

نام درس: آمادگی برای زایمان و زایمان فیزیولوژیک

کد درس: ۶۰

پیش‌نیاز یا همزمان: بارداری و زایمان ۱ و ۲ (پیشنیاز) - بارداری و زایمان ۳ (همزمان)

تعداد واحد: ۲ واحد

نوع واحد: ۱/۵ واحد نظری - ۰/۵ واحد عملی

هدف کلی درس:

- ۱ - آشنایی با آموزش های دوران بارداری
- ۲ - آشنایی با تکنیک های غیر دارویی مقابله با درد زایمان
- ۳ - آشنایی با روش های آمادگی برای زایمان
- ۴ - آشنایی با برنامه ریزی برای زایمان
- ۵ - آشنایی با آماده کردن سایر اعضای خانواده



شرح درس: این درس به دانشجویان کمک می کند که همراه با مباحث نظری مربوطه به طور عملی نیز با آموزشهای لازم برای دوران بارداری و بعد از آن برای مادر، همسر و خانواده آشنا شود و کاربرد آنها را عملاً فراگیرد.

رئوس مطالب (۳۳ ساعت):

الف - نظری (۲۶ ساعت)

- تطابق با حاملگی: پذیرش حاملگی - برقراری ارتباط با جنین در حال رشد - تطابق و پذیرش نقش والدی - تطابق پدر
- آموزش دوران بارداری: کلاس های آمادگی برای زایمان - فواید و اهداف - کلاس ها - مطالب آموزشی - اجزاء اساسی برنامه های آموزشی قبل از زایمان - محتوای کلاسها - تعداد جلسات - زمان و فواصل کلاسها - روش تدریس - انواع کلاسها - انتخاب نوع و محیط زایمان و بازدید محل
- مکانیسم درد زایمان - تئوریهای درد - کنترل درجه ای و تئوری جدید آن
- تکنیک های غیردارویی مقابله با درد زایمان: ریلکسیشن - مزایای ریلکسیشن - تکنیکهای ریلکسیشن - تکنیکهای تنفس در مراحل مختلف زایمان - هیپنوتیزم - عطر درمانی - ماساژ - طب فشاری - طب سوزنی - استعمال گرما و سرما - آب درمانی - TENS - موسیقی درمانی - گیاه درمانی - تغییر پوزیشن و اصلاح وضعیت
- روش های آمادگی برای زایمان: روش دیک رید - روش لاماز - روش برادلی - روش کیتزینگر - روش لبویر - مقایسه روشهای آمادگی برای زایمان و مشترکات آنها
- برنامه ریزی برای زایمان: اهداف برنامه ریزی برای زایمان - انتخاب محل زایمان - مشارکت همسر - اداره لیبر، زایمان و بعد از زایمان
- نقش همراه و کلاس برای آماده کردن همسر - آماده کردن سایر فرزندان، مادر بزرگها و پدر بزرگها - استفاده از دولایا (doula)
- زایمان فیزیولوژیک - تن آرامی و تکنیکهای تنفسی (نظری/عملی) - تعبیرات پرینه در بارداری (نظری/عملی) - پوزیشن ها و وضعیت های مختلف لیبر و زایمان - اصلاح وضعیت در لیبر و رفع اختلالات - تمرینات بدنی در بارداری - توانبخشی و تمرینات بدنی بعد از زایمان - آموزش بزرگسالان

- پویایی گروه - مدیریت ذهن -
- اداره عملی کلاسهای آموزشی بعد از زایمان برای مراقبتهای مادر و مراقبت از نوزاد و شیرخوار شامل ۸ جلسه

ب - عملی ( ۱۷ ساعت) انجام فعالیتها و یاد گیری مهارتهای آموزش داده شده به شکل عملی و کارگاهی درخصوص پوزیشنهای لیبر وزایمان، اصلاح وضعیت، ورزشها و تمرینات بدنی دوران بارداری و پس از زایمان و اداره عملی کلاس

منابع اصلی درس:

کتابهای مامائی (midwifery) و Maternity و رفرنسهای وزارت بهداشت و دیگر منابع معتبر روز (آخرین چاپ) و فیلم های مربوطه

Complementary Therapies for pregnancy and child birth - D.Tiran,S.Mack - سلامت زن از منظری دیگر

شیوه ارزشیابی دانشجویان در حیطه های مختلف:

- ۵- حضور فعال در کلاس
- ۶- انجام تکالیف محوله
- ۷- شرکت در امتحان پایان دوره

