نام برنامه :

برگزاری کلاسهای آمادگی برای زایمان در مرکز بهداشت شهری دانشگاههای علوم پزشکی کشور

هدف کلی:

ترویج زایمان طبیعی با رویکرد علمی مبتنی بر شواهد در راستای افزایش نرخ باروری توانمند سازی مادران برای انتخاب روش زایمان ایمن

اهداف اختصاصی:

۱. **آموزش به پدر و مادر و آمادگی برای والد شدن در راستای ارتقای نرخ باروری**
۲. **احترام به حقوق مادر و نوزاد**
۳. **آگاهی به مادران در مورد تغییرات دوران بارداری و زایمان**
۴. **توانمند سازی مادران برای پیشگیری و کاهش شکایات شایع دوران بارداری**
۵. **آموزش روشهای غیر دارویی و دارویی کاهش درد زایمان**
۶. **آموزش مادران در مورد چگونگی سازگار شدن با درد زایمان**
۷. **خوشایند سازی فرآیند زایمان برای مادران و پذیرش باروری مجدد**
۸. **آموزش و حضور همراه در کلاسهای آمادگی برای زایمان و هنگام زایمان**
۹. **انتخاب روش مناسب زایمان توسط مادر**
۱۰. **توانبخشی بعد از زایمان شامل: شیردهی، مراقبت از نوزاد، مراقبت از خود برای کاهش شکایات شایع**

بیان مسئله:

یکی از اولویت های خدمات بهداشتی سازمان جهانی بهداشت، آموزش بهداشت مادر و کودک است.

تجربه یک مادر از دوران بارداری و تولد فرزندش دارای اهمیت بسیاری است که چهار عامل در این تجربه نقش دارند: انتظارات شخص، میزان حمایت، کیفیت و نحوه ارتباط فرد با ارائه دهنده خدمت و میزان مشارکت فرد در تصمیم گیری

معمولاً مادران با استفاده از تجربه خانواده و اطرافیان و بر اساس فرهنگ منطقه خود برای انجام زایمان آماده می شوند.

این کلاسها به مادر باردار کمک میکند تا از رهایش پویای جسمی و روانی برخوردار شود. داشتن خاطره خوش از فرآیند لیبر و زایمان منجر به پذیرش مجدد باروری می گردد. مادریکه زایمان طبیعی را انتخاب می نماید محدویت بدنیا آوردن فرزند را ندارد در صورتیکه در روش سزارین به علت عوارض متعدد از جمله جفت سر راهی، چسبندگی های جفتی و برداشتن رحم، در بدنیا آوردن فرزند متعدد محدودیت وجود دارد.

عدم آگاهی و ترس از ناشناخته های دوران بارداری باعث ایجاد اضطراب مادران در این دوره میشود ترس و اضطراب سبب افزایش ترشح هورمونهای استرس میشود و در نتیجه منجر به زایمان زودرس یا حتی عدم پیشرفت زایمان میگردد. عدم آموزش و آمادگی مادران باردار در این دوران، علت اصلی افزایش مداخلات پزشکی و ایجاد عوارض برای مادر و جنین است. آموزش تمرینهای عضلانی، آموزش تنفس صحیح، تن آرامی، تمرین تمرکز و همچنین آموزش وضعیتهای مناسب در هنگام زایمان به مادر کمک میکند تا دوران بارداری و مراحل مختلف لیبر را با کمترین عوارض سپری کند. افسردگیهای بعد از زایمان نیز کاهش پیدا کرده و میل به شیردهی افزایش می یابد. آموزشهای بارداری و زایمان بر دو نکته تاکید دارند: آگاهی از آناتومی و فیزیولوژی لیبر و زایمان و راهکارهای ساده برای سازگار شدن با درد.

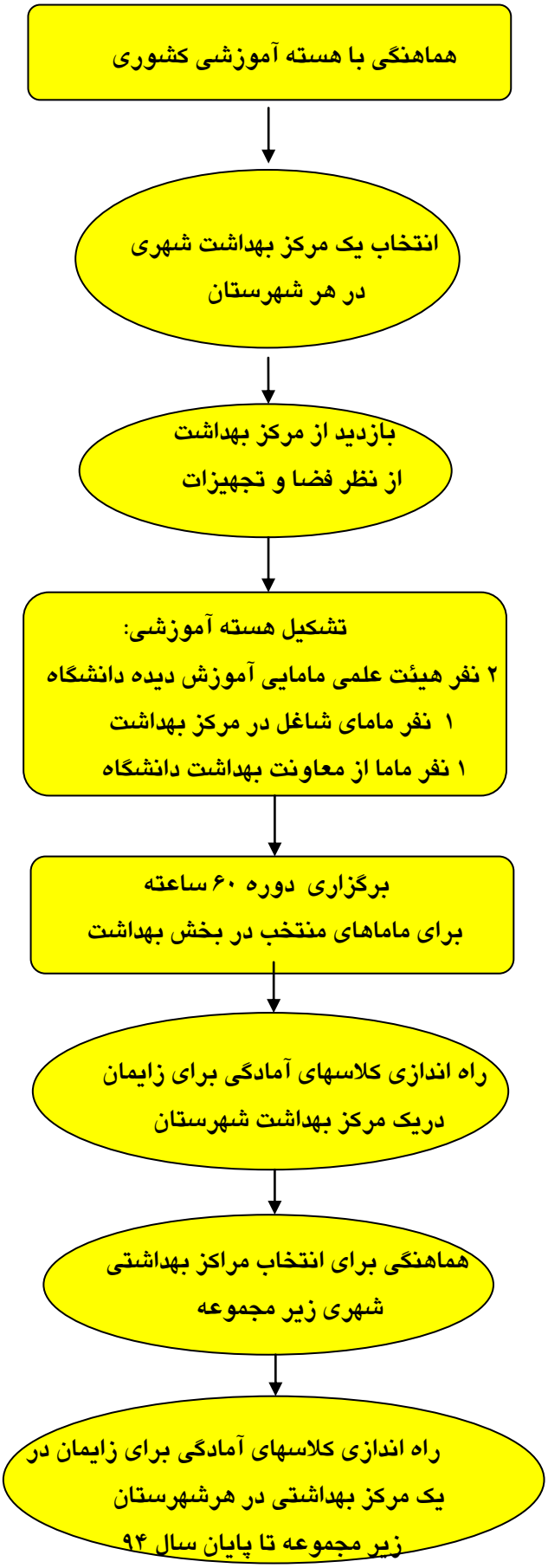
مطالعه انگلستان نشان داده که به ازای کاهش ۱ درصد سزارین به علت درخواست مادر، ۳۷٤۰۰۰ پوند از هزینه ها کاهش می یابد. به ازای هر یک درصد کاهش میزان سزارین ٤/۹ میلیون پوند از هزینه ها کاهش می یابد.

بنابراین آموزش به مادران برای انتخاب زایمان طبیعی با توجه به کاهش ترس از درد زایمان و توانمندی مادران نه تنها موجب کاهش هزینه ها می گردد بلکه منجر به تمایل مادران به داشتن فرزند بیشتر نیز می گردد که این امر در راستای سیاستهای جمعیتی رهبر معظم انقلاب اسلامی می باشد.

در بررسی وضعیت مراجعین به کلاسهای امادگی برای زایمان سال ۹۱ در بیمارستانهای کشور حدود ۳۹ هزار مادر در کلاسها شرکت کردند که ٤۱درصد آنان زایمان طبیعی داشته اند لازم به ذکر است مادران شرکت کننده در کلاس همه مادران با سابقه زایمان طبیعی و سزارین می باشند. انتظار می رود حداقل ده درصد مادران باردار در کلاسهای آمادگی برای زایمان شرکت کنند.

برنامه گردش کار راه اندازی

کلاسهای آمادگی برای زایمان در دانشگاههای علوم پزشکی کشور



اسامی دانشگاهها

ردیف	نام دانشگاه	ملاحظات
۱	آبادن	
۲	اردبیل	
۳	آذربایجان شرقی	
۴	آذربایجان غربی	
۵	اصفهان	
۶	ایران	
۷	ایرانشهر	
۸	البرز	
۹	ایلام	
۱۰	بابل	
۱۱	بم	
۱۲	بوشهر	
۱۳	بهبهان	
۱۴	تهران	
۱۵	تربت حیدریه	
۱۶	جهرم	
۱۷	جیرفت	
۱۸	چهارمحال و بختیاری	
۱۹	خراسان جنوبی	
۲۰	خراسان رضوی	
۲۱	خراسان شمالی	
۲۲	خوزستان	
۲۳	دزفول	
۲۴	رفسنجان	
۲۵	زابل	
۲۶	زنجان	
۲۷	سبزوار	
۲۸	سیستان و بلوچستان	
۲۹	سمنان	
۳۰	شاهرود	
۳۱	شهید بهشتی	
۳۲	فارس	
۳۳	فسا	

ردیف	نام دانشگاه	ملاحظات
۳۴	قزوین	
۳۵	قم	
۳۶	کاشان	
۳۷	کردستان	
۳۸	کرمان	
۳۹	کرمانشاه	
۴۰	کهگیلویه و بویر احمد	
۴۱	گلستان	
۴۲	گناباد	
۴۳	گیلان	
۴۴	لرستان	
۴۵	لارستان	
۴۶	مازندران	
۴۷	مرکزی	
۴۸	نیشابور	
۴۹	هرمزگان	
۵۰	همدان	
۵۱	یزد	

دانشگاههای دارای مربی ارشد کشوری

تقسیم بندی دانشگاهها برای آموزش مربی و برگزاری کلاسهای آمادگی برای زایمان

۱. **علوم پزشکی ایران :** مازندران، بابل، سمنان، شاهرود، دزفول، آبادان، خوزستان، بهبهان، البرز

۲. **علوم پزشکی تهران:** گیلان، قزوین، هرمزگان، بوشهر

۳. **علوم پزشکی شهید بهشتی:** گلستان، رفسنجان، مرکزی، بم، قم، کرمان،

۴. **علوم پزشکی آذربایجان شرقی:** آذربایجان غربی، اردبیل، همدان، زنجان

۵. **علوم پزشکی کرمانشاه:** کردستان، ایلام، لرستان

۶. **علوم پزشکی اصفهان:** کاشان، یزد، کهگیلویه و بویراحمد، چهارمحال و بختیاری،

۷. **علوم پزشکی فارس**: فسا ، جهرم، زابل، زاهدان، لارستان، گراش، ایرانشهر

۸. **علوم پزشکی خراسان رضوی:** سبزوار، گناباد، خراسان شمالی، خراسان جنوبی، تربت حیدریه، نیشابور

کلاسهای آمادگی برای زایمان از سال ۱۳۸۷ در بیمارستانهای کشور (حوزه درمان) راه اندازی و برگزارشده است، در حال حاضر برنامه در حال اجراست. دانشگاههای علوم پزشکی کشور به ۸ گروه تقسیم بندی شده اند. دانشگاههایی که با رنگ قرمز مشخص شده اند سرگروه بوده و موظف به آموزش، نظارت و پایش دانشگاههای زیر گروه می باشند. برگزاری کلاسها در حوزه بهداشت نیز با تقسیم بندی مذکور انجام می شود .

هسته آموزشی دانشگاه

اعضا: (۶ نفر)

۱. ۲ نفر مامای هیئت علمی از دانشکده پرستاری و مامایی
۲. ۱ نفر مامای مسئول سلامت مادران مستقر در معاونت بهداشت
۳. ۳ نفر از ماماهای مراکز بهداشت شهری یا مامای بخش خصوص که تمایل به همکاری آموزشی با مرکز بهداشت دارند.

تبصره: برای انتخاب عضو هسته آموزشی ردیف ۳، اولویت با مامای شاغل داوطلب در مرکز بهداشت شهری است در صورت کافی نبودن نیروی مامایی برای ارائه خدمت در مرکز بهداشت، می توان از ماماهای دارای دفتر کار در شهرستان یا ماماهای داوطلب که علاقمند به آموزش و همکاری هستند استفاده نمود.

شرایط مامایی که برای هسته آموزشی انتخاب می شوند عبارتند از:

۱. حداقل ۳ سال سابقه کار
۲. علاقمند به آموزش و همکاری
۳. تعهد به برگزاری دوره های آموزشی (بخش برگزاری کلاسها) برای ماماها حداقل یک دوره در سال
۴. تعهد به برگزاری کلاسها در مرکز بهداشت شهری به مادران با توجه به تعداد مراجعین (حق الزحمه کلاسهای برگزار شده برای مادران مطابق بخشنامه به مامای برگزار کننده کلاس پرداخت می شود. نظارت بر حسن برگزاری دوره با مامای شاغل در معاونت بهداشت می باشد.)

وظیفه اعضا:

مامای هیئت علمی آموزش دیده از دانشگاه:

تدریس دروس تئوری
ارزشیابی شرکت کنندگان در دوره
پایش برنامه

ماما از معاونت بهداشت دانشگاه :

تشکیل هسته آموزشی
هماهنگی با هسته آموزشی
برگزاری دوره – مسئولیت اجرایی برگزاری دوره ها
هماهنگی برای پایش برنامه در مرکز بهداشت و انجام پایش

مامای آموزش دیده بخش خصوصی یا شاغل در مرکز بهداشت شهری:

هماهنگی و همکاری با ماماهای هیئت علمی برای برگزاری دوره دروس مباحث برگزاری کلاس برای مادران
ارزشیابی عملی از شرکت کنندگان در دوره آموزشی
برگزاری کلاسهای آموزشی برای مادران

انتظارات از هسته آموزشی

۱. هماهنگی با اعضای هسته آموزشی دانشگاه سر گروه (مطابق لیست صفحه شماره ۳)
۲. هماهنگی با هسته آموزشی کشوری برای برگزاری دوره و در صورت نیاز هماهنگی با مدرسین خارج از دانشگاه
۳. برگزاری جلسات توجیهی برای ماماهای شاغل در مراکز بهداشتی یا بخش خصوصی
۴. برگزاری دوره های آموزشی ۶۰ ساعته برای ماماهای شاعل در مراکز بهداشتی یا بخش خصوصی
۵. دوره ها می بایست به صورت تئوری – عملی و بالینی مطابق با کوریکولوم آموزشی(صفحه ۶) برگزار گردد. (در صورت نیاز به تکرار آموزش های بالینی به منظور فراگیری بهتر شرکت کنندگان، لازم است با هسته آموزشی دانشگاه هماهنگ شود.)
۶. ارزشیابی پایانی دوره به صورت تئوری و عملی
۷. پایش برنامه در مراکز بهداشتی
۸. پایش دوره های آموزشی

نکته: آموزش هسته آموزشی (از هر دانشگاه ۳ نفر) توسط دانشگاههای سر گروه برگزار می شود.

کوریکولوم آموزشی : (حداقل میزان ساعات تدریس برای راه اندازی کلاسهای آمادگی برای زایمان)

برنامه درسی دوره کوتاه مدت آموزش کلاسهای آمادگی برای زایمان		
نام درس	ساعات تدریس	
	تئوری	عملی
اهداف کلاسهای آمادگی برای زایمان و آشنایی با بیمارستان دوستدار مادر	۲	
آشنایی با انواع روشهای کاهش درد زایمان	۱	
فیزیولوژی درد زایمان وتئوری های درک درد	۱	
اندوکرینولوژی در بارداری و زایمان	۳	
تغییرات سیستم اسکلتی و عضلانی در دوران بارداری و اصلاح وضعیتها	۲	۰/۵
اختلالات سیستم اسکلتی و عضلانی در بارداری و اصلاح آن	۲	۰/۵
کنترل مادر در لیبر و زایمان بدون مداخلات طبی غیر ضروری	۲	
وضعیت های مختلف حین لیبر و زایمان	۲	۱
اقدامات برای اختلالات لیبر و زایمان (اکسی پوت خلفی، آسنکلیتیسم و...)	۲	
تمرینات اسکلتی عضلانی در بارداری	۲	۲
تکنیک تنفس در بارداری و زایمان	۱	۱
تن آرامی در بارداری و زایمان	۲	۱
سبک های یادگیری و آموزش به بزرگسال- مدیریت ذهن	۴	
نقش همراه در لیبر و زایمان و آمادگی برای پدر شدن	۲	
پویایی گروه و ارتباطات	۲	
طب فشاری و ماساژ	۴	
توانبخشی پس از زایمان- تغییرات پرینه در بارداری	۲	۲
برگزاری ۸ جلسه کلاسهای آمادگی برای زایمان در کلاس(بالینی برای مادران)		۱۶
جمع کل ساعات تئوری، عملی و بالینی	۳۶	۲۴