

## بسمه تعالی

طرح درس بهداشت مادر و کودک و بارداری ( بهداشت ۳ )

پیش نیاز یا همزمان : بهداشت ۲

مدرس: مژگان خلیلی

تعداد واحد : ۲ واحد تئوری

مخاطبین : دانشجویان ترم ۳ کارشناسی ناپیوسته مامایی

زمان کلاس : چهارشنبه ها ۱۰-۸ نیمسال اول ۹۵-۹۶

زمان پاسخگویی به سوالات دانشجویان : چهارشنبه ها ۱۰-۱۲

### هدف کلی :

- ارتقاء دانش . نگرش لازم در زمینه بهداشت قبل از ازدواج ، دوران بارداری و پس از زایمان
- کسب دانش و نگرش لازم در زمینه بهداشت مادر و کودک جهت تامین بهداشت و سلامت جسمی ، روانی و اجتماعی کودک
- تشخیص نیاز و الویتها ، برنامه ریزی براساس فرآیند آموزش بهداشت ، تهیه ، اجرا و پیگیری برنامه های آموزش بهداشت برای مادر ، خانواده ، جامعه
- کسب دانش و نگرش در خصوص بهداشت گروههای آسیب پذیر
- کسب دانش و نگرش در خصوص انواع روشهای تنظیم خانواده و نیز اهمیت جمعیت و جمعیت شناسی

### «جلسه اول»

**هدف کلی :** آشنایی با تعاریف بهداشت باروری ، تیمهای سلامت ، خدمات PHC و MCH ، نقش ماما در آن و خدمات بهداشت باروری و مادر و کودک و تنظیم خانواده در ایران و جهان

### اهداف ویژه :

در پایان جلسه دانشجو قادر باشد :

۱- انواع تعاریف بهداشت باروری، بهداشت مادر و کودک و تنظیم خانواده را توضیح دهد

۲- تیمهای سلامت و بهداشتی و پزشک خانواده را شرح دهد

۳- خدمات PHC و MCH و نقش ماما در آنها را در ایران و جهان به تفکیک لیست نماید.

۴- شاخص های بهداشتی و اهمیت آنها را تعریف نماید

### «جلسه دوم»

**هدف کلی:** آشنایی با بهداشت دوران بلوغ، مشاوره پیش از ازدواج و مشاوره پیش از بارداری

### اهداف ویژه

در پایان جلسه دانشجو قادر باشد:

۱- تغییرات جسمی، روانی و اجتماعی دوران بلوغ و سازگاری با آنها را ذکر نماید.

۲- تغذیه مناسب، ورزش و بهداشت مناسب دوران بلوغ را توضیح دهد.

۳- معاینات بهداشتی و آموزش و مشاوره قبل از ازدواج را شرح دهد.

۴- معاینات بهداشتی و آموزش و مشاوره قبل از بارداری را بیان نماید.

### «جلسه سوم»

**هدف کلی:** آشنایی با بهداشت و مراقبت دوران بارداری باتکیه بر بهداشت خانوادگی و اجتماعی زن باردار

و کلاسهای آمادگی برای زایمان

در پایان جلسه دانشجو قادر باشد:

۱- بهداشت و مراقبت دوران بارداری را توضیح دهد.

۲- کلاسهای آمادگی برای زایمان را به تفکیک هر جلسه اجرا نماید.

۳- حمایت های لازم خانوادگی و اجتماعی از زن باردار را بیان کند.

۴- بهداشت و مراقبتهای بعد از زایمان را بر طبق بوکلت مربوطه شرح دهد.

۵- بهداشت و مراقبتهای دوران شیردهی را بر طبق بوکلت مربوطه ذکر نماید.

### « جلسه چهارم »

**هدف کلی:** آشنایی با بهداشت جنسی و روابط زناشویی، بهداشت اجتماعی زنان، حمایت های خانواده، اجتماع و سازمانهای کشوری و جهانی از زن باردار و شیرده

### اهداف ویژه:

در پایان جلسه دانشجو باید قادر باشد:

۱- بهداشت جنس و رضایت زناشویی را شرح دهد.

۲- بهداشت اجتماعی زنان اعم از: مشاغل سخت، خشونتهای خانوادگی، کار برای زنان شیرده و باردار، زنان بی سرپرست و سرپرست خانوار را توضیح دهد.

۳- قوانین حمایتی از زنان باردار و شیرده را ذکر نماید.

۴- سازمانهای حمایتی کشوری و جهانی از زنان باردار و شیرده را لیست نماید.

### « جلسه پنجم »

**هدف کلی:** آشنایی با اهمیت و نقش بهداشت جسمی نوزاد و کودک، تغذیه با شیر مادر و ارتباط عاطفی مادر و شیرخوار

### اهداف ویژه:

در پایان جلسه دانشجو باید قادر باشد:

۱- بهداشت جسمی نوزاد و کودک را به تفکیک هر عضو شرح دهد.

۲- اهمیت تغذیه با شیر مادر را از نظر عاطفی و جسمی توضیح دهد.

۳- ترکیبات شیر مادر و فواید آن را برشمارد.

## « جلسه ششم »

**هدف کلی:** آشنایی با تکنیک های صحیح شیردهی ، عوارض ، عوامل موثر بر شیردهی ، مشکلات شایع شیردهی و روشهای ذوب ، ذخیره سازی ، فریز کردن و جمع آوری شیر مادر

### اهداف ویژه :

در پایان جلسه دانشجو باید قادر باشد :

- ۱- تکنیکهای صحیح شیردهی و عوارض عدم رعایت آن را ذکر نماید.
- ۲- عوامل موثر بر افت شیردهی را لیست نماید.
- ۳- راههای پیشگیری و درمان مشکلات شایع شیردهی را برشمرد.
- ۴- روشهای جمع آوری ، ذخیره ، فریز و ذوب کردن شیر مادر را به تفصیل بیان نماید.

## « جلسه هفتم »

**هدف کلی:** آشنایی با مشاوره و آموزش شیردهی ، بیمارستانهای دوستدار کودک و اهمیت دوره نوزادی و مراقبت کانگورویی

### اهداف ویژه :

در پایان جلسه دانشجو باید قادر باشد :

- ۱- آموزش های لازم و مشاوره شیردهی را بدقت توضیح دهد.
- ۲- اصول و شرایط بیمارستانهای دوستدار کودک را برشمارد.
- ۳- اهمیت ارتباط عاطفی والدین در دوران نوزادی را شرح دهید.
- ۴- نقش و اهمیت مراقبت کانگورویی را ذکر نماید.
- ۵- اصول و شرایط مراقبت کانگورویی را ذکر نماید.

## « جلسه هشتم »

**هدف کلی:** آشنایی با مراحل مختلف رشد و تکامل از تولد تا نوجوانی، پایش رشد و تکامل روانی و اجتماعی کودک، رسم و تفسیر منحنی رشد و تشخیص اختلال رشد و تکامل

### اهداف ویژه:

در پایان جلسه دانشجو باید قادر باشد:

- ۱- مراحل مختلف رشد کودک را از تولد تا نوجوانی بر روی جدول نمایش دهد.
- ۲- مراحل مختلف تکامل کودک را از تولد تا نوجوانی بر روی جدول مشخص نماید.
- ۳- مراحل مختلف پایش رشد و تکامل کودک را شرح دهد.
- ۴- طریق ترسیم و تفسیر منحنی رشد را بر روی نمودار نمایش دهد.
- ۵- انواع اختلال رشد و تکامل کودک را تشخیص و روش برخورد مناسب با هر کدام را توضیح دهد.

## « جلسه نهم »

**هدف کلی:** آشنایی با معاینات دوره ای کودک، راههای پیشگیری و مراقبت در مشکلات شایع کودکان مثل دندان درآوردن، دل درد، نفخ، شب ادراری و ..... و تغذیه کودکان در سنین مختلف تا نوجوانی و ایمن سازی

### اهداف ویژه:

در پایان جلسه دانشجو باید قادر باشد:

- ۱- معاینات دوره ای کودک را در هر سنی لیست نماید.
- ۲- مشکلات شایع کودکان را برشمارد.
- ۳- راههای پیشگیری و مراقبت مناسب هر مشکل را توضیح دهد.
- ۴- تغذیه مناسب در هر سن را از تولد تا نوجوانی شرح دهد.

۵- واکسنها را بر اساس نوع ، دمای مناسب نگهداری ، عوارض ، میزان و طریقه تلقیح دسته بندی نماید.

۵- سن مناسب هر واکسن را ذکر نماید.

۶- نکات مهم در تلقیح و آموزش مناسب هر واکسن را بیان کند.

۷- واکسیناسیون کودکانی که دیر مراجعه نموده اند را شرح دهد .

۸- واکسیناسیون در زمان بارداری را ذکر نماید.

### « جلسه دهم »

**هدف کلی :** آشنایی با مراقبتهای ادغام یافته کودک سالم و ناخوشیهای اطفال ( ویژه غیر پزشکان) ، بهداشت روانی نوزاد و کودک

### اهداف ویژه :

در پایان جلسه دانشجو باید قادر باشد:

۱- طریقه برخورد مناسب با انواع بیماریهای اطفال را توضیح دهد.

۲- ارزیابی ، طبقه بندی ، درمان و ارجاع کودکان بیمار را شرح دهد.

۳- ارزیابی ، طبقه بندی ، مشاوره با مادر ، پیگیری و نمودارهای رشد کودک سالم را لیست نماید.

۴- پیگیری مناسب برای کودکان بیمار و دارای اختلال رشد به تفکیک بیان نماید .

۵- بهداشت روانی نوزاد شامل : ارتباط با اعضای خانواده ، تنبیه ، نوازش و ... ذکر نماید.

### « جلسه یازدهم »

**هدف کلی :** آشنایی با بهداشت اجتماعی کودک ، بهداشت سنین قبل از مدرسه ، مدرسه و بهداشت کودکان معلول جسمی و ذهنی و توانبخشی

### اهداف ویژه :

در پایان جلسه دانشجو باید قادر باشد :

۱- روابط اجتماعی کودک با افراد خانواده و همبازی ها و ..... را شرح دهد.

۲- بهداشت قبل از مدرسه و مدرسه را به تفکیک توضیح دهد .

۳- بهداشت کودکان معلول جسمی و ذهنی را بیان نماید.

۴- توانبخشی مناسب کودکان معلول جسمی و ذهنی را ذکر نماید.

### « جلسه دوازدهم »

**هدف کلی:** آشنایی با گروههای آسب پذیر شامل: مادران ، کودکان، سالمندان ، معلولین و عقب افتاده ها

### اهداف ویژه :

در پایان جلسه دانشجو باید قادر باشد:

۱- غربالگری مادران را براساس برنامه های وزارت متبوع یادآوری نماید.

۲- مراقبتهای مناسب سالمندان را براساس بوکلت مربوطه شرح دهد.

۳- سبک زندگی و بهداشت روانی سالمندان را توضیح دهد.

۴- بیماریهای شایع سالمندان و مکمل درمانی مناسب را لسیت نماید.

۵- برنامه های حمایتی کودکان و سالمندان را به تفکیک ذکر کند.

### « جلسه سیزدهم »

**هدف کلی:** آشنایی با روشهای هورمونی ترکیبی از بارداری

### اهداف ویژه :

در پایان جلسه دانشجو باید قادر باشد:

۱- انواع روشهای هورمونی ترکیبی را برشمارد.

۲- مکانیسم اثر روشهای هورمونی ترکیبی را بنویسد .

۳- عوارض روشهای هورمونی ترکیبی را لیست نماید.

۴- روش استفاده و پیشگیری روشهای هورمونی ترکیبی را شرح دهید.

۵- تداخلات اثر وضع هدف روشهای هورمونی ترکیبی را ذکر نماید.

۶- مشاوره و آموزش مناسب در مصرف کننده گان این روش را نمایش دهد.

### « جلسه چهاردهم »

**هدف کلی:** آشنایی با روشهای هورمونی پروژسترونی خالص پیشگیری از بارداری

### اهداف ویژه:

در پایان جلسه دانشجو قادر باشد

۱- انواع روشهای پروژسترونی خالص را نام ببرد.

۲- مکانیسم اثر انواع روشهای پروژسترونی خالص را برشمارد.

۳- عوارض انواع روشهای پروژسترونی خالص را توضیح دهد.

۴- روش استفاده و پیشگیری روشهای پروژسترونی خالص را توضیح دهد.

۵- تداخل اثر و منع مصرف روشهای انواع روشهای پروژسترونی خالص را شرح دهد.

۶- مشاوره و آموزش مناسب در مصرف کنندگان این روشها را نمایش دهد.



## « جلسه پانزدهم »

**هدف کلی:** آشنایی با روشهای غیرهورمونی پیشگیری از بارداری (آیودی، فیزیولوژیک، سدی، شیمیایی)

### اهداف ویژه:

در پایان جلسه دانشجو باید قادر باشد:

۱- انواع روشهای پیشگیری از بارداری (آیودی، فیزیولوژیک، سدی و شیمیایی) را به تفکیک برشمارد.

۲- مکانیسم اثر روشهای پیشگیری از بارداری (آیودی، فیزیولوژیک، سدی و شیمیایی) را به تفکیک ذکر نماید.

۳- عوارض روشهای پیشگیری از بارداری (آیودی، فیزیولوژیک، سدی و شیمیایی) را لیست نماید.

۴- روش استفاده و پیگیری روشهای پیشگیری از بارداری (آیودی، فیزیولوژیک، سدی و شیمیایی) را تعریف نماید.

۵- تداخل اثر وضع مصرف هر یک از روشهای (آیودی، سری، فیزیولوژیک و شیمیایی) را بیان کنید.

۶- مشاوره و آموزش مناسب هر یک از روشهای (آیودی، سری، فیزیولوژیک و شیمیایی) را اجرا نماید.

## « جلسه شانزدهم »

**هدف کلی:** آشنایی با روشهای دائمی و روشهای نوین پیشگیری از بارداری

### اهداف ویژه:

در پایان جلسه دانشجو باید قادر باشد:

۱- انواع روشهای پیشگیری از بارداری دائمی و روشهای نوین را نام ببرد.

- ۲- مکانیسم اثر روشهای پیشگیری از بارداری دائمی و روشهای نوین را بنویسید.
- ۳- عوارض روشهای پیشگیری از بارداری دائمی و روشهای نوین را به تفکیک توضیح دهید.
- ۴- روش استفاده و پیگیری روشهای دائمی و روشهای نوین را به تفکیک شرح دهید.
- ۵- تداخل اثر منع مصرف روشهای دائمی و روشهای نوین را به تفکیک بیان کند.
- ۶- مشاوره و آموزش مناسب در مصرف کننده گان هر روش را اجرا نماید.

### منابع اصلی درس :

- ۱- منابع مربوط به درس بارداری و زایمان و بیماریهای زنان
- ۲- منابع مربوط به بهداشت ۱ و ۲ و ۳ و اصول تغذیه و تغذیه درمانی مادر و کودک
- ۳- درسنامه پزشکی پیشگیری اجتماعی ، پارک ، جان ادرت ، آخرین چاپ
- ۴- مراقبت ادغام یافته کودک سالم ( ویژه غیر پزشک ) وزارت بهداشت ، معاونت سلامت ، دفتر سلامت ، خانواده ، اداره کودکان
- ۵- مراقبتهای ادغام یافته ناخوشیهای اطفال ( ویژه غیر پزشکان ) ، وزارت بهداشت ، معاونت سلامت ، دفتر سلامت خانواده ، اداره کودکان
- ۶- راهنمای ارائه خدمات تنظیم خانواده دو جلد ( سطح اول و سطح دوم ) ، وزارت بهداشت ، معاونت سلامت ، دفتر سلامت خانواده و جمعیت
- ۷- شرح خدمات تیم سلامت و پزشک خانواده ، وزارت بهداشت ، اداره مدیریت برنامه های سلامت ، کمیته بازنگری برنامه های سلامت مرکز توسعه شبکه
- ۸- بررسی عوارض ناخواسته ایمن سازی ( AEFI Surveillance ) ، سازمان جهانی بهداشت ، ترجمه : وزارت بهداشت ، معاونت سلامت مرکز مدیریت بیماریها

۹-مراقبتهای ادغام یافته سلامت مادران ( راهنمای خدمات خارج بیمارستانی ) ، وزارت بهداشت ، دفتر سلامت خانواده و جمعیت ، اداره سلامت مادران

۱۰-راهنمای کشوری انجام زایمان طبیعی و ارائه روشهای غیردارویی کاهش درد زایمان ، وزارت بهداشت ، دفتر سلامت خانواده و جمعیت ، اداره سلامت مادر

۱۱-راهنمای کشوری ارائه خدمات مامایی و زایمان ، بیمارستانهای دوستدار مادر ، وزارت بهداشت ، دفتر سلامت خانواده و جمعیت ، اداره سلامت مادران

۱۲-مراقبت کانگرویی ، لودینگتن هو اس ، گلانت اس کی ، آخرین چاپ

۱۳-مراقبت آغوشی ( کانگرویی ) ، راهنمای مراقبت از نوزادان نارس ویژه والدین ، وزارت بهداشت ، دفتر سلامت خانواده و جمعیت ، اداره سلامت نوزادان

۱۴- WHO و UNICEF حمایت و ترویج تغذیه با شیر مادر در بیمارستانهای دوستدار کودک ، وزارت بهداشت ، اداره سلامت کودکان

۱۵-نظام کشوری مراقبت مرگ مادری ، وزارت بهداشت ، معاونت سلامت ، دفتر سلامت خانواده و جمعیت ، اداره سلامت مادران

۱۶-آخرین پروتوکل های وزارت بهداشت در خصوص بهداشت باروری ، مادر و کودک و تنظیم خانواده و گروههای آسیب پذیر ، تغذیه و روان

۱۷-آخرین شاخصهای بهداشتی و آمارهای اعلام شده در مورد ایران و دیگر کشورهای جهان از سوی وزارت بهداشت و سازمان جهانی بهداشت و دیگر سازمانهای بین المللی نظیر یونیسف صندوق کودکان بین الملل ، صندوق جمعیت بین الملل ، یونسکو و ...

۱۸-کتابهای معتبر جمعیت شناسی و همچنین کتابهای مربوط به بهداشت مدارس

۱۹-آخرین آمارهای جمعیتی اعلام شده از سوی سازمان آمار

۲۰-کتابهای معتبر انگلیسی و فارسی در خصوص تنظیم خانواده مثل کتاب Family planning اسپروف

## شیوه ارزشیابی دانشجو در حیطه های مختلف :

- حضور فعال در کلاس

- کوئیز

- شرکت در امتحان نیم ترم

- شرکت در امتحان پایان ترم

سنجش و ارزشیابی

ساعت	تاریخ	سهم از نمره کل (بر حسب درصد)	روش	آزمون
////////////////////////////////////	////////////////////////////////////	۱۵%	شفاهی	کونیز
	۹۵/۸/۱۹	۲۰%	کتبی	آزمون میان ترم
	۹۵/۱۰/۱۴	۶۰%	کتبی	آزمون پایان ترم
		۵%		حضور فعال در کلاس

مقررات کلاس و انتظارات از دانشجو:  
 حضور به موقع در کلاس  
 پاسخ به سنوالات مطرح شده در کلاس  
 خاموش نمودن تلفن همراه  
 رعایت نظم کلاس

نام و امضای مسنول EDO دانشکده:  
 تاریخ ارسال:

نام و امضای مدیر گروه:  
 تاریخ ارسال:

نام و امضای مدرس:  
 تاریخ تحویل:

جدول زمانبندی درس بهداشت مادر و کودک

روز و ساعت جلسه: چهارشنبه ها ۱۰-۸

جلسه	تاریخ	موضوع هر جلسه	مدرس
۱	۹۵/۶/۲۴	آشنایی با تعاریف بهداشت باروری	خانم خلیلی
۲	۹۵/۶/۳۱	بهداشت دوران بلوغ، ازدواج و پیش از بارداری	"
۳	۹۵/۷/۷	آشنایی با بهداشت و مراقبت دوران بارداری	"
۴	۹۵/۷/۱۴	آشنایی با بهداشت جنسی و روابط زناشویی	"
۵	۹۵/۷/۲۱	اهمیت و نقش بهداشت جسمی نوزاد و کودک	"
۶	۹۵/۷/۲۸	آشنایی با تکنیک های صحیح شیردهی	"
۷	۹۵/۸/۵	آشنایی با مشاوره و آموزش شیردهی ، مراقبت کانگورویی	"
۸	۹۵/۸/۱۲	مراحل مختلف رشد و تکامل از تولد تا نوجوانی	"
۹	۹۵/۸/۱۹	امتحان میان ترم- معاینات دوره ای کودک	"
۱۰	۹۵/۸/۲۶	مراقبتهای ادغام یافته کودک سالم و ناخوشیهای اطفال	"
۱۱	۹۵/۹/۳	بهداشت اجتماعی کودک، بهداشت مدارس	"
۱۲	۹۵/۹/۱۰	: آشنایی با گروههای آسب پذیر	"
۱۳	۹۵/۹/۱۷	آشنایی با روشهای هورمونی ترکیبی از بارداری	"
۱۴	۹۵/۹/۲۴	روشهای هورمونی پروژسترونی خالص پیشگیری از بارداری	"
۱۵	۹۵/۱۰/۱	روشهای غیرهورمونی پیشگیری از بارداری	"
۱۶	۹۵/۱۰/۸	روشهای دائمی و روشهای نوین پیشگیری از بارداری	"
۱۷	۹۵/۱۰/۱۴	امتحان پایان ترم	

