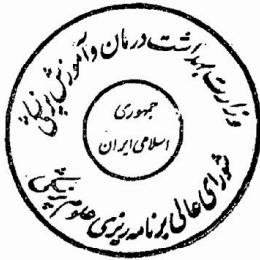


هدف کلی درس:

- ۱- آشنایی با آموزش‌های دوران بارداری
- ۲- آشنایی با تکنیک‌های غیر دارویی مقابله با درد زایمان
- ۳- آشنایی با روش‌های آمادگی برای زایمان
- ۴- آشنایی با برنامه ریزی برای زایمان
- ۵- آشنایی با آماده کردن سایر اعضاء خانواده



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

رئوس مطالب (۴۳ ساعت):

الف - نظری (۲۶ ساعت)

- تطابق با حاملگی: پذیرش حاملگی - برقراری ارتباط با جنبین در حال رشد - تطابق و پذیرش نقش والدی - تطابق پدر
- آموزش دوران بارداری: کلاس‌های آمادگی برای زایمان - فواید واهداف - کلاس‌ها - مطالب آموزشی - اجزاء اساسی برنامه‌های آموزشی قبل از زایمان - محتوای کلاسها - تعداد جلسات - زمان و فواصل کلاسها - روش تدری - انواع کلاسها - انتخاب نوع و محیط زایمان و بازدید محل مکانیسم درد زایمان - تئوریهای درد - کنترل دریچه‌ای و تئوری جدید آن
- تکنیک‌های غیردارویی مقابله با درد زایمان: ریلاکسیشن - تکنیک‌های ریلاکسیشن - 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
- روش‌های 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 (doula)
- زایمان فیزیولوژیک - تن آرامی و تکنیک‌های تنفسی (نظری/عملی) - تعبیرات بدنی در بارداری (نظری/عملی) - پوزیشن ها و وضعیت‌های مختلف لیبروزایمان - 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 پژوهش‌های 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 رفتهای وزارت بهداشت و دیگر منابع معتبر روز (آخرین چاپ) و فیلم های مربوطه

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

شیوه ارزشیابی دانشجو در حیطه های مختلف:

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

