

راهنمای

توسعه و ساماندهی آموزش‌های گروهی
به منظور ارتقای سواد سلامت در کشور

دفتر آموزش و ارتقای سلامت

مقدمه:

در برنامه تحول نظام سلامت در حوزه بهداشت، برنامه ملی خودمراقبتی به عنوان پنجمین برنامه طراحی و بسته خدمت خودمراقبتی در تاریخ ۱۳۹۴/۷/۱۸، طی نامه شماره ۳۶/۱۱۰۳۰/۳۰۰ معاون محترم بهداشت ابلاغ گردید (ضمیمه شماره ۱). دستورالعمل اجرایی برنامه ملی خودمراقبتی در تاریخ ۹۴/۱۱/۲۷ طی نامه شماره ۳۰۸/۱۹۸۸۶ برای اجرا در سراسر کشور ابلاغ گردید (ضمیمه شماره ۲). این برنامه با هدف توانمند سازی فرد، خانواده و جامعه و همچنین ارتقای سواد سلامت در حال اجرا است.

در برنامه ملی خودمراقبتی به منظور تربیت سفیران سلامت و ارتقای سواد سلامت علاوه بر پوشش های آموزش سلامت همگانی، راهنماهای خودمراقبتی به صورت خودآموز تدوین و برای آموزش سفیران سلامت بکار گرفته می شود. به طوری که تاکنون (پایان تیر ۱۳۹۶) ۳/۳۲۴/۴۶۹ نفر سفیر سلامت خانوار با رویکرد خودآموزی، آموزش دیده‌اند. قبل از اجرای این برنامه، آموزش های چهره به چهره و گروهی با تربیت مربیان ملی، منطقه ای و محیطی بدون نظارت ملی بود در حال اجرا بوده است. راهنمای «توسعه و ساماندهی آموزش های گروهی» به منظور ارتقای کمی و کیفی آموزش سلامت گروهی در دانشگاه های علوم پزشکی کشور با هدف ارتقای سواد سلامت پایه ایرانیان برای پاسخگویی به نیازهای آموزشی در اولویت آنها تهیه و تنظیم شده است.

گروه هدف آموزش های گروهی:

سفیران سلامت، زوجین جوان، زنان باردار، جوانان، خانواده های صاحب فرزند زیر ۲ سال و خانواده های صاحب فرزند ۲ تا ۱۲ سال است.

محتوای آموزشی:

محتوای آموزشی مورد نظر در این راهنما شامل موضوعات ملی (سواد سلامت پایه) و محیطی است. موضوعات آموزش گروهی براساس نیاز آموزشی گروه هدف از راهنماهای خودمراقبتی که عناوین آن طی نامه شماره ۳۰۳/۵۶۱۷ مورخ ۹۴/۰۴/۱۳ برای معاونین محترم بهداشت ارسال (ضمیمه شماره ۳) و روی سایت آوای سلامت در بخش آرشیو کتابها بارگذاری شده است (ضمیمه شماره ۴)، به عنوان آموزش گروهی ملی (سواد سلامت پایه) معرفی می شود که باید برای تمام سفیران سلامت این راهنماها آموزش داده شود و در تقویم آموزش های گروهی حوزه های معاونت بهداشتی در

اولویت قرار داده شوند. موضوعات محیطی شامل آن دسته از موضوعاتی است که در طی فرایند نیازسنجی آموزشی در منطقه تحت پوشش شناسایی و در کمیته ساماندهی رسانه هر حوزه معاونت بهداشت (ضمیمه شماره ۵) تصویب می‌گردد.

طرح درس اولیه کلیه دوره های آموزش گروهی ملی (سواد سلامت پایه)، توسط این دفتر تهیه شده است که به همراه این راهنما ارسال می‌گردد (ضمیمه شماره ۶). طرح درس آموزش‌های گروهی محیطی، پس از تصویب برای اجرا در کمیته ساماندهی رسانه، در حوزه معاونت مربوطه طراحی می‌شود.

آموزش گروهی:

ارتقای کیفی آموزش‌های خودمراقبتی با رویکرد «خودآموزی»، نیازمند آموزش‌های گروهی تکمیلی است. لذا جلسات آموزش گروهی ملی (سواد سلامت پایه) با دعوت از سفیران سلامت آموزش دیده با رویکرد خودآموزی به منظور شرکت در جلسات آموزشی گروهی به صورت مستمر و با هدف مرور نکات مهم، پاسخ به پرسش‌ها و اطمینان از مطالعه و بکار بستن راهنماهای خودمراقبتی براساس نیاز آنها، برگزار می‌گردد. سیستم امتیازدهی به سفیران سلامت نیز براساس دوره‌های آموزش گروهی طی شده در سامانه سبب در دست طراحی است.

روش‌های آموزش گروهی:

- سخنرانی؛ متداول‌ترین روش آموزشی مورد استفاده است اما ممکن است موثرترین روش نباشد. سخنرانی آرایه رسمی اطلاعات توسط آموزش دهنده است و فراگیران می‌توانند گوش دهند، مشاهده کنند و مفاهیم، اصول و روش‌های آرایه شده را بفهمند. به طور معمول، تکنیک سخنرانی با ابزارهای ارتباطی مختلفی از قبیل مواد آموزشی چاپ شده، اسلاید، فیلم ویدیو، نمایش‌ها و ... همراه می‌شود.

- بحث گروهی؛ بحث گروهی به معنای مبادله شفاهی عقاید، نقطه نظرات و ادراکات میان آموزش دهنده و فراگیران به منظور روشن نمودن یا ارزشمند کردن درک محتوا و مطالبی که مربی قصد آرایه و پوشش آن را در یک فعالیت آموزشی دارد، می‌باشد. در بحث گروهی از چندین تکنیک از جمله بارش افکار و جلسات بحث آزاد می‌توان استفاده کرد تا سبب تشویق شرکت‌کنندگان در بحث گردد.

- ایفای نقش؛ روش ایفای نقش را می توان برای تجسم عینی موضوعاتی که برای نمایش مناسب هستند، به کار گرفت. در این روش، فرد یا افرادی از فراگیران موضوعی را به صورت نمایش اجرا می کنند. آموزش دهنده بنا به موقعیت، هدف و موضوع مورد نظر، به عنوان یک روش از آن استفاده می کند.

نمایش عملی؛ این روش بر مشاهده و دیدن استوار است. در این روش، افراد مهارت های خاصی را از طریق دیدن فرا می گیرند و آموزش دهنده طرز کاربرد وسیله ای یا چگونگی انجام مهارتی را نشان می دهد.

ارزشیابی:

به منظور ارزشیابی دوره آموزشی، پیش آزمون و پس آزمون در طرح درس هر یک از راهنماهای خودمراقبتی آمده است و فرم های مرتبط در سامانه سیب در حال بارگذاری است.

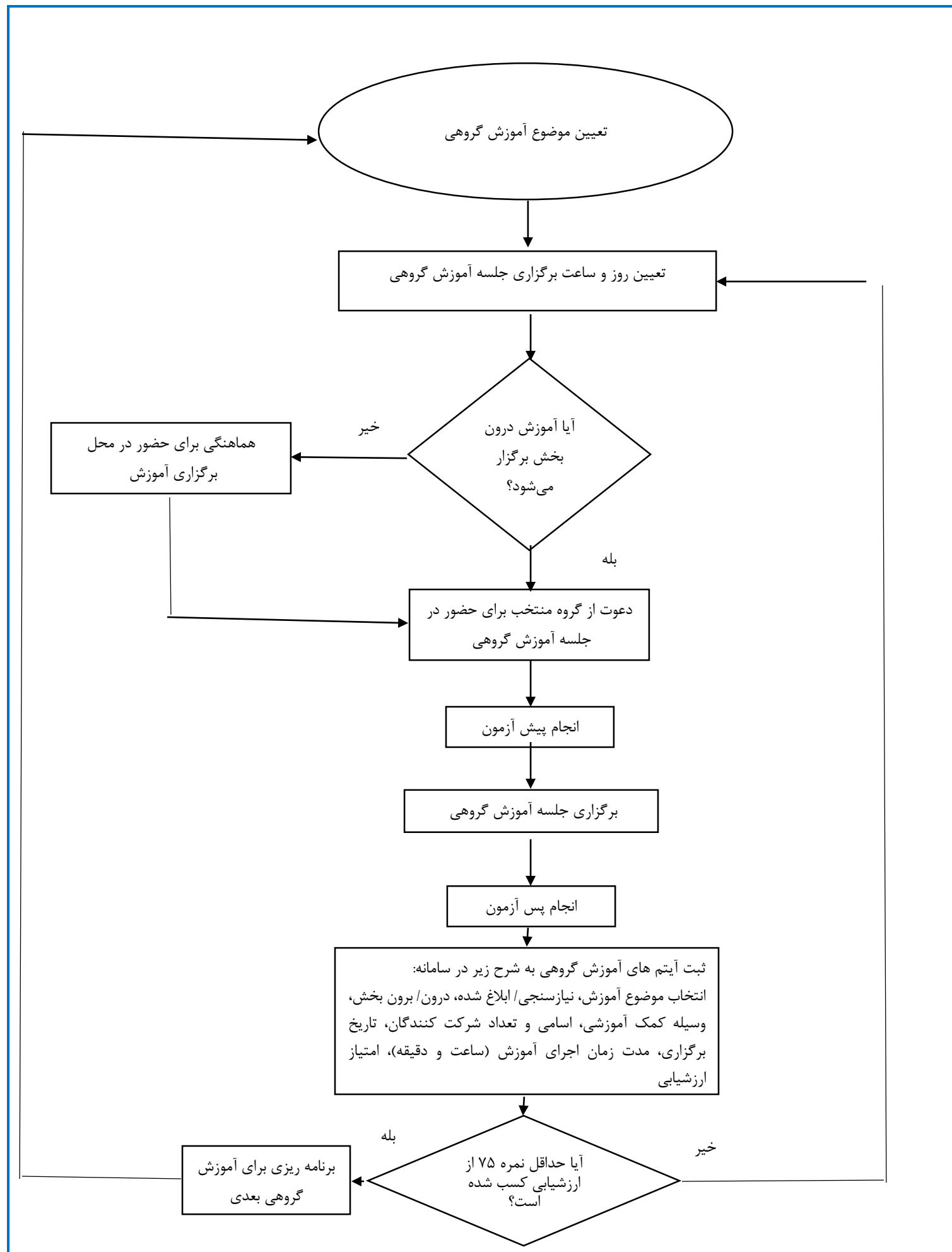
مراحل عملیاتی آموزش گروهی عبارتند از:

۱- طراحی تقویم آموزش گروهی ملی (سواد سلامت پایه) و محیطی به تفکیک گروه های آموزش دهنده (کارشناس مراقب سلامت، بهورز، ماما، پزشک خانواده و ...) در کمیته ساماندهی رسانه، لازم به ذکر است در خصوص موضوعات محیطی، مدیر گروه مرتبط درخواست آموزش عنوان مورد نظرش را (مبتنی بر نیازسنجی آموزشی که انجام داده) به منظور اجرا به دبیر کمیته ارائه می دهد.

۲- اجرای تقویم آموزشی تهیه شده

۳- پایش (ضمیمه شماره ۷) و ارزشیابی دوره آموزشی اجرا شده (منطبق با طرح درس)

۴- ثبت آیتم های مرتبط با آموزش گروهی در سامانه (انتخاب موضوع آموزش، ملی/محیطی، درون/ برون بخش، وسیله کمک آموزشی، اسامی و تعداد شرکت کنندگان، تاریخ برگزاری، مدت زمان اجرای آموزش (ساعت و دقیقه)، امتیاز پیش آزمون و پس آزمون دوره)



عناوین دوره های آموزشی برای سفیران سلامت خانوار عبارتند از:

– خودمراقبتی در ناخوشی های جزئی:

• مادر و نوزاد:

- ✓ شیردهی
- ✓ زردی
- ✓ مراقبت از بندناف
- ✓ بثورات پوشک
- ✓ گریه نوزاد
- ✓ آبریزش چشم
- ✓ آبریزش بینی
- ✓ سرفه
- ✓ تغییرات پوستی نوزاد
- ✓ ایمن سازی
- ✓ رشد و تکامل

• مادران:

- ✓ خونریزی پس از زایمان
- ✓ تب پس از زایمان
- ✓ مراقبت از اپیزیوتومی، زخم و پارگی واژن
- ✓ درد پس از زایمان
- ✓ درد پستان
- ✓ یبوست
- ✓ درد و گرفتگی پا

✓ کنترل بارداری و سلامت جنسی

✓ افسردگی پس از زایمان

• **کودکان:**

✓ تب

✓ سرماخوردگی

✓ گلودرد

✓ گوش درد

✓ استفراغ

✓ اسهال

✓ یبوست

✓ آموزش دستشویی رفتن

• **دوره نوجوانی:**

✓ آکنه

✓ آغاز قاعدگی

• **بزرگسالان:**

✓ تب

✓ سرفه، سرماخوردگی و آنفلوآنزا

✓ گلودرد

✓ گوش درد

✓ تهوع و استفراغ

✓ اسهال

✓ یبوست

✓ مشکلات دفع ادرار

✓ اختلالات جنسی

• تمام سنین:

✓ کونژکتیویت یا قرمزی چشم

✓ سوزش سردل

✓ نیش زنبور یا دیگر حشرات

✓ کشیدگی و پیچ خوردگی اندامها

✓ زخم‌ها و خراشیدگی‌ها

✓ سوختگی‌های سطحی

✓ آفتاب سوختگی

✓ تنگی نفس

✓ آسم

• سلامت روانی و عاطفی:

✓ افسردگی

✓ اختلال مصرف مواد

✓ اختلالات اضطرابی

✓ بیماری روان پریشی

✓ خشونت خانگی

✓ مشکلات خواب

✓ مشکلات حافظه و زوال عقل

• اطلاعات عمومی:

✓ داروهای سرماخوردگی و حساسیت (آلرژی)

- ✓ همه آنچه درباره ضد احتقان‌ها باید بدانیم
- ✓ همه آنچه در مورد آنتی هیستامین‌ها باید بدانیم
- ✓ همه آنچه باید درباره داروهای مسکن و تب بر بدانیم
- ✓ چگونه و چه زمانی آنتی بیوتیک مصرف کنیم؟
- ✓ شستن دست‌ها
- ✓ آنفلوآنزا و دیگر عفونت‌های ویروسی
- ✓ پیشگیری از گزش پشه و سایر حشرات
- ✓ بیماری‌های آمیزشی
- ✓ ایمن سازی
- ✓ پیشگیری و شناسایی بیماری‌ها
- ✓ بیماری قلبی و حمله قلبی
- ✓ فشار خون بالا (پرفشاری خون)
- ✓ پیشگیری از حمله قلبی و سکته مغزی
- ✓ سکته مغزی
- ✓ شناسایی و پیشگیری از سرطان
- ✓ دیابت
- ✓ رژیم گرفتن و کاهش وزن
- ✓ ورزش
- ✓ استعمال دخانیات
- ✓ اختلال بینایی و سلامت چشم

منبع: راهنمای خودمراقبتی خانواده (۱) : خودمراقبتی در ناخوشی‌های جزئی

- خطر سنجی سکته های قلبی، مغزی و سرطان:

- خطر سنجی سکته های قلبی - عروقی
- پیشگیری و کنترل فشار خون بالا
- پیشگیری و کنترل چربی بالای خون
- پیشگیری از چاقی و اضافه وزن
- پیشگیری و کنترل دیابت
- تغذیه سالم
- پیشگیری از کم تحرکی
- پیشگیری و کنترل سرطان
- پیشگیری و کنترل بیماری آسم
- پیشگیری و کنترل مصرف سیگار و دخانیات
- پیشگیری و کنترل مصرف الکل

منبع: راهنمای خودمراقبتی خانواده (۲): خطر سنجی سکته های قلبی، مغزی و سرطان

- سبک زندگی سالم:

• بهداشت فردی:

- ✓ بهداشت خواب
- ✓ بهداشت چشم
- ✓ بهداشت گوش
- ✓ بهداشت پوست و مو
- ✓ بهداشت دهان و دندان
- ✓ واکسیناسیون

• تغذیه سالم:

✓ اصول تغذیه و گروه های غذایی

✓ پیام های کلیدی تغذیه

✓ تغذیه در دوران های مختلف زندگی

✓ ریزمغذی ها

✓ توصیه های کاربردی

• بهداشت و ایمنی مواد غذایی

• فعالیت بدنی منظم:

• ارتقای سلامت از طریق فعالیت بدنی / ورزش

✓ برنامه های ورزشی هوازی

✓ محدودیت انجام فعالیت بدنی منظم

✓ ملاحظه تفاوت های جنسیتی

✓ تدوین برنامه ای برای فعالیت بدنی

✓ اجزای برنامه آمادگی جسمی

✓ فعالیت بدنی در دوران نوزادی

✓ فعالیت بدنی برای گروه سنی ۵ تا ۱۷ سال

✓ فعالیت بدنی در بزرگسالان ۱۸ تا ۶۴ سال

✓ فعالیت بدنی در افرادی بالای ۶۵ سال

✓ فعالیت بدنی در دوران بارداری

✓ انتخاب تجهیزات و امکانات ورزشی

✓ آسیب های ورزشی

✓ ورزش در شرایط مختلف آب و هوایی

✓ خودارزیابی

• کنترل وزن و تناسب اندام

✓ عوامل موثر در اضافه وزن و چاقی

✓ وزن خود را مدیریت کنیم

✓ خود ارزیابی

• سلامت روان:

✓ توصیه هایی برای پدر و مادر بهتر بودن

✓ مهارت های ارتباطی در خانواده

✓ مهارت های حل تعارض زوجین

✓ سرسختی و تاب آوری روانی

✓ اصول خودمراقبتی در کار با فضای مجازی

✓ راهنمای خودمراقبتی برای خشونت خانگی

✓ کودکان قربانی بدرفتاری

✓ مشکلات سازگاری با انطباق

• مهارت های زندگی:

✓ مهارت ارتباط موثر

✓ مهارت خودآگاهی

✓ مهارت همدلی

✓ مهارت ابراز وجود/ قاطعیت

✓ مهارت تصمیم گیری

✓ مهارت حل مسئله

✓ مهارت تفکر خلاق

✓ مهارت تفکر نقاد

✓ مهارت مدیریت استرس

✓ مهارت مدیریت خشم

• استعمال دخانیات و اختلالات مصرف مواد:

✓ استعمال دخانیات و مواجهه با دود مواد دخانی

✓ مواد دخانی

✓ مواد شیمیایی و سمی موجود در سیگار و توتون قلیان

✓ اثرات سوء مصرف دخانیات

✓ مضرات مصرف قلیان

✓ نقش خانواده در پیشگیری از مصرف دخانیات

✓ فواید ترک دخانیات

✓ خودارزیابی

✓ برای حفظ سلامت خود و اطرافیان مان مصرف دخانیات را کنار بگذاریم

• اختلالات مصرف مواد

✓ مصرف، مصرف نامناسب و اختلالات مصرف

✓ اعتیاد به مواد مخدر

✓ مقاومت در برابر فشار مصرف مواد

✓ مشکلات سلامت اختصاصی ناشی از هر ماده

✓ خودارزیابی

• الکل

✓ مشروبات الکلی و سلامت

✓ عواقب مصرف الکل

✓ خودارزیابی

✓ چطور می توانید مصرف الکل خود را کنترل کنید؟

• **بهداشت باروری:**

✓ اهمیت ازدواج در دین مبین اسلام

✓ آشنایی با آناتومی و فیزیولوژی تناسلی

✓ سلامت باروری و فرزندآوری

✓ بارداری های پرخطر برای نوزاد/ کودک

✓ بارداری های پرخطر برای مادر

✓ انتخاب روش فاصله گذاری از بارداری برای هر فرد

✓ ناباوری

✓ ارزیابی احتمال ناباروری

✓ بهبود باروری طبیعی

✓ مراقبت های پیش از بارداری و آمادگی برای بارداری

✓ یائسگی

• **محیط کار و زندگی سالم:**

✓ ارگونومی

✓ صدا

✓ کار با مواد شیمیایی در منزل و محل کار

✓ توصیه های خودمراقبتی برای کشاورزان

✓ خودمراقبتی در شاغلین قالبیاف

✓ خودمراقبتی در کار با رایانه

✓ طب کار

- ✓ محیط زیست سالم
- ✓ بهداشت آب و فاضلاب
- ✓ بهداشت هوا
- ✓ زباله جامد
- ✓ بهداشت پرتوها
- ✓ محیط زیست طبیعی

• پیشگیری از بیماری های واگیر / حاد:

- ✓ بیماری آنفلوآنزا و سایر بیماری های تنفسی حاد واگیر
- ✓ پدیکلوزیس (آلودگی به شپش)
- ✓ گال
- ✓ هاری و حیوان گزیدگی
- ✓ بیماری تب مالت
- ✓ بیماری وبای التور
- ✓ بیماری لیشمانیوز جلدی (سالک)
- ✓ بیماری تب خونریزی دهنده کریمه کنگو (CCHF)
- ✓ بیماری هپاتیت ویروسی «بی» B
- ✓ بیماری ویروسی «سی» C
- ✓ عفونت های آمیزشی
- ✓ اچ آی وی / ایدز

• پیشگیری از حوادث و مدیریت بلایا:

- ✓ آسیب های خانگی
- ✓ غرق شدگی

✓ دوچرخه سواری و آسیب های احتمالی

✓ پیشگیری از گزیدگی

✓ پیشگیری از سقوط سالمندان

✓ ایمنی وسایل نقلیه

✓ راهنمای آمادگی در برابر بلایا

✓ آتش سوزی

✓ رانش زمین

✓ سیل

✓ زلزله یا زمین لرزه

✓ تندباد و توفان

✓ اقدامات هنگام انفجار اتمی

✓ خودمراقبتی در بلایا

منبع: راهنمای خودمراقبتی خانواده (۳): سبک زندگی سالم

- خود مراقبتی هفته به هفته بارداری:

• پیش از بارداری:

✓ پیش از بارداری

✓ باروری در ایران

✓ سلامت بارداری

✓ نکاتی جهت سلامت بارداری

✓ تخمک گذاری

✓ به علائم بدن خود گوش دهید

آشنایی با بعضی بیماری های بارداری

✓ پره اکلامپسی

✓ دیابت در بارداری

✓ ناباروری

✓ درمان ناباروری

پدیده لقاح

✓ محاسبه سن بارداری

✓ خلاصه ای از هفته ۱ بارداری

✓ خلاصه ای از هفته ۲ بارداری

✓ حمایت از همسر بارداری

• سه ماهه اول بارداری:

هفته ۱ و ۲

✓ وضعیت جنین: مرحله لقاح

✓ وضعیت بدن: آخرین قاعدگی

✓ تغذیه در بارداری: تغذیه قبل و حین بارداری

✓ توصیه هایی برای پدران: پیش از لقاح

هفته ۳

✓ وضعیت جنین: بارداری و لقاح

✓ وضعیت بدن: تخمک گذاری

✓ تغذیه در بارداری: تغذیه در بارداری

✓ توصیه هایی برای پدران: نکاتی برای حمایت از همسر

هفته ۴

- ✓ وضعیت جنین: رشد جفت و جنین
- ✓ وضعیت بدن: لانه‌گزینی تخم
- ✓ تغذیه در بارداری: مصرف کافئین
- ✓ توصیه‌هایی برای پدران: ایفا کردن نقش پدری

هفته ۵

- ✓ وضعیت جنین: ضربان قلب جنین
- ✓ وضعیت بدن: نشانه‌های بارداری
- ✓ تغذیه در بارداری: راهکارهایی برای بی‌اشتهایی
- ✓ توصیه‌هایی برای پدران: تهوع در بارداری

هفته ۶

- ✓ وضعیت جنین: سر بچه شکل می‌گیرد
- ✓ وضعیت بدن: خودمراقبتی در تکرر ادرار
- ✓ تغذیه در بارداری: راهکارهایی برای تهوع
- ✓ توصیه‌هایی برای پدران: رابطه جنسی حین بارداری

هفته ۷

- ✓ وضعیت جنین: شکل‌گیری دست‌ها و پاها
- ✓ وضعیت بدن: سینه‌ها متورم می‌شوند
- ✓ تغذیه در بارداری: راهکارهایی برای ویار
- ✓ توصیه‌هایی برای پدران: خودمراقبتی در تنفر غذایی

هفته ۸

- ✓ وضعیت جنین: شکل‌گیری لب و بینی

- ✓ وضعیت بدن: خودمراقبتی در ویار بارداری
- ✓ تغذیه در بارداری: راهکارهایی برای وهوس و ویار
- ✓ توصیه هایی برای پدران: تهوع صبحگاهی

هفته ۹

- ✓ وضعیت جنین: شروع دوره جنینی
- ✓ وضعیت بدن: خودمراقبتی در احساس خستگی
- ✓ تغذیه در بارداری: غذاهای پر انرژی
- ✓ توصیه هایی برای پدران: تغییرات خلقی همسر

هفته ۱۰

- ✓ وضعیت جنین: جوانه دندان
- ✓ وضعیت بدن: افزایش حجم خون
- ✓ تغذیه در بارداری: راهکارهایی برای عوامل ایجاد یبوست
- ✓ توصیه هایی برای پدران: جلسات پزشکی

هفته ۱۱

- ✓ وضعیت جنین: انگشتان دست و پا
- ✓ وضعیت بدن: نفخ
- ✓ تغذیه در بارداری: بهترین غذاهای بارداری
- ✓ توصیه هایی برای پدران: همکاری در خانه

هفته ۱۲

- ✓ وضعیت جنین: سیستم گوارش
- ✓ وضعیت بدن: سرگیجه
- ✓ تغذیه در بارداری: اضافه وزن

✓ توصیه هایی برای پدران: رابطه زناشویی

• سه ماهه دوم بارداری:

هفته ۱۳

✓ وضعیت جنین: تارهای صوتی

✓ وضعیت بدن: ترشحات واژینال

✓ تغذیه در بارداری: بهترین غذاهای ممنوعه

✓ توصیه هایی برای پدران: تبدیل شدن به یک پدر

هفته ۱۴

✓ وضعیت جنین: موهای جنین

✓ وضعیت بدن: درد لیگامنت

✓ تغذیه در بارداری: ویتامین ها

✓ توصیه هایی برای پدران: مصرف ماهی

هفته ۱۵

✓ وضعیت جنین: گوش ها

✓ وضعیت بدن: مراقبت های دندانانی

✓ تغذیه در بارداری: خرید هوشمندانه

✓ توصیه هایی برای پدران: انتخاب اسم

هفته ۱۶

✓ وضعیت جنین: چشمان بچه

✓ وضعیت بدن: گرفتگی بینی

✓ تغذیه در بارداری: برنامه ریزی غذایی

✓ توصیه هایی برای پدران: نگویید چاق

هفته ۱۷

- ✓ وضعیت جنین: بلعیدن و مکیدن
- ✓ وضعیت بدن: اشتها بیشتر می شود
- ✓ تغذیه در بارداری: تغذیه در بیرون از خانه
- ✓ توصیه هایی برای پدران: جنسیت بچه

هفته ۱۸

- ✓ وضعیت جنین: خمیازه می کشد
- ✓ وضعیت بدن: کمر درد
- ✓ تغذیه در بارداری: گیاه خواری
- ✓ توصیه هایی برای پدران: آشپزی کردن

هفته ۱۹

- ✓ وضعیت جنین: اتصال نرون ها و عضلات
- ✓ وضعیت بدن: گرفتگی پا
- ✓ تغذیه در بارداری: مکمل و دمنوش ها
- ✓ توصیه هایی برای پدران: مسافرت کوچک

هفته ۲۰

- ✓ وضعیت جنین: جنسیت جنین
- ✓ وضعیت بدن: رشد ناخن و مو
- ✓ تغذیه در بارداری: نفخ و گاز معده
- ✓ توصیه هایی برای پدران: خرید

هفته ۲۱

- ✓ وضعیت جنین: جنین می خوابد

✓ وضعیت بدن: ترک های پوست

✓ تغذیه در بارداری: مکمل آهن

✓ توصیه هایی برای پدران: لگدهای نوزاد

هفته ۲۲

✓ وضعیت جنین: رشد مژه و ابرو

✓ وضعیت بدن: رشد پاها

✓ تغذیه در بارداری: عوارض افزایش وزن

✓ توصیه هایی برای پدران: نگرانی پدر شدن

هفته ۲۳

✓ وضعیت جنین: پوست چروکیده

✓ وضعیت بدن: لک شدن پوست

✓ تغذیه در بارداری: صرفه جویی غذایی

✓ توصیه هایی برای پدران: رابطه زناشویی

هفته ۲۴

✓ وضعیت جنین: شنوایی جنین

✓ وضعیت بدن: سندروم تونل کارپال

✓ تغذیه در بارداری: برنامه ریزی غذایی

✓ توصیه هایی برای پدران: نگویید چاق

هفته ۲۵

✓ وضعیت جنین: ریه های نوزاد

✓ وضعیت بدن: بواسیر

✓ تغذیه در بارداری: اضافه شدن وزن

✓ توصیه هایی برای پدران: حرف زدن با نوزاد

هفته ۲۶

✓ وضعیت جنین: چشم ها باز می شود

✓ وضعیت بدن: بی خوابی

✓ تغذیه در بارداری: سرعت در آشپزی

✓ توصیه هایی برای پدران: مسافرت

هفته ۲۷

✓ وضعیت جنین: تشخیص صدا

✓ وضعیت بدن: تورم

✓ تغذیه در بارداری: ماهی

✓ توصیه هایی برای پدران: انقباض ها

• سه ماهه سوم بارداری:

هفته ۲۸

✓ وضعیت جنین: پلک زدن

✓ وضعیت بدن: سیاتیک

✓ تغذیه در بارداری: پوست زیبا

✓ توصیه هایی برای پدران: شیردادن به نوزاد

هفته ۲۹

✓ وضعیت جنین: لگدهای نوزاد

✓ وضعیت بدن: واریس سیاهرگ

✓ تغذیه در بارداری: چربی های خوب و بد

✓ توصیه هایی برای پدران: نقش پدری

هفته ۳۰

- ✓ وضعیت جنین: مغز جنین
- ✓ وضعیت بدن: سوزش معده
- ✓ تغذیه در بارداری: تنقلات سالم
- ✓ توصیه هایی برای پدران: آرامش و تسکین

هفته ۳۱

- ✓ وضعیت جنین: حواس پنجگانه
- ✓ وضعیت بدن: تنفس
- ✓ تغذیه در بارداری: تامین آهن
- ✓ توصیه هایی برای پدران: تغییرات خلقی

هفته ۳۲

- ✓ وضعیت جنین: وضعیت سر و ته
- ✓ وضعیت بدن: انقباض ها
- ✓ تغذیه در بارداری: تغذیه برای سرماخوردگی
- ✓ توصیه هایی برای پدران: متخصص اطفال

هفته ۳۳

- ✓ وضعیت جنین: سیستم ایمنی جنین
- ✓ وضعیت بدن: فراموشکاری
- ✓ تغذیه در بارداری: نوشیدن آب کافی
- ✓ توصیه هایی برای پدران: گیجی مغز

هفته ۳۴

- ✓ وضعیت جنین: ناخن های دست و پا

- ✓ وضعیت بدن: تیرگی دید
- ✓ تغذیه در بارداری: تغیه مناسب تورم
- ✓ توصیه هایی برای پدران: وسایل بیمارستان

هفته ۳۵

- ✓ وضعیت جنین: بازوها فربه می شوند
- ✓ وضعیت بدن: ترک خوردن پوست
- ✓ تغذیه در بارداری: میوه های پرخاصیت
- ✓ توصیه هایی برای پدران: آمادگی برای وضع حمل

هفته ۳۶

- ✓ وضعیت جنین: گردش خون و سیستم ایمنی
- ✓ وضعیت بدن: درد لگنی
- ✓ تغذیه در بارداری: تغذیه مناسب سوزش معده
- ✓ توصیه هایی برای پدران: همراهی

هفته ۳۷

- ✓ وضعیت جنین: اندازه سر نوزاد
- ✓ وضعیت بدن: نازک شدن گردن رحم
- ✓ تغذیه در بارداری: مصرف پروتئین
- ✓ توصیه هایی برای پدران: غرایز پدری

هفته ۳۸

- ✓ وضعیت جنین: تکمیل سیستم عصبی
- ✓ وضعیت بدن: کلاستروم یا آغوز
- ✓ تغذیه در بارداری: تاثیر کولین

✓ توصیه هایی برای پدران: کیف بیمارستان

هفته ۳۹

✓ وضعیت جنین: بچه کامل است

✓ وضعیت بدن: نشانه های زایمان

✓ تغذیه در بارداری: تغذیه جهت القاء زایمان

✓ توصیه هایی برای پدران: شیر خوردن نوزاد

هفته ۴۰

✓ وضعیت جنین: بینایی نوزاد هنگام زایمان

✓ وضعیت بدن: اگر کیسه آب پاره شود

✓ تغذیه در بارداری: تغذیه برای زایمان

✓ توصیه هایی برای پدران: محافظت از نوزاد پس از تولد

هفته ۴۱ پایان بارداری

✓ وضعیت جنین: اولین نفس بچه

✓ وضعیت بدن: انقباض های زایمان

✓ تغذیه در بارداری: کاهش وزن بارداری

✓ توصیه هایی برای پدران: یک همسر خوب و عالی باشید

منبع: راهنمای خودمراقبتی خانواده (۴): هفته به هفته دوران بارداری

- خودمراقبتی جوانان:

• تغذیه:

✓ معرفی گروه های غذایی و هرم غذایی

✓ بیماری های مرتبط با کمبود ریز مغذی ها

✓ چاقی و کنترل وزن

✓ اختلالات روانی مرتبط با غذا خوردن

✓ رفتارها و عادت‌های غذایی

✓ بهداشت مواد غذایی

• اعتیاد:

✓ اعتیاد چیست؟

✓ گروه‌های مختلف مواد و اثرات آن

✓ وضعیت اختلالات مصرف مواد در ایران و جهان

✓ آشنایی با قوانین مربوط به مواد در کشور ایران

✓ سیر گرفتار شدن در دام اعتیاد

✓ مهارت‌های فردی و شخصیتی برای پیشگیری از اعتیاد

✓ کمک به دیگران برای ترک اعتیاد

• مصرف دخانیات و مواجهه با دود آن:

✓ مواد دخانی

✓ اثرات دخانیات بر سلامت

✓ دخانیات و جوانان

✓ ترک دخانیات

✓ جامعه و کاهش مصرف دخانیات

• ورزش و فعالیت بدنی:

✓ ورزش و سلامتی

✓ آمادگی جسمانی

✓ چگونه به آمادگی جسمانی دست پیدا کنیم؟

✓ اصول انجام فعالیت‌های بدنی

✓ ترکیب بدن و کنترل وزن

✓ آمادگی‌های لازم برای شروع و ادامه برنامه آمادگی جسمانی در تمام عمر

✓ ایمنی در فعالیت‌های ورزشی

• پیشگیری از حوادث:

✓ تعاریف

✓ حوادث ترافیکی

✓ حوادث خانگی

✓ آسیب‌های عمدی و خشونت خانگی

• سلامت روان:

✓ سلامت روان در دوره جوانی

✓ علل ایجاد کننده اختلالات روانی- رفتاری

✓ اختلالات روانی- رفتاری شایع در دوره جوانی

✓ مراقبت و شیوه‌های درمان

✓ راه‌های پیشگیری از اختلالات روانی- رفتاری در دوره جوانی

• اچ آی وی ایدز / و بیماری‌های آمیزشی:

✓ اچ آی وی / ایدز

✓ بیماری‌های آمیزشی

منبع: راهنمای خودمراقبتی جوانان

- مهارت‌های فرزندپروری ۲ تا ۱۲ سال:

• فرزندپروری یا آموزش اصول مدیریت رفتار کودکان برای والدین

- علل بروز مشکلات رفتاری کودکان
- ارتباط مثبت با کودکان
- تقویت رفتارهای مطلوب کودکان
- دستور دادن و قانون گذاری
- مدیریت رفتارهای نامناسب
- آمادگی برای مدیریت موقعیت‌های دشوار
- برنامه‌ریزی برای آینده
- مهارت‌های زندگی برای پدرها و مادرها

منبع: راهنمای خودمراقبتی خانواده: در مهارت‌های فرزندپروری ۲ تا ۱۲ سال

- خودمراقبتی ۰ تا ۲ سال (۱۰۰۰ روز طلایی):

• قبل از بارداری:

- ✓ زنان
- ✓ مردان
- ✓ لقاح
- جنین (فتوس)
- ✓ مدت بارداری
- ✓ رشد و تکامل جنین
- ✓ محل زندگی جنین
- بارداری روز به روز
- ✓ تغییرات ظاهری

- ✓ تغییرات عاطفی
- ✓ تمایلات جنسی
- ✓ مراقبت شخصی
- ✓ تغذیه در دوران بارداری
- ✓ فعال بودن
- ✓ کار
- ✓ دخانیات، الکل، مخدرها و داروها
- ✓ شوینده‌های خانگی
- ✓ حیوان خانگی
- ✓ اشعه ایکس
- ✓ مسافرت

سلامت در دوران بارداری

- ✓ متخصصان و خدمات سلامت
- ✓ مراقبت‌های سلامت
- ✓ مراقبت‌های پیش از تولد
- ✓ علایم هشداردهنده
- ✓ بارداری‌های پرخطر
- ✓ خشونت خانگی در دوران بارداری

آمادگی برای شیردهی

- ✓ چرا شیردهی؟
- ✓ آمادگی برای شیردهی
- ✓ شروع تغذیه با شیر مادر در طی ساعت اول تولد

✓ آموزش شیردهی

آمادگی برای تولد

✓ برنامه‌ریزی زودهنگام

✓ انتخاب و بازدید از بیمارستان

✓ تعیین وسایل مورد نیاز در بیمارستان یا مرکز زایمان

✓ طرح زایمان

✓ زایمان طبیعی پس از سزارین

✓ وضعیت بريچ

• شروع درد زایمان:

تشخیص شروع زایمان

✓ شروع زایمان

✓ مراحل زایمان

روزهای اول

• نوزاد:

✓ وضعیت جنینی

✓ قد و وزن

✓ پوست

✓ چشم‌ها

✓ سر

✓ اندام تناسلی

✓ پستان‌های متورم

✓ ضایعات پوستی

✓ عطسه

✓ سکسکه

✓ نیاز به گرما

✓ ادرار

✓ مدفوع

حرف زدن با نوزاد:

✓ گریه

✓ کولیک

✓ نیاز به مکیدن

✓ نوازش

✓ چشیدن و بوییدن

✓ شنیدن

✓ دیدن

خواب:

✓ خواب آرام

✓ سندرم مرگ ناگهانی نوزاد

✓ جلوگیری از صافی یا بدشکلی جمجمه نوزاد

✓ خواب در چند هفته اول

✓ خواب در سن ۴ ماهگی

✓ خواب در سن ۱ تا ۲ سالگی

رشد و نمو کودک:

✓ پیوند

- ✓ خلق و خو
- ✓ تعامل
- ✓ بازی برای یادگیری
- ✓ اسباب‌بازی
- ✓ پرسش‌هایی درباره زبان
- ✓ تعیین محدودیت
- ✓ مراحل تکاملی کودک
- ✓ آموزش توالت
- ✓ خواندن و نوشتن
- تغذیه کودک:

غذا دادن به کودک

- ✓ نشانه عشق
- ✓ نشانه‌های گرسنگی
- ✓ برنامه غذایی
- ✓ آیا کودک شیر کافی می‌خورد؟
- ✓ جهش رشد
- ✓ سکسکه
- ✓ آروغ
- ✓ گاز معده
- ✓ استفراغ
- ✓ کولیک
- ✓ فشار اجتماعی

✓ نیازهای متغیر کودک

✓ غذا دادن به نوزاد زودرس

شیر:

✓ بهترین شیر چه شیری است؟

✓ شیر مادر

✓ تولید شیر در پستان

✓ ترکیبات شیر مادر

✓ مدیریت شیردهی

✓ شیر خشک

✓ مدیریت شیر خشک

✓ سایر انواع شیر

شیردهی به کودک:

✓ آموزش هنر شیردهی

✓ درخواست کمک

✓ پستان‌های مادر در دوران شیردهی

✓ گام‌به‌گام با شیردهی

✓ چند وقت به چند وقت شیر بدهیم و هر بار چقدر؟

✓ مراحل شیردهی

✓ آیا هنوز شیردهی ممکن است؟

✓ دوشیدن شیر

✓ ترکیب شیر مادر و شیر شیشه

✓ از شیر گرفتن کودک

✓ مشکلات شیردهی و راه حل ها

غذا:

✓ کی باید به کودک غذا بدهم؟

✓ چگونه باید به کودک غذا بدهم؟

✓ پیشنهادهایی برای غذا دادن به کودک

✓ حجم غذای پیشنهادی در شبانه روز

✓ عسل؛ ممنوع برای کودکان زیر ۱ سال

✓ خطر خفگی؛ تا ۴ سالگی خیلی مراقب باشید!

✓ اصول تغذیه نوزاد

✓ ۶ ماهگی؛ اولین غذایی کمکی

✓ مرحله ۱: غلات

✓ مرحله ۲: میوه و سبزی

✓ مرحله ۳: گوشت

✓ ۷ تا ۹ ماهگی؛ کشف مزه و بافت غذا

✓ ۹ تا ۱۲ ماهگی؛ کسب استقلال بیشتر

✓ ۱ تا ۲ سالگی؛ تقسیم غذا با خانواده

✓ بعد از ۲ سالگی؛ طبق دستورالعمل

✓ ویتامین D؛ نه یک ویتامین معمولی

مشکلات غذایی:

✓ حساسیت غذایی

✓ عدم تحمل لاکتوز

✓ کم خونی

- ✓ بی‌اشتهایی
- ✓ نوزادان کم‌وزن
- ✓ نوزادان چاق
- ✓ مدفوع و مواد غذایی جامد
- ✓ یبوست

• سلامت کودک:

کودک سالم:

- ✓ بغل کردن نوزاد
- ✓ مراقبت از بند ناف
- ✓ استحمام کودک
- ✓ کوتاه کردن ناخن‌ها
- ✓ انتخاب پوشک
- ✓ غربالگری در دوران نوزادی
- ✓ معاینات طبی
- ✓ مشورت با متخصصان
- ✓ رشد و نمو کودک
- ✓ اولین دندان‌ها
- ✓ واکسیناسیون

مشکلات شایع:

- ✓ جعبه داروها
- ✓ یرقان یا زردی نوزادان
- ✓ برفک دهان

- ✓ جوش، قرمزی و سایر مشکلات پوستی
- ✓ مشکلات چشمی
- ✓ آلرژی
- ✓ عفونت‌های شایع کودکان
- ✓ پیشگیری از عفونت
- ✓ تب
- ✓ تب و ضایعات پوستی (بیماری‌های واگیر)
- ✓ سرماخوردگی و آنفلوآنزا
- ✓ آبریزش بینی
- ✓ سرفه
- ✓ گلودرد
- ✓ عفونت گوش
- ✓ اسهال و استفراغ (التهاب معده)

منبع: راهنمای خودمراقبتی خانواده: ۰ تا ۲ سال (۱۰۰۰ روز طلایی)

در این مرحله طرح درس « راهنمای خودمراقبتی خانواده (۱): خودمراقبتی در ناخوشی های جزئی» ارسال می‌شود که در مراحل بعدی، طرح درس سایر راهنماها به آن اضافه خواهد شد. لازم به ذکر است ثبت آموزش‌های گروهی و ارسال گزارش آن از طریق سامانه سیب خواهد بود.