

## طرح درس

### راهنمای خودمراقبتی خانواده (۱)

# خودمراقبتی در ناخوشی های جزئی

عنوان و نام پدیدآور: طرح درس خودمراقبتی خانواده (۱) خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی / گردآوری و تدوین شهرام رفیعی‌فر...  
[و دیگران]: زیر نظر علیرضا رئیس.

مشخصات نشر: تهران: نشر مجسمه، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۱۴۲ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۲۰۰-۲۰

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: گردآوری و تدوین شهرام رفیعی‌فر، مهناز طاهری‌عزیز، آتوسا سلیمانیان، فاطمه سربندی، مناسادات اردستانی و همکاران.

موضوع: کودکان -- سلامتی و بهداشت -- راهنمای آموزشی

موضوع: Children - - Heath and hygiene - - Study and teaching

موضوع: مادر و کودک -- سلامتی و بهداشت -- راهنمای آموزشی

موضوع: Mother and child - - Health and hygiene - - Study and teaching

موضوع: کودکان -- پرستاری و مراقبت -- آزمون‌ها

موضوع: Child care - - Examinations

شناسه افزوده: رفیعی‌فر، شهرام، ۱۳۴۶، گردآورنده

شناسه افزودنی: رئیس، علیرضا، ۱۳۵۱

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۰ ط/ع ۱/۱

رده‌بندی دیویی: ۶۱۳/۴۲۲

شماره کتابشناسی ملی: ۵۲۱

## طرح درس سنس خودمراقبتی خانواده (۱) خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی

گردآوری و تدوین:

دکتر شهرام رفیعی‌فر، مهناز طاهری‌عزیز، دکتر آتوسا سلیمانیان،

دکتر فاطمه سربندی، دکتر مناسادات اردستانی

زیر نظر:

دکتر علیرضا رئیس

گروه همکاران:

مژگان جوادی، امیر نصیری، ملک آفاق شکری،

اکرم پیگرد، نسرين کيانپور

ناشر: مجسمه

چاپ و صحافی: طرفه

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۲۰۰-۲۰

قیمت: ۱۰ هزار تومان

حق چاپ و نشر محفوظ است.

## فهرست مطالب

|     |                                     |
|-----|-------------------------------------|
| ۷   | ..... مقدمه                         |
| ۹   | ..... فصل اول: مادر و نوزاد         |
| ۳۱  | ..... فصل دوم: مادران               |
| ۳۹  | ..... فصل سوم: کودکان               |
| ۵۵  | ..... فصل چهارم: دوره نوجوانی       |
| ۶۱  | ..... فصل پنجم: بزرگسالان           |
| ۸۳  | ..... فصل ششم: تمام سنین            |
| ۱۰۳ | ..... فصل هفتم: سلامت روانی و عاطفی |
| ۱۱۷ | ..... فصل هشتم: اطلاعات عمومی       |

## مقدمه

کمک به تازه مادران و خانواده‌های آنها در حل بعضی از شایع‌ترین مسایل مربوط به سلامت که مادران و بچه‌هاشان از بدو تولد تا یک سالگی با آن مواجهند، از اهمیت زیادی برخوردار است. بسیاری از این مسایل بیماری نیستند بلکه رخداد‌های شایعی هستند که برای بیشتر مادران و بچه‌هایشان وی می‌دهد و می‌تواند به نگرانی و ناراحتی غیرضروری بیانجامد. هرچند اکثر این شکایت‌ها با سیم‌بندیدن راه حل ممکن دارند و اغلب پاسخ «کاملی» ندارند. ولی امید است که مادران با کسب آگاهی و مهارت لازم بتوانند خودشان از پس بسیاری از مشکلات برآیند و تصمیم بگیرند که چه زمانی مراجعه به پزشک ضروری است.

راهنمای خودمراقبتی خانواده در ناخوشی‌های جزئی به صورت خودآموز در اختیار گروه هدف است و این طرح درس با هدف یادآوری نکات مهم و پاسخگویی به سؤالات در خصوص موضوعات مرتبط با سبک زندگی سالم تدوین شده است.