



بهداشت، تغذیه مادر کودک و تخصیص خانواده

ویژه رشته:

کارشناسی ارشد مامایی و مشاوره در مامایی

تألیف و گردآوری:

سپیده کیوانفر

0311354



سرشناسه	: کیوانفر، سپیده، ۱۳۷۲-
عنوان و نام پدیدآور	: نکات داغ بهداشت، تغذیه مادر و کودک و تنظیم خانواده/ مولف و گردآوری سپیده کیوانفر.
مشخصات نشر	: تهران: گروه تألیفی دکتر خلیلی، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۲۶۴ص: مصور، جدول، نمودار: ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.
شابک	: 978-600-422-289-1
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
موضوع	: مادر و کودک - سلامتی و بهداشت - راهنمای آموزشی (عالی)
موضوع	: Mother and child - Health and hygiene - Study and teaching (Higher)
موضوع	: نوزاد - سلامتی و بهداشت - راهنمای آموزشی (عالی)
موضوع	: Infants - Health and Hygiene - Study and teaching (Higher)
موضوع	: بهداشت - راهنمای آموزشی (عالی)
موضوع	: Hygiene - Study and teaching (Higher)
موضوع	: تنظیم خانواده - راهنمای آموزشی (عالی)
موضوع	: Birth control - Study and teaching (Higher)
رده‌بندی کنگره	: RJ۱۰۱/۷۱۳۸۱۰۲۲
رده‌بندی دیویی	: ۶۴۰/۱۲۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۹۹۶۷۷

نام: نکات داغ بهداشت، تغذیه مادر کودک و تنظیم خانواده

تألیف و گردآوری: سپیده کیوانفر

ناشر: گروه تألیفی دکتر خلیلی

نوبت و سال چاپ: اول، ۱۳۹۶

شمارگان: ۱۰۰۰

چاپ: شتاب

لیتوگرافی و صحافی: رفیعی

مدیر تولید: امیرحسین خلیلی

مدیر فنی و هنری: مریم آرده

تایپ و صفحه‌آرایی: شبنم حضرتی

بهاء: ۲۲۰۰۰ تومان

Website: www.DKG.ir

مرکز پخش: ضلع جنوب غربی میدان انقلاب - جنب سینما پارس - مجتمع تجاری پارس - طبقه اول

مرکز فروش: ۶۶۵۶۸۶۲۱ - ۰۲۱



سپردن کار به اهلش نشانه‌ی خردمندی است.

برای تهیه و تولید بسته‌های آموزشی تمام تلاش خود را به کار گرفتیم تا محصولی شایسته را تقدیم شما عزیزان نماییم. مجموعه‌ای که پیش روی شماست، براساس معتبرترین و به‌روزترین منابع کنکور می‌باشد و به قلم مجرب‌ترین اساتید تألیف شده است و مطالعه آن موجب صرفه‌جویی در زمان و هزینه شما خواهد شد.

ارائه بالاترین آمار قبولی در کنکور کارشناسی ارشد و دکتری؛ بیش از ۷۵۰ نفر قبولی در سال ۹۴، بیش از ۹۰۰ نفر قبولی و ۵۰ رتبه تک‌رقمی در سال ۹۳، بیش از ۱۰۰۰ نفر قبولی در سال ۹۴، بیش از ۱۲۰۰ نفر قبولی در سال ۹۵ و ۸۰ رتبه تک‌رقمی در سال ۹۵، بیان‌گر توانایی این گروه در راستا اهداف خود می‌باشد. اینک با اتکا به تجربه‌ای ۱۰ ساله، می‌توانیم اذعان کنیم که مجموعه حاضر، بی‌شک از جمله‌ی کامل‌ترین و تضمینی‌ترین بسته‌های آموزشی در عرصه کنکور می‌باشد.

برخی ویژگی‌های بسته‌های آموزشی:

- استفاده از بهترین و روزترین منابع کنکور
- مطالعه‌ی یا منبعی به نظر یک مؤلف مجرب به جای مطالعه‌ی چندین منبع
- مطالعه‌ی ۵۰۰ صفحه آموزش به جای مطالعه‌ی منبع ۱۰۰۰ صفحه‌ای با پوشش ۱۰۰ درصدی
- استفاده از بیان ساده، روان و سلیک آموزشی
- تشریح مطالب از سطح پایه تا سطح پیشرفته
- استفاده مناسب از شکل، جدول و نمودار جهت زایش سطح یادگیری
- در نظر گرفتن نحوه‌ی طرح سؤالات کنکور در تألیف بسته‌ها، آموزش
- حجم متناسب درسنامه با توجه به ضریب و سطح دشواری

اینک علاوه بر مطالعه بسته‌های آموزشی، استفاده از خدمات زیر را به عنوان تضمینی برای قبولی به شما داوطلبان عزیز توصیه می‌کنم:

- نکات داغ (Hot Points)

زمان به نفع شما در حال گذر است؛ دیگر نیاز به صرف زمان برای خلاصه‌نویسی و نکته‌برداری نخواهید داشت!

اکثر دانشجویان بعد از مطالعه‌ی منابع برای نکته‌برداری و خلاصه‌نویسی دچار سردرگمی می‌شوند یا به نکات و خلاصه‌های خود اطمینان ندارند. حتی گاهی حجم خلاصه‌ها پیش از حجم منبع می‌شود!!!

یا به اشتباه تصور می‌کنند که نکات و خلاصه‌هایشان در چارچوب کنکور است یا نکاتی را که گلیچین کرد حذف می‌کنند. توجه کنیم که خلاصه‌نویسی نکات برای کنکور دارای اصول و قاعده است که اغلب دانشجویان پس از مطالعه قادر به انجام صحیح آن نخواهند بود. به همین منظور تمام تلاش خود را به کار گرفته‌ایم که استانداردترین منبع نکات را در چارچوب کنکور و زیر نظر اساتید مجرب در حوزه کنکور تقدیم شما نماییم.

هدف از تولید نکات داغ فراهم کردن یک منبع برای دوران جمع‌بندی و مرور است.

شما می‌توانید بعد از مطالعه‌ی کامل منابع از نکات داغ جمع‌بندی استفاده نمایید.

(توجه داشته باشید که مطالعه‌ی یک منبع کامل قبل از نکات داغ ضروری است)

- ویژگی نکات داغ:

مجموعه‌ای از نکات کنکوری به صورت طبقه‌بندی موضوعی
برگرفته از معتبرترین و به‌روزترین منابع و درسنامه‌های انتشارات گروه تالیفی دکتر خلیلی
پوشش قابل ملاحظه سؤالات کنکور در کم‌ترین حجم ممکن
مناسب‌ترین منبع برای دوران جمع‌بندی و مرور

- آزمون: خوش بود گر محک تجربه آید به میان

داوطلب شجاع کیست؟ داوطلبی است که خود را مورد سنجش و ارزیابی قرار دهد تا پیش از آزمون سراسری به نقاط ضعف خود پی برده و آن‌ها را تقویت نماید. صادقانه به شما توصیه می‌کنیم که در آزمون‌های آزمایشی شرکت کنید تا بتوانید خود را با خود (سنجش) و با دیگران (ارزیابی) مقایسه و نقاط ضعف و قوت خود را شناسایی نمایید.

- مشاور و برنامه‌ریزی: برای موفقیت هوش کافی نیست، جسارت لازم دارد.

در آزمون‌ریزی که نمی‌توانید با توجه به زمان آزادتان برنامه‌ای استاندارد برای خود تدوین کنید حتماً از افراد با تجربه که رد در این مسیر موفق بوده‌اند (تیم مشاورین تخصصی و رتبه‌های برتر) کمک بخواهید. افرادی که تجربیات خود را صادقانه در اختیار شما قرار می‌دهند و برنامه‌ریزی مناسب با شرایط زمانی و ویژگی‌های روحی و جسمی مختص شما را ارائه می‌دهند.

در طول سال اخیر، مشاورین کنکور راه‌های صحیح مطالعه و تست‌زنی را به داوطلبان آموخته‌اند. اما شاید نکاتی را که منجر به رتبه‌های درخشان داوطلب می‌شود را به صورت واضح به آن‌ها متذکر نمی‌شوند. به‌طور مثال:

- چند برنامه‌ای ننویسید.
 - مشاوره گرفتن از افراد نسل جدید.
 - مقایسه برنامه‌ی شخصی خود (نسبت مطالعه و زمان شروع مطالعه و ...) با سایرین
 - استفاده نکردن از تکنیک‌های درسی، تکنیک‌های یادخوانی و روش‌های تقویت حافظه و ...
- مشاورین گروه، صادقانه این اطلاعات را در اختیار شما قرار می‌دهند.

- کتاب تست:

شما می‌توانید برای این که سطح یادگیری خود را بعد از مطالعه، بسنجید، از کتاب‌های تست IQB استفاده کنید. این کتاب‌ها به‌صورت موضوعی طبقه‌بندی شده‌اند و می‌توانند به‌طور ویژه سؤالات کنکور و سطح آن‌ها را به صورت واضح به شما نشان دهند.

قابل توجه افرادی که به هر دلیل، نمی‌توانند در کلاس شرکت نمایند:

کلاس = مشاوره + آزمون + کتاب تست + بسته آموزشی

- نحوه‌ی تهیه بسته‌های آموزشی:

داوطلبان ساکن شهرستان می‌توانند جهت تهیه بسته‌های آموزشی به نمایندگی مجاز شهر خود مراجعه نمایند. داوطلبان ساکن تهران نیز می‌توانند به دفتر مرکزی انقلاب و یا شعبه میرداماد مراجعه نمایند. لطفاً نسبت به نحوه‌ی تهیه بسته‌ی آموزشی دقت فرمایید و آخرین ویرایش محصولات را از خود گروه بخواهید. در غیر این صورت انتشارات هیچ گونه مسئولیتی را نمی‌پذیرد.

در صورت داشتن هرگونه پیشنهاد و یا انتقاد سازنده می‌توانید آن را به آدرس Darsnameidea@gmail.com ایمیل نموده و یا از طریق شماره ۰۹۱۹۱۶۸۵۹۷۰ پیامک نمایید.

مشاور و مدیر تولید
امیرحسین خلیلی

فصل اول: مفهوم سلامتی، بیماری و بهداشت	۹
فصل دوم: آموزش بهداشت	۱۵
فصل سوم: سازمان‌های بهداشت بین‌المللی	۱۸
فصل چهارم: خدمات بهداشتی جامعه	۲۰
فصل پنجم: سبب حیات	۲۳
فصل ششم: اهداف بهداشتی تعیین شده برای سال‌های ۲۰۰۰ و ۲۰۲۰ و هدف‌های توسعه هزاره	۲۶
فصل هفتم: اهمیت سلامت مادر و کودک	۳۰
فصل هشتم: بهداشت باروری	۳۴
فصل نهم: بهداشت نوجوانان و جوانان	۳۸
فصل دهم: بهداشت ازدواج	۴۵
فصل یازدهم: مادری ایمن	۴۸
فصل دوازدهم: PNC	۵۴
فصل سیزدهم: مراقبت از نوزادان	۸۴
فصل چهاردهم: اصول ده‌گانه مراقبت از مادر و کودک	۹۴
فصل پانزدهم: رشد و تکامل	۹۵
فصل شانزدهم: تغذیه شیرخواران	۱۰۶
فصل هفدهم: واکسیناسیون	۱۳۱
فصل هجدهم: برنامه‌های مهم کشوری برای حفظ و ارتقای سلامت مادر و کودک	۱۵۸
فصل نوزدهم: بهداشت دهان و دندان مادر و کودک	۱۸۰
فصل بیستم: غربال‌گری و اهمیت آن در سلامت مادر و کودک	۱۸۶
فصل بیست و یکم: جمعیت‌شناسی و تنظیم خانواده	۱۹۱
فصل بیست و دوم: بیماری‌های مقاربتی و ایدز	۲۴۰
فصل بیست و سوم: بهداشت روان	۲۴۵
فصل بیست و چهارم: بهداشت سالمندان	۲۵۰
فصل بیست و پنجم: نکات تکمیلی	۲۵۸

طلیح سخن مؤلف:

سپاس بی‌کران پروردگار یکتا را که هستیمان بخشید و به راه علم و دانش رهنمون‌مان شد و به هم‌نشینی رهروان علم و دانش مفتخرمان نمود و خوشه‌ای از علم و معرفت را روزی‌مان ساخت. مرور مطالب، نکات و جملات مهم هر درس پیش از هر آزمونی بسیار کمک‌کننده و مفید خواهد بود؛ اما متأسفانه به‌علت حجم بالای مطالب و نکات در منابع آزمون کنکور، اطلاع مختلف و فرصت محدود داوطلبان، دسترسی به خلاصه‌ای از منابع مورد نظر، ضروری می‌نماید. عدم توانایی در خلاصه کردن منابع به شیوه‌ای قابل درک از جمله آسیب‌هایی باشد که در می‌آید که در فرصت اندک مانده به کنکور، سبب افزایش فشار روانی و کاهش اعتماد به نفس داوطلبان می‌شود. دیده شده است که داوطلب‌هایی که موفق شده‌اند چندین بار منابع را مرور کنند، از اعتماد به نفس بیش‌تری برخوردار بوده و با خیال آسوده‌تر در جلسه آزمون حاضر می‌شوند. در می‌یابند که بی‌شک در موفقیت‌شان نیز بی‌تأثیر نمی‌باشد. به همین جهت بر آن شدیم خلاصه‌ای از منابع اصلی دروس رشته مامایی را تهیه کنیم تا خدمتی به علاقه‌مندان این رشته و ادامه تحصیل در مقاطع بالاتر کرده باشیم. کتاب پیش رو با عنوان «نکات داغ بهداشت مادر و کودک» از کتاب بهداشت مادر و کودک نوشته پروانه رضا سلطان و سوسن پارسای برگزیده شده و شامل جملات و نکات مهم آن می‌باشد که در اختیار داوطلبان محترم کنکورهای کارشناسی ارشد و دکتری رشته مامایی و همچنین دکتری رشته بهداشت باروری قرار گرفته است. باشد که این تلاش‌ها برای این عزیزان مفید واقع شود. در این‌جا لازم می‌دانم که این مجموعه را به خصوصاً پدر و مادر گرانقدرم به پاس تمامی زحمات و حمایت‌هایشان در تمام مراحل زندگی و به ثمر رسیدن این مجموعه قدردانی کنم و اساتید بزرگوام را که تلاش‌هایشان در حین دستگیر این بنده بوده است سپاس گویم؛ برای گروه تألیفی دکتر خلیلی که این فرصت را برای انتشارم قرار داده تا بتوانم به دوستان‌اران رشته مامایی خدمتی ارائه کرده باشم، پیروز و درخشان به اهداف بلند علمی و آموزشی را آرزو می‌کنم.

با احترام
سپیده کیوانفر