



دفتر مطالعات و آموزش نیروی انسانی  
سازمان مرکزی دانشگاه آزاد اسلامی

**برنامه درسی:**  
**زایمان فیزیولوژیک**

شناسه: ۶۰۶۳

بهمن ماه ۹۱

### **مشاوران برنامه درسی:**

- سمیه مکوندی - عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز
- نازی کریمی - عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان
- گروه مامایی دانشگاه آزاد اسلامی واحد پزشکی تهران

### **تدوین برنامه درسی و تنظیم نهایی:**

- مینا زمیاد- مسئول نیازسنجی دفتر مطالعات و آموزش نیروی انسانی سازمان مرکزی دانشگاه
- دفتر مطالعات و آموزش نیروی انسانی - تلفن و فکس: ۲۲۵۸۱۷۲۵ - ۲۲۵۴۴۴۷۱ (۰۲۱)

## مقدمه:

در تمام کشورهای توسعه یافته دنیا، اعتقاد بر این است که از میزان مداخلات پزشکی در حین بارداری و زایمان کاسته شود. بارداری و زایمان یک فرایند طبیعی است ولی با توجه به تغییراتی که در ساختار جسمی و روانی مادر رخ می دهد، باید تحت حمایت قرار گیرد. ایجاد کلاس های زایمان فیزیولوژیک به روش های متفاوت می تواند راه حل مناسبی برای این مشکل باشد. زایمان فیزیولوژیک به معنای زایمان طبیعی بدون مداخله، بدون استفاده از دارو و بدون انجام اقدامات روتین در بیمارستان می باشد. مادران می توانند در زمان حضور در زایشگاه جهت امر زایمان راه بروند و تحرک آن ها کمک خواهد کرد که زایمان راحت تری داشته باشند. در این نوع زایمان، از مداخلات روتین اجتناب شده و هر اقدامی در صورت لزوم انجام می شود. در زایمان فیزیولوژیک، مصرف داروی محرک انقباضات رحمی یا داروی تسکین دهنده در طی لیبر و زایمان لازم نیست و جهت تسکین درد از روش های غیردارویی استفاده خواهد شد. مادران می توانند در هر وضعیتی که خود انتخاب می کنند و در آن وضعیت احساس راحتی بیش تری می کنند، قرار گرفته و زایمان نمایند.

در سال های اخیر، برنامه ترویج زایمان طبیعی به روش فیزیولوژیک در بیمارستان های دوستدار مادر یک روند رو به رشد جهانی و از برنامه های اصلی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، به منظور حفظ و ارتقای سلامت مادران بوده است. در این راستا، قریب به چند سال است که معاونت درمان دانشگاه های علوم پزشکی به منظور تحقق سیاست وزارت بهداشت در اجرای طرح زایمان فیزیولوژیک، مبادرت به تاسیس بیمارستان های دوستدار مادر و آموزش کارکنان آن ها نموده است. هم چنین، بیمارستان های دوستدار مادر و مجری زایمان فیزیولوژیک از این پس تنها مربیانی را در این بیمارستان ها می پذیرند که این دوره آموزشی را گذرانده و دارای گواهینامه پایان دوره باشند.

## دفتر مطالعات و آموزش نیروی انسانی

## اهداف دوره:

- از شرکت کنندگان انتظار می رود در پایان دوره:
- اقدامات بیمارستان های دوستدار مادر را نام ببرند.
- اهمیت کلاس های آمادگی برای سازمان را توضیح دهند.
- مشخصات کلاس های آمادگی برای زایمان را توضیح دهند.
- تغییرات آناتومیکی دوران بارداری را توضیح دهند.
- تغییرات روانی دوران بارداری را بیان نمایند.
- فواید وجود همرا در لیبر را توضیح دهند.
- انواع روش های کاهش درد زایمان را نام ببرند.
- روش های غیردارویی مهم کم درد کردن زایمان را بشناسند و نام ببرند.
- اصول آموزش به مادران را توضیح دهند.
- موارد کاربرد طب فشاری و ماساژی را در زایمان بیان کنند.
- انواع اختلال عملکرد لیبر را دانسته و اقدامات لازم جهت رفع آن را انجام دهند.
- روش های اصلاح موقعیت در دوران بارداری را توضیح دهند.
- با روش های توان بخشی بعد از زایمان آشنا شوند.

## شرایط شرکت کنندگان:

- کلیه کارکنان رسمی و قراردادی دارای مجوز از سازمان مرکزی دانشگاه آزاد اسلامی با مدرک کارشناسی یا کارشناسی ارشد مامایی
- کلیه پرستاران شاغل در دانشگاه

## معیارهای ارزشیابی دوره:

- حضور منظم در کلاس
- مشارکت در فعالیت های یادگیری
- موفقیت در آزمون پایان دوره

## مدت دوره:

- ۳۲ ساعت (معادل دو واحد درسی)

## رئوس و سرفصل مطالب

### بخش اول: مقدمه

- اهداف وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و دستورالعمل های جدید در زمینه زایمان های طبیعی
- اهداف وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در کاهش سزارین و ویژگی های بیمارستان های دوستدار مادر

### بخش دوم: اهداف و اقدامات کلاس های آمادگی برای زایمان

- آموزش مراقبت های دوران بارداری و پس از زایمان
- آموزش روش های کاهش درد (دارویی و غیردارویی)
- اصلاح وضعیت جسمانی مادر در طول بارداری و زایمان
- آموزش تکنیک های تنفسی کاهش درد زایمان به مادر و همراه
- آموزش به همراه در مورد حمایت های روانی مادر در طول بارداری و زایمان
- آموزش به همراه در مورد مراقبت های حین زایمان و بلافاصله بعد از زایمان
- آموزش مراقبت از نوزاد به مادر و همراه
- آموزش به همسر در مورد حمایت های روانی از مادر و آمادگی برای زایمان

### بخش سوم: زایمان فیزیولوژیک، کنترل مادر در لیبر و زایمان بدون مداخلات

#### طبی غیر ضروری

- تعریف زایمان فیزیولوژیک
- اهمیت تحرک مادر در لیبر
- نقش موقعیت های مختلف در لیبر
- روش های کم دردی غیر دارویی

- اقدامات غیر ضروری

### **بخش چهارم: اندوکرینولوژی در بارداری و زایمان**

- نقش اندورفین ها
- نقش آکسی توسین ها
- نقش پروستاگلندین ها

### **بخش پنجم: فیزیولوژی درد زایمان و تئوری های درک درد و نقش همراه در**

#### **لیبر و زایمان**

- نقش ایسکومی عضله رحم در ایجاد درد
- کاهش اکسیژن رسانی عامل درد
- افزایش سطح پروستاگلندین ها
- نقش همراه آموزش دیده در اتاق لیبر و زایمان

### **بخش ششم: آشنایی با انواع روش های کاهش درد زایمان**

- لمس و ماساژ
- طب سوزنی و فشاری
- TENS
- آروماتراپی
- آوا
- هیپنوتیزم
- بیوفیدبک
- گرما و سرمای سطحی
- آب درمانی

## **بخش هفتم: اصول آموزش به بزرگسالان (مادران) و سبک های یادگیری**

- آموزش انفرادی
- آموزش گروهی
- تکنیک های کمک آموزشی
- فیدبک های آموزشی

## **بخش هشتم: فرم های بیمارستان های دوستدار مادر**

- فرم مراقبت بارداری
- فرم پارتوگراف
- فرم زایمان
- فرم پس از زایمان

## **بخش نهم: طب فشاری و ماساژی**

- تکنیک های ذهن به عضله
- تکنیک های عضله به ذهن

## **بخش دهم: وضعیت های مختلف لیبر و زایمان**

- انواع موقعیت های افقی
- انواع موقعیت های نیمه نشسته
- انواع موقعیت های عمودی
- مزایا و معایب انواع موقعیت ها

## **بخش یازدهم: تکنیک های تنفسی، تن آرامی و تمرینات عصبی عضلانی در**

### **بارداری و زایمان**

- تمرین های کششی
- تن آرامی
- مهارت تنفسی
- قرارگیری در وضعیت های مختلف هنگام درد

## **بخش دوازدهم: اصلاح وضعیت در بارداری، اختلالات سیستم اسکلتی و عضلانی**

### **در بارداری و اصلاح آن (بخش نظری)**

- وضعیت صحیح در حالت نشسته
- وضعیت صحیح در حالت ایستاده
- وضعیت صحیح در حالت خوابیده
- کمر درد در بارداری و راه های اصلاح آن

## **بخش سیزدهم: اصلاح وضعیت در بارداری، اختلالات سیستم اسکلتی و عضلانی**

### **در بارداری و اصلاح آن (بخش عملی)**

- تمرین کشش تنفسی
- تمرین در وضعیت درازکش
- تمرین در وضعیت چهار دست و پا
- کشش ناحیه کشاله ران

## **بخش چهاردهم: اختلالات لیبر و زایمان**

- طولانی شدن مرحله اول
- توقف مرحله اول



- طولانی شدن مرحله دوم
- توقف مرحله دوم
- زایمان سخت
- اقدامات لازم برای اختلالات لیبر و زایمان
- تمرین های عضلانی
- استفاده از توپ تولد

### **بخش پانزدهم: توانبخشی پس از زایمان**

- تمرین های ورزشی پس از زایمان
- ورزش های کف لگن
- کاربرد روش های دیگر (TENS و فیزیوتراپی و غیره)

### **بخش شانزدهم: کلاس های آمادگی برای زایمان**

- تغذیه دوران بارداری
- بهداشت فردی و تغییرات دوران بارداری
- بهداشت روان
- مدیریت ذهن و افزایش اعتماد به نفس
- ماساژ و طب فشاری در بارداری و زایمان
- علایم هشدار در بارداری
- برنامه ریزی و انتخاب نوع زایمان
- مراحل زایمان طبیعی و سزارین
- بهداشت و مراقبت پس از زایمان
- مراقبت از نوزاد و شیردهی

### **بخش هفدهم: بازدید از بیمارستان های دوستدار مادر**

## منابع:

- ترک زهرانی، شهناز؛ مشهوری، آذر (۱۳۸۸)، آمادگی برای زایمان و روش های کاهش درد غیر دارویی (راهنمای پزشکان و ماماها)، انتشارات رسانه تخصصی.
- امامی افشار، نهضت و همکاران (۱۳۸۹)، آموزش های دوران بارداری و آمادگی برای زایمان، انتشارات پژوهاک آرمان.