فرم طرح دوره (Course Plan)

نام درس: بهداشت مادر و کودک **تعداد واحد:**۱ واحد	**رشته تحصیلی:** مامایی	**مقطع تحصیلی دانشجویان:** کارشناسی	**محل برگزاری:** شهرک سلامت پردیس	**مدرس:** دکتر محدثه عادلی	**نیمسال تحصیلی:** نیمسال دوم ۱۴۰۴-۱۴۰۳
دانشکده: پرستاری مامایی	**گروه آموزشی:** مامایی	**روز و ساعت برگزاری کلاس:** دو شنبه ساعت ۲۰-۱۸	**تلفن و روزهای تماس:**	**آدرس دفتر:** گروه مامایی	**آدرس ایمیل:** M_a_31661@yahoo.com

هدف کلی درس:

آشنایی با کلیاتی در مورد بهداشت مادر و کودک

آشنایی با بهداشت بلوغ ،مشاوره ازدواج، بهداشت دوران بارداری، حین و پس از زایمان

آشنایی با مراقبت های نوزاد

آشنایی با بهداشت روان و سالمندی

اهداف اختصاصی درس:

- ✓ اهداف آموزش بهداشت را شرح دهد.
- ✓ اصول آموزش بهداشت را توضیح دهد.
- ✓ اجزای آموزش بهداشت را شرح دهد.
- ✓ اجزا و اصول PHC را توضیح دهد.
- ✓ بلوغ را تعریف کند.
- ✓ تغییرات هورمونی منجر شونده به بلوغ را توضیح دهد
- ✓ تلارک، پوبارک، آدرنارک و منارک را توضیح دهد
- ✓ انواع اختلالات بلوغ را نام ببرد .
- ✓ علت ، تشخیص و درمان بلوغ تاخیری را توضیح دهد .
- ✓ علت ، تشخیص و درمان بلوغ زودرس را توضیح دهد.
- ✓ تاثیر عوامل مختلف بر بلوغ را توضیح دهد .
- ✓ عوارض حاملگی های ناخواسته در نوجوانان را نام ببرد.
- ✓ اهمیت تغذیه در بلوغ را بیان کند
- ✓ نیازهای تغذیه ای نوجوان را بیان کند .
- ✓ مشکلات تغذیه ای شایع نوجوانان را توضیح دهد.
- ✓ ویژگیهای فرد را جهت آمادگی ازدواج (بلوغ اجتماعی، انگیزش و.....) را نام ببرد.
- ✓ مباحث کلاسهای مشاوره قبل از ازدواج را نام ببرد.
- ✓ مشاوره ژنتیک را تعریف نماید.
- ✓ اهداف اصلی مشاوره ژنتیک را بیان نماید.

- ✓ موارد انجام مشاوره ژنتیک را نام ببرد.
- ✓ علل اختلالات زنتیکی را بیان نماید.
- ✓ اهمیت مشاوره قبل از بارداری را بیان نماید.
- ✓ مشاوره بر مبنای شرح حال قبلی، عادتها و تماسهای مادر را توضیح دهد.
- ✓ اهداف مراقبتهای دوران بارداری را بیان نماید.
- ✓ روشهای تشخیص بارداری را نام ببرد.
- ✓ تشکیل پرونده بارداری را شرح دهد.
- ✓ زمان تقریبی زایمان را به نحو صحیح تعیین نماید.
- ✓ سن بارداری را بدرستی محاسبه نماید.
- ✓ اهمیت و چگونگی معاینات کلینیکی و پاراکلینیکی را بیان کند.
- ✓ حاملگی های آسیب پذیر را تشخیص دهد.
- ✓ علل انواع حاملگی های آسیب پذیر را شرح دهد .
- ✓ علائم و راههای تشخیص حاملگی های آسیب پذیر را شرح دهد.
- ✓ راههای مراقبت از حاملگی های آسیب پذیر را شرح دهد.
- ✓ طرق پیشگیری و درمان حاملگی های آسیب پذیر را شرح دهد.
- ✓ علل و علائم مشکلات شایع دوران بارداری را شرح دهد.
- ✓ درمان مشکلات شایع دوران بارداری را شرح دهد.
- ✓ توصیه های بهداشتی در خصوص ورزش، شغل، مسافرت، پوشاک، اجابت مزاج، اعمال جنسی و مراقبت دهان و دندان مادر باردار را بیان نماید.
- ✓ نیازهای تغذیه ای دوران بارداری و شیردهی را بیان نماید.
- ✓ ارزیابی وضعیت تغذیه مادر باردار و اهمیت آن را شرح دهد.
- ✓ آموزش اصول تغذیه مناسب به مادران باردار و شیرده را شرح دهد.

- ✓ نحوه مصرف صحیح مکملهای ویتامین و املاح را در مادران باردار و شیرده شرح دهد.
- ✓ مصرف داروها را طی بارداری و تاثیرتراتوژنیک داروها را بر روی جنین شرح دهد.
- ✓ تاثیر مصرف داروها را بر روی شیر مادر و نوزاد بیان کند.
- ✓ اهمیت وزن گیری مادر را در طی دوران بارداری شرح دهد.
- ✓ روش های معمول برای تعیین نمایه توده بدنی (BMI) را بیان نماید.
- ✓ الگوی افزایش وزن مادر باردار را با توجه به BMI تعیین شده مشخص نماید.
- ✓ نمودار وزن گیری مادر باردار را ترسیم و تفسیر نماید.
- ✓ با مراحل زایمان طبیعی آشنا باشد.
- ✓ مشخصات دردهای کاذب و حقیقی زایمان را بیان نماید.
- ✓ اهداف مراقبتهای حین زایمان را بیان نماید.
- ✓ با چگونگی مراقبت های بهداشتی مادر حین زایمان آشنا باشد.
- ✓ دوره نفاسی (پس از زایمان) را تعریف کند.
- ✓ اهداف مراقبت پس از زایمان را بیان نماید
- ✓ تغییرات دستگاه تناسلی- ادراری پس از زایمان را شرح دهد.
- ✓ علائم هشدار پس از زایمان را نام ببرد.
- ✓ با اصول مراقبت های بهداشتی مادر پس از زایمان آشنا باشد.
- ✓ مراقبتهای اولیه نوزاد بلافاصله پس از تولد را شرح دهد.
- ✓ نوزاد طبیعی، ویژگیها و شاخص های آن را تعریف کند.
- ✓ خصوصیات نوزاد نارس (Premature) و نوزاد با وزن کم زمان تولد (L.B.W) ، تاخیر رشد داخل رحمی (I.U.G.R) ، نوزاد با جثه بزرگ به نسبت سن حاملگی (LGA)، نوزاد با جثه کوچک به نسبت سن حاملگی (SGA) را بیان نماید.
- ✓ عوامل مؤثر در مرگ و میر پری ناتال را شرح دهد.

- ✓ عوامل مستعد کننده مرگ و میر نوزادان را بیان نماید.
- ✓ عوامل موثر در تولد نوزاد نارس و سایر نوزادان آسیب پذیر را نام ببرد.
- ✓ راههای پیشگیری از تولد نوزادان آسیب پذیر و مراقبت از آنان را بیان نماید.
- ✓ محورهای اصلی بهداشت روان را شرح دهد.
- ✓ سیاست ادغام بهداشت روان در PHC را توضیح دهد.
- ✓ وظایف کارکنان متخصص بهداشت روان در سطح دوم را شرح دهد.
- ✓ سالمندی را تعریف کند.
- ✓ مراحل یائسگی را توضیح دهد.
- ✓ عوارض یائسگی در زنان را شرح دهد.
- ✓ درمان عوارض یائسگی را توضیح دهد.
- ✓ بهداشت جسمانی و روانی سالمندان را شرح دهد.
- ✓ نیازهای تغذیه ای سالمندان را توضیح دهد.
- ✓ عوامل مساعد کننده مشکلات شایع سالمندی را شرح دهد.

منابع اصلی درس:

- ✓ کتاب جامع بهداشت عمومی دکتر حاتمی و همکاران
- ✓ کتاب بهداشت مادر و کودک دکتر سوسن پارسا (آخرین ویرایش)
- ✓ بارداری وزایمان ویلیامز(۲۰۲۲) ، ترجمه قاضی جهانی و روشنک قطبی ، انتشارات گلبان
- ✓ مراقبت ادغام یافته سلامت مادران وزارت بهداشت و درمان آموزش پزشکی

منابع فرعی درس:

- ✓ مقالات مرتبط

روش تدریس:

- ✓ سخنرانی ، پرسش و پاسخ
- ✓ کلیپ آموزشی
- ✓ case presentation

روش های نوین تدریس:

۱ .پروژه مبتنی بر مقالات جدید و ارائه کلاسی:

این پروژه‌ها می‌توانند بر اساس موضوعات زیر باشند:

۱. **آموزش بهداشت در دوران بلوغ:**
   - ارائه تحقیقی در خصوص اثرات آموزش بهداشت بر پیشگیری از اختلالات بلوغ (بلوغ زودرس یا دیررس).
   - بررسی تاثیرات آموزش بهداشت بر تغذیه نوجوانان در دوران بلوغ.
۲. **مشاوره ژنتیک و تأثیر آن بر سلامت مادر و کودک:**
   - بررسی جدیدترین رویکردهای مشاوره ژنتیک در پیشگیری از بیماری‌های ارثی.
   - تحلیل اثرات مشاوره ژنتیک بر تصمیم‌گیری‌های مربوط به بارداری و پیشگیری از بیماری‌ها.
۳. **تغذیه در دوران بارداری و شیردهی:**
   - ارزیابی مقالات جدید در خصوص نیازهای تغذیه‌ای دوران بارداری و اثر آن بر سلامت مادر و نوزاد.
   - بررسی تاثیر مصرف مکمل‌ها و ویتامین‌ها در دوران بارداری و شیردهی بر سلامت مادر و نوزاد.
۴. **مراقبت‌های بهداشتی در دوران بارداری پرخطر:**

- ارائه تحقیقی در خصوص شناسایی و مراقبت از حاملگی‌های آسیب‌پذیر و جدیدترین روش‌های پیشگیری و درمان آن‌ها.

۵. **مشکلات شایع دوران پس از زایمان:**
- تحلیل مقالات جدید در مورد مراقبت‌های پس از زایمان و اثرات آن بر بهداشت مادر و نوزاد.
- بررسی شیوه‌های جدید در پیشگیری و درمان مشکلات شایع پس از زایمان، مانند خونریزی‌های پس از زایمان و افسردگی پس از زایمان.

۶. **بهداشت روان در دوران بارداری و پس از زایمان:**
- بررسی تاثیرات سلامت روانی بر سلامت جسمانی مادر در دوران بارداری و پس از زایمان.
- تحلیل پژوهش‌های جدید در زمینه درمان و پیشگیری از افسردگی پس از زایمان.

۲ .روش‌های نوین تدریس با استفاده از فیلم، ویدئو و مولاژ:

۱. **فیلم‌های آموزشی در خصوص بلوغ و تغییرات هورمونی:**
- استفاده از ویدئوهایی که روند تغییرات هورمونی بلوغ را به تصویر می‌کشند و اثرات آن‌ها بر رشد فیزیکی و روانی نوجوانان توضیح می‌دهند.
- ویدئوهایی که مراحل مختلف بلوغ در دختران و پسران را به صورت تصویری نمایش می‌دهند.

۲. **فیلم‌های مرتبط با مشاوره قبل از ازدواج و بارداری:**
- فیلم‌های آموزشی که مشاوره‌های ژنتیک و موارد مورد بحث در کلاس‌های مشاوره قبل از ازدواج را شبیه‌سازی کنند.
- ویدئوهایی که فرایند مشاوره ژنتیک و تاثیر آن بر تصمیمات بارداری را نمایش می‌دهند.

۳. **ویدئوهای آموزشی در خصوص مراقبت‌های بارداری و زایمان:**
- استفاده از ویدئوهایی که مراحل مختلف بارداری، تغییرات فیزیولوژیکی و مراقبت‌های بارداری را نمایش دهند.
- فیلم‌هایی که مراحل زایمان طبیعی و مراقبت‌های پس از زایمان را به صورت آموزشی و تصویری نشان دهند.

۴. **فیلم‌های آموزشی در خصوص مراقبت‌های نوزاد:**
- ویدئوهایی که مراقبت‌های اولیه نوزاد، شامل اقدامات لازم بلافاصله پس از تولد، تغذیه با شیر مادر، مراقبت از بندناف و غربالگری نوزادان را نشان می‌دهند.

- فیلم‌های آموزشی در خصوص نحوه نگهداری نوزاد نارس، مشکلات شایع در نوزادان آسیب‌پذیر و مراقبت‌های ویژه از آن‌ها.

مسئولیت‌های فراگیران:

- ✓ حضور به موقع و منظم در هر جلسه و خاموش نگه داشتن تلفن همراه ضروری است.
- ✓ مطالعه درس جلسه قبل
- ✓ مشارکت فعال در بحث های کلاس
- ✓ ارایه خلاصه ای از نتایج مقاله ای جدید در رابطه با موضوع مورد بحث کلاسی
- ✓ ارایه تیمی پروژه تحقیقاتی

نحوه ارزشیابی دانشجو و بارم مربوط به هر ارزشیابی:

الف) در طول دوره: **بارم: ۲۵٪ نمره**

- ✓ فعالیت دانشجو انجام تکالیف حضور و غیاب .....**۵** درصد از نمره نهایی
- ✓ کوئیزهای انجام شده.....**۲۰**درصد از نمره نهایی

ب) پایان دوره: **بارم: ۷۵% نمره**

- ✓ امتحان پایان ترم.....**۷۵** درصد از نمره نهایی

نوع امتحان پایان ترم:

- ✓ سؤالات امتحانی به صورت: تشریحی، چند گزینه‌ای و سناریو بالینی می باشد

سیاست مسئول دوره در مورد برخورد با غیبت و تاخیر دانشجو در کلاس درس:

- ✓ **تاخیر بیش از ۱۵ دقیقه، غیبت در نظر گرفته خواهد شد.**
- ✓ **در صورت داشتن غیبت غیر موجه مطابق قوانین آموزشی دانشکده در خصوص غیبت تصمیم‌گیری خواهد شد.**

جدول زمان بندی ارائه برنامه درس: عنوان درس، نیمسال: دوم۱۴۰۲-۱۴۰۱					
ردیف	تاریخ	ساعت	عنوان	مدرس	آمادگی لازم دانشجویان قبل از شروع کلاس
۱	۱۴۰۴/۲/۱۵	۱۸-۲۰	مقدمه و بیان کلیات، آموزش و اصول بهداشت ، مراقبت های بهداشتی اولیه	خانم دکتر عادلی	مروری بر کلیات بهداشت
۲	۱۴۰۴/۲/۲۲	۱۸-۲۰	بهداشت بلوغ	خانم دکتر عادلی	مرور مبحث جلسه قبل
۳	۱۴۰۴/۲/۲۹	۱۸-۲۰	مشاوره قبل از ازدواج- مشاوره قبل از بارداری	خانم دکتر عادلی	مرور مبحث جلسه قبل
۴	۱۴۰۴/۳/۵	۱۸-۲۰	مراقبت از زنان باردار	خانم دکتر عادلی	مرور مبحث جلسه قبل
۵	۱۴۰۴/۳/۱۲	۱۸-۲۰	بهداشت دوران زایمان و پس از زایمان	خانم دکتر عادلی	مرور مبحث جلسه قبل
۶	۱۴۰۴/۳/۱۹	۱۸-۲۰	مراقبت از نوزاد	خانم دکتر عادلی	مرور مبحث جلسه قبل
۷	۱۴۰۴/۳/۲۶	۱۸-۲۰	بهداشت روان	خانم دکتر عادلی	مرور مبحث جلسه قبل
۸	۱۴۰۴/۴/۲	۱۸-۲۰	بهداشت سالمندی	خانم دکتر عادلی	مرور مبحث جلسه قبل
۹	-	-	**امتحان پایان ترم**	-	-

تاریخ امتحان میان ترم:

تاریخ امتحان پایان ترم: