



بهداشت مادر و کودک و تنظیم خانواده مطابق با سرفصل

مؤلفین:

زهره سادات هاشمی، ایرج ضاریان، دکتر عباسعلی معین

(اعضای هیئت علمی دانشکاه علوم پزشکی زابل)

سرشناسه:	هاشمی، زهره سادات
عنوان و نام دیدآور:	بهداشت مادر و کودک و تنظیم خانواده مطابق با سرفصل / مولفین
مشخصات نشر:	زهره سادات هاشمی، ایرج ضاربان، عباسعلی معین
مشخصات ظاهری:	تهران: عقیل، ۱۳۸۷
شابک:	۱۷۰ ص:، مصور، جدول
وضعیت فهرست نویسی:	۹۷۸-۶۰۰-۵۰۵۰-۳۸-۷
یادداشت:	فیبا
موضوع:	کتابنامه: ص: ۱۷۰
موضوع:	آبستنی - بهداشت
شناسه افزوده:	مادر و کودک - بهداشت
شناسه افزوده:	ضاربان، ایرج، ۱۳۴۴
رده بندی کنگره:	معین، عباسعلی، ۱۳۳۵
رده بندی دیویی:	۱۳۸۷ ۹۱۲۴/۸۲ RG۵۲۴
شماره کتابشناسی ملی:	۶۱۸/۲
	۱۳۲۶۵۰۷

انتشارات عقیل

تهران: خیابان فخررازی - خیابان شهدای ژاندارمری شرقی - پلاک ۱۸۰

تلفن: ۶۶۴۱ ۶۲۹۶ - ۶۶۴۹ ۷۷۸۷

بهداشت مادر و کودک و تنظیم خانواده

ایرج ضاربان - عباسعلی معین - زهره سادات هاشمی

ناشر: انتشارات عقیل

لیتوگرافی: برنا

تیراژ: ۳۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۳۸۷

قیمت: ۲۸۰۰ تومان

شابک: ۹۶۴-۶۰۰-۵۰۵۰-۳۸-۷

ISBN: 964 - 600 - 5050 - 38 - 7

بسم خداوند جان و خرد کزین برتر اندیشه برنگذرد

در سالهای اخیر برای نهادهای گردن نگرش های جدید به جمعیت و تاثیر آن بر سلامت و توسعه، فعالیتهایی صورت گرفته است که یکی از این فعالیتها ارائه درس جمعیت و تنظیم خانواده برای کلیه دانشجویان دانشگاهها و موسسات آموزش عالی می باشد به دنبال این اقدام موثر تدریس و تالیف کتابهایی برای این درس مورد استقبال قرار گرفت.

در همین راستا کتاب حاضر با تلاش و پی گیریهای مستمر و شبانه روزی مولفین، آماده و در دسترس دانشجویان و علاقمندان قرار گرفته است. با توجه به اینکه دانشجویان در رشته های مختلف جهت درس جمعیت و تنظیم خانواده نیاز به منابع مناسب و کاربردی دارند، این کتاب مطابق سر فصل های تعیین شده از سوی وزارت بهداشت تالیف گردیده است. چاپ این کتاب بدون یاری و حمایت های بی دریغ حوزه پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی زابل، ممکن نبود لازم می دانیم که از مدیران محترم و همکاران زحمتکش این حوزه نهایت تقدیر و سپاس را داشته باشیم. از خانم ها فریده شهرامی پور، فهیمه شهرامی پور و نادیا ضاریان که ویرایش کتاب را انجام داده اند تقدیر و تشکر می گردد و همچنین از دوستان گرانقدر در انتشارات عقیل بویژه آقایان محمدی و نوری که در چاپ این کتاب متحمل زحمت فراوان شدند، تقدیر بعمل می آید.

امید است که این تلاش کوچک مورد رضای خداوند متعال و استفاده همکاران گرامی و دانشجویان عزیز گرایش های مختلف علوم بهداشتی و علوم پزشکی قرار گیرد. اساتید محترم و خوانندگان گرامی مولفین را از نظرات، انتقادات و پیشنهادات خود محروم نسازند.

مولفین

فهرست مطالب

۹	فصل اول: بهداشت مادر و کودک
۹	بهداشت
۹	سطوح پیشگیری
۱۰	سلامتی
۱۱	مراقبت بهداشتی اولیه (Primary Health Care)
۱۱	اجزای مراقبت بهداشتی اولیه یا PHC Elements
۱۳	بهداشت مادر و کودک M. C. H یا Mother & Child Health
۱۳	مادری ایمن یا safe motherhood
۱۴	نقش ماما در پیشگیری
۱۵	اهمیت بهداشت مادر و کودک
۱۵	عوامل موثر در مرگ و میر مادران و راههای پیشگیری از آن
۱۷	تدابیر پیشگیری و اجتماعی
۱۹	
۲۱	فصل دوم: مشاوره پیش از ازدواج و پیش از بارداری
۲۱	ازدواج و مادر شدن
۲۱	بررسی پایه‌ای جهت مشاوره پیش از ازدواج
۲۱	انفرادی که دارای یک مشکل شناخته شده طبی هستند
۲۲	بهداشت و سلامت مادر و دوران بارداری
۲۲	فواید مشاوره پیش از بارداری
۲۲	پیشگیری از بارداری ناخواسته
۲۳	مراقبت پیش از بارداری
۲۴	خطراتی که باید اجتناب شود
۲۵	مسئله تعیین جنسیت
۲۸	
۳۱	فصل سوم: مراقبت‌های دوران بارداری
۳۱	تعریف مراقبت‌های دوران بارداری
۳۲	مقادیر آزمایشگاهی طبیعی در بارداری
۳۴	مدت طبیعی بارداری
۳۴	اهداف ارزیابی جامع اولیه
۳۵	علامت هشدار دهنده در بارداری
۳۶	کنترل صدای قلب جنین
۳۶	ارتفاع رحم
۳۷	

۳۷	قانون مک دونالد
۳۸	قانون جانسون برای تعیین وزن تقریبی جنین
۳۸	بارداری‌های پرخطر
۳۹	نکات مهم:
۴۰	تغذیه در بارداری
۴۰	اهمیت تغذیه در بارداری:
۴۱	دو اصل مهم در تغذیه
۴۲	الگوی غذایی روزانه زنان باردار
۴۲	مادران پرخطر از نظر تغذیه با توجه به دستورالعمل WHO:
۴۵	افزایش وزن در بارداری
۴۷	افزایش انرژی (میزان کالری) مورد نیاز در بارداری
۴۷	پروتئین
۴۸	آهن
۴۹	عوامل بوجود آورنده آنمی فقر آهن:
۵۰	منابع آهن
۵۱	عوامل کاهش دهنده جذب آهن در بدن:
۵۱	عوامل افزایش دهنده جذب آهن
۵۲	کلسیم
۵۲	روی
۵۲	ید
۵۲	ویتامین B12
۵۳	اسید فولیک
۵۳	ویتامین C
۵۳	تغذیه پس از زایمان
۵۵	رژیم غذایی زنان در دوران شیردهی
۵۶	سلامت عمومی زن باردار
۵۶	تمرینات ورزشی:
۵۷	کمرپند ایمنی
۵۹	فصل چهارم: مراقبتهای بعد از زایمان
۶۰	دوران نفاس
۶۰	جنبه‌های بالینی و فیزیولوژیک دوران نفاس
۶۱	توجه فوری پس از زایمان:
۶۳	جدول راهنمای مراقبتهای بارداری (ماما- پزشک) (نقل از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی)

۶۵	جدول راهنمای مراقبتهای پس از زایمان (ماما- پزشک)
۶۵	بررسی رشد و تکامل کودک
۶۶	مراحل رشد و تکامل
۶۶	عوامل موثر در رشد و نمو
۶۸	مانیتور رشد کودک
۶۹	رشد وزنی (Weight Growth)
۷۰	رشد قدی یا Height
۷۰	دور سر یا Head Circular
۷۱	رشد اعضا و دندانها
۷۱	تکامل حرکتی
۷۲	چگونگی تکامل مغز و حجمه
۷۶	رشد بدن
۷۷	شاخصهای بین المللی در اندازه گیری رشد کودک
۷۸	ایمن سازی
۷۸	ایمن سازی فعال یا واکسیناسیون
۷۹	رابطه بین نوع واکسن با ایمنی حاصل
۸۲	کتراندیکاسیونهای واکسن
۸۳	برنامه واکسیناسیون
۸۳	واکسن کزاز
۸۷	تغذیه با شیر مادر
۸۷	فواید شیر مادر
۸۸	فواید برای شیرخوار
۸۹	فواید برای دولت
۸۹	انواع شیر مادر
۹۰	پستان و تولید شیر
۹۱	موارد منع شیردهی
۹۱	داروهای ممنوع در شیردهی عبارتند از:
۹۲	داروهای انتخابی در زنان شیرده
۹۳	شیردهی در زنان شاغل
۹۳	انواع شیر خشک
۹۳	تغذیه نوزاد در ۶ ماه اول
۹۴	تغذیه در ۶ ماه دوم تولد
۹۵	تغذیه کودک پس از بیماری
۹۵	تغذیه تکمیلی

بهداشت مادر و کودک و تنظیم خانواده / ۷

۹۷	خطرات زود شروع کردن غذای کمکی
۹۹	تغذیه کمکی
۱۰۱	فصل پنجم: جمعیت شناسی و عوامل موثر بر جمعیت
۱۰۱	رشد جمعیت در جهان
۱۰۲	تنظیم خانواده
۱۰۶	جنبه‌های بهداشتی تنظیم خانواده
۱۰۷	اهداف اجرای برنامه‌های تنظیم خانواده
۱۰۸	انگیزه‌های بهداشت و تنظیم خانواده در ایران
۱۰۸	وضعیت فعلی تنظیم خانواده در ایران
۱۰۹	مراحل انتقالی جمعیت
۱۱۰	سیاست‌های جمعیتی
۱۱۱	سیاست‌های جمعیتی در کشورهای توسعه یافته
۱۱۱	سیاست‌های جمعیتی در کشورهای جهان سوم
۱۱۳	فصل ششم: تنظیم خانواده و روش‌های کنترل جمعیت
۱۱۴	برنامه ریزی، در بهداشت و تنظیم خانواده
۱۱۵	روش‌های پیشگیری از بارداری
۱۱۵	خصوصیات یک روش ضد بارداری ایده آل
۱۱۵	ارزیابی کارایی یک روش ضد بارداری
۱۱۶	توان مقنونی
۱۱۷	روش‌های جلوگیری از بارداری
۱۱۸	روش‌های رایج پیشگیری از بارداری
۱۱۹	فرصت‌های خوراکی جلوگیری از حاملگی نوع ترکیبی
۱۲۱	اصول پیگیری کلینیکی مصرف کنندگان OCP
۱۲۳	شروع مصرف OCP پس از بارداری
۱۲۳	عوارض حاد ترکیبات هورمونی
۱۲۵	کنترل‌اندیکاسیون‌های مطلق OCP
۱۲۵	کنترل‌اندیکاسیون‌های نسبی OCP
۱۲۶	قرص‌هایی که فقط حاوی پروژسترون هستند (POPs (Progestron Only Pills
۱۲۶	در صورت فراموش کردن مصرف قرص
۱۲۷	موارد منع مصرف مینی پیل
۱۲۷	مضرات ترکیبات حاوی پروژسترون
۱۲۸	امپول‌های تزریقی طولانی‌اثر پیشگیری از بارداری

۱۲۹	فواید آمبولهای تزریقی
۱۲۹	زمان اولین تزریق و تکنیک تزریق آمبول دی‌پروورا
۱۳۰	کپسولهای کاششی جلوگیری از حاملگی
۱۳۲	موارد منع نورپلانت
۱۳۲	عوارض جانبی نورپلانت
۱۳۲	بازگشت باردوری پس از مصرف نورپلانت
۱۳۲	موارد خروج فوری کپسول‌های نورپلانت
۱۳۵	رینگ‌های پروژسترونی واژینال
۱۳۵	ابزار داخل رحمی (ای یو دی) IUD (Intra Uterine Devices)
۱۳۷	انواع IUD
۱۳۹	IUD حایری لودنورژسترل (LNg IUD)
۱۴۱	آئمی
۱۴۲	کتراندیکاسیون‌های نسبی
۱۴۳	مراقبت‌های لازم پس از گذاشتن آی. یو. دی
۱۴۳	وسایل داخل واژینال
۱۴۷	کاندوم
۱۵۲	روش‌های جراحی پیشگیری از بارداری
۱۵۴	بستن لوله‌ها در زن
۱۵۵	کتراندیکاسیونهای T.I.
۱۵۶	عقیم‌سازی در مردان
۱۵۷	بازگشت پذیری وازکتومی
۱۵۷	زمان استریل شدن پس از وازکتومی
۱۵۹	بستن لوله‌های اسپرم بر (وازکتومی بدون تیغ جراحی NSV)
۱۶۱	تکنیک عمل وازکتومی بدون تیغ جراحی
۱۶۲	روشهای متفرق برای پیشگیری از بارداری
۱۶۲	روش ریتم یا استفاده از دوره مطمئن
۱۶۲	روش تقویمی یا ریتم (Calendar method)
۱۶۵	روش موکوس سرویکس (Billings method)
۱۶۵	روش دمای پایه بدن (B.B.T or Basal Body Temperature)
۱۶۶	روش حرارتی - علامتی (Symptothermal method)
۱۶۶	مقایست منقطع
۱۶۷	منابع