



Learning & Subsidiary Sciences Development Research Center

Regional Branch, Islamic Azad University

زیر مرکز تحقیقات

توسعه علوم پرستاری و مامایی

فرزانه رحیمی - شادی گلی - فریاد اسلانی

فرزانه رحیمی - شادی گلی - فریاد اسلانی
عضو هیأت علمی دانشکده آرزو و نجف آباد
کارشناس مامایی

نوبت: ۰۰۰۰/۰۰۰۰

تعداد: ۰۰۰۰/۰۰۰۰

۰۰۰۰/۰۰۰۰

۰۰۰۰/۰۰۰۰

۰۰۰۰/۰۰۰۰

۰۰۰۰/۰۰۰۰

۰۰۰۰/۰۰۰۰

سرشناسه	: رحیمی، فرزانه، ۱۳۶۷-
عنوان و نام پدیدآور	: اصول آمادگی برای زایمان / فرزانه رحیمی، شادی گلی، فریبا اسلامی؛ زیر نظر مرکز تحقیقات توسعه علوم پرستاری و مامایی.
مشخصات نشر: اصفهان	: نقش نگین: کهن دژ، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۰ص.
شابک	: 978-600-329-138-6
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا.	
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: زایمان.
موضوع	: Labor (Obstetrics)
موضوع	: بارداری.
موضوع	: Pregnancy
موضوع	: مراقبت‌های پیش از زایمان.
	: Prenatal care
شناسه ورود	: گلی، شادی، ۱۳۵۲-
شناسه افزوده	: اسلامی، فریبا.
شناسه افزوده	: دانشگاه آزاد اسلامی. واحد نجف‌آباد. مرکز تحقیقات توسعه علوم پرستاری و مامایی
رده‌بندی کتابخانه	: ۱۳۹۵ الف ۳۳ ر / RG۵۲۴
رده‌بندی دهی	: ۶۱۸/۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۲۶۳۳۱



میلاد افروز
فدایان کجا



Ministry of Education and Higher Education
National Center for Educational Research and Development

زیر مرکز تحقیقات
سعه علوم پرستاری و مامایی



اصول آمادگی برای آزمون

فرزانه رحیمی، شادی گلی و...
نویسندگان

ناشر: نقش نگین

ناشر همکار: کهن دژ

مدیر تولید: مهدی نقش

صفحه آرا: مهدی نحوی

طرح جلد: مهدی رسول جبار

ویراستار: عذرا دنیانی

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۶

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ: حافظ ۲

صحافی: سپاهان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۲۹-۱۳۸-۶

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

کلیه حقوق محفوظ است.

اصفهان / خیابان حکیم رستمیان / دقیق پلاک ۱۱۶

تلفن: ۶۱-۲۲۲۳۶۲۶۰-۲۲۲۰۴۹۲۲

Email: info@naghshnegin.com

www.naghshnegin.com



..... ۹ مقدمه

فصل اول

اضطراب دوران بارداری / ۱۳

- ۱۷ طبقه‌بندی اختلالات اضطرابی
- ۲۲ پیامدهای نامطلوب اضطراب دوران بارداری بر مادر، جنین و کودک در آینده:
- ۲۲ پیامدهای نامطلوب اضطراب دوران بارداری بر مادر:
- ۲۳ پیامدهای نامطلوب اضطراب دوران بارداری بر جنین
- ۲۳ پیامدهای نامطلوب اضطراب دوران بارداری بر کودک در آینده
- ۲۵ راه‌های درمان اضطراب دوران بارداری

فصل دوم

- ۲۷ چرا کلاس‌های آمادگی برای زایمان به تمام مادران باردار توصیه می‌شود؟
- ۳۱ اصول و اهداف و محتوای جلسات کلاس‌های آمادگی برای زایمان

فصل سوم

آموزش‌های دوران بارداری / ۳۵

- ۳۷ دستگاه تناسلی زنان
- ۳۸ اجزای دستگاه تناسلی خارجی زنان
- ۳۹ اجزای دستگاه تناسلی داخلی زنان
- ۴۲ تغییرات آناتومیک و فیزیولوژیک در دوران بارداری
- ۴۵ اهمیت انجام مراقبت‌های دوران بارداری و بهداشت فردی

۵۱	قانون طلایی تغذیه در دوران بارداری
۵۳	گروه نان و غلات و حبوبات
۵۳	گروه میوه و سبزیجات تازه
۵۴	گروه لبنیات: شامل شیر و مواد ترکیب شده از شیر (پنیر، دوغ، ماست و...)
۵۵	گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغز دانه ها
۶۲	بهداشت روان
۶۳	آمادگی برای مادرشدن
۶۳	سه ماهه ی اول
۶۴	سه ماهه ی دوم
۶۴	سه ماهه ی سوم
۶۵	آمادگی برای بدنشدن
۶۸	زایمان
۶۸	مرحله ی اول
۷۱	مرحله ی دوم: تولد
۷۳	مرحله ی سوم: خروج جفت
۷۳	علائم خطر پس از زایمان
۷۴	سزارین
۷۴	تفاوت سزارین با زایمان طبیعی

فصل چهارم

ورزش ها و تمرین های بدنی در دوران بارداری

۸۰	تکنیک های تنفسی
۸۱	فواید تکنیک های تن آرامی و تمرکز
۸۲	اصلاح وضعیت بدنی در دوران بارداری
۸۴	بهترین ورزش های دوران بارداری
۸۴	۱. شنا
۸۴	۲. پیاده روی
۸۵	۳. دوچرخه ی ثابت
۸۶	۴. پیاده روی در آب
۸۶	۵. ورزش کگل
۸۷	۶. یوگا

۸۸	نکاتی درباره‌ی ورزش بارداری
۹۰	دردهای دوران بارداری
۹۰	توصیه‌های لازم در صورت درد کمر حین بارداری و بعد از زایمان:
۹۱	توصیه‌های لازم در صورت درد لگن در ناحیه‌ی پشت
۹۱	ویژگی درد استخوان عانه
۹۲	توصیه‌های لازم در صورت درد قسمت جلوی لگن (درد استخوان عانه)
۹۲	حرکات کششی نشسته
۹۴	حرکت دست به سینه
۹۵	حرکت کششی سروگردن
۹۶	نشی برای مفصل دست
۹۶	نرمش برای بازو ها و مچ ها
۹۶	تمرین ساق و کتف پا
۹۷	نرمشی برای بهیبه دادر خون
۹۷	حرکتی برای تقویت عضلات لگن
۹۷	ورزشی برای کشش سینه و مهره ها
۹۸	منابع

مقدمه

بارداری و زایمان، فرآیندی کاملاً طبیعی و فیزیولوژیک است که به دنبال آن مادر و جنین، دچار تغییرات جسمی، روحی و روانی فراوانی می‌شود. به طور کلی، دوران بارداری برای هر زوجی به خصوص در اولین تجربه، ناشناخته است و قرار گرفتن در این وضعیت جدید، بدون داشتن آگاهی، ترس و نگرانی به همراه دارد. وضعیت عاطفی مادر و شرایط محیطی وی در دوران اضطراب، بر رشد جنین و به دنبال آن بر سلامت و سازگاری کودک در آینده تأثیر می‌گذارد.

ترس و اضطراب، حس نگرانی به هم می‌دهد و سبب افزایش هورمون‌های استرس و کاهش رشد جنین و تأخیر در وزن می‌شود؛ همچنین یکی از عوامل زایمان زودرس یا حتی زایمان پیشرفت در مرحله‌ی زایمان به دلیل ترس و اضطراب مادر است.

بارداری و زایمان، واقعه‌ای گذرا نیست؛ بلکه به طور کلی برای همیشه در ساختار شخصیتی زن، اثرات خود را باقی می‌گذارد؛ بنابراین نحوه‌ی برخورد با حاملگی، امری حیاتی است.

بی‌شک بارداری، بیماری نیست؛ بلکه زن باردار تنها به حمایت، مراقبت و آگاهی نیازمند است. هر زن وقتی باردار می‌شود با سؤالات

بی‌شماری راجع به تغییرات بدن، وضعیت جنین، مسائل تغذیه، تغییرات روحی و روانی... روبه‌رو می‌شود.

ازجمله مهم‌ترین اهداف کلاس‌های آمادگی بارداری و زایمان، آماده‌کردن مادر و افزایش شناخت وی نسبت به تغییرات به‌وجود آمده و ارتقای بهداشت خود و فرزند آینده‌اش و همچنین خوشایندسازی دوران بارداری و نقش بستن خاطره‌ای شیرین و خوش در ذهن مادر است.

امروزه در کشور ما، مراقبت‌های دوران بارداری محدود به معاینه‌ی منظم ماهیانه، انجام آزمایش‌های معمولی و سونوگرافی است؛ اما این برنامه کافی نیست. شناختن آگاهی و آمادگی جسمی و روحی مادران منجر به بروز اضطراب، عارضه‌ی بی‌شماری به دنبال آن افزایش روزه‌روز مداخلات پزشکی در بارداری و زایمان می‌شود و این پدیده‌ی فیزیولوژیک و طبیعی را به حالت پاتولوژیک و بیماری تبدیل می‌کند.

کلاس‌های آمادگی دوران بارداری به مادر کمک می‌کند تا از آمادگی جسمی و روحی مناسبی برخوردار شود؛ چرا که در این کلاس‌ها علاوه بر اینکه به سؤالات بی‌شمار مادران به صورت احساسات آموزش‌تئوری، پاسخ داده می‌شود، انجام ورزش‌های مخصوص دوران بارداری، تمرین‌های تنفسی، انجام تن‌آرامی (ریلکسیشن) باعث آمادگی جسم و روح زنان می‌شود.

شرکت در این کلاس‌ها باعث تغییرات مثبت در خلق و خوی زنان باردار، افزایش کیفیت روابط اجتماعی و زناشویی در دوران

بارداری، کاهش افسردگی پس از زایمان و کاهش خستگی و درد کمرو لگن طی بارداری و افزایش فعالیت روزانه می شود؛ همچنین با شرکت در این کلاس ها و دریافت آموزش های لازم، ارتباط عاطفی بهتری بین مادر و جنین و پدر و جنین برقرار می شود.

شرکت در این کلاس ها باعث کاهش طول مراحل زایمان و درنتیجه تسهیل زایمان و افزایش آستانه ی درد مادران می شود؛ به طوری که ریسک سزارین و مداخلات غیر ضروری پزشکی و عوارض مادری و جنینی انسان به حداقل ممکن می رسد.

آموزش های این کلاس ها، دوران شیردهی و پس از زایمان بهتر و موفق تری را به شما آموخت می دهد؛ چرا که در جلسات کلاس، مادران با مراقبت های پس از زایمان، و مراقبت از نوزاد و شیردهی نیز آشنا می شوند.

شرکت در این کلاس ها، کامل کننده ی مراقبت های معمول بارداری است. شما با هر تصمیمی درباره ی زایمان خود می توانید از مزایای این کلاس ها بهره مند شوید و بارداری خوبی را تجربه کنید.