

دانشکده پرستاری و مامائی
قالب نگارش طرح درس ترمی

عنوان درس: مشاوره و آموزش در بارداری، زایمان طبیعی و پس از زایمان
مخاطبان: دانشجویان ترم دوم کارشناسی ارشد مشاوره در مامائی
تعداد واحد: (یا سهم استاد از واحد): ۲ واحد تئوری (سهم استاد ۱ واحد)
ساعت پاسخگویی به سوالات فراگیر: چهارشنبه ها ۸-۱۰
زمان ارائه درس: نیمسال دوم ۹۶-۹۵، یکشنبه ها ۱۴-۱۴ (۸ هفته اول)
مدرس: مرگان خلیلی
درس و پیش نیاز: سلامت خانواده

هدف کلی درس:

- ۱- آشنایی با زایمان فیزیولوژیک، آمادگی های قبل از زایمان
- ۲- توانایی مشاوره و آموزش والدین و آماده سازی آنان جهت زایمان فیزیولوژیک

جلسه اول:

هدف کلی:

- ۱- آشنایی با اصول آموزشی به بزرگسالان و سبک های یادگیری
 - ۲- آشنایی با روشهای دارویی و غیردارویی کاهش درد زایمان
- اهداف ویژه: دانشجو در پایان جلسه قادر باشد:
- ۱- اصول آموزش به بزرگسالان را لیست کند.
 - ۲- سبک های یادگیری را توضیح دهد.
 - ۳- روشهای دارویی کاهش درد زایمان را برشمارد.
 - ۴- روشهای غیردارویی کاهش درد زایمان را ذکر نماید.

جلسه دوم:

هدف کلی: آشنایی با اختلالات وضعیتی و اصلاح وضعیت در بارداری

اهداف ویژه: دانشجو در پایان جلسه قادر باشد:

- ۱- آناتومی و عملکرد عضلات شکم و کف لگن را شرح دهد.
- ۲- وضعیهای صحیح نشستن، ایستادن، خوابیدن و ... در بارداری را نشان دهد.
- ۳- انواع کمر درد و راهکارهای برطرف نمودن آنها را به تفکیک توضیح دهد.
- ۴- علل درد سمفیز پوبیس و راهکارهای برطرف نمودن آن را ذکر نماید.
- ۵- علل دیاستاز رکتوس و راهکارهای برطرف نمودن آن را بیان نماید.

جلسه سوم:

هدف کلی: آشنایی با وضعیتهای مختلف در لیبر طبیعی

اهداف ویژه: دانشجو در پایان جلسه قادر باشد:

- ۱- پوزیشن های مناسب مادر زمانی که جنین در تنگه فوقانی لگن قرار دارد را نشان دهد.
- ۲- پوزیشن های مناسب مادر زمانی که جنین در تنگه میانی لگن قرار دارد را نمایش دهد.
- ۳- پوزیشن های مناسب مادر زمانی که جنین در تنگه تحتانی لگن قرار دارد را اجرا کند.

جلسه چهارم:

هدف کلی: آشنایی با پوزیشن های مختلف در اختلالات لیبر و زایمان

اهداف ویژه: دانشجو در پایان جلسه قادر باشد:

- ۱- پوزیشن های مناسب برای مادرانی که جنین آنها در وضعیت OP قرار دارد را برشمارد و نمایش دهد.
- ۲- پوزیشن های مناسب برای مادرانی که انقباضات زایمانی موثر ندارند را ذکر کرده و اجرا نماید.
- ۳- پوزیشن های مناسب برای مادرانی که دچار ادم سرویکس شده اند را ذکر نموده و نشان دهد.
- ۴- پوزیشن های مناسب برای مادرانی که مبتلا به آسنکلیتیسیم شده اند را شرح داده و نمایش دهد.
- ۵- راهکارهای مناسب برای مقابله با مادری که دچار استرس و اضطراب است را توضیح دهد.

جلسه پنجم: امتحان میان ترم

جلسه ششم: (این جلسه بصورت مجازی برگزار میگردد)

هدف کلی:

- ۱- آشنایی با تمرینات عصبی و عضلانی
- ۲- آشنایی با تمرین های کششی و تقویتی
- ۳- آشنایی با طب فشاری و ماساژ

اهداف ویژه: دانشجو در پایان جلسه قادر باشد:

- ۱- تمرینات ورزشی دوران بارداری را توضیح دهد.
- ۲- تمرینات کششی را به تفکیک نمایش دهد.
- ۳- تمرینات مناسب جهت پیشگیری از مشکلات دوران بارداری (مانند سوزش سردل، سندروم تونل کارپ و ...) را به تفکیک اجرا کند.
- ۴- نقاط مخصوص طب فشاری را در بدن خود نشان دهد.
- ۵- نحوه انجام طب فشاری را توضیح دهد.
- ۶- فواید طب فشاری و اثر آن بر کاهش درد زایمان را شرح دهد.
- ۷- تکنیک انجام و فواید ماساژ سوندی را ذکر نماید.
- ۸- کاربرد ماساژ در بارداری و زایمان و پس از زایمان را به تفکیک بیان نماید.
- ۹- موارد منع استفاده از ماساژ را برشمارد.
- ۱۰- فواید ماساژ نوزاد را لیست کند.

جلسه هفتم: (این جلسه بصورت مجازی برگزار میگردد)

هدف کلی:

- ۱- آشنایی با تکنیک های تنفسی در بارداری و زایمان
 - ۲- آشنایی با تن آرامی در بارداری و زایمان
- اهداف ویژه: دانشجو در پایان جلسه قادر باشد:
- ۱- فواید تکنیک های تنفسی در بارداری و زایمان را شرح دهد.
 - ۲- انواع تکنیک های تنفسی را توضیح دهد.
 - ۳- تکنیک تنفسی مناسب در هر مرحله از زایمان را به تفکیک بیان کند.
 - ۴- فواید و اثرات تن آرامی در بارداری و زایمان را گزارش دهد.
 - ۵- انواع تن آرامی را برشمارد.
 - ۶- نحوه انجام تن آرامی را ذکر نماید.

جلسه هشتم:

هدف کلی: آشنایی با نقش همراه و آمادگی برای پدرشدن

اهداف ویژه: دانشجو در پایان جلسه قادر باشد:

- ۱- وظایف همراه و اثرات آن را برشمارد.
- ۲- انواع عکس العمل پدرها را در مواجهه با زایمان لیست کند.
- ۳- وظایف پدر را حین زایمان و بعد از زایمان ذکر نماید.

جلسه نهم:

هدف کلی:

- ۱- آشنایی با معاینات پس از زایمان
 - ۲- آشنایی با تغذیه و بهداشت مادر پس از زایمان
- اهداف ویژه: دانشجو در پایان جلسه قادر باشد:
- ۱- معاینات پس از زایمان و زمان مناسب انجام آن را شرح دهد.
 - ۲- مراقبت مناسب در هر جلسه را توضیح دهد.
 - ۳- تغذیه مناسب بعد از زایمان به مادر را آموزش دهد.
 - ۴- نکات بهداشتی مناسب بعد از زایمان را بنویسد.

منابع:

-جزوات و CD زایمان فیزیولوژیک تهیه شده توسط وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

روش تدریس: سخنرانی، پرسش و پاسخ، نمایش اسلاید و فیلم، بحث گروهی

وسایل آموزشی: مولاژ، ویدیو پرژیکتور (پاورپوینت- فیلم)، استفاده از وایت برد

سنجش و ارزشیابی

ساعت	تاریخ	سهم از نمره کل (بر حسب درصد)	روش	آزمون
در ابتدای شروع کلاس	هر جلسه	۱۰%	پرسش شفاهی	کوئیز
-	۹۵/۱۲/۱۵	۳۰%	کتبی	آزمون میان ترم
حضور و غیاب	هر جلسه	۱۰%	حضور و غیاب	حضور فعال در کلاس
	طبق برنامه آموزش دانشکده	۵۰%	کتبی	آزمون پایان ترم

مقررات کلاس و انتظارات از دانشجو:

- ۱- حضور به موقع در کلاس
- ۲- رعایت نظم کلاس
- ۳- عدم استفاده از گوشی همراه در کلاس
- ۴- شرکت در بحث های گروهی

نام و امضای مسئول EDO دانشکده:
تاریخ ارسال:

نام و امضای مدیر گروه:
تاریخ ارسال:

نام و امضای مدرس:
تاریخ تحویل:

جدول زمانبندی درس مشاوره و آموزش در بارداری، زایمان طبیعی و پس از زایمان

روز و ساعت جلسه: یکشنبه ۱۶-۱۴

جلسه	تاریخ	موضوع هر جلسه	مدرس
۱	۹۵/۱۱/۱۷	اصول آموزشی به بزرگسالان و سبک های یادگیری- روشهای دارویی و غیردارویی کاهش درد زایمان	خلیلی
۲	۹۵/۱۱/۲۴	اختلالات وضعیتی و اصلاح وضعیت در بارداری	خلیلی
۳	۹۵/۱۲/۱	وضعیت‌های مختلف در لیبر طبیعی	خلیلی
۴	۹۵/۱۲/۸	پوزیشن های مختلف در اختلالات لیبر و زایمان	خلیلی
۵	۹۵/۱۲/۱۵	امتحان میان ترم	
۶	۹۵/۱۲/۲۲	تمرینات عصبی و عضلانی- تمرین های کششی و تقویتی طب فشاری و ماساژ	خلیلی-کلاس مجازی
۷	۹۶/۱/۲۰	تکنیک های تنفسی در بارداری و زایمان- تن آرامی در بارداری و زایمان	خلیلی-کلاس مجازی
۸	۹۶/۱/۲۷	نقش همراه و آمادگی برای پدر شدن	خلیلی
۹	۹۶/۲/۳	معاینات پس از زایمان- تغذیه و بهداشت مادر پس از زایمان	خلیلی
۱۰		امتحان پایان ترم	خلیلی