

بسمه تعالی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
استان اصفهان



معاونت بهداشتی

طرح درس

جلسات اول تا هشتم

کلاس های آمادگی زایمان

واحد سلامت مادران

گروه سلامت جمعیت و خانواده

معاونت بهداشتی

دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

اردیبهشت ۱۳۹۵

با آغاز برنامه راه اندازی کلاس های آمادگی زایمان در دانشگاه های علوم پزشکی از سال ۱۳۹۴، ضرورت وجود برنامه آموزشی یکسان و بدون برای این کلاس ها احساس گردید و تهیه راهنمای آموزش کلاس های آمادگی زایمان توسط دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس تاحد زیادی پاسخگوی این نیاز بود. ولیکن طی پایش های بعمل آمده از کلاس ها و نظرخواهی از مربیان کلاس های آمادگی زایمان مشخص گردید، تهیه طرح درس که از فعالیت های اصلی قبل از آموزش است، برای تعدادی از کارشناسان، فرایندی دشوار و وقت گیر است، لذا با وجود آنکه تهیه طرح درس می بایست توسط مدرس انجام شود، به منظور داشتن الگوی یکسان، این واحد، اقدام به تهیه طرح درس ۸ جلسه نمود. این طرح درس با پیشنهادی بوده و روش تدریس، وسیله کمک آموزشی یا نحوه ی پایش آنها می تواند با توجه به امکانات موجود و یا توانمندی های مدرس و یا شرایط گروه هدف تغییر نماید.

لازم به ذکر است که پایه و اساس طرح درس ها، راهنمای آموزش کلاس های آمادگی زایمان ارسالی وزارت متبوع بوده است و شاید در چاپ های بعدی این راهنما بتواند به عنوان ضمیمه به آن اضافه گردد.

واحد سلامت مادران

گروه سلامت جمعیت و خانواده

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

طرح درس آموزشی کلاس های آمادگی زایمان

جلسه اول

موضوع آموزش: تغییرات دوران بارداری، بهداشت فردی، تمرینات کششی و تنفسی

گروه هدف: مادران باردار ۲۳-۲۰ هفته

زمان برگزاری کلاس:

مدت زمان آموزش: ۹۰ دقیقه

اهداف کلی:

- ۱- آشنایی با مراقبت های ضروری بارداری و کلاس های آمادگی زایمان
- ۲- افزایش سطح دانش فراگیر نسبت به تغییرات آناتومیک و فیزیولوژیک دوران بارداری و سازگاری با آنها
- ۳- شناخت اصول بهداشت فردی در دوران بارداری
- ۴- ایجاد مهارت در اصلاح وضعیت در بارداری و تمرینات کششی و تقویتی
- ۵- ایجاد مهارت در انجام تمرینات تنفسی و تن آرامی و تمرکز

اهداف رفتاری	حیطه آموزش	روش تدریس*	وسيله کمک آموزشی*	شیوه ارزشیابی	زمان (دقیقه)
۱- اهداف کلی و نحوه ی برگزاری کلاس ها و اهمیت شرکت در کلاس های آمادگی زایمان را بیان کند.	شناختی، عاطفی	سخنرانی و بحث گروهی	وایت بورد، ...	پرسش و پاسخ و شرکت فعال فراگیر در بحث گروهی و فرم نظرخواهی	۱۵
۲- مراقبت های ضروری در دوران بارداری را بیان کند.	شناختی	سخنرانی	اسلاید/ تصاویر/ فیلم	پرسش و پاسخ حین آموزش	۱۰
۳- دستگاه تولید مثل زنان را توضیح دهد.	شناختی	سخنرانی	وایت بورد/ مولاژ و پوسترهای آموزشی	پرسش و پاسخ حین آموزش	۵
۴- تغییرات و سازگاری های بدن با تغییرات دوران بارداری را شرح دهد.	شناختی	سخنرانی	وایت بورد/ مولاژ / پوسترهای آموزشی	پرسش و پاسخ حین آموزش	۱۰
۵- آناتومی پستان و تغییرات آن و آمادگی برای شیردهی را شرح دهد.	شناختی	سخنرانی	وایت بورد/ مولاژ / پوسترهای آموزشی	پرسش و پاسخ حین آموزش و فرم نظرخواهی	۵
۶- بهداشت فردی در دوران بارداری (پوست، مو، دهان و دندان، بینی، استحمام، مسافرت و ...) را توضیح دهد.	شناختی	سخنرانی و پرسش و پاسخ	وایت بورد/ اسلاید/ تصاویر/ فیلم	پرسش و پاسخ حین آموزش	۱۰

ادامه طرح درس جلسه اول

اهداف رفتاری	حیطه آموزش	روش تدریس *	وسیله کمک آموزشی*	شیوه ارزشیابی	زمان (دقیقه)
۷- اصلاح وضعیت ها (نحوه ی صحیح خوابیدن، نشستن، راه رفتن و...) را انجام دهد.	شناختی، روانی - حرکتی	تمرین گروهی	اسلاید/ تصاویر آموزشی	شرکت فعال فراگیر در کار عملی	۱۰
۸- فواید تنفس صحیح را توضیح دهد.	شناختی	سخنرانی	اسلاید/ تصاویر آموزشی	پرسش و پاسخ حین آموزش	۳
۹- مادر و همراه به روش صحیح تنفس را انجام دهد.	روانی - حرکتی	تمرین گروهی	فیلم	شرکت فعال فراگیر در کار عملی	۷
۱۰- با کمک مربی تمرینات کششی و تقویتی را انجام دهد.	روانی - حرکتی	تمرین گروهی	تصاویر آموزشی/ فیلم	شرکت فعال فراگیر در کار عملی	۱۰
۱۱- فواید تن آرامی و تمرکز را توضیح دهد.	شناختی	سخنرانی	اسلاید/ تصاویر آموزشی	پرسش و پاسخ حین آموزش	۲
۱۲- تمرینات تن آرامی و تمرکز را انجام دهد.	روانی - حرکتی	تمرین گروهی	فیلم	شرکت فعال فراگیر در کار عملی	۳

***نکته:** مربیان می توانند برای روش تدریس و وسیله کمک آموزشی بسته به توان خود از روش هایی به غیر از موارد نام برده شده در جدول استفاده نمایند به شرط آنکه در انجام آن روش و استفاده از وسیله نام برده شده مهارت کافی داشته باشند. روش های "حل مسئله، بحث در گروه های کوچک و ..." نمونه ای از سایر روش های تدریس و "طراحی کارت های بازی، فیلم چارت آموزشی و ... نمونه ای از سایر وسایل کمک آموزشی هستند.

منابع علمی مورد استفاده:

- کتاب آمادگی برای زایمان، راهنمای آموزش کلاس های آمادگی زایمان ویژه ماما. تهران: انتشارات پژواک آرمان. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دفتر سلامت جمعیت و خانواده و مدارس، اداره سلامت مادران، ۱۳۹۴.
- کتاب آموزش های دوران بارداری و آمادگی برای زایمان. تهران: انتشارات پژواک آرمان. مولفین: نهضت امامی افشار و دیگران، ۱۳۸۹.
- کتاب روش های نوین آموزش در کلاس های آمادگی زایمان. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، اداره مامایی با همکاری UNFPA.
- دستورالعمل های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دفتر سلامت جمعیت و خانواده و مدارس، اداره سلامت مادران.

طرح درس آموزشی کلاس های آمادگی زایمان

جلسه دوم

موضوع آموزش: تغذیه در دوران بارداری، تمرینات کششی و تنفسی و تن آرامی

گروه هدف: مادران باردار ۲۷-۲۴ هفته

زمان برگزاری کلاس:

مکان برگزاری کلاس:

مدت زمان آموزش: ۹۰ دقیقه

اهداف کلی:

۱- افزایش سطح دانش و عملکرد فراگیر نسبت به تغذیه دوران بارداری

۲- ایجاد مهارت در اصلاح وضعیت در بارداری و تمرینات کششی و تقویتی

۳- ایجاد مهارت در انجام تمرینات تنفسی و تن آرامی و تمرکز

اهداف رفتاری	حیطه آموزش	روش تدریس*	وسیله کمک آموزشی*	شیوه ارزشیابی	زمان (دقیقه)
سوال از مادران در مورد مطالب آموزش داده شده جلسه قبل					
۱- اهمیت تغذیه دوران بارداری و چگونگی آن را توضیح دهد.	شناختی، عاطفی	سخنرانی	سخنرانی / تصویر / فیلم / ...	پرسش و پاسخ حین آموزش	۵
۲- هرم غذایی و گروه های مختلف غذایی را توضیح دهد.	شناختی	سخنرانی و بحث گروهی	تصاویر/پوسترها / اسلایدهای آموزشی / ...	پرسش و پاسخ حین آموزش	۵
۳- چگونگی محاسبه سهم هر گروه غذایی و هر یک از مواد غذایی را بیان کند.	شناختی	سخنرانی / پرسش و پاسخ	وایت بورد / تصاویر/پوسترها / اسلایدهای آموزشی / ...	پرسش و پاسخ حین آموزش	۵
۴- سهم هریک از گروه های غذایی در بارداری و شیردهی را بیان کند.	شناختی	سخنرانی / بحث گروهی	تصاویر/پوسترها / اسلایدهای آموزشی / ...	پرسش و پاسخ حین آموزش	۵
۵- مکمل های دارویی لازم و چگونگی مصرف آنها در بارداری و اهمیت مصرف را ذکر کند.	شناختی، عاطفی	بحث گروهی	پوسترهای آموزشی	پرسش و پاسخ حین آموزش / پس آزمون شفاهی	۷
۶- یک رژیم غذایی مناسب و صحیح روزانه را برای خودش بنویسد.	شناختی	فعالیت عملی	وایت بورد، ...	ارائه تکلیف تعیین شده	۵
۷- بتواند نمایه توده بدنی خود را محاسبه کند.	شناختی	سخنرانی	وایت بورد، ...	ارائه تکلیف تعیین شده	۵
۸- میزان اضافه وزن صحیح دوران بارداری خود را با توجه به توده بدنی خود بیان کند.	شناختی، روانی - حرکتی	سخنرانی / تمرین گروهی	وایت بورد، ...	پرسش و پاسخ حین آموزش	۵

ادامه طرح درس جلسه دوم

اهداف رفتاری	حیطه آموزش	روش تدریس*	وسیله کمک آموزشی*	شیوه ارزشیابی	زمان (دقیقه)
۹- تاثیر مواد غذایی در دوران شیردهی را توضیح دهید.	شناختی، عاطفی	سخنرانی و بحث گروهی	وایت بورد/ اسلایدهای آموزشی/ ...	پرسش و پاسخ حین آموزش	۱۰
۱۰- اصلاح وضعیت ها (نحوه ی صحیح خوابیدن، نشستن، راه رفتن و...) را انجام دهد.	شناختی، روانی- حرکتی	تمرین گروهی	اسلاید/ تصاویر آموزشی	شرکت فعال فراگیر درکار عملی	۱۰
۱۱- مادر و همراه به روش صحیح تنفس را انجام دهد.	روانی حرکتی	تمرین گروهی	فیلم	شرکت فعال فراگیر درکار عملی	۵
۱۲- با کمک مربی تمرینات کششی و تقویتی را انجام دهد.	روانی- حرکتی	تمرین گروهی	تصاویر آموزشی/ فیلم	شرکت فعال فراگیر درکار عملی	۱۰
۱۳- با توجه به شکایت شایع تمرین خاص همان مورد را انجام دهد.	روانی- حرکتی	تمرین گروهی	تصاویر آموزشی/ فیلم	شرکت فعال فراگیر درکار عملی	۳
۱۴- تمرینات تن آرامی و تمرکز را انجام دهد.	روانی- حرکتی	تمرین گروهی	فیلم	شرکت فعال فراگیر درکار عملی	۵

***نکته:** مربیان می توانند برای روش تدریس و وسیله کمک آموزشی بسته به توان خود از روش هایی به غیر از موارد نام برده شده در جدول استفاده نمایند به شرط آنکه در انجام آن روش و استفاده از وسیله نام برده شده مهارت کافی داشته باشند. روش های "حل مسئله، بحث در گروه های کوچک و ..." نمونه ای از سایر روش های تدریس و "طراحی کارت های بازی، فیلم چارت آموزشی و ... نمونه ای از سایر وسایل کمک آموزشی هستند.

منابع علمی مورد استفاده:

- کتاب آمادگی برای زایمان، راهنمای آموزش کلاس های آمادگی زایمان ویژه ماما. تهران: انتشارات پژواک آرمان. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دفتر سلامت جمعیت و خانواده و مدارس، اداره سلامت مادران، ۱۳۹۴.
- کتاب آموزش های دوران بارداری و آمادگی برای زایمان. تهران: انتشارات پژواک آرمان. مولفین: نهضت امامی افشار و دیگران، ۱۳۸۹.
- کتاب روش های نوین آموزش در کلاس های آمادگی زایمان. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، اداره مامایی با همکاری UNFPA.
- دستورالعمل های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دفتر سلامت جمعیت و خانواده و مدارس، اداره سلامت مادران.

طرح درس آموزشی کلاس های آمادگی زایمان

جلسه سوم

موضوع آموزش: بهداشت روان، رشد جنین، تمرینات کششی و تنفسی و تن آرامی

گروه هدف: مادران باردار ۲۹-۲۸ هفته

زمان برگزاری کلاس:

مکان برگزاری کلاس:

مدت زمان آموزش: ۹۰ دقیقه

اهداف کلی:

۱- افزایش سطح دانش و عملکرد فراگیر در زمینه ی تغییرات خلق و خو در بارداری و بهداشت روان

۲- شناخت نقش همسر و نقش والدی در بارداری

۳- شناخت رشد و تکامل جنین

۴- ایجاد مهارت در اصلاح وضعیت در بارداری و تمرینات کششی و تقویتی

۵- ایجاد مهارت در انجام تمرینات تنفسی و تن آرامی و تمرکز

اهداف رفتاری	حیطه آموزش	روش تدریس*	وسيله کمک آموزشی*	شیوه ارزشیابی	زمان (دقیقه)
سوال از مادران در مورد مطالب آموزش داده شده جلسه قبل					
۱- تغییرات خلق و خو در دوران بارداری را با توجه به نقش هورمون ها شرح دهد.	شناختی	سخنرانی / بحث گروهی	اسلاید/ فیلم/ ...	پرسش و پاسخ حین آموزش	۷
۲- نحوه ی سازگاری مادر با این تغییرات و ارتباط عاطفی بین مادر و جنین را توضیح دهد.	شناختی	سخنرانی / بحث گروهی	اسلایدهای آموزشی/ ...	پرسش و پاسخ حین آموزش	۱۰
۳- نقش پدر و نحوه ارتباط او با جنین و مادر در دوران بارداری و زایمان را توضیح دهد.	شناختی	سخنرانی / بحث گروهی	وایت برد/ تصاویر/ اسلایدهای آموزشی/ ...	پرسش و پاسخ حین آموزش	۸
۴- نحوه ی فعالیت جنسی در بارداری را توضیح دهد.	شناختی	سخنرانی	تصاویر/ اسلایدهای آموزشی/ ...	پرسش و پاسخ حین آموزش	۵
۵- تاثیر سلامت روان در بارداری و شیردهی را ذکر کند.	شناختی، عاطفی	بحث گروهی	اسلاید/ پوستر آموزشی	پرسش و پاسخ حین آموزش/ شرکت فعال در بحث فراگیر	۵
۶- تغییرات مربوط به رشد و تکامل جنین را بیان کند.	شناختی	سخنرانی	مولاژ/ پوستر آموزشی/ اسلاید	پس آزمون شفاهی	۱۰
۷- اصلاح وضعیت ها (نحوه ی صحیح خوابیدن، نشستن، راه رفتن و...) را انجام دهد.	شناختی، روانی- حرکتی	تمرین گروهی	اسلاید/ تصاویر آموزشی	شرکت فعال فراگیر در کار عملی	۱۰
۸- مادر و همراه به روش صحیح تنفس را انجام دهد.	روانی حرکتی	تمرین گروهی	فیلم	شرکت فعال فراگیر در کار عملی	۵

ادامه طرح درس جلسه سوم

اهداف رفتاری	حیطه آموزش	روش تدریس*	وسیله کمک آموزشی*	شیوه ارزشیابی	زمان (دقیقه)
۹- با کمک مربی تمرینات کششی و تقویتی را انجام دهد.	روانی- حرکتی	تمرین گروهی	تصاویر آموزشی/ فیلم	شرکت فعال فراگیر در کار عملی	۱۰
۱۰- با توجه به شکایت شایع تمرین خاص همان مورد را انجام دهد.	روانی- حرکتی	تمرین گروهی	تصاویر آموزشی/ فیلم	شرکت فعال فراگیر در کار عملی	۵
۱۱- تمرینات تن آرامی و تمرکز را انجام دهد.	روانی- حرکتی	تمرین گروهی	فیلم	شرکت فعال فراگیر در کار عملی	۵

***نکته:** مربیان می توانند برای روش تدریس و وسیله کمک آموزشی بسته به توان خود از روش هایی به غیر از موارد نام برده شده در جدول استفاده نمایند به شرط آنکه در انجام آن روش و استفاده از وسیله نام برده شده مهارت کافی داشته باشند. روش های "حل مسئله، بحث در گروه های کوچک و ..." نمونه ای از سایر روش های تدریس و "طراحی کارت های بازی، فیلم چارت آموزشی و ... نمونه ای از سایر وسایل کمک آموزشی هستند.

منابع علمی مورد استفاده:

- کتاب آمادگی برای زایمان، راهنمای آموزش کلاس های آمادگی زایمان ویژه ماما. تهران: انتشارات پژواک آرمان. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دفتر سلامت جمعیت و خانواده و مدارس، اداره سلامت مادران، ۱۳۹۴.
- کتاب آموزش های دوران بارداری و آمادگی برای زایمان. تهران: انتشارات پژواک آرمان. مولفین: نهضت امامی افشار و دیگران، ۱۳۸۹.
- کتاب روش های نوین آموزش در کلاس های آمادگی زایمان. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، اداره مامایی با همکاری UNEFA.
- دستورالعمل های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دفتر سلامت جمعیت و خانواده و مدارس، اداره سلامت مادران.

طرح درس آموزشی کلاس های آمادگی زایمان

جلسه چهارم

موضوع آموزش: بهداشت روان در بارداری، علائم خطر و نحوه ی برخورد با آنها در بارداری- تمرینات کششی و تنفسی و تن آرامی

گروه هدف: مادران باردار ۳۱-۳۰ هفته

زمان برگزاری کلاس:

مدت زمان آموزش: ۹۰ دقیقه

اهداف کلی:

- ۱- افزایش سطح دانش و عملکرد فراگیر در زمینه ی تغییرات خلق و خو در بارداری و بهداشت روان
- ۲- ایجاد مهارت در نحوه ی برخورد با علایم خطر
- ۳- ایجاد مهارت در اصلاح وضعیت در بارداری و تمرینات کششی و تقویتی
- ۴- ایجاد مهارت در انجام تمرینات تنفسی و تن آرامی و تمرکز

اهداف رفتاری	حیطه آموزش	روش تدریس*	وسیله کمک آموزشی*	شیوه ارزشیابی	زمان (دقیقه)
سوال از مادران در مورد مطالب آموزش داده شده جلسه قبل					
۱- علائم خطر در دوران بارداری ونحوه برخورد با آنها را شرح دهد.	شناختی	سخنرانی، پرسش و پاسخ	وایت بورد/ اسلایدهای آموزشی/ ...	پرسش و پاسخ حین آموزش	۱۰
۲- دردهای دوران بارداری و درد زایمان و نحوه ی برخورد با آنها را توضیح دهد.	شناختی	سخنرانی	وایت بورد/ فیلم/ اسلایدهای آموزشی/ ...	پرسش و پاسخ حین آموزش	۱۰
۳- چگونگی تشخیص پارگی کیسه آب یا آبریزش را بیان نماید.	شناختی	سخنرانی، پرسش و پاسخ	وایت بورد/ فیلم/ اسلایدهای آموزشی/ ...	پرسش و پاسخ حین آموزش	۵
۴- در مورد حرکات جنین و نحوه ی شمارش آن ها توضیح دهد.	شناختی	سخنرانی	تصاویر/ فیلم اسلایدهای آموزشی/ ...	پرسش و پاسخ حین آموزش	۵
۵- تفاوت لکه بینی و خونریزی ونحوه ی برخورد با آنها را توضیح دهد.	شناختی	سخنرانی، پرسش و پاسخ	اسلاید/ پوستر آموزشی	پرسش و پاسخ حین آموزش	۵
۶- علائم بالینی عفونت های ادراری و عفونت های تناسلی را بیان کند.	شناختی	سخنرانی، پرسش و پاسخ	وایت بورد/ اسلایدهای آموزشی/ ...	پرسش و پاسخ حین آموزش	۵
۷- سردردهای مربوط به پراکلامپسی را تشخیص دهد.	شناختی	سخنرانی	وایت بورد/ تصاویر/ اسلایدهای آموزشی/ ...	شرکت فعال فراگیر در کار عملی	۱۰
۸- اصلاح وضعیت ها (نحوه ی صحیح خوابیدن، نشستن، راه رفتن و...) را انجام دهد.	شناختی، روانی - حرکتی	تمرین گروهی	اسلاید/ تصاویر آموزشی	شرکت فعال فراگیر در کار عملی	۱۰

ادامه طرح درس جلسه چهارم

اهداف رفتاری	حیطه آموزش	روش تدریس*	وسيله کمک آموزشی*	شیوه ارزشیابی	زمان (دقیقه)
۹- مادر و همراه به روش صحیح تنفس را انجام دهد.	روانی - حرکتی	تمرین گروهی	فیلم	شرکت فعال فراگیر در کار عملی	۵
۱۰- با کمک مربی تمرینات کششی و تقویتی را انجام دهد.	روانی - حرکتی	تمرین گروهی	تصاویر آموزشی/ فیلم	شرکت فعال فراگیر در کار عملی	۱۰
۱۱- با توجه به شکایت شایع تمرین خاص همان مورد را انجام دهد.	روانی - حرکتی	تمرین گروهی	تصاویر آموزشی/ فیلم	شرکت فعال فراگیر در کار عملی	۵
۱۲- تمرینات تن آرامی و تمرکز را انجام دهد.	روانی - حرکتی	تمرین گروهی	فیلم	شرکت فعال فراگیر در کار عملی	۵

***نکته:** مربیان می توانند برای روش تدریس و وسیله کمک آموزشی بسته به توان خود از روش هایی به غیر از موارد نام برده شده در جدول استفاده نمایند به شرط آنکه در انجام آن روش و استفاده از وسیله نام برده شده مهارت کافی داشته باشند. روش های "حل مسئله، بحث در گروه های کوچک و ..." نمونه ای از سایر روش های تدریس و "طراحی کارت های بازی، فلیپ چارت آموزشی و ... نمونه ای از سایر وسایل کمک آموزشی هستند.

منابع علمی مورد استفاده:

- کتاب آمادگی برای زایمان، راهنمای آموزش کلاس های آمادگی زایمان ویژه ماما. تهران: انتشارات پژواک آرمان. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دفتر سلامت جمعیت و خانواده و مدارس، اداره سلامت مادران، ۱۳۹۴.
- کتاب آموزش های دوران بارداری و آمادگی برای زایمان. تهران: انتشارات پژواک آرمان. مولفین: نهضت امامی افشار و دیگران، ۱۳۸۹.
- کتاب روش های نوین آموزش در کلاس های آمادگی زایمان. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، اداره مامایی با همکاری UNFPA.
- دستورالعمل های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دفتر سلامت جمعیت و خانواده و مدارس، اداره سلامت مادران.

طرح درس آموزشی کلاس های آمادگی زایمان

جلسه پنجم

موضوع آموزش: برنامه ریزی برای زایمان، انواع روش های بی دردی و کم دردی در زایمان - تمرینات کششی و تنفسی و تن آرامی

گروه هدف: مادران باردار ۳۲-۳۳ هفته

زمان برگزاری کلاس:

مکان برگزاری کلاس:

مدت زمان آموزش: ۹۰ دقیقه

اهداف کلی:

۱- افزایش سطح دانش فراگیر در زمینه ی مزایای زایمان طبیعی نسبت به سزارین

۲- افزایش سطح دانش فراگیر در زمینه ی انواع روش های بی دردی و کم دردی در زایمان طبیعی

۳- افزایش سطح انگیزه ی فراگیران به انجام زایمان طبیعی و فیزیولوژیک

۴- ایجاد مهارت در انجام تمرینات تنفسی و تن آرامی و تمرکز

اهداف رفتاری	حیطه آموزش	روش تدریس*	وسيله کمک آموزشی*	شیوه ارزشیابی	زمان (دقیقه)
سوال از مادران در مورد مطالب آموزش داده شده جلسه قبل و پرسش و پاسخ در مورد انتخاب نوع زایمان					
۱- اهمیت زایمان طبیعی، مزایا و معایب زایمان طبیعی، زایمان با وسیله و سزارین را شرح دهد.	شناختی، عاطفی	سخنرانی	وایت برد/ تصاویر/ اسلایدهای آموزشی/ ...	پرسش و پاسخ حین آموزش	۱۰
۲- عوارض زایمان طبیعی و سزارین را بیان کند.	شناختی	سخنرانی	وایت برد/ تصاویر/ اسلایدهای آموزشی/ ...	پرسش و پاسخ حین آموزش	۵
۳- درد زایمان را تشریح نماید و در هنگام بروز درد زایمان آن را تشخیص دهد.	شناختی	سخنرانی/ بحث گروهی	وایت برد/ تصاویر/ اسلایدهای آموزشی/ ...	پرسش و پاسخ حین آموزش	۱۰
۴- انواع روش های بی دردی یا کاهش درد و مزایا و معایب هر یک از آنها را توضیح دهد و روش مناسب بی دردی یا کاهش درد را انتخاب کند.	شناختی، عاطفی	سخنرانی/ بحث گروهی	تصاویر/ پوستر آموزشی/ اسلایدهای آموزشی/ ...	پرسش و پاسخ حین آموزش	۱۰
۵- نحوه ی برنامه ریزی برای انتخاب روش مناسب زایمان را شرح دهد و بتواند نوع زایمان خود را انتخاب کند.	شناختی، عاطفی	سخنرانی	تصاویر/ اسلایدهای آموزشی/ ...	پرسش و پاسخ حین آموزش	۵
۶- بتواند محل زایمان را (با توجه به انواع بیمارستان ها، موجود بودن روش های کم دردی، نوع بیمه و شرایط حضور همسر) انتخاب نماید.	شناختی	سخنرانی، پرسش و پاسخ	وایت برد/ تصاویر/ اسلایدهای آموزشی/ ...	پرسش و پاسخ حین آموزش	۵

ادامه طرح درس جلسه پنجم

اهداف رفتاری	حیطه آموزش	روش تدریس*	وسیله کمک آموزشی*	شیوه ارزشیابی	زمان (دقیقه)
۷- اصلاح وضعیت ها (نحوه ی صحیح خوابیدن، نشستن، راه رفتن و...) را انجام دهد.	شناختی، روانی - حرکتی	تمرین گروهی	اسلاید / تصاویر آموزشی	شرکت فعال فراگیر در کار عملی	۱۰
۸- مادر و همراه به روش صحیح تنفس را انجام دهد.	روانی حرکتی	تمرین گروهی	فیلم	شرکت فعال فراگیر در کار عملی	۵
۹- با کمک مربی تمرینات کششی و تقویتی را انجام دهد.	روانی - حرکتی	تمرین گروهی	تصاویر آموزشی / فیلم	شرکت فعال فراگیر در کار عملی	۱۰
۱۰- با توجه به شکایت شایع تمرین خاص همان مورد را انجام دهد.	روانی - حرکتی	تمرین گروهی	تصاویر آموزشی / فیلم	شرکت فعال فراگیر در کار عملی	۵
۱۱- تمرینات تن آرامی و تمرکز را انجام دهد.	روانی - حرکتی	تمرین گروهی	فیلم	شرکت فعال فراگیر در کار عملی	۵

***نکته:** مربیان می توانند برای روش تدریس و وسیله کمک آموزشی بسته به توان خود از روش هایی به غیر از موارد نام برده شده در جدول استفاده نمایند به شرط آنکه در انجام آن روش و استفاده از وسیله نام برده شده مهارت کافی داشته باشند. روش های "حل مسئله، بحث در گروه های کوچک و ..." نمونه ای از سایر روش های تدریس و "طراحی کارت های بازی، فیلمیپ چارت آموزشی و ... نمونه ای از سایر وسایل کمک آموزشی هستند.

منابع علمی مورد استفاده:

- کتاب آمادگی برای زایمان، راهنمای آموزش کلاس های آمادگی زایمان ویژه ماما. تهران: انتشارات پژواک آرمان. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دفتر سلامت جمعیت و خانواده و مدارس، اداره سلامت مادران، ۱۳۹۴.
- کتاب آموزش های دوران بارداری و آمادگی برای زایمان. تهران: انتشارات پژواک آرمان. مولفین: نهضت امامی افشار و دیگران، ۱۳۸۹.
- کتاب روش های نوین آموزش در کلاس های آمادگی زایمان. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، اداره مامایی با همکاری UNFPA.
- دستورالعمل های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دفتر سلامت جمعیت و خانواده و مدارس، اداره سلامت مادران.

طرح درس آموزشی کلاس های آمادگی زایمان

جلسه ششم

موضوع آموزش: برنامه ریزی برای زایمان، انواع روش های بی دردی و کم دردی در زایمان - تمرینات کششی و تنفسی و تن آرامی

گروه هدف: مادران باردار ۳۴-۳۵ هفته

زمان برگزاری کلاس:

مکان برگزاری کلاس:

مدت زمان آموزش: ۹۰ دقیقه

اهداف کلی:

۱- افزایش سطح دانش فراگیر در تشخیص مراحل و دردهای زایمان و اقدامات مربوط به هر مرحله

۲- ایجاد مهارت در انجام پوزیشن های مناسب در هر مرحله از زایمان

۳- افزایش سطح انگیزه ی فراگیران به انجام اقدامات خودمراقبتی و کاهش درد زایمان طبیعی

۴- ایجاد مهارت در انجام تمرینات تنفسی و تن آرامی و تمرکز

اهداف رفتاری	حیطه آموزش	روش تدریس*	وسیله کمک آموزشی*	شیوه ارزشیابی	زمان (دقیقه)
سوال از مادران در مورد مطالب آموزش داده شده جلسه قبل و پرسش و پاسخ در مورد انتخاب نوع زایمان					
۱- دردهای کاذب و حقیق زایمان را توضیح دهد.	شناختی	سخنرانی	اسلایدهای آموزشی / ...	پرسش و پاسخ حین آموزش	۳
۲- هورمون های تولد و شیردهی و نقش هر یک در فرایند بارداری و زایمان و شیردهی را شرح دهد.	شناختی	سخنرانی	وایت برد/ تصاویر / اسلایدهای آموزشی / ...	پرسش و پاسخ حین آموزش	۱۰
۳- زمان مناسب مراجعه به بیمارستان برای زایمان را توضیح داده و در موعد مقرر تشخیص دهد.	شناختی	سخنرانی / بحث گروهی	وایت برد/ اسلایدهای آموزشی / ...	پرسش و پاسخ حین آموزش	۳
۴- مراحل مختلف زایمان را بیان نماید.	شناختی	سخنرانی / بحث گروهی	تصاویر/ پوستر آموزشی / اسلایدهای آموزشی / ...	پرسش و پاسخ حین آموزش	۵
۵- پوزیشن ها مناسب هر مرحله زایمان را نشان دهد.	شناختی	سخنرانی	فیلم/ تصاویر / اسلایدهای آموزشی / ...	پرسش و پاسخ حین آموزش	۵
۶- مراقبت های حین زایمان را بیان کند.	شناختی	سخنرانی	فیلم/ اسلایدهای آموزشی / ...	پرسش و پاسخ حین آموزش	۳
۷- اقدامات مربوط به فاز نهفته زایمان را که می تواند در منزل انجام دهد، بیان کند.	شناختی	سخنرانی / بحث گروهی	فیلم/ اسلایدهای آموزشی / ...	پرسش و پاسخ حین آموزش	۵

ادامه طرح درس جلسه ششم

اهداف رفتاری	حیطه آموزش	روش تدریس*	وسيله کمک آموزشی*	شیوه ارزشیابی	زمان (دقیقه)
۸- اقدامات مربوط به مرحله اول زایمان را که می تواند در بیمارستان انجام دهد، بیان کند.	شناختی	سخنرانی / بحث گروهی	فیلم / اسلایدهای آموزشی / ...	پرسش و پاسخ حین آموزش	۳
۹- اقدامات مربوط به مرحله دوم زایمان را که می تواند در بیمارستان انجام دهد، بیان کند.	شناختی	سخنرانی / بحث گروهی	فیلم / اسلایدهای آموزشی / ...	پرسش و پاسخ حین آموزش	۳
۱۰- مداخلات ضروری زایمان را توضیح دهد.	شناختی	سخنرانی	فیلم / اسلایدهای آموزشی / ...	پرسش و پاسخ حین آموزش	۱۰
۱۱- نحوه ی صحیح تنفس حین دردهای لیبر را انجام دهد.	شناختی	سخنرانی / تمرین	وایت بورد / فیلم / اسلایدهای آموزشی / ...	پرسش و پاسخ حین آموزش	۵
۱۲- اصلاح وضعیت ها (نحوه ی صحیح خوابیدن، نشستن، راه رفتن و...) را انجام دهد.	شناختی، روانی - حرکتی	تمرین گروهی	اسلاید / تصاویر آموزشی	شرکت فعال فراگیر در کار عملی	۵
۱۳- مادر و همراه به روش صحیح تنفس را انجام دهد.	روانی حرکتی	تمرین گروهی	فیلم	شرکت فعال فراگیر در کار عملی	۵
۱۴- با کمک مربی تمرینات کششی و تقویتی را انجام دهد.	روانی - حرکتی	تمرین گروهی	تصاویر آموزشی / فیلم	شرکت فعال فراگیر در کار عملی	۱۰
۱۵- تمرینات تن آرامی و تمرکز را انجام دهد.	روانی - حرکتی	تمرین گروهی	فیلم	شرکت فعال فراگیر در کار عملی	۱۰

***نکته:** مربیان می توانند برای روش تدریس و وسیله کمک آموزشی بسته به توان خود از روش هایی به غیر از موارد نام برده شده در جدول استفاده نمایند به شرط آنکه در انجام آن روش و استفاده از وسیله نام برده شده مهارت کافی داشته باشند. روش های "حل مسئله، بحث در گروه های کوچک و ..." نمونه ای از سایر روش های تدریس و "طراحی کارت های بازی، فیلم چارت آموزشی و ... نمونه ای از سایر وسایل کمک آموزشی هستند.

منابع علمی مورد استفاده:

- کتاب آمادگی برای زایمان، راهنمای آموزش کلاس های آمادگی زایمان ویژه ماما. تهران: انتشارات پژواک آرمان. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دفتر سلامت جمعیت و خانواده و مدارس، اداره سلامت مادران، ۱۳۹۴.
- کتاب آموزش های دوران بارداری و آمادگی برای زایمان. تهران: انتشارات پژواک آرمان. مولفین: نهضت امامی افشار و دیگران، ۱۳۸۹.
- کتاب روش های نوین آموزش در کلاس های آمادگی زایمان. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، اداره مامایی با همکاری UNEFA.
- دستورالعمل های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دفتر سلامت جمعیت و خانواده و مدارس، اداره سلامت مادران.

طرح درس آموزشی کلاس های آمادگی زایمان

جلسه هفتم

موضوع آموزش: بهداشت و مراقبت پس از زایمان، شیردهی - تمرینات کششی و تنفسی و تن آرامی

گروه هدف: مادران باردار ۳۶ هفته

زمان برگزاری کلاس:

مکان برگزاری کلاس:

مدت زمان آموزش: ۹۰ دقیقه

اهداف کلی:

۱- افزایش سطح دانش فراگیر درخصوص مراقبت های پس از زایمان

۲- افزایش سطح دانش فراگیر در زمینه علائم خطر پس از زایمان

۳- افزایش سطح انگیزه ی و مهارت فراگیران به شیردهی با پستان

۴- ایجاد مهارت در انجام تمرینات تنفسی و تن آرامی و تمرکز

اهداف رفتاری	حیطه آموزش	روش تدریس*	وسیله کمک آموزشی*	شیوه ارزشیابی	زمان (دقیقه)
مروری بر مراحل مختلف زایمان و وضعیت مناسب هر مرحله					
۱-مادر و همراه وی وظایف و نقش همراه را در حین و بلافاصله پس از زایمان تشریح نمایند.	شناختی، عاطفی	سخنرانی	اسلایدهای آموزشی/ ...	پرسش و پاسخ حین آموزش	۸
۲- اصول مراقبت های پس از زایمان را شرح دهد.	شناختی	سخنرانی/ بحث گروهی	اسلایدهای آموزشی/ ...	پرسش و پاسخ حین آموزش	۵
۳- میزان خونریزی طبیعی پس از زایمان را بیان نماید.	شناختی	سخنرانی	وایت برد/ اسلایدهای آموزشی/ ...	پرسش و پاسخ حین آموزش	۵
۴- علائم خطر پس از زایمان را نام ببرد.	شناختی	سخنرانی/ بحث گروهی	وایت برد/ اسلایدهای آموزشی/ ...	پرسش و پاسخ حین آموزش	۵
۵- اهمیت تکنیک صحیح شیردهی با پستان را بیان و وضعیت های مختلف شیردهی را نشان دهد.	شناختی، عاطفی، روانی حرکتی	سخنرانی/ تمرین گروهی	مولاژ/ تصاویر/ پوستر آموزشی/ اسلایدهای آموزشی/ ...	پرسش و پاسخ حین آموزش	۷
۶- به تماس پوست با پوست با نوزاد و شیردهی با پستان بلافاصله پس از زایمان توجه کند.	عاطفی	بحث گروهی	تصاویر/ فیلم/ اسلایدهای آموزشی/ ...	پرسش و پاسخ حین آموزش	۳
۷-تغییرات پستان و مراقبت از پستان را توضیح دهد.	شناختی	سخنرانی	تصاویر/ فیلم/ اسلایدهای آموزشی/ ...	پرسش و پاسخ حین آموزش	۵

ادامه طرح درس جلسه هفتم

اهداف رفتاری	حیطه آموزش	روش تدریس*	وسیله کمک آموزشی*	شیوه ارزشیابی	زمان (دقیقه)
۸- ناراحتی های شایع مربوط به پستان و شیردهی را بیان کند.	شناختی	سخنرانی	تصاویر/ اسلایدهای آموزشی/ ...	پرسش و پاسخ حین آموزش	۷
۹- نحوه ی ارتباط اعضای خانواده با نوزاد را تعریف کند.	شناختی	سخنرانی/ بحث گروهی	فیلم/ اسلایدهای آموزشی/ ...	پرسش و پاسخ حین آموزش	۱۰
۱۰- تمرین کگل و ورزش های بلافاصله پس از زایمان را صحیح انجام دهد.	شناختی، روانی- حرکتی	تمرین گروهی	فیلم/ اسلایدهای آموزشی/ ...	پرسش و پاسخ حین آموزش	۵
۱۱- مادر و همراه به روش صحیح تنفس را انجام دهد.	روانی- حرکتی	تمرین گروهی	فیلم	شرکت فعال فراگیر در کار عملی	۵
۱۲- با کمک مربی تمرینات کششی و تقویتی را انجام دهد.	روانی- حرکتی	تمرین گروهی	تصاویر آموزشی/ فیلم	شرکت فعال فراگیر در کار عملی	۱۰
۱۳- تمرینات تن آرامی و تمرکز را انجام دهد.	روانی- حرکتی	تمرین گروهی	فیلم	شرکت فعال فراگیر در کار عملی	۱۰

***نکته:** مربیان می توانند برای روش تدریس و وسیله کمک آموزشی بسته به توان خود از روش هایی به غیر از موارد نام برده شده در جدول استفاده نمایند به شرط آنکه در انجام آن روش و استفاده از وسیله نام برده شده مهارت کافی داشته باشند. روش های "حل مسئله، بحث در گروه های کوچک و ..." نمونه ای از سایر روش های تدریس و "طراحی کارت های بازی، فیلم چارت آموزشی و ... نمونه ای از سایر وسایل کمک آموزشی هستند.

منابع علمی مورد استفاده:

- کتاب آمادگی برای زایمان، راهنمای آموزش کلاس های آمادگی زایمان ویژه ماما. تهران: انتشارات پژواک آرمان. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دفتر سلامت جمعیت و خانواده و مدارس، اداره سلامت مادران، ۱۳۹۴.
- کتاب آموزش های دوران بارداری و آمادگی برای زایمان. تهران: انتشارات پژواک آرمان. مولفین: نهضت امامی افشار و دیگران، ۱۳۸۹.
- کتاب روش های نوین آموزش در کلاس های آمادگی زایمان. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، اداره مامایی با همکاری UNFPA.
- دستورالعمل های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دفتر سلامت جمعیت و خانواده و مدارس، اداره سلامت مادران.

طرح درس آموزشی کلاس های آمادگی زایمان

جلسه هشتم

موضوع آموزش: بهداشت و مراقبت نوزاد، شیردهی، تمرینات کششی و تنفسی و تن آرامی

گروه هدف: مادران باردار ۳۷ هفته

زمان برگزاری کلاس:

مکان برگزاری کلاس:

مدت زمان آموزش: ۹۰ دقیقه

اهداف کلی:

- ۱- افزایش سطح دانش و عملکرد فراگیر در مراقبت های نوزاد
- ۲- افزایش سطح دانش، انگیزه و مهارت فراگیران در انجام شیردهی از پستان و ایجاد رابطه ی عاطفی با نوزاد
- ۳- ایجاد مهارت در ماساژ نوزاد
- ۴- ایجاد مهارت در انجام تمرینات تنفسی و تن آرامی و تمرکز

اهداف رفتاری	حیطه آموزش	روش تدریس*	وسیله کمک آموزشی*	شیوه ارزشیابی	زمان (دقیقه)
مروری بر مطالب زایمان و برنامه ریزی برای زایمان					
۱- نحوه ی مراقبت از نوزاد را بیان کند.	شناختی	سخنرانی / بحث گروهی	اسلایدهای آموزشی / ...	پرسش و پاسخ حین آموزش	۸
۲- علائم خطر در نوزاد را نام ببرد.	شناختی	سخنرانی / بحث گروهی	تصاویر / اسلایدهای آموزشی / ...	پرسش و پاسخ حین آموزش	۷
۳- اهمیت تغذیه نوزاد با شیر مادر را بیان کند و تاثیر آن را بر سلامت خود توضیح دهد.	شناختی	سخنرانی / بحث گروهی	اسلایدهای آموزشی / ...	پرسش و پاسخ حین آموزش	۵
۴- نحوه ی تغذیه نوزاد با شیر مادر (نحوه ی صحیح شیردهی) را بیان کند.	شناختی	سخنرانی	مولاژ / فیلم / اسلایدهای آموزشی / ...	پرسش و پاسخ حین آموزش	۵
۵- نحوه ی درست شیردهی از پستان را با عروسک انجام دهد.	شناختی، روانی- حرکتی	سخنرانی	مولاژ / فیلم / اسلایدهای آموزشی / ...	پرسش و پاسخ حین آموزش	۵
۶- علائم دریافت کافی شیر توسط کودک را بیان کند.	شناختی	سخنرانی / بحث گروهی	تصاویر / فیلم / اسلایدهای آموزشی / ...	پرسش و پاسخ حین آموزش	۵
۷- مشکلات احتمالی در هنگام شیردادن را تعریف کند.	شناختی	سخنرانی / بحث گروهی	تصاویر / فیلم / اسلایدهای آموزشی / ...	پرسش و پاسخ حین آموزش	۵
۸- نقش پدر در شیردهی را بیان کند.	شناختی	بحث گروهی	تصاویر / فیلم / اسلایدهای آموزشی / ...	پرسش و پاسخ حین آموزش	۳
۹- راه های آرام بخشی کودک مثل ایجاد رابطه عاطفی با نوزاد و ماساژ نوزاد را بیان کند.	شناختی	سخنرانی	تصاویر / فیلم / اسلایدهای آموزشی / ...	پرسش و پاسخ حین آموزش	۵

ادامه طرح درس جلسه هشتم

اهداف رفتاری	حیطه آموزش	روش تدریس*	وسیله کمک آموزشی*	شیوه ارزشیابی	زمان (دقیقه)
۱۰- اهمیت تمرینات پس از زایمان را توضیح داده و به انجام آنها پس از زایمان توجه کند.	شناختی، عاطفی	سخنرانی / بحث گروهی	تصاویر آموزشی / فیلم	پرسش و پاسخ حین آموزش	۵
۱۱- مادر و همراه به روش صحیح تنفس را انجام دهد.	روانی - حرکتی	تمرین گروهی	فیلم	شرکت فعال فراگیر در کار عملی	۵
۱۲- با کمک مربی تمرینات کششی و تقویتی پس از زایمان را انجام دهد.	روانی - حرکتی	تمرین گروهی	تصاویر آموزشی / فیلم	شرکت فعال فراگیر در کار عملی	۱۰
۱۳- تمرینات تن آرامی و تمرکز را انجام دهد.	روانی - حرکتی	تمرین گروهی	فیلم	شرکت فعال فراگیر در کار عملی	۱۰

***نکته:** مربیان می توانند برای روش تدریس و وسیله کمک آموزشی بسته به توان خود از روش هایی به غیر از موارد نام برده شده در جدول استفاده نمایند به شرط آنکه در انجام آن روش و استفاده از وسیله نام برده شده مهارت کافی داشته باشند. روش های "حل مسئله، بحث در گروه های کوچک و ..." نمونه ای از سایر روش های تدریس و "طراحی کارت های بازی، فیلم چارت آموزشی و ... نمونه ای از سایر وسایل کمک آموزشی هستند.

منابع علمی مورد استفاده:

- کتاب آمادگی برای زایمان، راهنمای آموزش کلاس های آمادگی زایمان ویژه ماما. تهران: انتشارات پژواک آرمان. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دفتر سلامت جمعیت و خانواده و مدارس، اداره سلامت مادران، ۱۳۹۴.
- کتاب آموزش های دوران بارداری و آمادگی برای زایمان. تهران: انتشارات پژواک آرمان. مولفین: نهضت امامی افشار و دیگران، ۱۳۸۹.
- کتاب روش های نوین آموزش در کلاس های آمادگی زایمان. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، اداره مامایی با همکاری UNFPA.
- دستورالعمل های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دفتر سلامت جمعیت و خانواده و مدارس، اداره سلامت مادران.