



بسم الله الرحمن الرحيم

درسنامه جامع بهداشت، تغذیه مادر و کودک، تنظیم خانواده

معاونت سرفصل جدید وزارت بهداشت

تأليف

دکتر مروارید ایرانی

(عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه)

فاطمه محمدزاده

(کارشناس ارشد مامایی دانشگاه علوم پزشکی)

شهادت مقدس - پرستاران جوان



انتشارات پرستاران جوان

سرشناسه: مروارید ایرانی
عنوان و پدیدآور: درسنامه جامع بهداشت، تغذیه مادر و کودک
تألیف مروارید ایرانی
مشخصات نشر: مشهد، پرستاران جوان، ۱۳۹۹
مشخصات ظاهری: ۲۲۸ص: مصور
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۰۶-۲۰-۶
وضعیت فهرست نویسی: فیا
موضوع: مادر و کودک -- سلامتی و بهداشت
موضوع: تنظیم خانواده -- کودکان --- تغذیه
شناسه افزوده: محمد زاده، فاطمه
رده بندی کنگره: RJ۱۰۱
رده بندی دیویی: ۶۴۹ / ۱۲۲
شماره کتابخانه ملی: ۶۱۸۴۶۴۴

درسنامه جامع بهداشت، تغذیه مادر و کودک ، ...

تألیف:	مروارید ایرانی و فاطمه محمدزاده
ناشر:	پرستاران جوان
حروفچینی و صفحه آرایی	یار آشنا
نوبت چاپ:	اول / ۱۴۰۰
شمارگان:	۲۵۰ جلد
طراح جلد	کاظمی / لیتوگرافی پارسا
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۶۸۰۶-۲۰-۶
بها:	۸۹۵۰۰ تومان

مقدمه و بخش:

مشهدالرضا: میدان سعدی، خیابان سناباد، بین سناباد ۶ و ۸، پلاک ۱۰۴ طبقه

منهای یک تلفکس ۰۵۱۳۸۴۲۱۷۴۴ و ۰۵۱۳۸۴۴۴۵۴۴

سایت انتشارات: <http://www.parastaranejavanpub.ir>

سامانه پیامکی انتشارات: ۰۵۱۳۸۴۲۱۷۴۴

بیانید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مولف، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدید آورنده کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است، نتیجه این عمل نادرست، موجب رواج بی اعتمادی در جامعه و بروز پهن آله‌های ناگوار در زندگی و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌گردد.

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است. این اثر مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۱/۱۱ و قانون ترجمه و تکثیر کتب و نشریات و آثار صوتی مصوب ۱۳۵۰/۱۰/۰۶ می‌باشد. بازتولید، خلاصه برداری یا برداشت بخشی از متن یا شکل‌ها و جدول‌های کتاب و انتشار آن در قالب کتاب‌های ترجمه، تألیف، خلاصه، تسه یا نرم افزار بدون اجازه کتبی ناشر، غیرقانونی و شرعاً حرام بوده و موجب پیگرد قانونی می‌شود.

مقدمه ناشر

ستایش خداوندی را سزا است، که به قدرت والا و برتر، با عطا و بخشش نعمت‌ها به پدیده‌ها نزدیک است. اوست بخشنده تمام نعمت‌ها، دفع کننده تمام بلاها و گرفتاری‌ها، او را می‌ستایم در برابر مهربانی‌ها و نعمت‌های فراگیرش، به او ایمان می‌آورم چون مبدا هستی و آغاز کننده خلقت آشکار است، از او هدایت می‌طلبم چون راهنمای نزدیک است و از او یاری می‌طلبم که توانا و پیروز است و به او توکل می‌کنم چون تنها یاور و کفایت کننده است.

(نیایش حضرت علی (ع) در خطبه غر)

اما بعد

انتشارات پرستاران جوان به همت اعضای هیات علمی دانشکده‌های پرستاری و مامایی آزاد و سراسری خراسان بزرگ جلدی است که تشکیل شده و بر اصل تولید و نشر منابع علمی وابسته به رشته پرستاری و مامایی که باعث ارتقاء سطح کمی و کیفی متون علمی در بین دانشجویان و اساتید این رشته می‌شود؛ سیاست گذاری شده است.

بگونه‌ای که در این سالها منابع مفید ترجمه نشده یا کمتر ترجمه شده مامایی که در ارتقای باینی و کلینیکی مامایی کشور نقش به سزایی داشته است؛ کوشش بوده است. این اثر هم در ادامه متون علمی کاربردی در رشته مامایی است که هم پاسخ گوی نیازهای دانشجویان کارشناسی و هم دانشجویان در سطح تحصیلات تکمیلی می‌باشد. نکات کلیدی و کاربردی فراوان این کتاب راه گشای خوبی برای قبولی در آزمون های وزارت بهداشت خواهد بود. امید است شما خواننده گرامی با نقد و بررسی این اثر ما را در چاپ و نشر این منبع یاری کنید.

بهار ۱۴۰۰

محمود اصغری

مدیر مسؤول انتشارات پرستاران جوان

عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی

فهرست مطالب

فصل هفتم / بهداشت ازدواج ۵۵

فصل هشتم / مراقبت‌های پیش بارداری ۵۹

مراقبت‌های پیش از بارداری ۵۹

مشاوره پیش از بارداری در زنان با شرایط ۵۹

ویژه ۶۱

فصل نهم / مراقبت‌های دوران بارداری ۶۷

شاخص کسپر ۶۷

مراقبت‌های دوران بارداری بر اساس راهنمای

کشوری ارائه خدمات مامایی و زایمان ۶۷

مسائل شایع در بارداری و نحوه برخورد با آن

..... ۶۹

انمی داسی شکل (Sickle cell) ۷۱

دیابت ۷۲

تغذیه در بارداری ۷۵

فصل دهم / مراقبت‌های بعد از زایمان ۸۷

مراقبت اول بعد از زایمان ۸۷

استراتژی ایجاد بیمارستان دوستدار مادر ۹۰

اقدامات ده گانه بیمارستانهای دوستدار مادر ۹۱

فصل یازدهم / ایمن سازی و واکسیناسیون ۹۳

مادر و کودک ۹۳

اصول و مبانی ایمن سازی ۹۳

ایمن سازی فعال یا واکسیناسیون ۹۴

برنامه ایمن سازی زنان باردار ۹۶

ممنوعیت یا عدم ممنوعیت ایمن سازی با واکسن

..... ۱۰۳

سوالات ارشد سالهای گذشته فصل اول ۱۰۴

فصل دوازدهم / شیردهی و شیرمادر ۱۱۱

آناتومی پستان و فیزیولوژی ترشح شیر ۱۱۱

مزایای شیردهی ۱۱۳

مصرف دارو در دوران شیردهی ۱۱۶

مشکلات پستانی و شیردهی ۱۱۷

تغذیه مادر در دوران شیردهی ۱۱۸

فصل اول / کلیات بهداشت باروری ۷

حقوق بشر و سلامت ۷

حق سلامت باروری ۷

بهداشت باروری ۹

چالش‌های دوران باروری ۹

اهمیت مراقبت روانی در زنان ۹

فصل دوم / جمعیت‌شناسی و شاخصهای

جمعیتی ۱۱

جمعیت‌شناسی ۱۱

نشانگرهای جمعیتی و باروری ۱۱

نشانگرهای میرایی ۱۲

محاسبه بروز و شیوع بیماری ۱۴

فصل سوم / مراقبت‌های بهداشتی ۱۹

تاریخچه ۱۹

مراقبت‌های بهداشتی اولیه (PHC) ۲۰

اصول PHC ۲۱

سطوح مراقبت‌های بهداشتی ۲۲

فصل چهارم / مفهوم سلامتی و بیماری ۲۷

تعریف سلامتی (Health) ۲۷

شاخص توسعه انسانی (HDI) ۲۸

سوالات ارشد مامایی سالهای گذشته ۳۲

فصل پنجم / آموزش بهداشت ۳۵

آموزش بهداشت به مردم در زمینه‌های دلی کمک

می‌تواند ۳۵

رویکردهای چهارگانه آموزش بهداشت ۳۵

اصول آموزش بهداشت ۳۶

سوالات ارشد و دکتری سالهای گذشته ۳۸

فصل ششم / بهداشت بلوغ و نوجوانان ۴۱

اهمیت بلوغ ۴۱

تغییرات هورمونی در مراحل تکامل بلوغ ۴۴

هورمون‌های مرتبط در بلوغ ۴۴

انحراف از مسیر بلوغ ۴۵

انواع نارسایی گنادی ۴۵

اشکال نادر هرمافرودیسم کاذب مذکر ۵۱