بسمه تعالی

فرم برنامه درسی(Course Plan)

دانشکده :پرستاری مامایی

نام درس : مشاوره وآموزش دربارداری ،زایمان طبیعی و پس اززایمان	**تعداد واحد : ۱واحد**
مقطع : کارشناسی ارشد مشاوره	**مدت زمان ارائه درس :** ۲ساعت
پیش نیاز : سلامت خانواده	
مسئول برنامه : فاطمه رنجکش	

عناوین کلی این درس شامل موارد زیر می باشد :

۱. اصول بیمارستان های دوستدار مادر، اهداف و خصوصیات کلاس های آمادگی برای زایمان
۲. نوروآندوکرینولوژی دربارداری
۳. رشد و نمو جنین
۴. زایمان فیزیولوژیک و وضعیت های مختلف لیبروزایمان و اختلالات آن
۵. اختلالات وضعیتی و اصلاح وضعیت دربارداری
۶. تمرینات عصبی و عضلانی، تمرینات کششی و تقویتی در بارداری
۷. تن آرامی و تکنیک های تنفسی
۸. 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

شرح درس

- فراگیران ضمن شناخت زایمان فیزیولوژیک، کلاس های آمادگی برای زایمان، توانایی اداره کلاس ها و مشاوره بامادران وآمادگی پدرومادربرای تولد فرزند را خواهندداشت.

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.

جلسه دوم: 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 سوم : 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.

جلسه چهارم: 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 ششم: 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.

جلسه ششم: 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 هفتم : 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.

جلسه هشتم : مراقبتهای پس از زایمان(مادرو نوزاد) و تغذیه تکمیلی شیرخوار بعداز ۶ 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

- روش اداره کلاس به صورت، کارگاهی و عملی، ایفای نقش، TBL، مجازی وکنفرانس توسط دانشجو خواهد بود.

تکالیف دانشجویان

- شرکت در جلسات کلاس و مشارکت در فعالیت های تعیین شده درکلاس
- شرکت درکارگاه ها و ایفای نقش

شرایط اجراء

- **امکانات آموزشی بخش**
  - اسلاید ، ویدوئو پروژکتور و کامپیوتروآموزش مجازی

- **آموزش دهنده**
  - فاطمه رنجکش (۱واحد)

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 بیمارستانهای دوستدارمادر، وزارت بهداشت
- راهنمای کشوری تغذیه تکمیلی بعداز ۶ ماه کودک، وزارت بهداشت

ارزشیابی

- **نحوه ارزشیابی**
  - شرکت فعال درکلاس و امتحانات پیشرفت تحصیلی کلاسی
  - امتحان آخرترم

- **نحوه محاسبه نمره کل**
  - ۳۰٪ نمره مربوط به انجام تکالیف کلاسی و شرکت فعال درکلاس
  - ۷۰٪ نمره مربوط به امتحان پایان ترم
- **مقررات**
  - حداقل نمره قبولی : طبق مقررات ۱۴
  - تعداددفعات مجاز غیبت : در کلاس۱جلسه به شرط موجه بودن

جدول زمانبندی درس مشاوره وآموزش درباردارى ،زایمان طبیعی و پس اززایمان

سرفصل مطالب	ساعت ارائه	نحوه ارائه	منابع درسی	امکانات مورد نیاز	روش ارزشیابی
اصول بیمارستان های دوستدارمادر، اهداف و خصوصیات کلاس های آمادگی برای زایمان	سه شنبه ۱۴-۱۶ ۹۸/۱۱/۱۵	سخنرانی و پرسش و پاسخ، مجازی	همه منابع ذکر شده	کامپیوتر وایت برد	حضور فعال در کلاس و شرکت در پرسش و پاسخ و ایفای نقش
نوروآندوکرینولوژی درباردارى	سه شنبه ۱۴-۱۶ ۹۸/۱۱/۲۲	سخنرانی بازخوردی و پرسش و پاسخ، مجازی	همه منابع ذکر شده	کامپیوتر وایت برد	//
زایمان فیزیولوژیک، وضعیت های مختلف لیبروزایمان واختلالات آن	سه شنبه ۱۴-۱۶ ۹۸/۱۱/۲۹	کارگاهی، فیلم، مجازی	همه منابع ذکر شده	کامپیوتر وایت برد	//
رشد و نمو جنین	سه شنبه ۱۴-۱۶ ۹۸/۱۲/۶	TBL	ویلیامز۲۰۱۸ فصل ۷	کامپیوتر وایت برد	//
اختلالات وضعیتی واصلاح وضعیت درباردارى	سه شنبه ۱۴-۱۶ ۹۸/۱۲/۱۳	کارگاهی، مجازی	همه منابع ذکر شده	کامپیوتر وایت برد	//
تمرینات عصبی و عضلانی، تمرینهای کششی و تقویتی	سه شنبه ۱۴-۱۶ ۹۸/۱۲/۲۰	کارگاهی، عملی مجازی	همه منابع ذکر شده	کامپیوتر، سالن ورزش جهت تمرینات ورزشی	//
تن آرامی و تکنیک های تنفسی، مراقبت های پس اززایمان	سه شنبه ۱۴-۱۶ ۹۹/۱/۱۹	ایفای نقش و کارگاهی، فیلم، مجازی	همه منابع ذکر شده	کامپیوتر وایت برد	//
مراقبت از نوزاد، تغذیه تکمیلی بعداز ۶ ماه	سه شنبه ۱۴-۱۶ ۹۹/۱/۲۶	کنفرانس دانشجویی	همه منابع ذکر شده	کامپیوتر وایت برد	//