

## Lesson plan

نام درس: مشاوره و آموزش در بارداری، زایمان طبیعی و پس از زایمان کد درس ۱۲

تعداد واحد: ۵ / ۰ نوع واحد: تئوری \*  عملی  بالینی

زمان برگزاری: شنبه تعداد جلسات: ۴ جلسه رشته: کارشناسی ارشد مشاوره در مامایی

ترم: ۲ محل اجرا: بهداشت باروری نام مدرس: پورحیدری

تعداد دانشجویان: ۱۰ نفر آدرس الکترونیکی استاد: [mah\\_poorheidary@yahoo.com](mailto:mah_poorheidary@yahoo.com)

### شرح درس:

- آشنایی با زایمان فیزیولوژیک، آمادگی های قبل از زایمان
- توانایی مشاوره و آموزش والدین و آماده سازی آنان جهت زایمان فیزیولوژیک

### اهداف کلی درس:

- تغییرات و سازگاری های بدن در دوران بارداری
- آشنایی با تغییرات پاسخ جنسی در بارداری
- مراقبت های دوران بارداری
- اصول بیمارستانهای دوستدار مادر
- اهداف و خصوصیات کلاس های آمادگی برای زایمان
- برنامه ریزی برای زایمان
- نوروآندوکراینولوژی لیبر و زایمان و درک درد و تئوریهای آن
- آمادگی برای والد شدن
- ماساژ نوزاد
- مامایی مبتنی بر شواهد و مشاوره حین و پس از زایمان

### اهداف فرعی درس:

- مشاوره تغذیه در بارداری
- مشاوره بهداشت روان در بارداری
- تاثیر خودکار آمدی در زایمان
- 

شماره جلسات	رئوس مطالب	اهداف اختصاصی	حیطه	روش تدریس	نوع وسیله آموزشی	فعالیت دانشجوی
۱	بیمارستانهای دوستدار مادر	<ul style="list-style-type: none"> <li>• اصول بیمارستانهای دوستدار مادر را نام ببرد.</li> <li>• هریک از اصول ده گانه بیمارستانهای دوستدار مادر را شرح دهد</li> </ul>	شناختی(دانش و درک و فهم و کاربرد)	سخنرانی و پرسش و پاسخ و بحث گروهی	ویدئوپروژکتور، کامپیوتر، اسلاید های آموزشی	-حضور به موقع در کلاس -شرکت و حضور فعال در بحث های کلاس و پرسش و پاسخ
۲	آمادگی برای زایمان	<ul style="list-style-type: none"> <li>• اهداف کلاسهای آمادگی برای زایمان را شرح دهد.</li> <li>• خصوصیات کلاسهای آمادگی برای زایمان را توضیح دهد</li> <li>• چگونگی برگزاری کلاسهای آمادگی برای زایمان را شرح دهد</li> <li>• اصول آموزش به بزرگسالان و سبک های یادگیری</li> </ul>	شناختی(دانش و درک و فهم و کاربرد)	سخنرانی و پرسش و پاسخ و بحث گروهی	ویدئوپروژکتور، کامپیوتر، اسلاید های آموزشی	-حضور به موقع در کلاس -شرکت و حضور فعال در بحث های کلاس و پرسش و پاسخ -انجام تکالیف محوله در سامانه نوید
۳	نورواندوکریبولوژی لیبر و زایمان	<ul style="list-style-type: none"> <li>• اهمیت و نقش هورمونهای موثر در زایمان فیزیولوژیک را درک کند</li> <li>• عوامل موثر بر تسریع ترشح هورمونها را بشناسد</li> <li>• عوامل موثر بر اختلال ترشح هورمونها را بشناسد</li> <li>• نظریه های درک درد و روشهای کاهش درد زایمان را بداند</li> </ul>	شناختی(دانش و درک و فهم و کاربرد)	سخنرانی و پرسش و پاسخ و بحث گروهی	ویدئوپروژکتور، کامپیوتر، اسلاید های آموزشی	-حضور به موقع در کلاس -شرکت و حضور فعال در بحث های کلاس و پرسش و پاسخ
۴	مشاوره سلامت روان در بارداری ،	- اهمیت تامین بهداشت روان در دوران بارداری را درک کند	شناختی(دانش و درک و فهم	سخنرانی و پرسش	ویدئوپروژکتور، کامپیوتر، اسلاید های آموزشی	-حضور به موقع در کلاس -شرکت و حضور

	حین زایمان و بعد زایمان	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تغییرات خلقی زنان در دوران بارداری زایمان و شیردهی را شرح دهد</li> <li>- نقش ماما در ارزیابی و بهبود شرایط روانی در این دورانها را درک کند</li> <li>- نقش خانواده در تامین سلامت روان در دوران بارداری و زایمان و شیردهی را توضیح دهد</li> </ul>	و کاربرد) و پاسخ و بحث گروهی ایفای نقش	آموزشی	فعال در بحث های کلاس و پرسش و پاسخ -انجام تکالیف محوله در سامانه نوید
۵	مشاوره تغذیه در بارداری و بعد از زایمان	<ul style="list-style-type: none"> <li>- اهمیت تغذیه در سلامت مادر و جنین را درک کند</li> <li>- نحوه ارزیابی رژیم غذایی مادر باردار را بداند</li> <li>- مراقبت های تغذیه ای و در بارداری و شیردهی را توضیح دهد</li> <li>- مراقبتهای وزنگیری نامناسب در بارداری را توضیح دهد</li> <li>- آشنایی با اصول مشاوره تغذیه در دوران بارداری و شیردهی</li> </ul>	شناختی(دانش و درک و فهم و کاربرد) و پاسخ و بحث گروهی ایفای نقش	ویدئوپروژکتور، کامپیوتر، اسلاید های آموزشی	-حضور به موقع در کلاس -شرکت و حضور فعال در بحث های کلاس و پرسش و پاسخ
۶	مشاوره سلامت جنسی در شرایط خاص حاملگی، شیردهی	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تغییرات پاسخ جنسی در دوران های خاص چرخه باروری (حاملگی، شیردهی، یائسگی) را شرح دهد.</li> <li>- نکات مهم در آموزش و مشاوره جنسی در مادران باردار را توضیح دهد.</li> <li>- معیارهای شروع فعالیت جنسی بعد از زایمان را بیان کند</li> <li>- نکات مهم در آموزش و مشاوره جنسی در دوران شیردهی را توضیح دهد.</li> </ul>	شناختی(دانش و درک و فهم و کاربرد) و پاسخ و بحث گروهی ایفای نقش	ویدئوپروژکتور، کامپیوتر، اسلاید های آموزشی	-حضور به موقع در کلاس -شرکت و حضور فعال در بحث های کلاس و پرسش و پاسخ

روش ارزشیابی:

ارزشیابی تکوینی: پرسش کلاسی

۱۰ درصد

فعالیت دانشجوی: شرکت در بحث گروهی و ارائه نظرات خود در مورد سناریوهای طرح شده. ۱۰ درصد

حضور منظم دانشجوی: حضور به موقع و منظم ۵ درصد

ارزشیابی تراکم: آزمون چهار گزینه ای و تشریحی ۷۵ درصد

#### منابع:

۱- راهنمای آموزش کلاس آمادگی برای زایمان- وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، اداره سلامت مادران

۲- بارداری و زایمان، دکتر معصومه سیمبر، آخرین چاپ

۳- رویکردی نوین به زایمان، مارگارت یربی، ترجمه داوود آبادی فراهانی، آخرین چاپ

۴- زایمان طبیعی بدون درد، دکتر علی عموشاهی، ۶۳۳۶ آخرین چاپ

5. Gary Cunningham. Williams Obstetrics. 21st ed .Newyork: Mc GrowHill; last edition

6. Complementany and alternative therapies. Holey E, Cook E. Spring house, 2002, 1th ed.

7. Bonica management of pain. Loeser JD. Lippincott Co last Edition

۸. The labor progress handbook. Simkin P, Ancheta R. Black well Science. last Edition.

۹- مقالات متعدد اینترنتی که در انتهای هر مبحث آورده خواهد شد.