



دانشکده بهداشت

دفتر توسعه آموزش

طرح دوره (Course Plan)

نام درس: بهداشت و تغذیه مادر و کودک	کد درس:
مقطع تحصیلی: کارشناسی	رشته تحصیلی: علوم تربیتی
گروه آموزشی: مطالعات برنامه درسی و آموزش	پیش نیاز: ندارد
تعداد واحد: ۲ نظری	محل برگزاری: دانشکده علوم تربیتی
روز و ساعت برگزاری: یکشنبه ها ۲-۴	مسئول درس: دکتر مریم محمدی
هدف کلی دوره: آشنایی با مفاهیم و شاخص های سلامت و مرگ و میر مادران و نوزادان، مشاوره قبل از حاملگی، مراقبتهای دوران بارداری و زایمان، تغذیه در دوران بارداری و شیردهی، آشنایی با برنامه های کشوری مراقبت از نوزادان، آشنایی با ویژگی های نوزاد سالم و نوزاد آسیب پذیر، تغذیه کودکان در سنین مختلف، برنامه واکسیناسیون کشوری، خواب استراحت و بازی در کودکان	
اهداف اختصاصی دوره:	
اهمیت بهداشت و تغذیه صحیح مادر و کودک وضعیت سلامت و مرگ و میر مادران در ایران و جهان علل مرگ مادران در جهان و ایران موانع سلامت مادران در کشورهای پیشرفته و در حال توسعه شاخص مرگ و میر مادران و خطر ناشی از فقدان مادر در طول زندگی - مراقبت های قبل از بارداری - اهمیت مراقبت های قبل از بارداری - مشاوره قبل از حاملگی در مورد اختلالات و بیماری های مزمن (بیماریهای ژنتیکی، صرع، بیماری های کلیوی، بیماریهای قلبی، فشار خون، دیابت، خطرات مربوط به جنین، سقط جنین و اثرات آن) - مراقبت های دوران بارداری - بهداشت و فعالیت در دوران بارداری - شکایات شایع دوران بارداری	

- نیازهای تغذیه ای در دوران بارداری (نیاز به انرژی، پروتئین ها، کربوهیدرات ها، چربیها، عناصر معدنی، ویتامین ها، تعادل رژیم غذایی زن باردار)
- چاقی در بارداری
- دیابت در بارداری
- سقط جنین
- مشارکت مردان در بهداشت باروری و دوران بارداری
- نقش پدر در آرامش روانی مادر در دوران بارداری
- بیماریهای مقاربتی
- مراقبت های پس از زایمان و در دوره نوزادی:
 - عواملی که سلامتی نوزادان را در معرض خطر قرار می دهند(عوامل اجتماعی، سابقه بیماریهای مادر، چگونگی حاملگی های قبلی، مسائل مربوط به حاملگی فعلی، مسائل حین زایمان، مسائل مربوط به دوره نوزادی)
 - مراقبتهای فوری پس از زایمان و در دوره نوزادی
 - معاینه نوزادان و چگونگی معاینه و نکات مهم طبیعی و غیرطبیعی در معاینه نوزادان و اندازه گیری وزن و قد نوزاد موقع تولد
 - نوزادان با وزن تولد بسیار کم (تغذیه شیرخواران نارس - نارس و تاخیر رشد داخل رحمی و مراقبت از شیرخواران نارس در منزل) و نوزاد دیررس
 - آزمایش های رایج غربالگری در نوزادان
 - تغییرات طبیعی نوزادان در دوره انتقالی و زردی فیزیولوژیک نوزادان
 - نیازهای تغذیه ای مادران در دوران شیردهی
 - عوامل موثر بر رشد و نمو و مراحل تکاملی کودک:
 - شاخصهای تن سنجی ، شاخصهای رشد و مفهوم صدک
 - نمودارهای رشد مورد استفاده در ایران و موارد استفاده از منحنی رشد سالگی و ایمنسازی ۷ ماهگی تا ۱۲
 - برنامه ایمنسازی همگانی کودکان (ایمنسازی شیرخواران و کودکان از کودکان هفت ساله و بالاتر که در وقت مقرر مراجعه نکرده اند)
 - ایمنسازی زنان باردار بدون سابقه ایمنسازی (ایمنسازی زنان سنین باروری فاقد سابقه ایمنسازی با واکسن دوگانه ویژه بزرگسالان)
 - ایمنسازی علیه هپاتیت برای گروههای پرخطر
 - تغذیه کودک:
 - شرایط موفقیت تغذیه با شیر مادر
 - جنبه های تغذیه ای شیر مادر

- جنبه های ایمنولوژیک شیر مادر
- مزایای شیر مادر (مربوط به کودک، مربوط به مادر، اقتصادی و اجتماعی)
- نکات اساسی در تغذیه با شیر مادر
- شیردهی در مادران شاغل دوشیدن و نگهداری شیر
- توصیه هایی برای تولید شیر کافی و حفظ تداوم شیردهی
- تغذیه کودکان در سنین مختلف
- خواب، استراحت و بازی در کودکان

جلسه اول:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود که:

بهداشت مادر و کودک را تعریف کند.

نتایج پیاده سازی برنامه بهداشت مادر و کودک را بیان کند.

هدف های برنامه بهداشت مادر و کودک را بداند.

دامنه فعالیت های برنامه بهداشت مادر و کودک را بیان کند.

جلسه دوم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود که:

سلامت مادران را به طور کلی توضیح دهد.

وضعیت سلامت و مرگ مادران را در دنیا توصیف کند.

مرگ مادر و انواع آن را تعریف نماید.

علل مرگ مادران در ایران و جهان را مقایسه کند.

جلسه سوم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود که:

موانع سلامت مادران در کشورهای پیشرفته و در حال توسعه را مشخص کند.

عواقب مرگ در خانواده و جامعه را لیست کند.

شاخص های مرگ و میر مادران را بشناسد.

جلسه چهارم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود که:

اهمیت مراقبت های قبل از بارداری را توصیف کند.

موارد لزوم مشاوره ژنتیک را لیست نماید.

اهداف مراقبت های دوران بارداری را توضیح دهد.

حاملگی های پرخطر را شناسایی کند.

برنامه های سلامت مادران در ایران را توضیح دهد.

اهمیت و وسعت مداخلات لازم برای کاهش بیماری و ناتوانی مادران را توضیح دهد.

اهمیت مشاوره قبل از حاملگی در مورد اختلالات و بیماری های مزمن را توضیح دهد.

جلسه پنجم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود که:

اهداف رفتاری:

با اختلالات و بیمار های مزمن دوران بارداری آشنا شود.

در مورد اختلالات و بیمار های مزمن دوران بارداری توضیح دهد.

جلسه ششم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود که:

فعالیت دوران بارداری را توضیح دهد.

شکایات شایع دوران بارداری را بشناسد.

نیازهای تغذیه ای دوران بارداری (نیاز به انرژی، پروتئین، کربوهیدرات، چربی، عناصر معدنی، ویتامین ها، تعادل رژیم غذایی زن باردار) را بیان کند.

جلسه هفتم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود که:

چاقی در بارداری را توضیح دهد.

بیماری های مقاربتی را بشناسد.

نقش پدر در آرامش روانی مادر در دوران بارداری را بیان کند.

جلسه هشتم: مراقبت پس از زایمان

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود که:

عوامل اجتماعی که سلامت نوزاد را توضیح دهد.

سابقه بیماری های مادر را توضیح دهد.

چگونگی حاملگی های قبلی را توضیح دهد.

مسائل مربوط به حاملگی فعلی را توضیح دهد.

مسائل حین زایمان را بیان کند.

جلسه نهم: مراقبت های پس از زایمان نوزاد
در پایان درس از فراگیر انتظار می رود که:
مراقبت های فوری پس از زایمان و دوره نوزادی را توضیح دهد.
با چگونگی معاینه نوزاد آشنا شود.
با چگونگی معاینه و نکات مهم طبیعی و غیر طبیعی در معاینه نوزادان آشنا شود.
چگونگی اندازه گیری قد و وزن نوزاد موقع تولد را توضیح دهد.

جلسه دهم:
در پایان درس از فراگیر انتظار می رود که:
نوزادان با وزن تولد بسیار کم را بشناسد.
تغذیه شیرخواران نارس را توضیح دهد.
نارسی و تاخیر رشد داخل رحمی را توضیح دهد.
مراقبت از شیرخواران نارس در منزل را بیان کند.
مشخصات نوزاد دیررسی را بشناسد.

جلسه یازدهم:
در پایان درس از فراگیر انتظار می رود که:

جلسه دوازدهم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود که:

با زردی در دوران نوزادی آشنا شود.

نیازهای تغذیه ای مادر در دوران شیردهی را توضیح دهد.

جلسه سیزدهم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود که:

شاخص های تن سنجی را بشناسد.

شاخص های رشد و مفهوم صدک را بیان کند.

نمودارهای رشد مورد استفاده در ایران را بشناسد.

موارد استفاده از منحنی رشد را توضیح دهد.

جلسه چهاردهم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود که:

برنامه ایمن سازی کودکان را توضیح دهد.

برنامه ایمن سازی زنان باردار را توضیح دهد.

جلسه پانزدهم: تغذیه کودک با شیر مادر

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود که:

شرایط موفقیت تغذیه با شیر مادر را توضیح دهد.

جنبه های تغذیه ای شیر مادر را بیان کند.

جنبه های ایمونولوژیک شیر مادر را بیان کند.

مزایای شیر مادر را توضیح دهد.

نکات اساسی در تغذیه با شیر مادر را بشناسد.

شیردهی در مادران شاغل را توضیح دهد.

توصیه هایی برای تولید شیر کافی و حفظ تداوم شیردهی بیان کند.

جلسه شانزدهم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود که:

تغذیه کودکان سنین مختلف را توضیح دهد.

اهمیت خواب کافی و استراحت و بازی در کودکان را شرح دهد.