدین شایگان کیان

پشتیبانی فنی تولید فیلم:
مؤسسه فرهنگی - هنری وینارسانه

روابط عمومی:
شهرزاد آریا



۱۳- خانم عزیز بارداریتان مبارک.....

۱۴- دستگاه تولید مثل.....

۱۵- تغییرات و سازگاری‌های بدن در بارداری.....

(پوست، پستان‌ها، دستگاه تنفس، دستگاه ادراری، دستگاه قلبی- عروقی، دستگاه گوارش، تهوع و استفراغ صبحگاهی، کمر درد، خستگی، افزایش ترشحات مهبل، ورم. واریس، گرفتگی پا، ویار، وزن)

۱۶- رشد و نمو جنین.....

۱۷- مراقبت‌های بارداری.....

۱۸- تغذیه.....

(گروه‌های غذایی، مصرف مکمل‌های غذایی)

۱۹- بهداشت فردی.....

(استحمام، پوشیدن لباس، مراقبت از دندان، مسافرت، کار، استراحت، ورزش، روابط جنسی، اعتیاد، کشیدن سیگار، مصرف دارو)

۲۰- علائم خطر در بارداری.....

۲۱- بهداشت روان.....

۲۲- آمادگی برای مادر شدن، آمادگی برای پدر شدن، آمادگی سایر اعضای خانواده، پذیرش پدر بزرگ و مادر بزرگ

۲۳- زایمان.....

۲۴- هورمون‌های تولد.....

۲۵- روش‌های کاهش درد زایمان.....

۲۶- برنامه ریزی برای زایمان.....

۲۷- روز بزرگ.....

۲۸- سزارین.....

۲۹- دوران نقاهت پس از زایمان.....

۳۰- علائم خطر پس از زایمان.....

۳۱- معاینه پس از زایمان.....

۳۲- مراقبت نوزاد.....

تمرین‌ها

۳۳- اصلاح وضعیت‌ها (بارداری).....

۳۴- تمرین‌های کششی و تنفسی (بارداری).....

۳۵- الگوی تنفس.....

۳۶- تن آرامی (relaxation).....

۳۷- ماساژ.....

۳۸- تمرین‌های پس از زایمان.....

۳۹- اگر سزارین شدید.....

۴۰- منابع.....



خانم عزیز، بارداریتان مبارک

با دعوت از شما به شرکت در کلاس‌های آمادگی پیش از زایمان قصد داریم، شما را با بارداری، زایمان و پس از زایمان آشنا کنیم. بطور یقین این دوران، برای هر زوجی بخصوص در اولین بار تجربه ناشناخته است و قرار گرفتن در این وضعیت جدید بدون داشتن آگاهی، موجب ترس و نگرانی می‌شود. تصور کنید شخصی بدون آنکه شنا بداند به داخل استخر آب افتاده باشد. بدون شک ترس و اضطراب ناشی از ندانستن شنا موجب اتلاف انرژی، خستگی و ناتوانی در تصمیم‌گیری درست می‌شود.

آگاهی مادر در مورد توانایی‌های بدنش برای انجام زایمان طبیعی، به او کمک می‌کند تا زایمان را هدایت کرده و بر درد و ترس و نگرانی خود غلبه نماید. با شرکت در کلاس و با دیدن فیلم آموزشی، آمادگی لازم برای رویارویی با این دوران را پیدا می‌کنید و علاوه بر آن می‌توانید در انجام زایمان نقش فعال و مؤثر داشته باشید.

این مهارت‌ها شامل اصلاح وضعیت‌ها، تمرین‌های کششی، تن آرامی (Relaxation)، ماساژ و الگوهای تنفسی در زایمان و پس از زایمان است. این آموخته‌ها نه تنها تحمل زن باردار را نسبت به درد زایمان افزایش می‌دهد بلکه از بروز برخی عوارض ناشی از زایمان نیز جلوگیری می‌کند. شرکت در این کلاس‌ها، کامل‌کننده مراقبت‌های معمول دوران بارداری است.

کلاس آمادگی از هفته ۲۰ تا ۳۷ بارداری و طی ۸ جلسه برگزار می‌شود. زمان هر جلسه حدوداً ۹۰ دقیقه است. در هر جلسه ابتدا مطالب شفاهی و سپس مهارت‌ها بصورت عملی آموزش داده می‌شود. مطالب این کتاب و فیلم آموزشی، آموزش‌های ارائه شده در کلاس را کامل می‌کند.

یکی از اعضای خانواده، دوستان یا بستگان زن باردار می‌تواند به همراه وی در کلاس شرکت کرده مطالب و مهارت‌ها را بیاموزد و در هنگام زایمان حضور داشته باشد یا در صورت تمایل، خانم باردار می‌تواند از مامای همراه که در مراکز مشاوره خدمات مامایی حضور دارند کمک بگیرد.