

نمودار نامه بهداشت، تغذیه مادر و کودک و تنظیم خانواده

تدوین، گردآوری و تألیف:

زری دولت‌آبادی تکابی

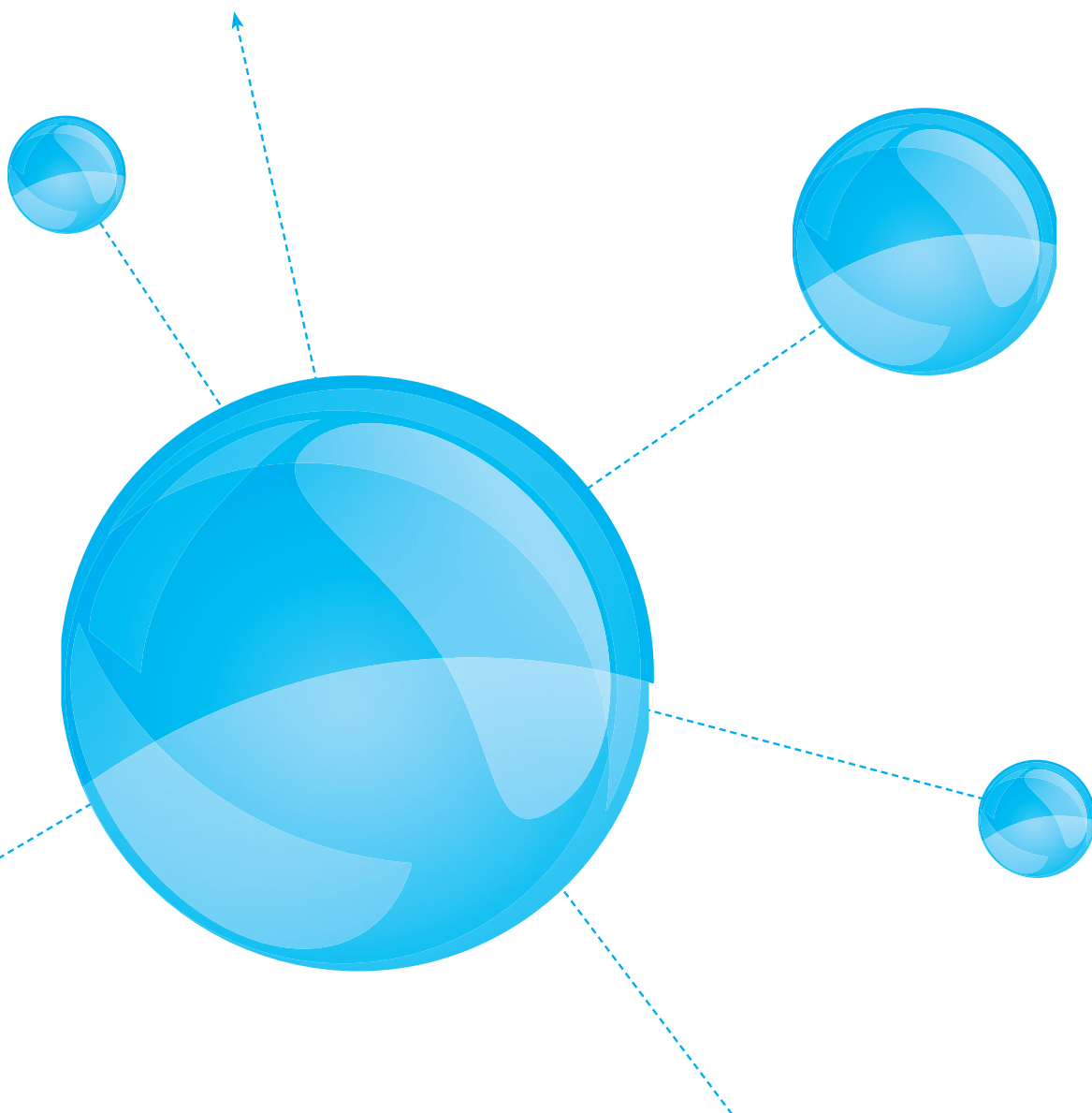
کارشناسی ارشد مامایی دانشگاه علوم پزشکی ایران

فاطمه نگاری بهزاد کلائی

کارشناسی ارشد پرستاری دانشگاه علوم پزشکی ایران

هایده اربابی

کارشناسی ارشد مامایی دانشگاه علوم پزشکی ایران



دولت‌آبادی تکابی، زری، ۱۳۶۸-
نمودارنامه بهداشت، تغذیه مادر و کودک و تنظیم خانواده/تدوین، گردآوری و تالیف زری دولت‌آبادی تکابی،
فاطمه نگاری بهزادکلای، هایده اربابی.
تهران: انتشارات علمی سنا، ۱۳۹۹.
۲۶۰ ص. نمودار: ۲۲ × ۲۹ س.م.
۹۷۸-۶۰۰-۴۸۸-۳۳۵-۱

فیپا
بهداشت -- رئیس مطالب Hygiene -- Outlines, syllabi, etc
مادر و کودک -- سلامتی و بهداشت -- رئیس مطالب
Mother and child -- Health and hygiene -- Outlines, syllabi, etc.
کودکان -- تغذیه -- رئیس مطالب
Nutrition -- Children -- Outlines, syllabi, etc.
تنظیم خانواده -- رئیس مطالب
Birth control -- Outlines, syllabi, etc.
نگاری بهزادکلای، فاطمه، ۱۳۷۲. اربابی، هایده، ۱۳۷۴-
RA۷۷۶
۶۱۳
۷۴۰ ۷۹۰ ۳
فیپا

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک
وضعیت فهرست نویسی
موضوع
موضوع
موضوع
موضوع
موضوع
شناسه افزوده
رده بندی کنگره
رده بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی
وضعیت رکورد

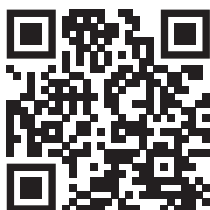


مؤسسه علمی انتشاراتی سنا

نمودارنامه بهداشت، تغذیه مادر و کودک و تنظیم خانواده
زری دولت‌آبادی تکابی - فاطمه نگاری بهزاد کلای - هایده اربابی
۹۷۸-۶۰۰-۴۸۸-۳۳۵-۱

دوم - ۱۴۰۳
علیرضا زمانی
فریده شهبازی - زیبا آباقی
elmisana@gmail.com
sanabook.com

نام کتاب
مؤلفین
شابک
نوبت چاپ
طراح جلد
صفحه‌آرایی
پست الکترونیک
سایت انتشارات
تیراژ
قیمت



برای مشاهده قیمت اسکن کنید. ➡

شما می‌توانید کتاب‌های نشر علمی سنا را علاوه بر کتابفروشی‌های سراسر کشور از نمایندگی‌های اختصاصی
مؤسسه واقع در کلیه استان‌ها تهیه نمایید.
آدرس نمایندگی‌ها در سایت sanapezeshki.com و یا انتهای کتاب درج شده است.
تلفن دفتر پخش: ۰۲۱-۶۶۵۷۴۳۴۵

دفتر مرکزی: تهران، میدان انقلاب، خیابان جمالزاده شمالی، خیابان فرصت شیرازی، پلاک ۷۲، طبقه همکف
تلفن: ۰۲۱۶۶۵۷۴۳۴۵-۶



در طی چندین سال تحصیل و تدریس در علوم پزشکی به کرات به دانشجویان و داوطلبینی برخوردیم که علی‌رغم تلاش فراوان برای مطالعه و یادگیری مطالب پر حجم کتب علوم پزشکی، نمی‌توانند سر جلسه امتحان یا کنکور نتیجه مطلوب را بگیرند. با بررسی شیوه مطالعه این افراد به این نتیجه رسیدیم که بسیاری از آن‌ها توانایی دسته‌بندی و تفکیک مطالب و نگاه کل به جزء را در ذهن خود ندارند. مشکل این است که این افراد از ابتدا به مطالب به‌صورت جزء به جزء نگریسته‌اند، در حالی که قبل از فرود به جزیره ناشناخته هر فصل می‌بایست از بالا مختصات کلی آن را در ذهن ترسیم کرد. دقیقاً مثل نرم‌افزار نقشه گوگل (google map) یک بار نمای کلی نقشه را با دیدن نام مناطق، اتوبان‌ها در نظر می‌گیرید و سپس بر روی فلان خیابان یا کوچه زوم می‌کنید. نگاه کل به جزء و دسته‌بندی شده در مطالعه نیز به همین صورت است. اگر شما مطالب را در قالب نکات مجزا حفظ کنید، هیچ وقت نمی‌توانید ارتباط آن‌ها را با یکدیگر متوجه شوید.

مزیت کتاب‌های نمودارنامه علاوه بر خلاصه بودن، دسته‌بندی مطالب مرتبط باهم است. در حقیقت نویسنده، کتاب رفرنس را پس از مطالعه، خلاصه برداری کرده و مطالب سردسته و زیردسته را برای شما به شکلی زیبا در قالب نمودارها و شاخه‌ها رسم کرده است. به‌طوری که وقتی یک صفحه از کتاب نمودارنامه را می‌خوانید و می‌فهمید، مطمئن باشید که چندین صفحه از کتاب رفرنس را خوانده و فهمیده‌اید! بنابراین بعد از تهیه این کتاب، تنها کاری که شما انجام می‌دهید، این است که کتاب را باز کنید و بخوانید!! خلاصه‌برداری نکنید، فقط سعی کنید ارتباط مطالب را با هم پیدا کنید و دیگر هیچ ...

دلایلی که باعث شده اساتید و دانشجویان دانشگاه‌های تهران در طول ترم از کتاب‌های نمودارنامه استفاده کنند:

۱. فضاهای خالی زیادی که در اطراف نمودارها وجود دارد، باعث شده که استاد در حین تدریس بتواند به دانشجویان بگوید نکته‌ای که لازم است را در کنار همان مطلب یادداشت کنند.
۲. برخلاف کتب تشریحی که سرشار از متون و نکات پشت سرهم است، کتاب‌های نمودارنامه با بکار بردن هنر گرافیک، چیدمان مطالب را به گونه‌ای انجام داده که دانشجو بتواند با کمک حافظه تصویری مطالب را بفهمد نه اینکه حفظ کند.
۳. کتب نمودارنامه با حجم پایین خود در حالی که هیچ مطلب مهمی از آن جا نیفتاده است، باعث می‌شود دانشجو در طول ترم و در ایام امتحانات هراسی از خواندنش نداشته باشد.

دلایلی که باعث شده داوطلبان آزمون‌های ارشد، دکتری و استخدامی از کتاب‌های نمودارنامه استقبال کنند:

۱. در ایام نزدیک به کنکور، کتب نمودارنامه برای آنهایی که هر منبعی خوانده‌اند به عنوان یک کتاب مروری بسیار کمک خواهد کرد.
۲. کتاب‌های نمودارنامه با حجم کمی که دارد، برای داوطلبانی که فرصت زیادی تا کنکور ندارند یا ساعات مطالعه کمی دارند، معجزه می‌کند! بخصوص اگر در کنار کتاب‌های تست تاس و یا جعبه سیاه مطالعه شوند.
۳. داوطلبانی که حتی از کتاب‌های محبوبی همچون صفرتاصد یا نود پلاس بعنوان درسنامه برای کنکور استفاده می‌کنند، قبل از شروع مطالعه هر فصل نگاهی به همان فصل از نمودارنامه می‌کنند و مطالب سردسته و زیردسته را در ذهن خود ترسیم می‌کنند. این کار باعث می‌شود تا زمان زیادی را در طول مطالعه برای خود ذخیره کنند.

دلایل فوق، ما را بر آن داشت که کتاب نمودارنامه را این گونه برنامه‌ریزی و طراحی کنیم و با قبول زحمت نویسندگان عزیز، این اثر هم اکنون پیش روی شماست. در پایان از کلیه اساتید، دانشجویان و سایر خوانندگان محترم خواهشمندیم هر گونه اشکال تایپی و املائی مرتبط با این کتاب را از طریق پست الکترونیک sanabook.comment@gmail.com اطلاع‌رسانی نمایید تا در ویرایش‌های بعدی این کتاب برطرف گردند. مسلماً این اثر حاصل تلاش زنجیره‌ای از افراد است که برای تولید آن از نگارش گرفته تا چاپ، صفحه‌آرایی، طراحی، لیتوگرافی و چاپ زحمات زیادی کشیده‌اند و از فروش هر نسخه از کتاب، افراد زیادی کسب روزی می‌کنند. لذا از خوانندگان بخاطر اینکه از حقوق این افراد با کپی نکردن این کتاب چه بصورت فایل و یا کپی کاغذی حمایت می‌کنند متشکریم.

مدیریت مؤسسه علمی انتشاراتی سنا «سامانه نوین آموز»

دکتر منیره ملکی - دکتر هادی طغیانی



به نام خداوند لوح و قلم حقیقت نگار وجود و عدم

با توجه به مسئله اهمیت درس بهداشت در آزمون ورودی مقطع کارشناسی ارشد، وسعت حجم مطالب و گسترده بودن منابع این درس، کتاب پیش رو را با هدف ارائه مباحث جمع‌آوری شده از چندین کتاب مرجع و دستورالعمل‌های کشوری با شیوه‌ای جدید گردآوری نمودیم.

کتاب نمودارنامه بهداشت مادر و کودک و تنظیم خانواده دارای ۳ ویژگی منحصر به فرد است که آن را از سایر کتب متمایز می‌نماید:

۱. در این کتاب تمام مطالب مرتبط با یک موضوع که به صورت مجزا در سایر کتب و فصول ذکر شده است به صورت طبقه‌بندی شده در کنار یکدیگر گردآوری شده است.

۲. کتاب نمودارنامه بهداشت مادر و کودک و تنظیم خانواده علاوه بر اینکه کتابی مفید برای دوران جمع‌بندی است، به عنوان کتابی جامع که حداقل ۷۰ درصد مطالب کنکور ارشد را پوشش می‌دهد قابل استفاده می‌باشد.

۳. طبقه‌بندی مطالب کتاب پیش رو باعث تثبیت آسان و سریع مطالب در ذهن افراد می‌شود.

امید است که این مجموعه بتواند در ارتقای علمی دانش‌پژوهان عزیز مفید واقع گردد و سهمی در موفقیت شما عزیزان داشته باشد.

در پایان از تمام عزیزانی که ما را در تهیه این کتاب یاری نمودند، تشکر و قدردانی می‌نمایم.

با سپاس

زری دولت آبادی



صفحه	منوان فصل
۷	فصل ۱: مروری بر واژه‌های رایج در بهداشت عمومی
۱۵	فصل ۲: سلامت و بیماری
۲۳	فصل ۳: بهداشت برای همه (HFA)
۲۶	فصل ۴: آموزش بهداشت
۳۰	فصل ۵: مطالعات اپیدمیولوژیک
۳۲	فصل ۶: بهداشت باروری
۳۵	فصل ۷: بهداشت بلوغ و نوجوانی
۳۸	فصل ۸: بهداشت پیش از ازدواج
۴۱	فصل ۹: بهداشت روان
۴۵	فصل ۱۰: بهداشت سالمندان
۵۵	فصل ۱۱: بهداشت دهان و دندان
۶۰	فصل ۱۲: بهداشت محیط
۷۳	فصل ۱۳: بهداشت حرفه‌ای (مشاغل)
۸۰	فصل ۱۴: مراقبت‌های پیش از بارداری
۸۳	فصل ۱۵: مراقبت‌های دوران بارداری
۱۰۳	فصل ۱۶: حمایت از مادر در لیبر
۱۰۷	فصل ۱۷: مراقبت‌های پس از زایمان
۱۱۱	فصل ۱۸: تغذیه با شیر مادر
۱۲۹	فصل ۱۹: تغذیه تکمیلی و تغذیه در سنین مدرسه و بلوغ
۱۳۴	فصل ۲۰: رشد و تکامل
۱۵۱	فصل ۲۱: مراقبت از کودک سالم
۱۵۹	فصل ۲۲: آیدز
۱۶۳	فصل ۲۳: واکسیناسیون
۱۸۳	فصل ۲۴: تنظیم خانواده
۲۲۷	فصل ۲۵: جمعیت و جمعیت‌شناسی
۲۳۰	فصل ۲۶: زیج حیاتی و شاخص‌های قابل استخراج
۲۳۳	فصل ۲۷: نشانگرها و شاخص‌های اندازه گیری سلامت در جامعه
۲۴۲	فصل ۲۸: سازمان‌ها، برنامه‌ها و صندوق‌های ملل متحد
۲۴۶	فصل ۲۹: سطوح پیشگیری و مفهوم مراقبت
۲۴۹	فصل ۳۰: سطوح مختلف ارائه ی خدمت در نظام شبکه ی سلامت
۲۵۲	فصل ۳۱: غربالگری و اهمیت آن در سلامت مادر و کودک

فصل

۱

مروری بر واژه‌های رایج در بهداشت عمومی

آلودگی (Pollution) ← تغییرات نامطلوب در آب، هوا یا غذا در نتیجه‌ی مواد سمی با یا بدون آثار نامطلوب در سلامتی

آلاینده‌ی (Pollution) ← وجود مواد مضر اما نه صرفاً عفونی در محیط

تعریف ← مکانیسم انتقال عامل عفونی از یک منبع یا مخزن به شخص دیگر

الف) انتقال مستقیم (Direct Transmission): رسیدن بدون واسطه و ضرورتاً فوری عامل عفونی به محل ورود بدن و ایجاد عفونت در انسان یا حیوان

مثال

- الف) دست زدن
- ب) گاز گرفتن
- پ) بوسیدن یا تماس جنسی
- ت) انتشار توسط قطره‌های کوچک
- ث) پرتاب مستقیم به ملتحمه، داخل بینی یا دهان در هنگام عطسه، سرفه، خروج آب از دهان، خواندن یا صحبت کردن (با فاصله‌ی یک متر یا کمتر)

انواع

۱) انتقال از طریق وسیله (vehicle-borne transmission)

تعریف ← رسیدن عامل عفونت به میزبان مستعد و محل ورود مناسب بدن، از طریق مواد و اشیای آلوده

- مثال**
- ۱) اسباب‌بازی
 - ۲) دستمال
 - ۳) البسه‌ی خاک‌آلوده
 - ۴) وسایل خواب
 - ۵) ظرف غذاخوری
 - ۶) وسایل جراحی
 - ۷) آب
 - ۸) غذا
 - ۹) شیر
 - ۱۰) فرآورده‌های بیولوژیک (سرم، خون، پلاسما، بافت یا اعضای پیوندی)

نکته عامل عفونت در داخل یا روی وسیله انتقال، تزايد و تکامل پیدا می‌کند یا تغییر نمی‌کند.

۱) انتقال مکانیکی با ناقل ← انتقال عامل عفونی از طریق حشره‌ی پرنده یا خرنده به بدن به واسطه‌ی آلوده شدن پاها، ضمایم دهانی یا عبور از دستگاه گوارش

نکته در این روش عامل عفونی نیازمند تزايد و تکامل نیست

۲) انتقال بیولوژیک ← انتقال عامل عفونی به بدن از طریق انتقال شکل آلوده‌کننده‌ی عامل عفونت از طریق بندپای ناقل به بدن.

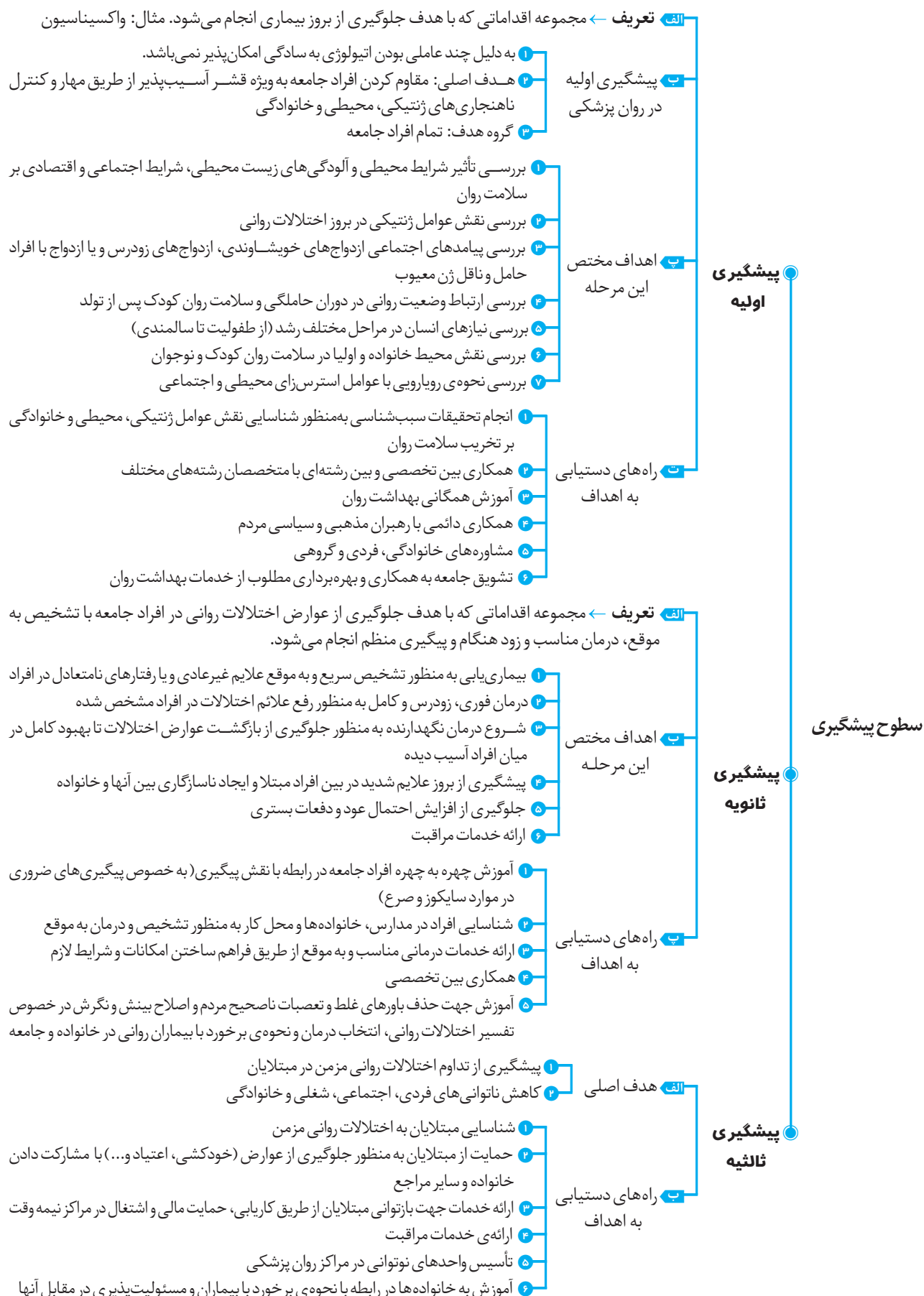
نکته در این انتقال لازم است که عامل عفونت در بدن بندپا تزايد و تکامل پیدا کند.

۲) انتقال از طریق ناقل (vector-borne Transmission)

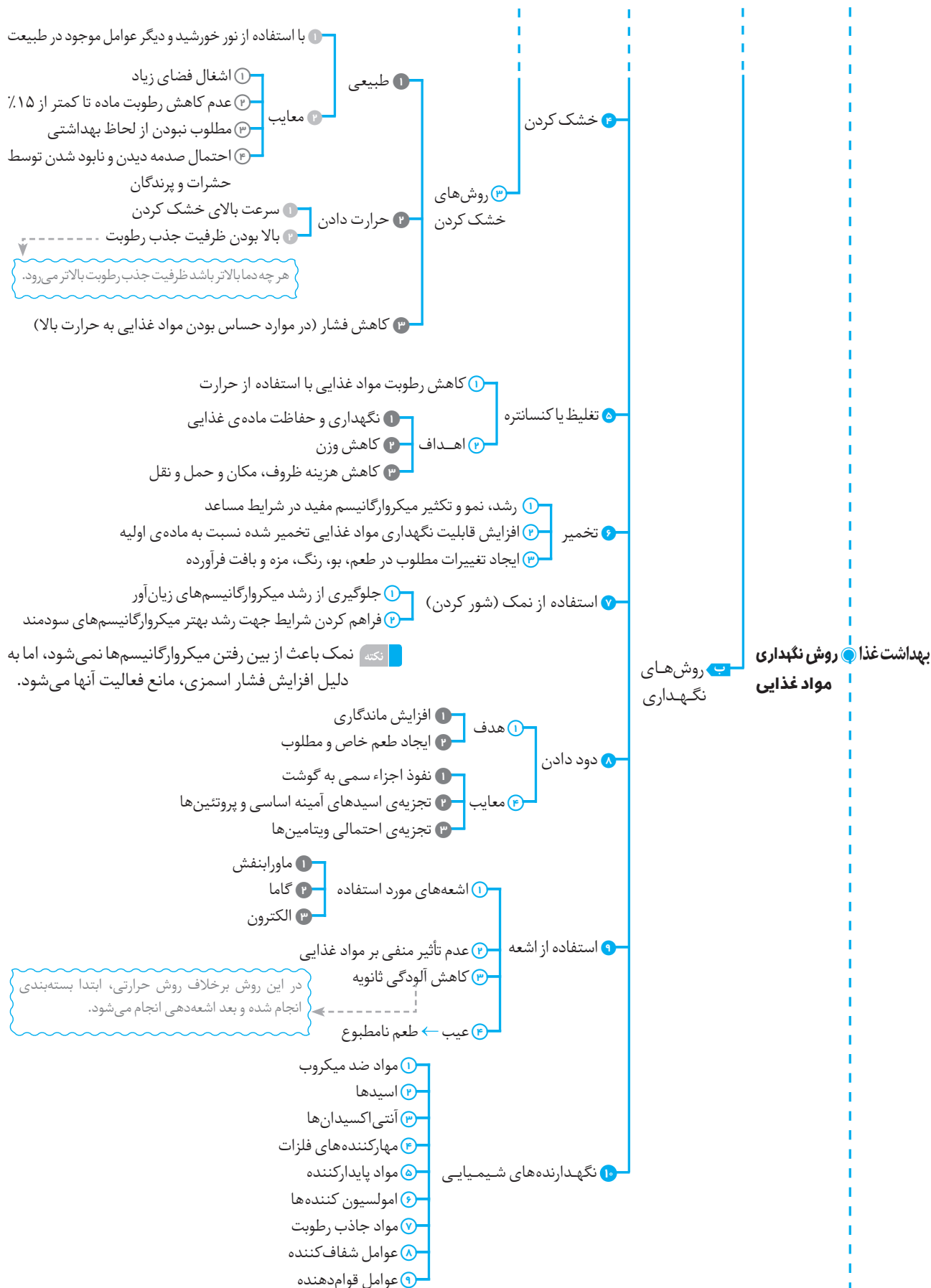
انتقال بیولوژیک توسط یک میزبان بی‌مهره‌ی آلوده اتفاق می‌افتد که منحصراً یک ناقل مکانیکی برای رساندن عامل عفونت به میزبان دیگر نیست و حشره‌ی بندپا هر نقشی که داشته باشد یک ناقل نامیده می‌شود.

**انتقال عامل عفونت
(Transmission of the
infectious agent)**





ارگان / سیستم	تغییرات فیزیولوژیک وابسته به سن	ایجاد تغییرات: تحت تاثیر سن	ایجاد تغییرات: تحت تاثیر بیماری
چشم / گوش	پیرچشمی کدر شدن عدسی کاهش حساسیت گوش به صداها فرکانس بالا	کاهش تطابق افزایش حساسیت به روشنایی اشکال در افتراق کلمات (اگر صداها از پشت سر باشند)	کوری کری
غدد درون ریز	اختلال متابولیسم گلوکز کاهش تولید و کلیرانس تیروکسین افزایش ADH کاهش رنین افزایش آلدوسترون کاهش تستوسترون کاهش در جذب و فعالیت ویتامین D	افزایش سطح گلوکز در پاسخ به بیماری حاد کاهش اکتسابی T4 در هیپوتیروئیدی استئوپنی	دیابت اختلال عملکرد تیروئید کاهش سدیم و افزایش پتاسیم ناتوانی جنسی استئوپروز استئومالاسی
دستگاه تنفس	کاهش الاستیسیته افزایش سختی قفسه سینه و ضعف عضلات تنفسی	عدم تطابق تهویه / پرفوزیون و کاهش PO2	تنگی نفس هیپوکسی افزایش تعداد تنفس اشکال در دفع ترشحات افزایش حساسیت در برابر عفونتها
قلب و عروق	کاهش ظرفیت شریانی افزایش فشارخون سیستمولی (به علت هیپرتروفی بطن چپ) کاهش پاسخ بتا آدرنرژیک کاهش حساسیت بارورسپتور و خودکاری گره سینوسی دهلیزی	پاسخ هیپوتانسیون با افزایش تعداد ضربان قلب کاهش حجم یا از بین رفتن انقباض دهلیزی کاهش برونده قلبی و تعداد ضربان قلب به استرس از بین رفتن پاسخ فشارخون به ایستادن و کاهش حجم	سنگوپ نارسایی قلبی بلوک قلبی
دستگاه گوارش	کاهش عملکرد کبد کاهش اسیدیته معده کاهش حرکت کولون کاهش عملکرد آنورکتال	تاخیر در متابولیسم داروها کاهش جذب کلسیم با معده خالی یبوست	سیروز استئوپروز کمبود ویتامین B12 خشکی و احتباس مدفوع در روده بی اختیاری مدفوع
خون و ایمنی	کاهش ذخیره مغز استخوان کاهش عملکرد سلولهای T افزایش اتوآنتیبادیها	پاسخ منفی کاذب PPD پاسخ مثبت کاذب فاکتور روماتوئید و ANA	کم خونی بیماری های خودایمنی
کلیه ها	کاهش GFR کاهش غلظت ادراری یا رقیق شدن ادرار	از بین رفتن ترشح بعضی داروها تاخیر در پاسخ به محدودیت یا Overload نمک یا آب شب ادراری	افزایش کراتینین سرم کاهش یا افزایش سدیم
تناسلی - ادراری	آتروفی مخاط واژن - پیشابراه بزرگی پروستات	باکتریوری درد هنگام مقاربت افزایش حجم ادرار باقیمانده	عفونت ادراری علامتدار بی اختیاری ادرار احتباس ادرار
عضلانی - اسکلتی	کاهش بافت چربی - عضلانی کاهش تراکم استخوانی	استئوپنی	نقایص عملکردی شکستگی استخوان ران
سیستم اعصاب	آتروفی مغز کاهش کاتکولهای مغزی کاهش رفلکسهای Righting کاهش مرحله 4 خواب	فراموشکاری خوش خیم زمان پیری Stiffer gait افزایش حرکات موجی بدن زود بیدار شدن بی خوابی	دمانس دلیریوم بیماری پارکینسون سقوط آپنه خواب



علائم گرسنگی شیرخوار ● **علائم دیررس**

- خم کردن بازوها
- حرکت پاها
- جستجوی دهان با دست‌های گره کرده
- گریه کردن (همواره نشانه گرسنگی نمی‌باشد)

● کاهش صدای بلع
● تغییر در مکیدن
● علائم سیری شیرخوار
● احساس راحتی و رضایت
● خواب رفتن
● رها کردن پستان

وضعیت نشسته
وضعیت گهواره‌ای

● **وضعیت گهواره‌ای متقاطع** ← کاربرد

- الف نوزادان نارس
- ب نوزادان مبتلا به ضعف عضلانی
- پ مادران مبتلا به آزدگی پستان

● **وضعیت زیر بغلی (زیر بازو)** ← کاربرد

- الف نوزادان خواب آلوده
- ب نوزادان نارس
- پ دوقلویی
- ت نوزادان مبتلا به ضعف در مکیدن
- ث نوک پستان صاف یا فرورفته
- ج مادران سزارینی
- چ بزرگ بودن پستان‌ها

وضعیت‌های شیردهی

● **وضعیت خوابیده به پهلو** ← کاربرد

- الف مادران سزارینی
- ب تغذیه شبانه
- پ نوزادان مبتلا به شکاف لب
- ت امتناع شیرخوار از گرفتن پستان

● **روش دانسر** ← کاربرد

- الف اختلالات نورولوژیک
- ب شکاف کام و لب
- پ سندروم داوون

● **وضعیت خوابیده به شکم**

● **وضعیت چهار دست و پا** ← کاربرد

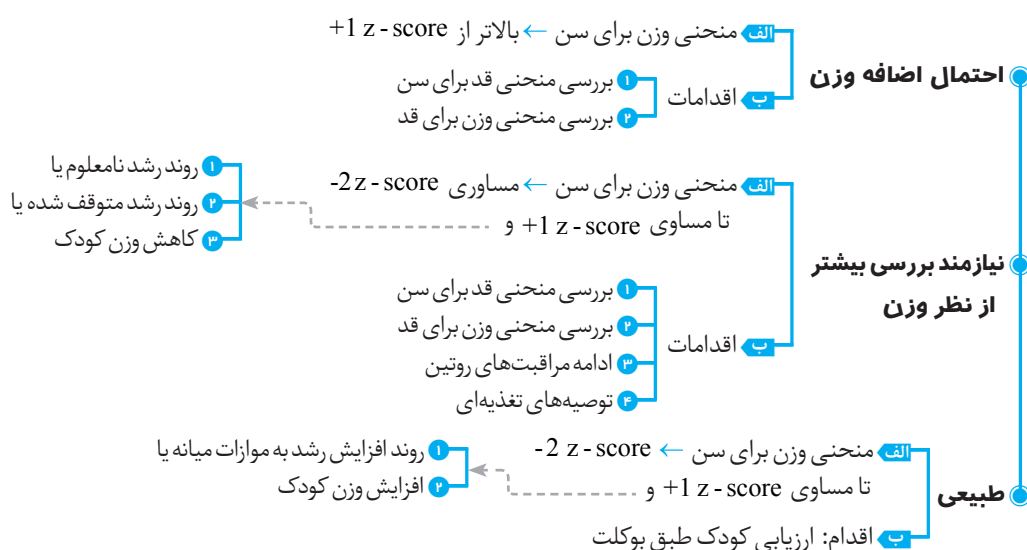
- الف دوقلویی
- ب انسداد مجاری شیری

شیردهی در شرایط خاص ● **مسائل مربوط به کودک**

● **شکاف لب یک طرفه** ①
● **شکاف کام کوچک** ②
● **شکاف کام و لب** ③

① استفاده از روش دانسر
② شیردهی با سرنگ، قاشق و لوله نازوگاستریک
③ شکاف وسیع کام: استفاده از پروتز مخصوص برای پوشش شکاف کام تا یک سالگی و سپس عمل جراحی به منظور ترمیم

● **سندروم داوون** ①
● **اختلال در شیردهی به علت** ②
● **ضعف قدرت عضلانی** ③
● **ناهماهنگی در مکیدن، بلعیدن و نفس کشیدن**

ارزیابی وزن
برای سنارزیابی قد
برای سن