

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

بهداشت و تغذیه مادر و کودک

تالیف:

مهندس پریش حلیم سرشت و مهندس اسماعیل دل پیشه

استاد: اعظم لطفی پور

سال تحصیلی: ۹۹ - ۹۸

دانشگاه پیام نور اسلامشهر

## فصل اول: کلیات

- هدفهای کلی و رفتاری
- تعریف بهداشت مادر و کودک
- هدفهای برنامه های بهداشت مادر و کودک
- دامنه فعالیت‌های بهداشت مادر و کودک
- فلسفه ضرورت خدمات بهداشت مادر و کودک

## • کلیات:

بهداشت مادر و کودک مراقبتهای بهداشتی فراگیر جدی و پیگیر مادران باردار و شیرده و کودکان است که اگر به خوبی اجرا شود ممکن است ضامن سلامت و حامی کمال یابی انسان باشد.

## • هدف کلی:

آشنایی با هدفها و دامنه فعالیتهای بهداشت مادر و کودک.

## • هدفهای رفتاری:

-تعریف وبرشمردن هدفهای بهداشت مادر و کودک.

-توضیح دامنه فعالیتهای بهداشت مادر و کودک.

-ذکرکردن اهمیت اجرای برنامه های تنظیم خانواده در بهداشت مادر و کودک.

-توضیح فلسفه ضرورت خدمات بهداشت مادر و کودک.

## • تعریف بهداشت مادر و کودک:

بهداشت مادر و کودک رشته ای از بهداشت عمومی است که مراقبت و محافظت کامل از زنان و کودکان را برعهده دارد.

- **هدفهای برنامه های بهداشت مادر و کودک:**

هدف کلی تامین و نگه داری، سلامت جسمی، روانی و اجتماعی مادران و کودکان جامعه است که از طریق ارائه خدمات بهداشتی، تغذیه ای، پزشکی و... عمل می کنند.

- **دامنه فعالیت های بهداشت مادر و کودک:**

باتوجه به اینکه بهداشت مادر و کودک مراقبت کامل و کافی و مداوم و همه جانبه مادران و کودکان را در طول زندگی باهدف پروراندن نسل سالمتر در برمی گیرد. دامنه فعالیت گسترده تری دارد که به شرح زیر است:

۱- مراقبتهای پیش از ازدواج

۲-مراقبتهای دوران بارداری

۳-مراقبتهای دوران زایمان و پس از آن

۴-مراقبت از کودکان در سنین مختلف

۵-مراقبت از کودکان معلول و عقب افتاده

۶-تنظیم خانواده

۱- مراقبتهای پیش از ازدواج:

اهم مراقبتهای پیش از ازدواج\*

- بررسی سوابق اجتماعی روانی و خانوادگی داوطلبین ازدواج
- معاینه کامل پیش از ازدواج به منظور پی بردن به ناهنجاریها
- آموزش لازم به زن و مرد و تفهیم توجیه صلاحیت ازدواج

۲- مراقبتهای دوران بارداری:

- مراقبتهای دوران بارداری باید با آگاهی به موقع از وضع غیرعادی زن باردار باشد. باید زنان باردار تحت مراقبتهای لازم قرار گیرند که اصول این مراقبتها عبارتند از\*
- تشخیص آبستنی
- توجه به شرح حال کامل زن باردار از نظر اجتماعی و پزشکی
- معایب مرتب و مداوم زن باردار.

۳- مراقبتهای دوران زایمان و پس از آن:

- در غالب کشورهای پیشرفته میزان مرگ و میر کودکان به دلیل مراقبتهای ویژه کاهش داشته است. وجود اصول صحیح پرستاری پس از زایمان تاثیرات کاملاً مثبتی بر سلامت مادر و کودک دارد.

#### ۴- مراقبت از کودکان در سنین مختلف:

اهم اقدامات بهداشتی که تحت پوشش بهداشت مادر و کودک برای کودکان می توان انجام داد به شرح زیر است\*

- تامین تغذیه کافی و مناسب.
- محافظت درمقابل عفونت و بیماریها.
- محافظت در برابر سوانح.
- انجام معاینات دوره ای منظم.
- رفع هر نوع نقص جسمانی و روانی در صورت وجودداشتن.
- تشخیص زودرس و درمان هر نوع بیماری.
- فراهم کردن محیط روانی رضایت بخش برای کودکان.
- تاسیس درمانگاههای بهداشت کودکان برای حل مشکلات جسمانی و روانی و عاطفی.

#### ۵- مراقبت از کودکان معلول و عقب افتاده:

لازم است با اقدامات بهداشتی و درمانی لازم و برنامه ریزیهای آگاهانه و اجرای پی در پی آنها این گونه کودکان را به زندگی امیدوارساخت تا آنان احساس کنند که جامعه به آنها علاقه دارد و احتیاجاتشان را می شناسد.

## ۶- تنظیم خانواده:

هدف از اجرای برنامه های کنترل جمعیت و تنظیم خانواده تامین و حفظ سلامت و بهداشت مادران و کودکان آنان و ارتقای کیفیت زیست افراد خانواده و بهبود شرایط زندگی اجتماعی اقتصادی و فرهنگی است.

فلسفه ضرورت خدمات بهداشت مادر و کودک:

الف) بعد عملی

ب) بعد آماری

ج) بعد اجرایی

الف) بعد عملی: پیشگیری از بیماریها با توجه به مبانی کلی بهداشت که عبارت است از اجرای مسائلی غیر درمانی تکیه بر اصل رفتارپذیری انسان در به وجود آوردن باورها و عادات بهداشتی و به کارگیری عوامل مطلوب بهداشتی

ب) بعد آماری: در این زمینه با مقایسه آمار کمترین و بیشترین میزان مرگ میر مادران باردار نوزادان و کودکان می توان به روشنی خدمات بهداشتی ارائه کرد.

ج) بعد اجرایی: براساس معیارهای انتخاب اولویت:

۱- کثرت یا کمیت افراد برخوردار شونده از خدمات

۲- کیفیت حیاتی یا آسیب پذیری جمعیت تحت پوشش خدمات

۳- اثرهای آنی و آتی حاصل از اجرای خدمات

۴- استفاده هرچه بیشتر از خود یاری مردم در اجرای خدمات

۵- پایداری خدمات عرضه شده

۶- تنوع و سهولت عرضه خدمات

# بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

بهداشت و تغذیه مادر و کودک

تالیف : مهندس پریوش حلم سرشت و اسماعیل دل پیشه

استاد: اعظم لطفی پور

سال تحصیلی ۹۸-۹۹

دانشگاه پیام نور واحد اسلامشهر



فصل سوم: عوارض و ناراحتیهای شایع در دوران بارداری

فصل چهارم: تاثیر عوامل مختلف بر رشد جنین

فصل پنجم: مخاطرات حاملگی

فصل ششم : مراحل مختلف زایمان

فصل هفتم: مراقبتهای بهداشتی در دوران بارداری حین زایمان و پس از آن

فصل هشتم: تغذیه در دوران بارداری و شیردهی

فصل سوم:

عوارض و ناراحتیهای شایع دردوران بارداری

-هدفهای کلی و رفتاری

-خلاصه

## • عوارض و ناراحتیهای شایع در دوران بارداری

دوران بارداری غالب اوقات به طور طبیعی و بدون عارضه مهم سپری میشود. با وجود این گروهی از زنان باردار دچار ناراحتی و عوارضی گوناگون می شوند. اغلب این اختلالات جزئی هستند و جان جنین و مادر را تهدید نمی کنند لیکن علیرغم جزئی بودن نباید از توجه به آنها غفلت کرد.

### هدف کلی:

### \*آشنایی با عوارض و ناراحتیهای شایع در دوران بارداری

۱-تهوع: معمولاً در سه ماه اول بارداری وجود دارد.

۲-سوزش معده و احساس ترش کردن: حالتی است که شخص در قسمت بالای معده و مری احساس سوزش می کند.

۳-نفخ شکم: انبساط روده و معده در اثر تجمع گاز در آنها نفخ شکم نامیده می شود.

۴-ویار حاملگی: یک میل هوسانه است که نسبت به بعضی از مواد و غذاها پیدامی شود.

۵-کمخوابی و بی خوابی: هفته های آخر بارداری اغلب همراه با کم خوابی و بی خوابی است.

۶-یبوست: علت آن کند شدن حرکات روده در اثر فشار رحم بر روی دستگاه گوارش است.

۷-واریس پاها: در نتیجه اتساع وریدهای سطحی ران و ساق پا است.

۸-انقباض عضلات پا: ممکن است در نتیجه کم شدن جریان خون در پاها باشد.

۹-ورم دست و پا: تورم مختصر در ناحیه قوزک پا یا ساق پا.

- ۱۰- بواسیر: در اثر بزرگ و گشاد شدن سیاهرگهای اطراف مقعد ایجاد می شود.
- ۱۱- تنگی نفس و ناراحتیهای تنفسی: بر اثر فشاری که رحم بزرگ شده بر ششها وارد می کند.
- ۱۲- ترشحات خونی و لکه بینی: از علل شایع لکه بینی در سه ماهه اول سقط جنین است.
- ۱۳- پارگی پوست شکم: در پوست ناحیه شکم خطوط قرمز رنگی ظاهر میشود.
- ۱۴- خارش پوست بدن: خارش در ناحیه پوست شکم و دست و پا اتفاق می افتد.
- ۱۵- تکرر ادرار: فشار رحم بر مثانه سبب می شود که در ماههای اول دوران حاملگی تعداد دفعات دفع ادرار زیاد شود.

## خلاصه:

دوران بارداری غالب اوقات به طور طبیعی و بدون عارضه مهم سپری می شود با وجود این گروهی از زنان باردار دچار ناراحتی و عوارض می شوند که از اهم آنها می توان به مواردی از این قبیل اشاره کرد: تهوع سوزش معده نفخ شکم و یارحاملگی کم خوابی و بی خوابی خارش پوست بدن تکرر ادرار یبوست واریس پاها بواسیر تنگی نفس ناراحتیهای تنفسی ترشحات خونی و لکه بینی و... اشاره کرد

فصل چهارم :

تاثیر عوامل مختلف بر رشد جنین

-هدفهای کلی رفتاری

-خلاصه

## • تاثیر عوامل مختلف بر رشد جنین

زندگی جنین از هنگام تشکیل تخم تا تولد مرحله بسیار حساسی از زندگی انسان را به خود اختصاص می دهد زیرا در این مرحله جنین نسبت به عوامل مختلف بسیار حساس و آسیب پذیر است و به همین جهت بسیاری از ناهنجاریها و همچنین بیماریهای کودک پس از تولد منشا جنینی دارد.

### هدف کلی

### \* آشنایی با تاثیر عوامل مختلف بر رشد جنین

- ۱- بیماریهای عفونی مادر: بسیاری از بیماریهای مادر در دوران بارداری جنین او را تحت تاثیر قرار میدهد.
- ۲- بیماریهای غیر عفونی مادر: بسیاری از بیماریهای غیر عفونی مادر در صورتی که کنترل نشود ممکن است موجب بیماریها در جنین شود.
- ۳- تغذیه: جنین مانند هر موجود زنده برای رشد خود احتیاج به مواد غذایی ویتامینها و.. دارد
- ۴- داروها : مواد دارویی شمشیرهای دو لبه ای هستند که یک لبه آن زندگی بهتر و لبه دیگر سلامت او را تخریب می کند.
- ۵- عامل RH و ناسازگاری خون مادر و جنین: افرادی که دارای Rh مثبت هستند در گلبولهای قرمز خون ماده ای دارند که در برابر سرم خاصی باعث انعقاد خون می شود و افرادی که Rh منفی دارند این ماده را در خون ندارند.
- ۶- پرتوهای رادیو اکتیو: بررسیهای رادیو اکتیو در زنان باردار باید در حداقل زمان انجام گیرد.
- ۷- مشروبات الکلی و سیگار: اعتیاد والدین موجب عوارضی مانند نارسایی عقلی، ضعف عمومی و... می شود.

- ۶- پرتوهای رادیو اکتیو: بررسیهای رادیو اکتیو در زنان باردار باید در حداقل زمان انجام گیرد.
- ۷- مشروبات الکلی و سیگار: اعتیاد والدین موجب عوارضی مانند نارسایی عقلی، ضعف عمومی و... می شود.
- ۸- مواد مخدر: مادران معتاد به هرویین و مرفین معمولاً نوزادان معتاد به دنیا می آورند.
- ۹- سن مادر: رشد و تکامل نوزاد با سن مادر و تعداد بارداریهای او رابطه دارد.
- ۱۰- عوامل در حال زایمان: در زایمانهای مشکل امکان ایجاد صدمه های عصبی و نقص عضو و... وجود دارد.
- ۱۱- ضربه و عوامل مکانیکی: ضربه های وارد شده به شکم مادر موجب آسیبهایی در جنین و سقط می شود.
- ۱۲- وضع روحی و عاطفی مادر: حالات مختلف مادرمانند عصبانیت شدی ترس نگرانی و اضطراب ممکن است دستگاه عصبی را تحت تاثیر قرار دهد.

خلاصه:

با توجه به اینکه بسیاری از ناهنجاریها و همچنین بیماریهای کودک پس از تولد منشا جنینی دارد و در ارتباط با تاثیر عوامل مختلف بر جنین در طول دوران بارداری هستند لذا آگاهی از اثرات سو هر یک از این عوامل به منظور پیشگیری و درمان به موقع اهمیتی فوق العاده دارد و مادران باید از لحاظ بهداشتی مراقب باشند.

فصل پنجم:

مخاطرات حاملگی

-هدفهای کلی و رفتاری

-خلاصه



## مخاطرات حاملگی:

اغلب حاملگی ها با عوارض و اختلالات جزئی از قبیل تهوع یبوست واریس تنگی نفس و غیره همراه است که اثرات سو مهمی بر سلامت مادر و جنین برجای نمی گذارد لیکن در برخی موارد مادران حامله با عوارض و بیماریهایی مواجه می شوند که خاص دوران بارداری است.

### هدف کلی

#### \*آشنایی با مخاطرات حاملگی:

- ۱-سقط جنین: بیرون آوردن فراورده های آبستنی پیش از آنکه جنین قابلیت زندگی در بیرون را داشته باشد سقط جنین خوانده می شود.
- ۲-مسمومیت آبستنی: یکی از عوارض بسیار خطرناک دوران بارداری در ماههای آخر مسمومیت است.
- ۳-آبستنی خارج از رحم: اگر نطفه در جای دیگری به غیر از رحم صورت گیرد آبستنی خارج رحم اتفاق می افتد.
- ۴-انگورک: در بیماری انگورک یا بچه خوره که اغلب در ۱۲ هفته آبستنی ایجاد می شود تمام یا قسمتی از جفت فاسد و تبدیل به توده هایی شبیه خوشه انگور می شود. که باعث از بین رفتن جنین می شود.
- ۵-جدا شدن زود رس جفت: اگر جفت به طور کامل جدا شود برای نجات جان مادر باید به آبستنی خاتمه داد.
- ۶-جفت سرراهی: زمانی بروز می کند که جفت در محل طبیعی خود در زهدان قرار نگرفته باشد.

خلاصه: مخاطرات حاملگی حاملگیهایی هستند که در آن احتمال سقط مرگ جنین و ناهنجاریها و عقب افتادگیهای ذهنی و...افزایش می یابد.

فصل ششم :

مراحل مختلف زایمان

-هدف کلی و هدفهای رفتاری

- خلاصه

## مراحل مختلف زایمان:

امروزه تقریباً اکثر زایمانها در بیمارستان انجام می‌گیرد بیمارستانهای امروزی به علت مجهز بودن به تسهیلات آزمایشگاهی و وسایل و دستگاههای تخصصی سالمترین مکان برای وضع حمل می‌باشد.

### هدف کلی

### \* آشنایی با مراحل مختلف زایمان

علائم زایمان طبیعی: ۱- انقباضهای رحم به طور یکنواخت و مرتب انجام می‌گیرد. ۲- خروج غیرطبیعی خون و سوراخ شدن کیسه آب از نشانه دیگر زایمان حقیقی است. ۳- اتساع گردن رحم بیش از یک سانتی متر باشد. مراحل زایمان:

مرحله اول: از شروع دردوباز شدن تدریجی دهانه رحم تا اتساع کامل آن.

مرحله دوم: از اتساع کامل دهانه رحم تا تولد نوزاد.

مرحله سوم: از تولد نوزاد تا خارج شدن کامل جفت و جمع شدن رحم.

سزارین: عمل سزارین راممکن است بعد از مراحل شروع زایمان یا بلافاصله قبل از زایمان انجام داد چون سزارین یک عمل جراحی است.

چندقلوزایی: در بعضی موارد بیش از یک سلول ماده درموقع مقتضی به عرصه می‌رسد.

### خلاصه:

زایمان که خارج شدن نوزاد و جفت از رحم مادر و گذشتن آنها از مجرای زایمانی است در سه مرحله اتفاق می‌افتد. و در بعضی موارد آبستنی ممکن است به تولد دو یا چند قلوها منجر گردد که دو قلوزایی شایعتر است.

فصل هفتم:

مراقبت‌های بهداشتی در دوران بارداری حین زایمان و پس از آن

-هدفهای کلی و رفتاری

-خلاصه

# مراقبتهای بهداشتی در دوران بارداری حین زایمان و پس از آن

هدف اصلی از اینگونه مراقبتهای آن است که حتی المقدور دوران بارداری به خوبی سپری شود و به سلامت پایان پذیرد و از مرگ و میر احتمالی مادران و نوزادان در اثر عوارض حاملگی و مشکلات حین زایمان جلوگیری شود.

## هدف کلی

### \* آشنایی با مراقبتهای بهداشتی در دوران بارداری حین زایمان و پس از آن.

الف) مراقبتهای بهداشتی در دوران بارداری: ۱- تشکیل پرونده بهداشتی و معاینات پزشکی. ۲- رژیم غذایی. ۳- کفش و لباس. ۴- استحمام و نظافت. ۵- خواب و استراحت. ۶- کار و فعالیت. ۷- ورزش. ۸- روابط جنسی. ۹- مسافرت.

ب) مراقبتهای بهداشتی حین زایمان: از دو نظر اهمیت دارد: اول تامین سلامت و بهداشت مادر در امر زایمان و دوم توجه و نظارت بر ولادت هرچه راحت تر و کم عارضه تر نوزاد.

ج) مراقبتهای بهداشتی پس از زایمان: اولین و مهمترین موضوع آن است که بدن و اندام مادر به حالت اولیه برگردد و عضلاتی که ضعیف و کشیده شده و یا تغییر شکل پیدا کرده اند قدرت و نیرو و شکل اولیه خود را به دست آورد.

## خلاصه:

هدف اصلی از مراقبتهای بهداشتی در دوران بارداری حین زایمان و پس از آن این است که حتی المقدور عوارض حاملگی و ناراحتیهای روحی و جسمی دوران حاملگی و زایمان و نیز روزهای بعد از آن کاسته شود.

## فصل هشتم:

تغذیه در دوران بارداری و شیردهی

-هدفهای کلی و رفتاری

-خلاصه

# تغذیه در دوران بارداری و شیردهی:

یکی از عوامل مؤثر در بهبود نسل و پرورش کودکان سالم برخورداری مادران از تغذیه صحیح و متعادل است که این امر حتی در مراحل پیش از انعقاد نطفه و زندگی دوران رحمی نیز می‌بایست مورد توجه قرار گیرد

## هدف کلی

### \* آشنایی با اصول تغذیه در دوران بارداری و شیردهی

#### تعریف علم تغذیه:

تغذیه علمی است که از ترکیبات ساختمان و متابولیسم مواد غذایی در بدن و رابطه آنها با رشد و نمو و تکامل بدن انسان و موجودات زنده بحث و راههای سنجش و ارزیابی کیفی و کمی غذاها را توصیف می‌کند.

#### \* تقسیم بندی مواد غذایی:

- ۱- هیدراتهای کربن یا موادقندی: قسمت اعظم انرژی رژیم غذایی انسانها را تامین می‌کند.
- ۲- لیپیدها (مواد چربی): لیپیدها به وفور در طبیعت وجود دارد در تمام مواد نباتی و حیوانی یافت می‌شود.
- ۳- پروتئینها: گروهی از موادآلی هستند که ساختمان پیچیده دارند و از اتصال اسیدهای آمینه به وجود می‌آید.
- ۴- موادمعدنی: شامل تعدادی عناصر غذایی هستند که به صورت املاح معدنی درغذای انسانها وجود دارد.
- ۵- ویتامینها: گروهی از ترکیبات آلی هستند که اگرچه در تولید انرژی به طور مستقیم نقشی به عهده ندارند لیکن برای تامین رشد وبقای طبیعی بدن اهمیت فوق العاده ای دارد.

#### \* احتیاجات روزانه بدن به انرژی حاصله از مواد غذایی:

از عوامل مهمی که در تعیین میزان احتیاجات انسان به انرژی دخالت می‌کنند فعالیت‌های جسمانی و متابولیسم پایه را می‌توان ذکر کرد.

تغذیه در دوران بارداری:

تغذیه مادر در دوران بارداری در تامین سلامت کودکان فوق العاده حائز اهمیت است. تغذیه کافی و رشد ذخایر غذایی در جنین باعث تشکیل ذخایر مواد مغذی در بدن مادر می شود.

انرژی مورد نیاز:

در دوران بارداری همزمان با رشد سریع جنین بر وزن مادر نیز افزوده می شود. همراه با ازدیاد وزن زنان باردار احتیاجات غذایی نیز به دلایلی چون تامین رشد و نمو بافتهای جنین و ضمائم آن نگره داری بافتهای رشد کرده تهیه ذخایر غذایی در جنین و مادر بالاتر می رود.

مواد معدنی: در دوران حاملگی توجه به دریافت مواد معدنی به ویژه آهن کلسیم و مصرف نمک طعام ضروری است.

خلاصه :

تغذیه علم بررسی چگونگی عمل مواد مغذی و ارتباط آنها با یکدیگر و تناسب مقادیر آنها در سلامت و بیماری است. یاخته های بدن قادرند انرژی حاصل از سوخت مواد سه گانه (موادقندی، چربیها و پروتئینها) را موقتا به صورت انرژی شیمیایی ذخیره کنند که یکی از مهمترین منابع ذخیره انرژی ترکیب شیمیایی ناپایداری به نام آدنوزین تری فسفات است.





• سلام رفیق 🤪🔥

• .. ایام به کامت 🦉🍎

• .. کانال لوتوس رو دیدی؟ ✨🥰

\* آخرین و بروزترین اخبار پیام نوری

\* نمونه سوالات بروز شده و هایلایت

\* فلش کارت، خلاصه و جزوه دروس

\* فایل سرچی، طلایی و اصلی کتب

\* کتاب و نمونه سوالات آزمون استخدامی

\* لینک گروه های درسی ترم جاری

\* شماره ی اساتید و مراکز دانشگاهی

\* تم ایتم، موسیقی، تیکه های کتاب

• ی سر بهش بزن پشیمون نمیشی 🐬👼

سریع عضو شو از دستش ندی 📄📄

بزن رو لینک : 📄🎓

[https://t.me/LOTUS\\_PNU](https://t.me/LOTUS_PNU)

[http://eitaa.com/LOTUS\\_PNU](http://eitaa.com/LOTUS_PNU)