



بهداشت مادر، کودک و باروری

مؤلفین:

دکتر شهناز کهن (استادیار مرکز تحقیقات مراقبت‌های پرستاری و ماماها، دانشکده علوم پزشکی اصفهان)

کبری صالحی (دانشجوی دکتری بهداشت باروری، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان)

زهرا باقرصاد (کارشناس ارشد بهداشت باروری، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان)

صفورا طاهری (دانشجوی دکتری بهداشت باروری، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان)

میترا صوابی اصفهانی (عضو هیات علمی و دانشجوی دکتری بهداشت باروری، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان)

فاطمه ترابی (عضو هیات علمی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان)

عنوان و نام پدیدآور	بهداشت مادر و کودک و بهداشت باروری/ شهناز کهن... [و دیگران].
مشخصات نشر	اصفهان: کنکاش، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	۴۱۰ ص. جدول، نمودار.
شابک	978-600-136-292-7
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	مولفین: شهناز کهن، کبری صالحی، زهرا باقرصاد، صفورا طاهری، میترا صوایی، فاطمه ترابی.
موضوع	بارداری -- جنبه‌های بهداشتی
موضوع	مادر و کودک -- سلامتی و بهداشت
موضوع	تنظیم خانواده
شناسه افزوده	کهن، شهناز، ۱۳۵۰ -
رده‌بندی کنگره	۱۳۹۴۵۲۴RG ب/۹
رده‌بندی دیویی	۲۴/۶۱۸
شماره کتابشناسی ملی	۳۹۶۲۵۱۶



انتشارات کنکاش - نشر از کسر سال ۱۳۹۰ و ناشر برگزیده‌ی استان سال ۱۳۸۸

بهداشت مادر و کودک و باروری

نویسندگان: دکتر شهناز کهن - کبری صالحی - زهرا باقرصاد
صفورا طاهری - میترا صوایی اصفهانی - فاطمه ترابی

ناشر: انتشارات کنکاش

نوبت چاپ: اول

تاریخ نشر: ۱۳۹۴

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

مدیر تولید: محمد جزینی

صفحه‌آرایی: فاطمه شاهنظری

طرح جلد: محمد عرفان جزینی

چاپ: کنکاش

صحافی: پیمان

قیمت: ۱۹۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۳۶-۲۹۲-۷

اصفهان، سه راه حکیم نظامی، ابتدای خیابان ارتش، چاپ و نشر کنکاش
تلفن: ۳۶۲۵۸۰۳۹ (۰۳۱)

فهرست مطالب

فصل اول: خدمات بهداشتی

۳	مطالعات اپیدمیولوژیک
۳	مطالعات توصیفی مقطعی (Cross-Sectional Study)
۳	مطالعات تحلیلی
۳	مطالعات مورد-شاهدی (Case-Control)
۴	نسبت شانس (Odds & Odds Ratio)
۵	مطالعات هم گروهی یا کوهورت (Cohort)
۵	خطر نسبی (Relative Risk)
۶	خطر منتسب (Attributable Risk)
۶	مطالعات تجربی یا کارآزمایی بالینی (Experimental Study)
۷	انواع مطالعات کارآزمایی بالینی
۷	شیوع (Prevalence)
۸	بروز (Incidence)
۹	مفهوم سلامت و بیماری
۱۰	بیماری
۱۱	فاکتورهای مؤثر بر شبکه علیت
۱۱	غربالگری (Screening)
۱۵	سطوح پیشگیری
۱۶	بهداشت برای همه (Health For All)
۱۶	مراقبت‌های بهداشتی اولیه PHC
۱۸	مفهوم بهزیستی
۱۸	اجزا بهزیستی
۱۹	سازمانهای بین المللی مرتبط با سلامت
۱۹	بنیاد کمک فوری به کودکان جهان (UNICEF) United Nation Children's Fund
۱۹	برنامه جمعیت و توسعه سازمان ملل
۲۰	بنیاد سازمان ملل متحد برای فعالیتهای جمعیتی
۲۰	سازمان کشاورزی و غذا (FAO) Food and Agricultural Organization
۲۰	سطوح ارایه مراقبت‌های اولیه بهداشتی

۳۱		نظام ارائه خدمات بهداشتی در ایران
۳۷		دایره زیج حیاتی
۳۷		مرکز بهداشتی درمانی روستایی
۳۸		تسهیلات زایمانی
۳۸		پایگاه بهداشت شهری
۳۹		مرکز بهداشتی درمانی شهری
۳۹		شبکه بهداشت و درمان شهرستان
۳۰		مدیریت شبکه بهداشت و درمان شهرستان
۳۰		مرکز بهداشت شهرستان
۳۱		واحد سلامت خانواده
۳۷		اهداف شبکه خانواده
۳۷		برنامه پزشک خانواده شهری
۳۸		برنامه‌های - پانی برای ارتقاء سلامت مادر، کودک و باروری
۴۰		بهداشت باروری (Reproductive Health)
۴۱		اهداف بهداشت باروری
۴۲		اهداف توسعه هزاره
۴۴		شاخص توسعه انسانی (Human Development Index (HDI)
۴۵		تست‌های فصل خدمات بهداشتی

فصل دوم: مدیریت و ارتقاء کیفیت در بهداشت مادر، کودک و باروری

۵۷		بخش اول: مدیریت و برنامه ریزی بهداشتی
۵۸		روش‌ها و فنون مدیریت
۶۰		برنامه ریزی
۶۰		تعریف برنامه‌ریزی بهداشتی
۶۴		ارزشیابی خدمات بهداشتی
۶۶		بخش دوم: ارتقاء کیفیت در بهداشت مادر و کودک و باروری
۶۶		تعاریف کیفیت (Quality)
۶۷		تضمین کیفیت (Quality Assurance)
۶۷		مدیریت جامع کیفیت (Total Quality Management) یا TQM
۶۸		کیفیت مراقبت‌های بهداشتی

۶۹	ابعاد کیفیت خدمات بهداشتی
۶۹	استانداردهای کیفیت خدمات بهداشتی
۷۰	استاندارد در خدمات بهداشتی - درمانی
۷۰	ارتقاء مستمر کیفیت (CQI) Continuous Quality Improvement
۷۰	روش ارتقاء فرآیند
۷۲	روش تهیه نمودار قالبی
۷۵	مراحل رسم نمودار جریان فرایند
۷۵	نحوه رسم نمودار جریان داده‌ها
۷۸	بخش دوم، چرخه دمینگ: PDCA
۸۰	تست‌های با -واب فصل مدیریت و ارتقا کیفیت در بهداشت مادر و کودک

فصل سوم: ارتباطات و مشاوره جایگزین اهداف برقراری ارتباط شود

۸۷	ارتباط کلامی، Verbal communication
۸۷	کارکردهای زبان
۸۸	ارتباط غیر کلامی Nonverbal communication
۸۸	رفتارهای ارتباط غیر کلامی
۹۰	راههای افزایش تاثیر یک ارتباط
۹۰	مهارت‌های ارتباطی
۹۱	خطاهای رایج در ارتباط بین فردی
۹۲	ارتباط بهداشتی Health Communication
۹۳	موانع ارتباطی در ارائه خدمات بهداشتی
۹۳	مدل‌های منتخب ارتباط بهداشتی
۹۵	اخلاق ارتباط
۹۵	آموزش بهداشت Health Education
۹۶	اهداف آموزش بهداشت
۹۶	رویکردهای آموزش بهداشت Approach to Health Education
۹۷	تفاوت‌های آموزش بهداشت و تبلیغ
۹۸	مدل‌های آموزش بهداشت
۹۸	اصول آموزش بهداشت
۹۹	روش‌های آموزش بهداشت

۱۰۱.....	مشاوره (Counseling).....
۱۰۲.....	ارتباط مؤثر در مشاوره.....
۱۰۳.....	اصول مشاوره.....
۱۰۴.....	نتایج مشاوره مطلوب برای مراجع.....
۱۰۴.....	وظایف مشاور.....
۱۰۶.....	مهارت‌های مشاوره.....
۱۰۸.....	مراحل مشاوره.....
۱۰۹.....	تفاوت مشاوره و راهنمایی.....
۱۱۰.....	مشاوره بلوغ و نوجوانی و بهداشت مدارس.....
۱۱۰.....	اهمیت دوره نوجوانی.....
۱۱۲.....	ویژگی دوره نوجوانی.....
۱۱۲.....	عوامل مؤثر بر زمان شروع بلوغ.....
۱۱۳.....	علائم بلوغ جسمانی در پسران.....
۱۱۳.....	زمان دادن اطلاعات به پسران نوجوان.....
۱۱۴.....	لزوم مراجعه به پزشک.....
۱۱۴.....	بلوغ پسران.....
۱۱۴.....	علائم بلوغ پسران.....
۱۱۴.....	بلوغ روانی، هیجانی - عاطفی در نوجوانان.....
۱۱۵.....	بلوغ اجتماعی.....
۱۱۵.....	نقش والدین، مربیان و اولیا در بلوغ.....
۱۱۷.....	نقش مشاوران در سلامت نوجوانان.....
۱۱۷.....	وظایف مهم نوجوان.....
۱۱۷.....	توصیه‌های انجمن‌های طبی نوجوانان.....
۱۱۸.....	شایع‌ترین مشکلات سلامت در نوجوانان.....
۱۱۹.....	غریبالگری سلامت در نوجوانی.....
۱۱۹.....	تغذیه نوجوانی و بلوغ.....
۱۲۰.....	توصیه‌های کشوری مکمل‌ها در نوجوانان.....
۱۲۰.....	برنامه سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس.....
۱۲۳.....	مشاوره در تنظیم خانواده.....
۱۲۴.....	خصوصیات مشاور.....

۱۲۵.....	مشاوره در حاملگی ناخواسته
۱۲۶.....	روند پذیرش بارداری ناخواسته
۱۲۷.....	مشاوره در مشکلات شایع بارداری و آمادگی برای زایمان
۱۲۹.....	آمادگی روانی، آموزش و آمادگی برای زایمان و شیردهی
۱۳۰.....	سلامت میانسالان
۱۳۰.....	برنامه کشوری سلامت میانسالان
۱۳۱.....	غربالگری سرطان پستان
۱۳۲.....	الگوهای غربالگری سرطان پستان
۱۳۴.....	غربالگری سرطان دهانه رحم
۱۳۴.....	عوامل خطرناک سرطان دهانه رحم
۱۳۵.....	ارزیابی و برنامه ریزی در هنگام نمونه گیری
۱۳۶.....	نکات مهم در انجام پاپ اسمیر
۱۳۷.....	تحلیل نتایج سیتولوژی
۱۳۹.....	توصیف، تشخیص و تفسیر نتیجه پاپ اسمیر از نظر سرطان شناسی
۱۳۹.....	سیتولوژی لایه نازک بر روی این
۱۴۰.....	فواصل انجام پاپ اسمیر در گروه های سنی
۱۴۱.....	سلامت زنان در یائسگی و سالمندی
۱۴۵.....	ویتامین ها
۱۴۵.....	مشکلات موثر بر وضعیت تغذیه
۱۴۵.....	برنامه مراقبت سالمندی
۱۴۷.....	مشاوره جهت اصلاح شیوه زندگی
۱۴۹.....	توصیه کشوری مکمل ها
۱۵۶.....	تست های با جواب فصل ارتباطات و مشاوره

فصل چهارم: سلامت مادران

۱۶۱.....	بهداشت مادر و کودک
۱۶۱.....	اهداف سلامت مادر و کودک
۱۶۱.....	مشکلات مربوط به سلامت مادر و کودک
۱۶۲.....	مادری ایمن (Safe Motherhood)
۱۶۲.....	اصول مادری ایمن

۱۶۳	برنامه کشوری سلامت مادران
۱۶۳	اجزای برنامه سلامت مادران
۱۶۵	ازدواج سالم
۱۶۵	برنامه کشوری غربالگری تالاسمی (۱۳۹۱)
۱۶۷	مشاوره ازدواج
۱۶۸	آموزش هنگام مشاوره ازدواج
۱۶۸	مراقبت قبل از بارداری
۱۶۹	دستورالعمل کشوری مشاوره قبل از بارداری
۱۷۱	اجزاء مراقبت قبل از بارداری
۱۷۳	آزمایشات قبل از بارداری و اقدام بر اساس نتایج
۱۷۴	آموزش گروه‌های قبل از بارداری
۱۷۴	راهنمای کشوری مراقبت قبل از بارداری
۱۷۵	مراقبت‌های دوران بارداری در برنامه سلامت مادران ایران
۱۷۵	اهداف مراقبت‌های دوران بارداری
۱۷۵	مراقبت‌های دوران بارداری
۱۷۶	اولین مراقبت دوران بارداری
۱۷۸	سونوگرافی در بارداری
۱۷۹	دستورالعمل غربالگری ناهنجاری جنینی در دوران بارداری
۱۷۹	آزمایشات تشخیصی ناهنجاری جنینی
۱۸۰	مراقبت‌های بعدی دوران بارداری
۱۸۳	مراقبت دهان و دندان در دوران بارداری و پس از زایمان
۱۸۳	توصیه‌های ورزش دوران بارداری
۱۸۴	آموزش و توصیه‌های بارداری
۱۸۴	کلاس آمادگی برای زایمان
۱۸۴	راهنمای تغذیه دوران بارداری و شیردهی
۱۸۶	اصول مراقبت‌های تغذیه‌ای در دوران بارداری
۱۸۶	تغذیه متعادل و متنوع در بارداری
۱۹۰	برنامه آهن یاری گروه‌های پرخطر
۱۹۴	مراقبت‌های تغذیه‌ای در دوران بارداری و الگوی وزن گیری
۱۹۶	میزان افزایش وزن در مادران باردار دو قلو

۱۹۶.....	نحوه ترسیم منحنی وزن گیری مادر در بارداری
۱۹۷.....	وزن گیری نامناسب در بارداری
۱۹۹.....	اصول تغذیه مناسب
۲۰۳.....	راه‌های افزایش اشتهای مادران باردار لاغر
۲۰۸.....	توصیه‌های تغذیه‌ای در تهوع بارداری
۲۰۸.....	تغذیه زنان باردار مبتلا به دیابت
۲۰۹.....	توصیه‌های غذایی به مادران مبتلا به دیابت/ دیابت بارداری
۲۰۹.....	سوء تغذیه مادر باردار
۲۱۰.....	مراقبت‌های بعد از زایمان
۲۱۱.....	تغذیه زنان شیرده
۲۱۳.....	تشخیص و مراقبت از کاردیومیوپاتی در بارداری
۲۱۳.....	پیشگیری از ترومبوآمبولی وریدی (VTE) در بارداری و پس از زایمان
۲۱۴.....	اصول کلی پیشگیری از VTE در بارداری و پس از زایمان
۲۱۴.....	عوامل خطر ترومبوآمبولی
۲۱۵.....	تست‌های با جواب فصل سلامت زنان

فصل ۱۰ سلامت کودکان

۲۲۵.....	برنامه کشوری سلامت کودکان
۲۲۸.....	انقلاب بقا کودک
۲۲۸.....	رشد و تکامل کودک
۲۲۹.....	عوامل مؤثر بر رشد
۲۲۹.....	اصول کلی در رشد و تکامل
۲۳۰.....	ارزیابی رشد
۲۳۰.....	عوامل مؤثر بر وزن کودک
۲۳۱.....	روند رشد وزنی پس از تولد
۲۳۲.....	فرمول‌های تعیین وزن در دوران‌های مختلف
۲۳۲.....	اندازه‌گیری قد کودک
۲۳۴.....	چگونگی روند افزایش دور سر
۲۳۵.....	دندان‌های دائمی
۲۳۷.....	پایش رشد کودک

۲۳۸.....	تفسیر منحنی رشد کودک.....
۲۳۹.....	ارزیابی کودک از نظر وضعیت قد.....
۲۳۹.....	ارزیابی کودک از نظر وضعیت دور سر (شیرخوار زیر ۱۸ ماه).....
۲۳۹.....	دستورالعمل کشوری برنامه مراقبت‌های کودک سالم.....
۲۴۰.....	اهمیت پایش شاخص وزن.....
۲۴۰.....	سوء تغذیه کودکان.....
۲۴۱.....	تقسیم بندی واترلو در سوء تغذیه.....
۲۴۲.....	انواع FTT.....
۲۴۳.....	تکامل کودک.....
۲۴۶.....	ارزیابی کودک از نظر وضعیت تکاملی.....
۲۴۸.....	تکامل بینائی.....
۲۴۹.....	ارزیابی کودک از نظر وضعیت بینائی.....
۲۵۰.....	تکامل نواژ.....
۲۵۰.....	کودکان نیازمند به سستیهای غربالگری تکامل.....
۲۵۰.....	ابزارهای غربالگری استاندارد.....
۲۵۳.....	رشد و تکامل بر حسب دوره‌های مختلف زندگی.....
۲۵۵.....	دوران نوپایی (۳-۱ سالگی).....
۲۶۰.....	دوران خردسالی (۶-۳ سالگی).....
۲۶۱.....	سنین مدرسه (۱۱-۶ سالگی).....
۲۶۳.....	دوران نوجوانی.....
۲۶۸.....	آزمون‌های غربالگری کودکان.....
۲۷۱.....	رفتار با کودک.....
۲۷۳.....	برخی توصیه‌ها در مشاوره با اختلالات رفتاری کودکان.....
۲۷۴.....	برخی توصیه‌ها در رابطه با پیشگیری از حوادث کودکان.....
۲۷۶.....	مشکلات شایع کودکان.....
۲۷۶.....	راهکارهای پیشنهادی جهت درمان.....
۲۷۸.....	کولیک (قولنج) یا دل درد حمله ای.....
۲۷۹.....	جویدن ناخن.....
۲۷۹.....	مراقبت از کودکان استثنایی (با نیازهای ویژه).....
۲۸۱.....	الگوهای شیردهی.....

۲۸۲	مزایای شیر مادر
۲۸۷	ویژگی‌های مکیدن خوب
۲۸۹	دوشیدن و ذخیره شیر مادر
۲۹۳	تغذیه با شیرمادر در مشکلات نوزادی
۲۹۵	مشکلات پستان در شیردهی
۲۹۸	انسداد مجاری شیر
۲۹۹	ماستیت
۲۹۹	آبسه
۳۰۰	موارد ضرورت توزیع شیر مصنوعی
۳۰۱	داروهای مجاز در شیردهی
۳۰۱	قوانین کشوری حمایت از تغذیه با شیر مادر
۳۰۲	تغذیه تکمیلی
۳۰۵	دستورالعمل نحوه مصرف و تعیین آهن برای کودکان و شیرخواران
۳۰۸	تغذیه کودک یک تا دو ساله
۳۱۰	مراقبت از کودک بیمار بر اساس دستورالعمل کشوری (مانا)
۳۱۰	کودک با مشکل اسهال
۳۱۲	برنامه کشوری واکسیناسیون کودکان (۱۳۸۸)
۳۱۳	نکات مهم در مورد نگهداری واکسن در یخچال
۳۱۴	برخی نکات در ارتباط با واکسیناسیون
۳۱۵	برنامه ایمن سازی کودکان
۳۲۵	تست‌های با جواب فصل سلامت کودکان

فصل ششم: جمعیت‌شناسی و باروری سالم

۳۳۲	جمعیت‌شناسی
۳۳۳	مراحل چرخه جمعیتی کشورهای جهان
۳۳۴	هرم جمعیت
۳۳۵	وضعیت جمعیتی ایران
۳۳۵	نشانه‌های بهداشتی
۳۳۶	ویژگی‌های نشانه‌گرها
۳۳۶	طبقه‌بندی نشانه‌گرهای بهداشتی

۳۴۴.....	شاخص‌های تنظیم خانواده.....
۳۴۶.....	تعریف تنظیم خانواده.....
۳۴۶.....	ضرورت تنظیم خانواده.....
۳۴۶.....	اهداف تنظیم خانواده.....
۳۵۰.....	اجزای برنامه باروری سالم.....
۳۵۰.....	استاندارد سازی و بهبود کیفیت برگزاری کلاس‌های ازدواج.....
۳۵۰.....	ارایه خدمات مشاوره، آموزش و تنظیم خانواده.....
۳۵۱.....	گروه‌های هدف مداخله برنامه باروری سالم.....
۳۵۱.....	روش‌های پیشگیری از بارداری.....
۳۵۲.....	کنتراستوهای حاوی استروژن و پروژستین.....
۳۵۲.....	مزایای کنتراستوهای ترکیبی.....
۳۵۳.....	تاثیر روش‌های هورمونی بر سیستم‌های بدن.....
۳۵۹.....	جلوگیری از بارداری به روش هورمونی جلدی (ترانس درمال).....
۳۶۰.....	روش هورمونی ترکیبی تزریقی: سیکلوفم.....
۳۶۲.....	کنتراستوهای پروژستینی.....
۳۶۲.....	پروژستین‌های خوراکی (میل یا لاینسترونول).....
۳۶۳.....	کنتراستوهای پروژستینی تزریقی.....
۳۶۵.....	مراقبت‌های لازم در استفاده از IUD.....
۳۶۶.....	ایمپلنت‌های لوونورسترل.....
۳۶۶.....	ایمپلنت اتونورسترول (ایمپلنن).....
۳۶۷.....	وسایل داخل رحمی (آیودی).....
۳۷۴.....	روش‌های سدی پیشگیری از بارداری.....
۳۷۵.....	کاندوم زنانه (Female Condom).....
۳۷۵.....	اسپرم کش‌ها.....
۳۷۶.....	دیافراگم.....
۳۷۷.....	اسفنج.....
۳۷۷.....	کاپ سرویکس.....
۳۷۷.....	سپر لیس (Leas shield).....
۳۷۸.....	روش‌های اورژانسی پیشگیری از بارداری (Emergency Contraception).....
۳۷۹.....	وسایل داخل رحمی حاوی مس.....

۳۷۹.....	روش‌های طبیعی (Natural Family Planning):
۳۸۰.....	روش‌های پیشگیری از بارداری دائمی
۳۸۰.....	عقیم سازی زنان (TL یا توبکتومی)
۳۸۳.....	عقیم سازی مردان (وازکتومی)
۳۸۴.....	پیشگیری از بارداری در زنان مبتلا به بیماری‌های مزمن
۳۸۴.....	اختلالات چرخش خون
۳۸۵.....	بیماری قلی
۳۸۹.....	تست‌های فصل جمعیت و آروسی سالم
۳۹۳.....	فهرست منابع

مقدمه و تالیف

سپاس ایزد منان را که توانستیم تالیف کتاب بهداشت مادر و کودک و سلامت باروری را که یکی از منابع درسی مهم در موضوع سلامت خانواده می باشد را به ثمر برسانیم. تجربیات چندین ساله نویسندگان این کتاب، زمینه آرایه خدمات و تدریس سلامت مادر، کودک و بهداشت باروری در مقاطع مختلف تحصیلی کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکترای بهداشت باروری باعث شد که برای تالیف این کتاب تلاش های جماعی صورت گرفته و این کتاب به چاپ برسد.

این کتاب دارای ویژگی های متعددی و منحصر به فردی است. در طراحی و تالیف این کتاب از بیشتر منابع موجود و دستورالعمل های وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی استفاده شده است. محتوای این کتاب بر اساس برنامه درسی رشته کارشناسی مامایی مصوب شورای عالی برنامه ریزی علوم پزشکی در سال ۱۳۹۱ تهیه شده و در این کتاب سرفصل سه درس شامل "بهداشت مادر و کودک"، "ارتباطات، آموزش بهداشت و مشاوره"، "تغذیه و ارتقاء کیفیت خدمات" گنجانده شده است. در ابتدای هر فصل اهداف آموزشی و در پایان هر فصل، نکات و نکات چهار گزینه ای با طراحی مولفین و یا برگرفته از آزمون های پیشین کارشناسی ارشد مامایی، آورده شده است.

امید است دانشجویان مامایی، بهداشت خانواده و پرستاری و همچنین شاغلین در واحدهای سلامت خانواده از این کتاب نهایت بهره علمی و مهارتی را دریافت نمایند.

مولفین