

آشنایی با کلاس‌های آمادگی برای زایمان



اهداف آموزشی

انتظاری رودخوانندگان محترم پس از مطالعه:

- اهداف برگزاری کلاس‌های آمادگی برای زایمان را شرح دهند.
- موارد منع مطلق ورزش در دوران بارداری را نام ببرند.
- محتوای آموزشی کلاس‌های آمادگی برای زایمان را بیان کنند.

سیماجالی

کارشناس مسئول آموزش بهورزی و
رابط فصلنامه بهورز معاونت بهداشت
دانشگاه علوم پزشکی تهران



دکتر نرجس توکلی کیا

مدیر گروه سلامت جمعیت،
خانواده و مدارس معاونت بهداشت
دانشگاه علوم پزشکی تهران



زینب محقق

کارشناس سلامت مادران
معاونت بهداشت دانشگاه
علوم پزشکی تهران





عدم آگاهی و ترس از ناشناخته‌های دوران بارداری باعث ایجاد اضطراب در مادران می‌شود که احتمال زایمان زودرس، عدم پیشرفت زایمان، تولد نوزاد کم‌وزن و هیپوکسی جنین را افزایش می‌دهد. شرایطی مانند استرس شدید، شرایط اورژانسی و بلایای طبیعی می‌تواند خطر اختلالات سلامت روان مادر را افزایش دهند. توانمندسازی مادران باردار و خانواده‌های آنها از طریق برگزاری کلاس‌های آمادگی برای زایمان می‌تواند راه حل مناسبی برای حمایت از مادران باردار در راستای کاهش اضطراب آنان باشد. آموزش‌ها به مادر کمک می‌کند تا بارداری سالم با کمترین عارضه را تجربه کند، ضمن اینکه مادر باردار با کسب مهارت خودمراقبتی و مدیریت ذهن و جسم می‌تواند از رهاپیش پویای جسمی و روانی برخوردار شود.

همچنین با ذهنیت مثبتی که از درد زایمان کسب خواهد کرد، نگرانی وی در بارداری کاهش یافته و می‌تواند در مهم‌ترین تجربه زندگی خود نقشی فعال داشته باشد. مادر می‌تواند در هنگام زایمان دردهای حاصل از انقباض‌های رحمی را از طریق تمرین‌های تنفسی و تن آرامی به‌طور ارادی کنترل کند. آموزش تمرین‌های اسکلتی عضلانی، تکنیک صحیح تنفس، تن آرامی، تمرکز و اصلاح وضعیت به مادر کمک می‌کند تا دوران بارداری و مراحل مختلف لیبر را با کمترین عوارض سپری کند. با توجه به شواهد علمی و مستندات، حداقل ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش در طول دوران

بارداری و زایمان یک پدیده فیزیولوژیک و از الطاف ویژه الهی است که امانت حفظ نسل بشر را از بدو خلقت تاکنون بر عهده داشته است. در دوران بارداری تغییرات جسمی، روانی و اجتماعی قابل ملاحظه‌ای به وقوع می‌پیوندد و رابطه مادر و جنین بسیار نزدیک است، به‌طوری‌که تولد نوزاد سالم در گروی حفظ سلامت مادر بوده و باید تحت حمایت قرار گیرد. تجربه یک زن از دوران بارداری و تولد فرزندش دارای اهمیت حیاتی است و خاطرات آن برای همیشه در ذهن او می‌ماند. مهم‌ترین عواملی که بر کیفیت تجربه مادر اثر می‌گذارند، شامل انتظارات وی، کیفیت و میزان حمایت و خدماتی که مادر دریافت می‌کند، کیفیت و نحوه ارتباط مادر با ارایه‌دهنده خدمت مانند ارتباط، همدلی، تداوم مراقبت‌ها، احترام، میزان مشارکت مادر در تصمیم‌گیری و خطر بالینی خود فرد است.

بیشتر مراحل آمادگی برای زایمان با پیشرفت دوران بارداری طبیعی اتفاق می‌افتد. وقتی که جنین حضور خود را با حرکات و ضربات به شکم مادر اعلام می‌کند، ارتباط مادر با جنین شکل می‌گیرد. از زمانی که زایمان‌ها از خانه به بیمارستان منتقل شدند، توسعه ساختارمند برنامه‌های آموزشی در زمینه آمادگی برای زایمان نیز انجام می‌شود. در شرایط فعلی که زایمان یک واقعه بیمارستانی شده است، آیین‌های فرهنگی و خانوادگی مرتبط با زایمان کمرنگ شده است. کلاس‌های آمادگی برای زایمان با هدف کمک به مادران باردار برای تجربه یک زایمان خوشایند طراحی شده است.



توانمندسازی مادران باردار و خانواده‌های آنها از طریق برگزاری کلاس‌های آمادگی برای زایمان می‌تواند راه حل مناسبی برای حمایت از مادران باردار در راستای کاهش اضطراب آنان باشد.

در جلسات آموزشی شرکت کند. فرد همراه باید رازدار، امین و ترجیحاً با سواد باشد و مادر با وی احساس راحتی کند. همراهی که مادر انتخاب می‌کند می‌تواند در تمام مراحل زایمان در کنار مادر باشد. چنانچه مادر تمایل داشته باشد می‌تواند از مامای همراه نیز استفاده کند. مامای همراه در تمام مراحل زایمان در کنار مادر است و به مادر از نظر عاطفی، یادآوری تکنیک تنفس و استفاده از روش‌های کاهش درد کمک می‌کند. مامای همراه مامایی است که دوره آموزشی ۶۰ ساعته کلاس آمادگی برای زایمان را از مراکز معتبر مورد تأیید وزارت بهداشت دریافت کرده باشد. همسر فرد نیز می‌تواند بعنوان همراه انتخاب شود و چنانچه به عنوان همراه انتخاب نشود، بهتر است وی در جلسات سوم و هشتم به همراه مادر در کلاس‌ها شرکت کند. در سال‌های اخیر کلاس‌های آمادگی برای زایمان در سیاست‌های وزارت بهداشت و درمان قرار گرفته است.

بر اساس پروتکل‌های صادره از وزارت بهداشت داشتن شرایط زیر برای برگزاری کلاس‌ها الزامی است:

مربی کلاس‌های آمادگی برای زایمان: فردی است دارای تحصیلات مامایی با حداقل مدرک لیسانس که گواهی دوره آموزشی ۶۰ ساعته آمادگی برای زایمان را از مراکز معتبر مورد تأیید وزارت بهداشت دریافت کرده باشد.

طول دوره آموزشی: کلاس‌ها از نیمه دوم بارداری (هفته ۲۱) برای زن باردار شروع می‌شود و حداقل ۸ جلسه ادامه دارد. جلسه‌های اول تا هشتم به ترتیب در هفته‌های ۲۱ تا ۲۳ و ۲۴ تا ۲۷ و ۲۸ تا ۲۹ و ۳۰ تا ۳۱ و ۳۲ تا ۳۳ و ۳۴ تا ۳۵ و هفته‌های ۳۶ و ۳۷ بارداری برگزار می‌شود. هر جلسه ۹۰ دقیقه‌ای 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 و فیلم است. در صورتی که اولین مراجعه مادر در هفته‌های بالاتر بارداری باشد، می‌تواند با هماهنگی مربی ۸ جلسه آموزشی را با فواصل کمتر طی کند.

وسایل آموزشی: کتاب آموزشی، فیلم آموزشی، پخش صوت، نوار موسیقی (موسیقی بدون کلام و هماهنگ با

بارداری منجر به توانمندی مادران برای انتخاب روش زایمان و سازگارشدن با درد می‌شود. هدف نهایی این کلاس‌ها بهبود سبک زندگی در بارداری، 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 همراه با درد است. توانمندسازی زنان در دستیابی به اعتماد به نفس، توانایی تصمیم‌گیری آگاهانه، حمایت مادر توسط خانواده، دوستان و ارایه دهنده خدمت از دیگر اهداف شرکت در کلاس‌های آمادگی برای زایمان است.

شرایط شرکت در کلاس‌های آمادگی برای زایمان

همه زنان باردار صرف نظر از سن، سواد، نخست‌زا بودن یا چندزا بودن، سابقه زایمان قبلی طبیعی یا سزارین قبلی، می‌توانند در کلاس‌ها شرکت کنند. مشروط بر اینکه مراقبت‌های دوران بارداری را انجام دهند و ممنوعیتی از نظر متخصص زنان یا مامای مراقبت‌کننده برای حضور در کلاس نداشته باشند. مادران می‌بایست گواهی معرفی به کلاس‌ها را از فرد مراقبت‌کننده (ماما، پزشک، متخصص زنان) دریافت کند. در جلسات آموزشی، مادر می‌تواند یک نفر را به عنوان همراه انتخاب کند. این فرد بهتر است که یک فرد ثابت باشد و در کلاس‌های آمادگی دوران بارداری همراه مادر باردار





عملی به شکل گروهی در کلاس اجرا می‌شود. در برخی از جلسات نیز به منظور درک بهتر مطالب علمی، از فیلم آموزشی یا پوستر مربوط به همان جلسه استفاده می‌شود. همچنین از توپ تولد^۱ برای تمرینات و تقویت عضلات لگن استفاده می‌شود.

موارد منع مطلق ورزش در دوران بارداری شامل:

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

موارد منع نسبی ورزش در دوران بارداری 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 بی‌حرکتی بیش از حد، محدودیت رشد داخل رحم در این بارداری، فشار خون بالای کنترل نشده یا خوب کنترل نشده، محدودیت حرکت به علت مشکلات ارتوپدی، هیپرتیروئیدی کنترل نشده یا خوب کنترل نشده، تشنج کنترل نشده، سیگاری شدید.

حرکات ورزشی)، پوستر، مولاژ، وایت بورد، ویدیو، اسلاید. **تجهیزات کلاس آمادگی برای زایمان:** ترازوی بزرگسال، دستگاه سونی کید، دستگاه فشار سنج و گوشه، 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:

فضای ایده آل مورد نیاز شامل دو اتاق است، یک اتاق برای آموزش مباحث تئوری، عملی و نمایش فیلم و یک اتاق هم برای تمرینات عملی در نظر گرفته می‌شود. حداقل فضا برای یک مادر و یک همراه ۴ متر مربع است. کف اتاق مفروش به فرش یا موکت است و معمولاً از تشک‌های ورزشی برای انجام حرکات ورزشی استفاده می‌شود. فضای رختکن مادران جدا در نظر گرفته می‌شود و سرویس بهداشتی در مکانی نزدیک به کلاس قرار دارد.

روش کار:

در هر کلاس حداکثر ۱۰ خانم باردار و همراهش شرکت می‌کنند. در اولین جلسه، مربی یک جلد کتاب آموزش‌های دوران بارداری و آمادگی برای زایمان به همراه لوح فشرده در اختیار شرکت کنندگان قرار می‌دهد. مطالب تئوری با تاکید بر حفظ پویایی کلاس و مشارکت مادران ارائه می‌شود. تمرین‌های

1. Birth Ball

نکات کلیدی

- * مادرانی آموزش دیده محسوب می‌شوند که حداقل پنج جلسه آخر (جلسات چهارم تا هشتم) را در کلاس حضور داشته باشند.
- * مربی قبل از شروع هر جلسه ضربان قلب جنین و فشار خون مادر را اندازه‌گیری و ثبت می‌کند.
- * مطالب تعیین شده توسط مربی به زبان ساده، قابل فهم، روان و مرتبط با اهداف هر جلسه آموزش داده می‌شود.
- * قبل از شروع تمرینات، مربی از مادران در مورد وجود علایم خطر بارداری (بیماری‌های قلبی عروقی، بیماری‌های تنفسی، خونریزی، لکه بینی، آبریزش، سردرد و تاری دید) سؤال می‌کند.
- * برای پرسش و پاسخ، زمان مناسب در نظر گرفته می‌شود.
- * فرم نظرخواهی روزانه در انتهای جلسات اول و سوم و فرم ارزشیابی نهایی در آخرین جلسه کلاس (جلسه هشتم) جهت تکمیل به مادران داده می‌شود.
- * پس از پایان دوره (۸ جلسه) به مادر و همراه گواهی شرکت و اتمام دوره ارائه می‌شود.

نتیجه‌گیری

اگرچه بارداری و زایمان یک فرآیند طبیعی و فیزیولوژیک است اما تجربه یک مادر از دوران بارداری و تولد فرزندش اهمیت فراوانی دارد. عدم آگاهی و ترس از ناشناخته‌های دوران بارداری و زایمان موجب ایجاد اضطراب و عوارض دوران بارداری و پس از زایمان و انتخاب سزارین به عنوان روش زایمان می‌شود؛ بنابراین توانمندسازی مادران باردار و خانواده‌ها می‌تواند راه حل مناسبی برای این مشکل باشد. کلاس‌های آمادگی برای زایمان با هدف افزایش آگاهی و مهارت‌های مادر و بهبود سبک زندگی سالم در بارداری، زایمان و پس از زایمان طراحی شده است. کلاس‌های آمادگی برای زایمان، یک فرصت بی‌نظیر برای کمک کردن به زنان است تا آن‌ها بتوانند سبک زندگی سالم را فراگیرند، زیرا مادران نسبت به انجام کارهایی که برای خود و جنین آن‌ها مفید هستند، تمایل بیشتری نشان می‌دهند.

محتوای آموزشی کلاس‌های آمادگی برای زایمان

۱. تشریح اهداف و اصول کلاس‌های آمادگی برای زایمان، نحوه و تاریخ برگزاری کلاس، تغییرات آناتومی و فیزیولوژی در بارداری و سازگار شدن با تغییرات فیزیولوژیک دوران بارداری
 ۲. تغذیه در بارداری، مصرف مکمل‌ها در بارداری
 ۳. بهداشت روان، تغییرات خلق و خو در بارداری، رشد و تکامل جنین
 ۴. تشخیص افتراقی دردهای طبیعی از غیرطبیعی
 ۵. برنامه‌ریزی برای زایمان، انواع روش‌های بی‌دردی و کم‌دردی، انتخاب محل زایمان
 ۶. آشنایی با فرآیند، علایم و مراحل زایمان طبیعی، نقش هورمون‌ها در بارداری
 ۷. بهداشت و مراقبت پس از زایمان، علایم هشدار پس از زایمان، آموزش شیردهی
 ۸. بهداشت نوزاد و علایم خطر برای نوزاد
- مباحث فوق به ترتیب در جلسه اول تا هشتم آموزش داده می‌شود. ضمناً در هر جلسه تمرینات تنفسی و تن آرامی، اصلاح وضعیت در بارداری و تمرینات اسکلتی عضلانی به شکل عملی آموزش داده می‌شود. همچنین در جلسه ششم فیلم یا انیمیشن زایمان و در جلسه هشتم فیلم شیردهی و مراقبت از نوزاد آموزش داده می‌شود.



شرکت در این کلاس‌ها فرصت ملاقات با سایر زنان باردار، از طریق به اشتراک گذاشتن تجربیاتشان؛ اطلاعات مربوط به بارداری، لیبر، زایمان و پس از زایمان را فراهم می‌آورد. زنانی که در این کلاس‌ها شرکت می‌کنند از فواید تمرینات بدنی آگاه می‌شوند و بیشتر به رفتار ورزشی رو می‌آورند که این امر موجب بهبود کیفیت زندگی آن‌ها می‌شود. از سوی دیگر، مطالعات نشان داده‌اند زنانی که در این کلاس‌ها آموزش دیده‌اند، کمتر سیگار می‌کشند، اولین ویزیت پزشکی خود را زودتر شروع می‌کنند و ملاقات بیشتری با متخصص زنان و مامایی دارند. این مادران با مهارت خود مراقبتی و مدیریت ذهن و جسم قادر خواهند بود از رهايش پویای جسمی و روانی برخوردار شوند.

پیشنهادها

* مادران به شرکت فعال در کلاس‌های آمادگی برای زایمان تشویق شوند.

* توسعه کلاس‌های آمادگی برای زایمان توصیه می‌شود.
* استفاده از تجربیات مادران موفق در زمینه زایمان طبیعی به منظور ایجاد انگیزه و تشویق سایر مادران به زایمان طبیعی و پرهیز از سزارین‌های غیر ضروری در این کلاس‌ها پیشنهاد می‌شود.
* با توجه به تأثیر آموزش‌های دوران بارداری در کاهش افسردگی پس از زایمان، پیشنهاد می‌شود در مراکز خدمات جامع سلامت، غربالگری افسردگی دوران بارداری انجام شود و سپس با تشکیل کلاس‌های آمادگی برای زایمان، استرس‌های دوران بارداری و افسردگی پس از زایمان کاهش یابد.
* با توجه به نقش کلاس‌های آمادگی برای زایمان بر افزایش خودکارآمدی و سازگاری زنان با درد لیبر و زایمان، با استفاده از راهبردهای مناسب در افزایش باور زنان نسبت به توانایی انجام زایمان طبیعی و مقابله با درد زایمان، آموزش‌های مناسب به زنان باردار داده شود.

منابع:

- * Judith A Lothian R, PhD, LCCE, FAAN. Preparation for childbirth Mar 09, 2020. [Available from: <https://www.lib.utdo.ir/contents/preparation-for-childbirth/print?search=>
- * Rajabi Naeeni M, Simbar M. Effect of Child Birth Preparation Classes on Empowering Iranian Pregnant Women: A Systematic Review. J Educ Community Health, 2018;5(1): 60-8
- * Hadipor Jahromi L KN, Babae F, Torkzahrani, S VM, Rosta F. Birth preparedness, guideline for education in birth preparedness class. 1st ed. Tehran: Pejvak Arman Publication; 2015. [Persian].
- * فرزانه ر، فریبا ا، محمدمهدی ک. بررسی تأثیر آموزش‌های دوران بارداری بر پیامدهای مادری و نوزادی در زنان باردار گروه پرخطر. علمی پژوهان. ۱۳۹۷؛ سال شانزدهم: ۴۸-۵۷.
- * نصرت ب، مرضیه ع، سمیه ب. بررسی تأثیر آموزش‌های دوران بارداری بر افسردگی پس از زایمان در مراجعه کنندگان به مراکز بهداشتی درمانی شهرستان دزفول - ۱۳۸۷. پزشکی هرمزگان. ۱۳۸۸؛ سال سیزدهم(۴): ۲۷۷-۸۳.
- * دکتر ابوالفضل م، فیروزه ر، زینت ک، نسربین خ. بررسی تأثیر کلاس‌های آمادگی دوران بارداری بر سلامت مادر و نوزاد. علوم پزشکی رازی. ۱۳۸۲؛ سال دهم(۳۵): ۴۵۵.
- * لیلاهادی پور جهرمی، ناهید خدا کرمی، فرح بابایی، شهناز ترک زهرانی، محبوبه والیانی، فیروزه روستا، سعیده حجازی، لاله رادپویان، نهضت امامی افشار، سوسن رحیمی قصبه، محمداسماعیل مطلق، فرحناز تر کستانی. ۱۳۹۸. آمادگی برای زایمان: راهنمای آموزش کلاس‌های آمادگی زایمان ویژه ماما. پژوهاک آرمان

به این موضوع امتیاز دهید (۱۰۰ تا ۱). کد موضوع ۱۰۶۲۲ پیامک ۳۰۰۰۷۲۷۳۱۰۰۱. نحوه امتیازدهی: امتیاز- شماره مقاله. مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۸۰-۱۰۶۲۲)