Qazvin University
Of Medical Sciences

فرم برنامه درسی (Course Plan)

دانشکده پرستاری و مامایی

نام درس: مشاوره وآموزش دربارداری ،زایمان طبیعی و پس اززایمان	**تعداد واحد: ۰/۵**
مقطع : کارشناسی ارشد مشاوره در مامایی	**مدت زمان ارائه درس: ۸ ساعت**
پیش نیاز: سلامت خانواده	
مسئول برنامه: رنجکش	

عناوین کلی این درس شامل موارد زیر می باشد:

عناوین کلی این درس شامل موارد زیر می باشد :

اصول بیمارستان های دوستدار مادر، اهداف و خصوصیات کلاس های آمادگی برای زایمان
نوروآندوکرینولوژی دربارداری ، رشد و نمو جنین
زایمان فیزیولوژیک و وضعیت های مختلف لیبروزایمان و اختلالات آن
اختلالات وضعیتی و اصلاح وضعیت دربارداری
تمرینات عصبی و عضلانی، تمرینات کششی و تقویتی در بارداری
مدیریت استرس و تکنیک های تنفسی
مراقبت های پس اززایمان(مادر و نوزاد)، تغذیه تکمیلی بعداز ۶ ماه

هدف کلی

- آشنایی با زایمان فیزیولوژیک و آمادگی های قبل اززایمان
- توانایی مشاوره وآموزش والدین و آماده سازی آنان جهت زایمان فیزیولوژیک

اهداف اختصاصی

- شناخت حاکمیت بالینی و اصول بیمارستان های دوستدارمادر
- شناخت اهمیت و اهداف کلاس های آمادگی برای زایمان
- آشنایی با درد و نوروآندوکرینولوژی دربارداری
- آشنایی فراگیران بارشد وتکامل جنین
- فراگیری وضعیت های مختلف حین زایمان و اصلاح اختلالات وضعیتی
- فراگیری تمرینات عصبی و عضلانی، تمرین های کششی و تقویتی
- فراگیری ریلاکسیشن و تکنیک های تنفسی
- فراگیری مراقبت های بعداززایمان و بهداشت مادر و نوزاد و تغذیه تکمیلی بعداز ۶ ماه
- توانایی اداره کلاس زایمان فیزیولوژیک برای مادران باردار

اهداف جزیی درس (براساس سرفصل دروس):

در پایان دوره از دانشجو انتظار می رود که بتواند:

جلسه اول: اصول بیمارستانهای دوستدارمادر، اهداف و خصوصیات کلاس های آمادگی برای زایمان

- اصول بیمارستانهای دوستدارمادررا نام ببرد.
- هریک از اصول ده گانه بیمارستانهای دوستدارمادرراشرح دهد.
- مشارکت بیمار وجامعه را دربارداری و زایمان وبعداززایمان شرح دهد.
- اهداف کلاسهای آمادگی برای زایمان راشرح دهد.
- چگوتگی برگزاری کلاس های آمادگی برای زایمان را شرح دهد.
- خصوصیات کلاس های آمادگی برای زایمان را شرح دهد.
- اهداف کلاس ها برای مادران باردار به صورت ایفای نقش تشریح کند.

نوروآندوکرینولوژی دربارداری

- نوروآندوکرینولوژی بارداری را شرح دهد.
- با هورمون اکسی توسین و نقش آن در باروری، زایمان و شیردهی آشنا شود.
- نقش کاتکول آمین ها را در زایمان تشریح کند.
- نقش اندوارفین را در زایمان و شیر دهی تشریح کند.
- نقش پرولاکتین در باروری و شیردهی را شرح دهد.
- اندوکرینولوژی بارداری برای مادران باردار به صورت ایفای نقش برای جامعه مادران شرح دهد.

جلسه دوم : زایمان فیزیولوژیک و وضعیت های مختلف لیبر و زایمان و اختلالات آن

- زایمان فیزیولوژیک را شرح دهد.
- مداخلات غیر ضروری در لیبر و زایمان را شرح دهد.
- مراقبت موثر در طول مرحله اول، و دوم زایمان را شرح دهد.
- انواع پوزیشن های در مرحله اول لیبر را شرح دهند.
- انواع پوزیشن های مرحله دوم زایمان را شرح دهد.
- تشریح وضعیت های مناسب برای لیبر و زایمان برای مادران باردار به صورت ایفای نقش ارائه دهد.

اختلالات وضعیتی واصلاح وضعیت دربارداری

- آناتومی لگن استخوانی و عضلات شکم و لگن را شرح دهد.
- غییرات فیزیولوژیک دوران بارداری را بداند.
- اصلاح وضعیت ها دربارداری را جهت کاهش عوارض و دردهای عضلانی و اسکلتی مادرشرح دهد.
- اصلاح وضعیت ها درلیبر و زایمان را شرح دهند.

جلسه سوم: رشد و نموجنین

- چگونگی فرایند لقاح را شرح دهد.

- مراحل کلیواژ راتوضیح دهد.
- مراحل مختلف داخل رحمی را شرح دهد.
- مراحل تکامل سیستم قلبی عروقی را شرح دهد.
- سیستم گردش خون جنین را شرح دهد.
- مراحل تکامل سیستم گوارش را شرح دهد.
- مراحل تکامل سیستم تنفسی را شرح دهد.
- مراحل تکامل سیستم عصبی را شرح دهد.
- مراحل تکامل سیستم آندوکرین را شرح دهد.
- مراحل تکامل سیستم کلیوی را شرح دهد.
- مراحل تکامل سیستم تناسلی را شرح دهد.
- مراحل تکامل سیستم عضلانی اسکلتی را شرح دهد.
- مراحل تکامل سیستم پوششی را شرح دهد.
- دوره جنینی و تغییرات آن را توضیح دهد
- تشریح رشد و نمو جنین برای مادران باردار به صورت ایفای نقش ارائه دهند.

تمرینات عصبی و عضلانی، تمرینهای کششی و تقویتی

- اهداف انجام تمرینات ورزشی درباردار‌ی را شرح دهند.
- انواع تمرینات ورزشی بدون خطر درباردار‌ی را بشناسند.
- گایدلاین های ورزش در بارداری را شرح دهند.
- فواید ورزش درباردار‌ی و پس از زایمان را توضیح دهند.
- شرایط قبل از انجام ورزش را بدانند.
- انواع تمرینات درباردار‌ی را فراگرفته و انجام دهند.
- انجام تمرینات ورزشی برای مادران باردار به صورت ایفای نقش ارائه دهند.

جلسه چهارم : تن آرامی و تکنیک های تنفسی

- اثرات ریلاکسیشن درباردار‌ی وفواید آن را شرح دهد.
- انواع ریلاکسیشن را نام ببرد.
- کنیک انجام ریلاکسیشن را شرح داده و یک نمونه اجرا کنند.
- تمرکز و تجسم خلاق را شرح داده وشرایط انجام آن را توضیح دهند.
- فواید تنفس درباردار‌ی وزایمان را شرح دهند.
- انواع تکنیکهای تنفسی درزایمان را شرح داده و عملاً اجرا کنند.
- انجام تکنیک های تنفسی برای مادران باردار به صورت ایفای نقش ارائه دهد.

مراقبتهای پس از زایمان(مادرو نوزاد) و تغذیه تکمیلی شیرخوار بعداز ٦ ماه

- دوره بعد از زایمان را توضیح دهند.
- تغییرات فیزیولوژیک بعد از زایمان را شرح دهند.
- نحوه مراقبت از مادر در دوره بعد از زایمان را شرح دهند.
- نحوه مراقبت از نوزاد در بعد از زایمان را شرح دهند.
- تغذیه تکمیلی بعداز ۶ ماه شیرخوار را شرح دهد.
- تشریح دوره بعد از زایمان برای مادر باردار به صورت ایفای نقش ارائه دهد.

روش آموزش

- آموزش حضوری سخنرانی بازخوردی، بحث گروهی، نمایش فیلم

شرایط اجراء

- **امکانات آموزشی بخش**
  - اسلاید پروژکتور، ویدوئو پروژکتور ، تخته و وایت برد، سامانه مجازی،
- **آموزش دهنده**
  - اساتید بخش: فاطمه رنجکش

منابع اصلی درسی

- راهنمای آموزش کلاس های آمادگی برای زایمان،وزارت بهداشت
- ویلیامز، بارداری و زایمان،۲۰۱۸ ترجمه گلبان فصل ۷ مبحث آمبریوژنز و تکامل جنین
- راهنمای کشوری بیمارستان های دوستدارمادر، وزارت بهداشت
- راهنمای کشوری تغذیه تکمیلی بعداز ۶ ماه کودک، وزارت بهداشت

ارزشیابی

- **نحوه ارزشیابی**
  - ارزشیابی تکوینی شامل ارائه ۲ مبحث درس توسط دانشجویان و شرکت در پرسش و پاسخ کلاسی
  - آزمون پایان ترم
- **نحوه محاسبه نمره کل**
  - ارزشیابی تکوینی ۴ نمره
  - آزمون پایان ترم ۱۶ نمره
- **مقررات**
  - حداقل نمره قبولی ۱۴
  - تعداددفعات مجاز غیبت در کلاس ۴/۱۷ غیبت مجاز

جدول زمانبندی روش تدریس و برنامه ریزی اموزشی

جلسه و تاریخ	رئوس مطالب	روش تدریس			امکانات مورد نیاز	تکالیف/ آزمون ها	منابع	مدرس
		آفلاین	آنلاین	حضوری				
۰۳/۰۶/۱۸ جلسه ۱	اصول بیمارستان های دوستدارمادر، اهداف و اصول کلاس های آمادگی برای زایمان			*	ویدئو پروزکتور	پرسش و پاسخ	منابع ذکر شده	رنجکش
۰۳/۰۶/۱۸ جلسه ۱	نوروآندوکرینولوژی درباردارى			*	ویدئوپروژکتور	پرسش و پاسخ	//	//
۰۳/۰۶/۲۵ جلسه ۲	زایمان فیزیولوژیک، وضعیت های مختلف لیبروزایمان واختلالات آن			*	کامپیوتر و تخته و ماژیک	پرسش و پاسخ	//	//
جلسه ۲	اختلالات وضعیتی واصلاح وضعیت دربارداری			*	کامپیوتر و تخته و ماژیک	پرسش و پاسخ	//	//
۰۳/۰۷/۰۱ جلسه ۳	تمرینات عصبی و عضلانی، تمرینهای کششی و تقویتی			*	کامپیوتر و تخته و ماژیک	پرسش و پاسخ	//	//
جلسه ۳	مدیریت استرس و تکنیک های تنفسی			*	کامپیوتر و تخته و ماژیک	پرسش و پاسخ	//	//
۰۳/۰۷/۰۸ جلسه ۴	مراقبت های پس اززایمان			*	کامپیوتر و تخته و ماژیک	پرسش و پاسخ	//	//
جلسه ۴	رشد و نمو جنین مراقبت از نوزاد، تغذیه تکمیلی بعداز ۶ ماه			*	آموزش مجازی	ارائه توسط دانشجو	//	//