



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی استان فارس

کتاب کار سلامت مادران ویژه کار عملی دانش آموزان بهورزی



تدوین و گردآوری :

خدیجه عزیز خانی مربی مرکز آموزش بهورزی شهرستان آباده

با همکاری لیلا قوامی

تابستان 1389

بسم الله الرحمن الرحيم

مجموعه آموزش بهورزی ، کتاب کار سلامت مادران ویژه دانش آموزان بهورزی

کتاب کار سلامت مادران

ویژه کار عملی دانش آموزان بهورزی

تابستان

1389

پیشگفتار :

هدف اصلی از برنامه آموزش بهورزی ، ایجاد مهارت ارائه خدمات بهداشتی درمانی به جمعیت روستایی (در قالب برنامه های مشخص) می باشد که برای ایجاد این مهارت لازم است دانش آموزان بهورزی آموزش نظری و عملی برنامه های بهداشتی را از طریق مربیان محترم بهورزی کسب نمایند .نتیجه غایی (پیامد) این آموزش ها ایجاد تغییر در رفتار و یادگیری آنها خواهد بود .

چنانچه می دانیم بر اساس مدل یادگیری کورت لوین مراحل تغییر رفتار و یادگیری به شرح ذیل می باشند:

1- خروج از انجماد (پذیرش ضرورت تغییر)

2- پذیرش تغییر در رفتار (انجام تغییر)

3- تثبیت (ایجاد تغییر ، تکرار آن)

لازم به توضیح است که در مرحله تثبیت، مفاهیم مورد نظر یادگرفته و آموخته می شوند. برای این منظور نیاز به انجام تمرین و تکرار فعالیتها می باشد(تمرین باعث تثبیت آموخته ها در ذهن می گردد).

کتاب کار سلامت مردان باردار یکی از ابزارهایی است که این هدف مهم آموزشی را دنبال می کند و در پی آن است که دانش آموزان با نوشتن و حل مسائل ، تمام مطالب فرا گرفته را تثبیت کنند. انتخاب مسائل و تمرین ها در کتاب کار با طرح درس مربیان مطابقت دارد و دانش آموزان بهورزی می توانند به راحتی و همزمان با درس کلاسی ، حتی به صورت جلسه ، به جلسه اقدام به استفاده از این کتاب نمایند. این مجموعه توسط اینجانب خدیجه عزیز خانی تهیه گردیده و سپس توسط خانم لیلا قوامی (کارشناس آموزش بهورزی استان) مورد بازنگری و ویراستاری قرار گرفته است.

مولفین تیرماه 1389

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
	بخش اول
5.....	فصل اول: آشنائی با دستگاه تولید مثل زن
8	فصل دوم : آشنایی با مراقبتهای پیش از بارداری
11	فصل سوم : آشنایی با بارداری و حاملگی
21	فصل چهارم : مراقبتهای دوران بارداری
36.....	فصل پنجم : آشنائی با مراقبت بعد از زایمان
	بخش دوم
44	آشنائی با فرمها و دفتر مادران

بخش اول : فصل اول

آشنایی با دستگاه تولید مثل زن

اهداف : پس از آموزش نظری این بخش انتظار می رود بتوانید :

- 1- کلمات درست را در تکمیل جملات استفاده نمایید.
- 2- پرسشهای طرح شده در زمینه دستگاه تناسلی زنانه پاسخ دهید.
- 3- کار عملی شماره 1 را انجام دهید.

فصل اول : آشنایی با دستگاه تولید مثل زن

کلمه یا عبارت درست را از داخل پرانتز انتخاب نمایید .

الف) استخوانهای لگن در بارداری وزایمان (نقش دارند - نقش ندارند) .

ب) اعضاء دستگاه تناسلی زنان به دو قسمت (فوقانی و تحتانی - داخلی و خارجی) تقسیم میشود .

ج) لگن از دوبرخس کوچک و بزرگ تشکیل شده که لگن حقیقی یا کوچک در زایمان (نقش مهمی دارد - نقشی ندارد) .

به این پرسشها پاسخ دهید .

الف) استخوانهای تشکیل دهنده لگن را نام ببرید ؟

ب) حفره لگن از چند بخش تشکیل شده و کدام بخش در زایمان نقش دارد ؟

ج) اعضاء تناسلی داخلی را نام ببرید ؟

د) کار لوله های رحمی را بنویسید ؟

ه) عمل اصلی تخمدانها را شرح دهید ؟

کار عملی شماره یک

توضیحات : پس از تدریس نظری مبحث فوق، کار عملی شماره یک را انجام دهید. لازم به ذکر است که تعداد جلسات کار عملی بایستی با توجه به نیاز دانش آموزان و طبق طرح درس تنظیم گردد.

مراحل انجام کار عملی

مربی باید برای آشنائی و درک مطلب، دانش آموزان را به اتاق تمرین هدایت کرده و از نزدیک مولاژ رحم را تشریح نماید و سپس از دانش آموزان بخواهد که:

الف) رحم و ضمائم را از روی مولاژ مربوطه مشخص نمایند.

ب) رحم و ضمائم آن را رسم نموده و نامگذاری نمایند.

++*+*+*+*+*+*+*+*+*

بخش اول : فصل دوم

آشنایی با مراقبتهای پیش از بارداری

اهداف : پس از آموزش نظری این بخش انتظار می رود بتوانید :

- 1- عبارات را با کلمات مناسب تکمیل نمایید.
- 2- گزینه صحیح را انتخاب نمایید.
- 3- کار گروهی را در رابطه با مراقبتهای پیش از بارداری انجام دهید.

فصل دوم: آشنایی با مراقبتهای پیش از بارداری

عبارات زیر را کامل کنید.

الف) وضعیت مادر قبل از بارداری در سالم سپری شدن بارداری و..... تاثیر به سزائی دارد .

ب) مصرف اسید فولیک روزانه از سه ماه قبل از بارداری لازم است .

ج) آزمایشات قبل از بارداری شامل میباشد.

گزینه مناسب را انتخاب نمایید

1- چگونه زنانی که تمایل به باردارشدن دارند را شناسائی می کنید؟

الف) از دفتر زنان واجد شرایط تنظیم خانواده

ب) دفتر زنان باردار

ج) زنانی که تازه ازدواج کرده اند و تمایل به بارداری دارند

د) الف و ج

2- انجام پاپ اسمیر به منظور شناسائی صورت می گیرد ؟

الف) عفونت دهانه رحم

ب) سلولهای سرطانی

ج) الف و ب

د) هیچکدام

کار گروهی :

مربی باید دانش آموزان را به گروه‌های کوچک تقسیم نموده و عنوان مطلب را مطرح نموده واز آنها بخواهد تا در مورد آن بحث وگفتگو نمایند .

عنوان مطلب این جلسه شامل :

الف) اقداماتی که برای خانمی که قصد باردار شدن دارد انجام میشود کدامند ؟

ب) فرق بین سابقه ابتلاء به بیماری و بیماری فعلی کدامند؟

++*+*+*+*+*+*+*+*+*

بخش اول : فصل سوم

آشنایی با بارداری و حاملگی

اهداف : پس از آموزش نظری این بخش انتظار می رود بتوانید :

- 1- عبارات را با کلمات مناسب تکمیل نمایید.
- 2- پرسشهای طرح شده در زمینه بارداری را پاسخ دهید.
- 3- جملات صحیح و غلط را مشخص نمایید.
- 4- گزینه صحیح را انتخاب نمایید.
- 5- کار گروهی در رابطه با تغییرات بارداری را انجام دهید.
- 6- کار عملی شماره 2 و 3 را انجام دهید.

فصل سوم : آشنایی با بارداری و حاملگی

عبارت زیر را کامل کنید.

1- لقاح عبارت است

از.....

2- جفت عضوی است که بوسیله آن

.....

3- وظائف کیسه آب عبارت است از

.....

4- علائم حاملگی به سه دسته تقسیم میشود آنها شامل علائم و و میباشد.

5- روشهای تشخیص بارداری به دوروش و میباشد.

6- در هفته جنسیت جنین قابل تشخیص است.

به این پرسشها پاسخ دهید

1- تغییرات پوست در زمان بارداری شامل چه مواردی است ؟

2- تغییرات دستگاه گوارش در بارداری به چه صورت بروز می کند؟

3- تغییرات دستگاه ادراری در طی حاملگی چگونه است ؟

4-درچه زمانی زن بارداری که دچار عوارض تغییرات تنفسی شده را ارجاع می دهیم؟

5-حاملگی را تعریف کرده و بگویند مدت آن چقدر است؟

6- تغییرات طبیعی رحم در دوران بارداری کدامند؟

7- تغییرات دستگاه گردش خون موجب بروز چه عوارضی میگردد؟

8-مراحل رشد جنین در هفته های 4و12و16بارداری را بنویسید؟

9-رشد جنین در هفته های 24و32 چگونه است؟

صحیح یا غلط بودن جملات زیر را مشخص نمایید

- 1-در مدتی که زن باردار است تخمک گذاری و قاعدگی متوقف میگردد (ص) (غ)
- 2- جفت عضوی است که بوسیله آن مادر و جنین در ارتباط هستند (ص) (غ)
- 3-مقدار مایع آمنیوتیک در اواخر بارداری بیشتر از یک لیتر است (ص) (غ)
- 4-اندازه جفت موقع زایمان به اندازه جنین است (ص) (غ)
- 5- حجم خون مادر به میزان زیادی در طی حاملگی کاهش می یابد (ص) (غ)

- 6- ضربان قلب در جریان حاملگی بین 10 تا 15 ضربه افزایش می یابد (ص) (غ)
- 7- دفع پروتئین در ادرار زن باردار امری طبیعی است (ص) (غ)
- 8- لایه خارجی توده سلولی سلول تخم جفت و لایه داخلی جنین را میسازد (ص) (غ)

پاسخ صحیح را مشخص نمایید

1- جفت بوسیله به جنین منتقل میگردد.

الف) بند ناف

ب) کیسه آب

ج) دیواره رحم

د) هیچکدام

2- کیسه آب در واقع همان پرده های و است که در داخل آن مایع شفاف وجود دارد.

الف) جفت

ب) کوریون

ج) آمنیون

د) بوج

3- علائم حدسی حاملگی همه این موارد است به جز:

الف) قطع قاعدگی و حالت تهوع

ب) اختلالات ادراری و خستگی مفرط

ج) افزایش رنگ دانه ها و ایجاد خطوط در روی شکم و تغییرات پستانها

د) احساس حرکات جنین توسط مادر

4- آزمایش ادرار و خون جزء علائم حاملگی میباشد.

الف) حدسی

ب) احتمالی

ج) قطعی

د) همه موارد

5- گراویندکس ساده ترین آزمایشی است که در فاصله بیش از 2 هفته و کمتر از 8 هفته از قطع قاعدگی ارزش دارد که با استفاده از نمونه انجام میشود .

الف) خون

ب) ادرار

ج) الف و ب

د) هیچکدام

6- علائم قطعی شامل میباشد به جز:

الف) شنیدن قلب جنین

ب) سونوگرافی و عکس برداری از جنین

ج) احساس حرکات جنین توسط فرد معاینه کننده

د) بزرگ شدن شکم و احساس حرکت جنین توسط مادر

7- طول دوران بارداری از اولین روز آخرین قاعدگی ، و تا هفته است .

الف) 280 روز و 40 هفته

ب) 10 ماه و 42 هفته

ج) بالاتر از 37 هفته

د) 360 روز و 42 هفته

8- وزن رحم در زنان غیر حامله و در افراد باردار به میرسد .

الف) 10 میلی لیتر

ب) 75 گرم و 1100 گرم

ج) به اندازه مشت بسته خود فرد و 100 گرم

د) هیچکدام

9- افزایش حجم خون زن باردار در دوران بارداری باعث میشود .

الف) تامین نیازهای سوخت و ساز بدن مادر و جنین

ب) جلوگیری از اثرات مضر خونریزیهای حین و پس از زایمان

ج) افزایش ضربان قلب

د) الف و ب

10- واریس به علت ایجاد میشود .

الف) سنگینی و افزایش وزن

ب) فشار به ورید رانی وساق پا

ج) الف وب

د) کوچک شدن عروق در حاملگی

11- دلیل افزایش کار دستگاه تنفس میباشد .

الف) نیاز بیشتر بدن زن باردار به اکسیژن

ب) دیافراگم حدودا 4 سانتیمتر بالاتر از محل اولیه خود میرود

ج) الف وب

د) هیچکدام

12- در چه صورت زن باردار دارای مشکل تنفسی را باید به پزشک ارجاع داد؟

الف) تنفس دردناک و خس خس سینه

ب) سرفه های خلط دار

ج) تعداد تنفس بیشتر از 30

د) همه موارد

13- تکرر ادرار در ماههای و طبیعی است.

الف) سه ماهه اول و ماه آخر

ب) در طول دوران بارداری

ج) در موقع عفونت کلیه و مثانه

14- تغییرات مربوط به دستگاه گوارش شامل میباشد.

الف) احساس سنگینی بعد از غذا خوردن

ب) کند شدن حرکات معده و برگشت غذا به معده

ج) نفخ معده و یبوست

د) همه موارد

15- در کدام هفته بارداری جنین قادر به دیدن و شنیدن میباشد؟

الف) 20 و 24

ب) 24 به بعد

ج) 23 و 6

د) الف و ب


16- در کدام هفته حاملگی قد جنین 32 و وزنش به 2500 گرم میرسد؟

الف) 32

ب) 36

ج) 40

د) 24

 کار عملی شماره دو:

توضیحات: پس از تدریس نظری مبحث فوق کار عملی شماره دو را انجام دهید. لازم به ذکر است که تعداد جلسات کار عملی بایستی با توجه به نیاز دانش آموزان و طبق طرح درس تنظیم گردد.

آشنایی با جفت و ضمائم آن:

1- مربی باید به کمک مولاژ جفت مراحل تشکیل و رشد جفت را به دانش آموزان نشان دهد

2- از دانش آموزان بخواهید با توجه به آموخته های قبلی بصورت عملی اندازه و لایه های جفت را نشان داده و سطوح مختلف آن را بیان نمایند .

کار گروهی

مربی ابتدا باید دانش آموزان را به گروه های کوچک تقسیم نموده واز آنها بخواهد تا در مورد سوالات زیر نظر خود را بیان دارند.

الف) محتوای کیسه آب چیست؟

ب) رنگ کیسه آب چگونه باید باشد و چه موقع در ارزیابی سلامت جنین نقش دارد؟

ج) زمان طبیعی پاره شدن کیسه آب چه موقع است و در صورت غیر طبیعی بودن آن خطرات و اقدام بهورز چگونه است؟

کار عملی شماره سه

توضیحات: پس از تدریس نظری مبحث فوق کار عملی شماره سه را انجام دهید. لازم به ذکر است که تعداد جلسات کار عملی بایستی با توجه به نیاز دانش آموزان و طبق طرح درس تنظیم گردد.

مراحل رشد جنین

1- مربی باید به کمک مولاژها جنین را در هفته های متفاوت مقایسه نموده و به دانش آموزان نشان دهد.

2- از دانش آموزان بخواهید که هر کدام جداگانه این کار را انجام دهند.

+*+*+*+*+*+*+*+*+*+*

بخش اول: فصل چهارم

مراقبتهای دوران بارداری و حاملگی

اهداف: پس از آموزش نظری این بخش انتظار می رود بتوانید:

- 1- کار گروهی را در کلاس انجام دهید.
- 2- عبارات را با کلمات مناسب تکمیل نمایید.
- 3- گزینه صحیح را انتخاب نمایید.
- 4- به پرسشهای مطرح شده در زمینه مراقبتهای دوران بارداری پاسخ دهید.
- 5- کار عملی شماره 5، 6 و 7 را انجام دهید.
- 6- صحیح یا غلط بودن جملات مطرح شده در زمینه مراقبتهای دوران بارداری را مشخص کنید.

فصل چهارم: مراقبتهای دوران بارداری و حاملگی

کار گروهی

مربی باید دانش آموزان را به گروههای کوچک تقسیم نموده واز آنها بخواهد تا در مورد عناوین بحث و نتیجه را گزارش نمایند

عنوان مطلب مورد بحث توسط گروهها در این جلسه شامل :

- 1- از دانش آموزان بخواهید تا پیرامون اهمیت مراقبتهای بارداری بحث نمایند.
- 2- آیا تاکنون با زن بارداری در جامعه برخورد داشته اند؟ شکایات شایع آنها و راهکارهای پیشنهادی برای هر کدام از شکایات را مطرح نمایند .

در جاهای خالی کلمه یا عبارت مناسب را بنویسید

- 1- تعداد مراقبتهای لازم در بارداریمرتبه میباشد.
- 2- به حرکات غیر ارادی سراسر یا قسمتی از بدن که اغلب با خشکی و سفتی عضلات همراه استگفته میشود.
- 3- رفتار پرخطر شامل میباشد.
- 4- آزمایشهای دوران بارداری در هفته های و انجام میشود.
- 5- میزان افزایش وزن زن باردار در طی بارداری معمولاً میباشد .
- 6- افزایش وزن ناگهانی یعنی : زن باردار در مدت دچار افزایش وزن شود.

گزینه مناسب را انتخاب کنید

1- اختلال هوشیاری عبارت است از :

الف) اختلال در گردش خون که با علائم حیاتی غیر طبیعی مشخص میشود.

ب) به حرکات غیر ارادی سراسر یا قسمتی از بدن که اغلب با خشکی و سفتی عضلات همراه است گفته میشود.

ج) به خونریزی شدید گفته میشود

د) عدم پاسخگویی فرد به تحریکات وارده و یا عدم درک مکان و زمان

2- ارزیابی علائم خطر فوری شامل چه مواردی است ؟

الف) سوال در مورد خونریزی و تشنج ، درد شدید حاد شکم

ب) بررسی مادر در حال تشنج و اختلال هوشیاری و شوک

ج) سوال در مورد پارگی کیسه آب

د) همه موارد

3- علائم شوک عبارتند از:

الف) نبض تندتر از 110 بار در دقیقه

ب) فشار خون کمتر از 90

ج) تنفس تند و بیشتر از 30 بار در دقیقه

د) همه موارد

4- افزایش ناکافی وزن در بارداری منجر به تولدمیشود .

الف) نوزاد کم وزن

ب) نوزاد با وزن طبیعی

ج) نوزاد با وزن بالا

د) هیچکدام

به این پرسشها پاسخ دهید

1- فرمول نمایه توده بدنی را بنویسید . محاسبه این فرمول تا چند هفتگی از بارداری ارزش دارد؟

.....

2- علائم پوسیدگی دندان را بنویسد.

.....

3- به چه مادرانی باید آمپول روگام تزریق گردد و در چه زمانی تزریق میشود ؟

.....

4- بهترین زمان برای انجام خدمات دندانپزشکی چه زمانی است ؟

.....

5- سونوگرافی چیست و در چه زمانی زن باردار را جهت انجام آن ارجاع می دهیم ؟


.....

6- آزمایش قند برای زنان باردار در چند نوبت و به چه صورت انجام میشود؟

.....

7- معاینه فیزیکی را چه کسانی انجام میدهند و شامل چه نوع معایناتی است بنویسید.

.....

کار عملی شماره چهار 

توضیحات: پس از تدریس نظری مبحث فوق کار عملی شماره چهار را انجام دهید. لازم به ذکر است که تعداد جلسات کار عملی بایستی با توجه به نیاز دانش آموزان و طبق طرح درس تنظیم گردد.

(آشنائی با تعیین سن بارداری و تاریخ احتمالی زایمان)

مربی در زمینه تعیین سن بارداری و احتساب تاریخ احتمالی زایمان توضیح داده و سپس از دانش آموزان بخواهد:

1- تاریخهای متعدد را جهت تمرین و یادگیری به تک تک دانش آموزان داده و درستی نتایج را بررسی نماید.

2- هر دانش آموز باید بتواند فرمول احتساب تاریخها را بیان نماید.

3- دانش آموزان بهورزی دختر باید بتوانند از روی معاینه شکم نیز سن حاملگی را بیان نمایند که ابتدا باید توسط مربی بر روی مانکن انجام شده و سپس دانش آموزان این تمرین را تکرار نمایند.

کار عملی شماره پنج

بررسی علائم حیاتی

مربی در زمینه کنترل علائم حیاتی توضیحات لازم را داده و بطور عملی به فراگیران طرز اندازه گیری تنفس و نبض و درجه حرارت و فشارخون را آموزش دهد لازم به ذکر است که این کار عملی در اتاق خانه بهداشت نمونه آموزشی در مرکز آموزش بهورزی انجام میگردد و سپس مربی از دانش آموزان میخواهد:

1- نبض یکدیگر را شمارش کنند.

2- تنفس را در یک دقیقه شمارش کنند.

3- درجه حرارت بدن را اندازه گیری نمایند.

4- فشار خون را اندازه گیری نمایند .

در تمام مراحل مربی باید بر نحوه انجام تمرینها نظارت داشته باشد.

کار عملی شماره شش

آشنائی با معاینات شکم زن باردار

مربی ضمن هماهنگی با مرکز بهداشتی درمانی ودعوت از چند خانم باردار ابتدا معاینات را انجام داده و سپس از دانش آموزان میخواهد تا تمرینها را انجام دهند تعداد جلسات متفاوت میباشد و باید تکرار شود.

1-مانور لئو پلد را تمرین کنند.

2-دانش آموزان باید بتوانند پشت جنین را پیدا نموده وآن را لمس نمایند.

3-کلیه فراگیران باید قادر باشند صدای قلب جنین را شنیده و شمارش کنند .

کار عملی شماره هفت

آشنائی با سایر معاینات زنان باردار

مربی ضمن هماهنگی با مرکز بهداشتی درمانی ودعوت از چند خانم باردار ابتدا معاینات را انجام داده و سپس از دانش آموزان میخواهد تا کلیه تمرینها را انجام دهند . تعداد جلسات متفاوت میباشد و باید تکرار شود

1-ورم را در دست وپا ارزیابی کنند .

2- فراگیران قادر باشند دهان و دندان را معاینه کنند .

3- باید کلیه بهورزان بتوانند مخاط چشم و لب را معاینه کنند .

4- بهورزان باید بتوانند واریس در زنان باردار را شناسائی کنند .

جملات زیر را کامل کنید.

1- پوسیدگی دندان یا تخریب ساختمان دندان به علت ایجاد میشود .

2- در دوران بارداری تزریق هر نوع واکسن ممنوع است .

3- واکسن توام باعث مصون سازی مادر و نوزاد بر علیه بیماری و و جلوگیری از ابتلا نوزاد به میباشد .

4- در صورت نامشخص بودن وضعیت واکسیناسیون مادر باردار بلا فاصله بعد از سقط غیر بهداشتی و سپس چهار هفته بعد تزریق میشود .

5- چنانچه مادری اره‌اش و پدر اره‌اش و جنین اره‌اش باشد باید آمپول رگام تزریق نمود .

6- زمان تزریق آمپول رگام در زنان تا بعد از زایمان و یک بار تا هفتگی بارداری و بعد از سقط و یا مول و یا حاملگی نابجا می باشد .

7- ماده ای است که مصرف آن از سه ماه قبل تا پایان بارداری برای رشد سیستم عصبی لازم است و از نقص مادرزادی سیستم عصبی جلوگیری میکند .

به سوالات زیر پاسخ دهید؟

۱- چرا زنان در دوران حاملگی به آهن بیشتری نیاز دارند؟

.....

2- زمان تجویز قرص آهن و عوارض احتمالی آن در بارداری را بنویسید.

.....

3- قرص آهن و مولتی ویتامین از چه زمانی در زنان حامله شروع می شود؟

4- درمان سوزش سر دل در بارداری را بنویسید؟

.....

5- سقط جنین را تعریف کنید.

.....

6- به خانمهایی که از بیخوابی شکایت دارند چه آموزشی میدهید؟

.....

7- زایمان زودرس را تعریف کنید.

.....

8- حاملگیهای در معرض خطر را نام ببرید.

.....

گزینه مناسب را انتخاب نمایید

1- همه این عوامل مستعد کننده سوء تغذیه در دوران بارداری هستند به جز:

الف) سوء تغذیه مادر و نداشتن تغذیه مناسب و کمبود وزن مادر قبل از بارداری

ب) وزن گیری نامناسب در بارداری

ج) سابقه زایمان نوزاد کم وزن

د) عدم ایمنسازی

2- همه این موارد ممکن است بر روی جنین اثر سوء بگذارد به جز:

الف) استفاده از دارو

ب) استعمال دخانیات

ج) ورزش و پیاده روی

د) عکس برداری

3- زمان شروع قرص آهن و مولتی ویتامین در زنان باردار عبارت است از:

الف) شروع هفته شانزدهم تا سه ماه پس از زایمان و روزانه یک عدد

ب) از سه ماه قبل از زایمان

ج) از اول ماه سوم تا پایان بارداری

د) هیچکدام

4- تهوع صبحگاهی و ویار و سوزش سر دل و یبوست و ادم با آموزش دستورات در بارداری

کاهش میابد

الف) داروئی

ب) استراحت

ج) تغذیه ای

د) فعالیت

5- چرا در حاملگی خطر پوسیدگی دندانها بیشتر است؟

الف) به دلیل مصرف کلسیم بدن مادر در استخوان بندی جنین

ب) عدم رعایت بهداشت دهان و دندان

ج) به علت استفراغهای حاملگی

د) همه موارد

6- بهترین وضعیت برای استراحت زن باردار است این امر سبب خون رسانی واکسیژن رسانی

بهتر به جنین میشود

الف) خوابیدن به پهلو

ب) خوابیدن به پشت

ج) خوابیدن در وضعیت نیمه نشسته

د) هیچکدام

7- فواید ورزش (بیاده روی) در دوران بارداری عبارت است از به جزء :

الف) تقویت عضلات شکم وزایمان راحت تر

ب) باعث آرامش جسمی وفکری در مادر میشود

ج) جریان خون تحریک شده وموجب فعالیت ریه ها ، پوست وروده ها میشود

د) باعث افزایش وزن مادر بیشتر از یک کیلوگرم در هفته میشود

8- در کدام دوره مادر آسیب پذیر شده و نسبت به سلامت جنین نیز نگران است و به محبت همسر

واطرافیان نیازمند است؟

الف) سه ماهه اول

ب) سه ماهه سوم

ج) سه ماهه دوم

د) در کل دوران بارداری

9- مشاوره تنظیم خانواده در کدامیک از زمانهای زیر مناسبتر است؟

الف) 35 تا 37 هفته حاملگی

ب) در ششماهه اول پس از زایمان

ج) در هفته اول تولد نوزاد

د) در اولین مراجعت دوران بارداری

10- همه این موارد از شکایات شایع در دوران بارداری هستند به جز :

الف) تهوع و سوزش سردل

ب) ویار حاملگی و خستگی و خواب آلودگی

ج) تکرر ادرار و سوزش ادرار و درد پهلو

د) کمر درد و پشت درد

11- به منظور کنترل تهوع خوردن به اشکال مختلف توصیه میشود.

الف) مصرف غذاهای چرب

ب) مصرف غذاهای خیلی شیرین

ج) خوردن نوشابه

د) مصرف زنجبیل

12- علت گرفتگی عضلات پا در نیمه دوم بارداری کدام است؟

الف) بزرگی رحم و فشار روی اعصاب

ب) اختلال کلسیم

ج) الف و ب

د) هیچکدام

13- درمان یبوست در بارداری عبارت است از :

الف) استفاده از میوهجات و سبزیجات

ب) مصرف مایعات 6 لیوان در روز

ج) مصرف غذاهای حاوی فیبر و پیاده روی

د) همه موارد

14- عدم تشکیل و یا تشکیل ناقص جفت و جنین را میگویند

الف) حاملگی خارج از رحم

ب) مول یا بچه خوره

ج) جفت سر راهی

د) دکولمان

15- دکولمان یعنی

الف) جدا شدن پیش از موقع جفت از دیواره رحم

ب) سقط فراموش شده

ج) مرده زائی

د) حاملگی خارج از رحم

16- گاهی جفت به جای قرار گرفتن در بالای حفره رحم گردن رحم را میپوشاند و با خونریزی شدید همراه است که به اینحالت خطرناک میگویند

الف)سقط

ب)مرده رآئی

ج)جفت سرراهی

د)دکولمان

17- کدام مادر دارای علائم خطر است که باید ارجاع فوری داده شود ؟

الف) درد خفیف شکم

ب)تنگی نفس مختصر

ج) خونریزی در هر زمان از بارداری

د) احساس خستگی وضعف

18- همه علائم زیر خطرناکند به جز:

الف) درد و ورم یک طرفه ساق واران

ب)تب ولرز

ج)سوزش سردل

د)عدم احساس حرکت جنین توسط مادر

19- علائم پره اکلامپسی عبارتند :

الف) فشار خون بالا و وجود آلبومین در ادرار

ب) افزایش وزن ناگهانی همراه با ادم اندامها

ج) الف وب

د) خونریزی در موقع زایمان

20- عوامل زمینه ساز مسمومیت حاملگی عبارتند :

الف) فشار خون مزمن و دیابت و چند قلوئی

ب) حاملگی در زیر 18 سال

ج) حاملگی بالای 35 سال

د) همه موارد فوق

کارگروهی

عنوان مطلب مورد بحث:

پره اکلامپسی چیست ؟ درمان آن کدام است ؟ عوامل زمینه ساز آن کدامند ؟

1-.....

2-.....

3-.....

کلمات و یا جملات مناسب را در جاهای خالی بگذارید؟

1- زایمان زود رس به تولد جنین قبل از هفته گفته میشود .

2- تولد جنین بعد از هفته 42 بارداری زایمان است.

بخش اول : فصل پنجم

مراقبت پس از زایمان

اهداف : پس از آموزش نظری این بخش انتظار می رود بتوانید :

- 1- عبارات را با کلمات مناسب تکمیل نمایید.
- 2- گزینه صحیح را انتخاب نمایید.
- 3- به پرسشهای مطرح شده در زمینه مراقبتهای پس از زایمان پاسخ دهید.
- 4- کار عملی شماره 8 را انجام دهید.
- 5- کار گروهی را در کلاس انجام دهید.

فصل پنجم : مراقبت پس از زایمان

کار عملی شماره هشت

آشنایی با مراقبت از نوزاد

- 1- دانش آموزان با هماهنگی مراکز بهداشتی درمانی از نزدیک تعدادی از نوزادان زیر یک ماه را در حضور مربی مراقبت نمایند.
- 2- نحوه معاینه از نوزاد را براساس بوکلت چارت کودک سالم ومانا عملا به دانش آموزان نشان دهید.
- 3- از دانش آموزان بخواهید تا از یک نوزاد زیر یک ماه و یا کمتر مراقبت نمایند .

به سوالات زیر پاسخ دهید.

- 1- دوره نفاس را تعریف کنید.
- 2- تغییرات رحم و برگشت آن را پس از زایمان شرح دهید
.....
.....
- 3- تغییرات وزن بدن پس از زایمان چگونه است؟
.....
- 4- فرق بین اندوه پس از زایمان با افسردگی چیست؟
.....
- 5- دفعات مراقبت پس از زایمان را بنویسید.
.....

6- تعریف تب پس از زایمان را بنویسید

7- احتقان پستان را تعریف کرده درمان آنرا بنویسید.

.....

8- تغذیه دوران شیردهی چگونه است؟ توضیح دهید

.....

.....

9- چه روشهایی به منظور کم کردن پس دردهای زایمان موثر است؟

.....

.....

10- درمان ترک نوک سینه را بنویسید

گزینه مناسب را انتخاب نمایید

1- آغوز عبارت است از:

الف) شیری که در سه روز اول از پستانها خارج میشود

ب) به شیری که حاوی پروتئین زیاد بوده و دارای مواد ایمنی بخش است

ج) به شیر مادران اول زا گفته میشود

د) الف و ب

2- ادامه خونریزی بیش از دوهفته پس از زایمان ممکن است به دلیل:

الف) احتمال ماندن تکه هایی از جفت در رحم

ب) طبیعی است و مشکلی ایجاد نمیکند

ج) به منظور شیردهی بهتر صورت میگیرد

د) هیچکدام

3- دیواره شکم چه زمانی به حالت اولیه بر میگردد؟

الف) 6 هفته

ب) بلافاصله بعد از زایمان

ج) 2 هفته

د) 3 ماه پس از زایمان

4- چه مدت پس از زایمان رحم به حالت اول بر میگردد؟

الف) یک ماه پس از زایمان

ب) 3 هفته پس از زایمان

ج) یک هفته پس از زایمان

د) 3 ساعت بعد

5- در صورت عدم خروج ادرار تا.....و عدم دفع مدفوع تا.....بعد از زایمان و یا اشکال در ادرار

کردن باید زن زائو را ارجاع فوری داد .

الف) 24 ساعت و 2 روز

ب) 48 ساعت

ج) 2 روز

د) 36 ساعت و 48 ساعت

6- در چه زمانی معاینه دهان و دندان را پس از زایمان انجام می‌دهیم؟

الف) ملاقات اول

ب) ملاقات دوم

ج) ملاقات سوم

د) بلافاصله بعد از زایمان

7- چه عواملی عفونت بعد از زایمان را افزایش می‌دهد؟

الف) زایمان غیر ایمن

ب) طول کشیدن زایمان

ج) پارگی طولانی کیسه آب و معاینات مکرر در زمان زایمان

8- بهترین راه پیشگیری از بروز احتقان پستان کدام است؟

الف) نوزاد بلافاصله بعد از تولد تغذیه از پستان را شروع نماید

ب) به منظور کاهش درد ناشی از ترک خوردگی نوک پستان یک قطره از شیر را روی آن بگذارید

ج) به منظور کاهش درد ناشی از احتقان باید برگ کلم پیچ شسته شده را روی پستانها قرارداد

د) هیچکدام

9- به مادران شیرده باید آموزش داد تا از اجتناب نمایند.

الف) مصرف خودسرانه دارو

ب) استعمال سیگار و دخانیات

ج) مورد الف وب

د) هیچکدام

10- با میتوان به کاهش پس دردها کمک نمود.

الف) گرم نگه داشتن و شل کردن عضلات

ب) تنفس عمیق

ج) مصرف مسکن

د) همه موارد

11- در صورت مشاهده باید مادر ارجاع فوری شود.

الف) تب ولرز

ب) افسردگی شدید و درد وورم یکطرفه ساق وران

ج) یواسیر

د) الف وب

12- کدام علائم در مادر پس از زایمان نیاز به ارجاع غیر فوری دارد؟

الف) رنگ پریدگی شدید و عفونت و درد شدید دندان

ب) سرگیجه همراه با افت فشارخون

ج) بزرگی رحم

د) احساس دفع سریع ادرار و بی اختیاری ادرار ومدفوع

13- در صورت مشاهده باید نوزاد سریعاً ارجاع شود .

الف) زردی 24 ساعت اول

ب) ناله کردن و خوب شیر نخوردن

ج) ترشحات چرکی ناف و خروج ترشحات چرکی از چشم

د) همه موارد

در جای خالی کلمات مناسب بگذارید

- 1- اندازه رحم پس از مدت تقریباً برابر اندازه زمان قبل از بارداری است .
- 2- معمولاً خروج ترشحات کم رنگ تا هفته پس از زایمان طول میکشد.
- 3- اگر مادر به نوزاد خود شیر بدهد تا واگر به نوزاد شیر ندهد پس از زایمان احتمال بارداری مجدد وجود دارد .
- 4- کم رنگ بودن مخاط ملتحمه چشم به همراه کم رنگ بودن زبان و بستر ناخن ها و یا کف دست است .
- 5- در صورت وجود علائم آبه یا ماستیت مادر باید شود .
- 6- تب ناشی از احتقان شیر بیش از ادامه ندارد .

کار گروهی

عنوان مطالب و بحث و گفتگو در زمینه :

الف) به منظور کم کردن دردهای بعد از زایمان چه آموزشی به مادر میدهید ؟

ب) به منظور مراقبت از ناف نوزاد چه آموزشی به مادر میدهید؟

ج) برای شیردهی موفق آموزش چه نکاتی به مادر سودمند است؟

د) به منظور مقابله با مشکلات شیردهی آموزش چه نکاتی به مادر را ضروری میبینید؟

+*+*+*+*+*+*+*+*+*

بخش دوم :

آشنایی با فرمها و دفتر مادران

اهداف : پس از آموزش نظری این بخش انتظار می رود بتوانید :

- 1- با کمک مربی خود کار عملی های شماره 9 ، 10 ، 11 ، 12 ، 13 ، 14 و 15 را انجام دهید.

بخش دوم: آشنایی با فرمها و دفتر مادران

کار عملی شماره نه (آشنایی با نحوه تکمیل فرم مراقبت پیش از بارداری)

ابتدا روش تکمیل فرم مراقبت پیش از بارداری را در یک مرکز عملاً انجام دهید و سپس از دانش آموزان بخواهید زیر نظر شما فرم را تکمیل نمایند.

کار عملی شماره ده (آشنایی با نحوه تکمیل فرم مراقبت دوران بارداری)


ابتدا روش تکمیل فرم مراقبت از بارداری را در یک مرکز عملاً انجام دهید و سپس از دانش آموزان بخواهید زیر نظر شما فرم را تکمیل نمایند.

کار عملی شماره یازده (آشنایی با نحوه تکمیل فرم مراقبت پس از زایمان)


ابتدا روش تکمیل فرم مراقبت پس از زایمان را در یک مرکز عملاً انجام دهید و سپس از دانش آموزان بخواهید زیر نظر شما فرم را تکمیل نمایند.

کار عملی شماره دوازده (آشنایی با نحوه تکمیل دفترچه پسخوراند مادر و نوزاد)


بعد از مشخص نمودن مادران و نوزادان در معرض خطر و آموزش نحوه ارزیابی آنها نحوه تکمیل دفترچه پسخوراند و ارجاع مادر و نوزاد را به دانش آموزان نشان داده و به منظور آشنایی دانش آموزان در صورت نبود مورد عملی، مربی باید از نمونه های فرضی استفاده نماید این کار نیز باید با هماهنگی در یک مرکز صورت گرفته و سپس از دانش آموزان بخواهید زیر نظر شما دفترچه را تکمیل نمایند.

 کار عملی شماره سیزده (آشنایی بانحوه تکمیل فرم آماری مراقبت از مادران)

با هماهنگی با یک مرکز و یا خانه بهداشت بعد از سپری نمودن مرحله تئوری اجازه دهید این فرم توسط دانش آموزان تکمیل شود .

 کار عملی شماره چهارده (آشنایی با نحوه تکمیل فرم زایمان در منزل)

ابتدا روش تکمیل فرم زایمان در منزل را در اتاق کار عملی آموزش دهید و سپس از دانش آموزان بخواهید زیر نظر شما فرم را تکمیل نمایند.

 کار عملی شماره پانزده (آشنایی با نحوه تکمیل دفتر مراقبت مادران)

ابتدا روش تکمیل دفتر مراقبت مادران را در اتاق کار عملی آموزش داده و سپس در خانه بهداشت آموزشی این دفتر توسط دانش آموزان تکمیل شود.

+*+*+*+*+*+*+*+*+*+*

منابع :

- وزارت بهداشت ، دفتر سلامت خانواده و جمعیت اداره سلامت مادران با همکاری مرکز توسعه شبکه و ارتقاء سلامت ، سلامت مادران (مجموعه کتب آموزش بهورزی) ، 1385