**دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی زابل**

**معاونت آموزشی**

**مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی دانشگاه علوم پزشکی**

فرم طرح درس روزانه

|  |
| --- |
| **دانشکده: بهداشت نام مدرس: دکتر فهیمه خوشابی رتبه علمی:استادیار** |
| **نام درس: تغذیه در دوره های زندگی کد درس: 720044 نوع درس(تئوری /عملی): تئوری تعداد واحد : 2 میزان ساعت : 34** |
| **رشته تحصیلی فراگیران: علوم تغذیه مقطع تحصیلی فراگیران : کارشناسی نیمسال ارائه درس: اول- 98-97** |

**\*موارد مدنظر ارزشیابی:**

**▪ حضور فعالدر کلاس ▪ سئوالات کلاسی ▪ امتحان میان ترم پروژه درسی کنفرانس – ترجمه ▪ فعالیت علمی و گزارش کار ▪ امتحان پایان نیمسال سایر**

**:**

* **\*:** شرحي از درس:تغذیه دوران های بارداری و شیر دهی امری بسیار مهم است زیرا نه تنها با سلامت مادر و نوزاد در ارتباط است، بلکه می تواند اثراتی در طولانی مدت بر شیر خوار داشته باشد. نیازبه مواد مغذی در این دوران و بالاخص در دوران بارداری می تواند اثراتی در طولانی مدت بر شیر خوار و مادر داشته باشد. در این دوران ها نیاز به مواد مغذی افزایش می یابد.
* طی دوران نوزادی پیروی از تغذیه کافی جهت ارتقای روند رشد وسلامت ا مری بسیار ضروری است. هدف از مراقبت تغذیه ای در نوزادان ، مصرف رژیم غذایی جهت تامین رشد و نمو، مقابله با چاقی ، استحکام دندان ها و ایجاد عادات مطلوب می باشد.

اهداف كلي درس: در پایان این دوره انتظار می رود دانشجو بتواند :

1. نیازهای تغذیه ای و عوامل موثر بر وضعیت تغذیه در بارداری و روش های ارزیابی تغذیه و ارتقای وضعیت تغذیه ای مادران باردار را مورد بحث و تحلیل قرار دهد.
2. نیازهای تغذیه ای و عوامل موثر بر وضعیت تغذیه در دوران شیردهی و روش های ارزیابی تغذیه و ارتقای وضعیت تغذیه ای مادران شیرده را مورد بحث و تحلیل قرار دهد.
3. نیازهای تغذیه ای و عوامل موثر بر وضعیت تغذیه شیرخواران و نوزادان و روش های ارزیابی تغذیه و ارتقای وضعیت تغذیه ای انها را تا دو سالگی را مورد بحث و تحلیل قرار دهد.

**\*منابع درسی مورد استفاده**

1. ماهان کتلین ، استامپ سیلویا. تغذیه و رژیم درمانی کراوس (کراوس 2004). مترجم : سیمین وثوق. جلد دوم، چاپ سوم . موسسه فرهنگی انتشاراتی حیان – اباصالح. تهران. 1386
2. عباسعلی زاده فرهنگی مهدیه (مترجم). خلاصه تغذیه درمانی کراوس: تغذیه در دوران های مختلف زندگی .نشر کتاب ارجمند، تهران 1389.

صابری منصور. تغذیه و رژیم درمانی. چاپ دوم، ویرایش چهارم. انتشارات کتاب میر، تهران ، 1390 .

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **شماره جلسه**  | **اهداف اختصاصی (رئوس مطالب همان جلسه)** | **اهداف ویژه رفتاری همان جلسه(دانشجو پس از ارائه درس قادر خواهد بود)** | **حیطه ایجاد تغییرات پس از آموزش ( شناختی،روان حرکتی،عاطفی)**  | **روش های یاددهی-یادگیری** | **مواد و وسایل آموزشی**  | **تکالیف دانشجو**  |
| **اول**  | اشنایی فراگیران با اصطلاحات و تاریخچه و نقش و اهمیت تغذیه در قبل و اغاز بارداری  | 1. اشنایی با اصطلاحات کلیدی که در این دوران کاربرد داردو بتواند این اصطلاحات را تعریف کند

اصطلاحاتی از قبیل: امنوره، امیلوفاژی ، کلستروم ، اکلامپسی، ژئوفاژی، دیابت دوران بارداری ، پرفشار خونی دوران بارداری1. اشنایی با تاریخچه تاثیر وضعیت بارداری بر نتیجه بارداری .
2. فراگیر باید بتواند رابطه بین مرگ و میر و وزن هنگام تولد را بیان کند.
3. بارداری های پر خطر را بشناسدو انها را لیست نماید.
4. تاثیر بارداری های پر خطر را بر نتیجه بارداری تجزیه وتحلیل کند
 | **شناختی و عاطفی** |  |  | در پایان کلاس به دانشجویان مباحثی که در جلسه بعد قرار است مورد بحث قرار گیرد گفته شده و از انها خواسته می شود که پیرامون ان مطالب مطالعه نمایند. |
| **دوم** | اشنایی دانشجویان **تغییرات فیزیولوژیکی دوران بارداری و افزایش وزن در اثنای دوره های مختلف بارداری** | 1. اشنایی دانشجویان با افزایش وزن در دوران بارداری
2. اشنایی با مفهوم BMI
3. حدود مجاز افزایش و زن در دوران بارداری را بداند و توصیه های لازم را با توجه به شرایط هر مادر باردار بیان نماید.
4. فراگیر باید بتواند مادران را بر اساس وزن قبل از بارداری انها در دسته بندی های مختلف بر اساس BMI انها قرار داده و توصیه های لازم را برای افزایش وزن به انها نماید( مادران کم وزن، وزن طبیعی و اضافه وزن )
5. دانشجو باید بتواند عواملی را که سبب می شود تا تغذیه مادر نا مناسب شود را بیان نماید.
 |  |  |  |  |
| **سوم** | اشنایی فراگیران با تغییرات فیزیولوژیکی در دوران بارداری  | 1. تغییرات ترکیب و حجم خون در زنان باردار را بداند و دلایل این تغییرات را بیان نماید.
2. تاثیر بارداری را بر ترکیب و حجم خون بیان نماید.
3. تاثیر بارداری را بر عملکرد سیستم قلبی و عروقی شرح دهد.
4. تاثیر بارداری را بر سیستم معدی – روده ای بیان نماید
5. تاثیر بارداری را بر عملکرد کلیه توضیح دهد.
 |  |  |  |  |
| **چهارم** | **1-د**اشنایی فراگیران با نیازهای تغذیه ای در اثنای سه ماهه اول، دوم و سوم بارداری2- اشنایی با دریافت مرجع روزانه و جیره غذایی توصیه شده(RDA )  | 1. اشنایی با نقش و اهمییت ماکرو میکرونوتریتنت ها از قبیل انرژی ، پروتئین و کربوهیدرات ، چربی و فیبر و املاح( کلسیم، فسفر، اهن، روی ، مس، سدیم، منیزیم و فلورایدوید) و ویتامین ها( از قبیل اسید فولیک، ویتامین B6 ، اسید اسکوربیک، ویتامین A وD و Eو K ) در اثنای بارداری.
2. نیاز به انرژی ، پروتئین و کربوهیدرات ، چربی و فیبر و املاح( کلسیم، فسفر، اهن، روی ، مس، سدیم، منیزیم و فلورایدوید) و ویتامین ها( از قبیل اسید فولیک، ویتامین B6 ، اسید اسکوربیک، ویتامین A وD و Eو K ) را برای زنان بارداربداندو انها را بتواند توصیه نماید.
 |  |  |  |  |
| **پنجم** | **آشنايي فراگيران با راهنمای تغذیه در دوران بارداری** | 1. اشنایی با گروه های غذایی و حداقل مقدار سروینگ ها برای زنان غیر باردار 24-11 ساله، 50-25 ساله وزنان حامله 50-11 ساله
2. در پایان این جلسه بایست فراگیر بتواند برنامه غذایی پیشنهاد شده برای یک زن باردار در وعده های مختلف از قبیل صبحانه ، میان وعده صبحانه، ناهار، میان وعده عصر ، شام، و میان وعده شب را تنظیم و نتیجه کار را در کلاس ارائه نماید.
 |  |  |  |  |
| **ششم** | * اشنایی فراگیران با مواد غیر مغذی و الاینده ها در غذا و تاثیر ان بر جنین
* اشنایی باعقایدو اجتناب ها و تمایل و عدم تمایل در مصرف مواد غذایی د ر دوران بارداری
* اشنایی با Pica, ویار در دوران بارداری
* اشنایی با مضرات مصرف الکل توسط زنان باردار
* اشنایی فراگیران با عوارض بارداری
 | 1. در مورد مواد غیر مغذی و الاینده هادر رژیم غذایی زنان باردار را نام برده و بتواهد در مورد اثرت سوء مصرف انها توسط زنان باردار توضیح دهد.
2. فراگیر بتواند pica و ویار را تعریف نماید .
3. اثرات سوء مصرف الکل بر جنین را بیان نماید.
4. عوارض بارداری را نام ببرد.
5. راهنمایی لازم وراههای پیشگیری در مواردی که خانم باردار مبتلا به عوارض بارداری( تهوع؛ استتفراغ ، سورش معده و یبوست و هموروئید، ادم و کرامپ عضلانی، دیابت ملیتوس ، فشا رخون ناشی از بارداری )روبرو شدند.
* جمع بندی وخلاصه مبحث بارداری
 |  |  |  |  |
| **هفتم** | * اشنایی فراگیران با تغذیه در دوران شیردهی
* اشنایی دانشجویان با انواع روش های مختلف شیردهی
 | 1. ارزیابی فراگیران در ارتباط با مباحث مربوط به بارداری و تغذیه در دوران بارداری
2. فراگیران بتوانند در مورد تغذیه با شیر مادر(Breast feeding)، نغذیه با انواع فرمولاهاو سایر شیرها توضیح داده و انها را باهم مقایسه نموده و در مزایا و معایب انها را بیان نمایند.
 |  |  |  |  |
| **هشتم** | * **آشناي فراگيران با** فیزیولوژی شیردهی
* **اشنایی فراگیران با نیازهای تغذیه ای در دوران شیردهی**
 | 1. در مورد مزایای شیر مادر توضیح دهد.
2. دانشجوبتواند نقش حمایتی خانواده ، پزشک، و پرستار و اطرافیان مادر شیرده در موفقیت شیردهی به روش انحصاری را بیان نماید
3. **آشنايي فراگيران با راهنمای تغذیه در دوران شیردهی**
4. نیاز به انرژی و ماکرونوترینت و میکرونوترینت ها را برای زنان شیرده رابداندو انها را بتواند توصیه نماید.
 |  |  |  |  |
| **نهم** | ):  **اشنایی فراگیران با تغذیه با شیر مادر** | 1. در پایان این دوره فراگیربتواند مادر را به گونه ای راهنمایی نماید که ایجاد امادگی برای شیر دادن به نوزادشان داشته باشند.
2. مادران را با روش درست در اغوش گرفتن و نحوه صحیح شیر دادن به نوزادشان اگاه کنند. .
3. فراگیر باید بتواند در مورد نقش و اهمییت کلستروم توضیح دهد.
4. فراگیر باید بتواندمفاهیمی از قبیل رفلکس روتینگ، رفلکس جاری شدن ( let down)را توضیح دهد.
5. فراگیر باید بتواند مادر شیرده را با علل و عواملی که سبب گریه نوزاد می شود و راه های پیشگیری از ان اگا ه نماید.
 |  |  |  |  |
| **دهم** | ادامه مبحث شیردهی | 1. اشنایی فراگیران با طول مدت شیردهی
2. اشنایی فراگیران با نقش تمرینات ورزشی و اهمیت ان در امر شیردهی اشنا شود.
3. اشنایی با مشکلات رایج در شیردهی و راهنمایی لازم جهت برطرف نمودن این مشکلات
 |  |  |  |  |
| **یازدهم** | ادامه مبحث شیردهی | * یک گروه راجع به مشکلات شیردهی و راههای کنترل ان به مدت 30 دقیقه توشضیجات لازم را خواهند

داد.* گروه دوم راحع به اثر غذا و تاثیرعوامل محیطی بر شیردهی به مدت 30 دقیقه توضیحات لازم را خواهند داد.
* گروه سوم راجع به داروها یی که تاثیر قابل توجهی بربعضی از کودکان شیرخوار دارند و اثرات انها بر نوزاد توضیح خواهند داد.
 |  |  |  |  |
| **دوازدهم** | **تغذیه در دوران شیر خوارگی تا پایان دو سالگی** | 1. ارزیابی فراگیران در مورد تغذیه در دوران شیر دهی
2. اشنای فراگیران با نحوه رشد و تکامل فیزیولوژیکی نوزادان

اشنایی فراگیران با اصطلاحات رایجی که دراین دوران کاربرد دارد از قبیل **تغذیه در دوران شیر خوارگی تا پایان دو سالگی**اخیر رشد، اسید دوکوزاهگرانوئیک، بیماری هموراژی نوزادی در شیرخواران، لاکتالبومین، لاکتوفرین، کندی رشد حهت جبران رشد اصافی،پروتئین وی 1. اشنایی فراگیران با عوامل موثر بر وزن هنگام تولد
2. نیاز به انرژی و ماکرونوترینت و میکرونوترینت ها را برای زنان شیرده رابداندو انها را بتواند توصیه نماید.
3. اشنایی فراگیران با نیازهای تغذ یه ای از قبیل انرژی، پروتئین ( امینواسیدها ضروری برای نورادان و نوزادان نارس) لیپیدها، کربوهیدرات اب املاح، اهن ، روی فلوراید ،ویتامین D ، و ویتامین B12) و در خاتمه باید دانشجو بتواند این نیازها را بیان نماید.
4. امینواسیدها ضروری برای نورادان و نوزادان نارس را نام ببرد.
5. اشنایی دانشجویان با تغییرات رخ داده شده در دستگاه گوارش
 |  |  |  |  |
| **سیزدهم** | ادامه مبحث **تغذیه در دوران شیر خوارگی تا پایان دو سالگی** | دانش جویان به دو دسته تقسیم بندی شده و یک گروه در باره شیر مادر و مزایای ان عوامل ضد عفونت موجود در شیر مادر بحث می نمایند.گروه دوم راجع به انواع شیر دام، شیر خشک، نحوه اماده سازی ان بحث خواهند نمود. |  |  |  |  |
| **چهاردهم** | تغذیه تکمیلی و اهمییت ان در رشدو تکامل نوزادان | 1. اشنایی فراگیران با رشد ، الگوی غذا خوردن نوزادان و نحوه راهنمایی مادران در زمینه شروع و ادامه تغذیه تکمیلی
2. دانشجو بتواند مفهوم Weaning period را بیان نماید.
3. اشنایی فراگیران با نحوه چگونگی افزودن غذاهای نیمه جامد به رژیم غذایی نوزاد و توصیه های لازم در این زمینه
4. اشنایی فراگیران با مشکلات رایج در دوران کودکی ( کودکان زیر دوسال ) از قبیل پوسیدگی اولیه دندان
5. فراگیر بتواند عوامل موثر بر پوسیدگی دندان را نام برده و راهنمایی لازم مادران را در این زمینه به مادران بنمایند.
6. اشنایی فراگیران با نحوه تغذیه کودکان زیر دوسال و ارائه توصیه هایی لازم به انها
 |  |  |  |  |
| **پانزدهم** | تغذیه نوزادان کم وزن | 1. مشخصات کلی نوزادان نارس را بیان نماید.
2. در مورد تکامل فیزیولوژیکی نورادان نارس توضیح داده
3. نیازهای تغذیه ای نورادان نارس را بیان نماید
4. عوامل خطر ساز را که بر وضعیت تغذیه ای نوزادان نارس تاثیر می گذارد را نام ببرید.
5. نیازهای تغذیه ای نوزادان نارس را نام برده و در مورد هر کدام به اختصار توضیح دهد.
 |  |  |  |  |
| **شانزدهم** | اشنایی فراگیران اشنایی با روش های ارزیابی رشد و وضعیت تغذیه ای نوزادان نارس | 1. اشنایی فراگیران اشنایی با روش های ارزیابی رشد و وضعیت تغذیه ای نوزادان نارس که شامل سرعت رشدو نمودارهای مربوط به رشد و شاخص های ازمایشگاهی هستند.
2. اشنایی فراگیران با مراقبت ها ی پس از ترخیص از بیمارستان کودکان نارس
 |  |  |  |  |
| **هفدهم** |  |  |  |  |  |  |

**\*شرح مختصری از درس : (برای هر جلسه تنظیم گردد)**

**روش های یادهی-یادگیریمی تواند شامل : سخنرانی ،بحث در گروهای کوچک ،نمایشی ،پرسش و پاسخ ،حل مسئله (pbl)،گردش علمی ،آزمایشگاهی ،یادگیری بر اساس case و غیره**