

طرح دوره شماره ۵ (۲۴ ساعته)

آموزش تغذیه با شیرمادر برای مربیان بهورزی (۲۴ ساعته)

دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس - اداره سلامت کودکان

۱۳۹۹

## فهرست

عنوان دوره.....	۲
معرفی دوره.....	۲
هدف کلی.....	۲
اهداف.....	۲
طرح درس.....	۳
انتظارات از فراگیران.....	۳
منابع، تجهیزات و الزامات.....	۴
الزامات مربیان و مدرسین.....	۴
نحوه ارزشیابی دوره.....	۴
منابع آموزشی و مراجع.....	۵
پیوست دو: فرم پایش کارگاه.....	۸
پیوست سه: فرم ارزیابی مدرسین / مربیان.....	۹

## عنوان دوره

دوره آموزش تغذیه با شیرمادر برای مربیان بهورزی

## معرفی دوره

تغذیه انحصاری با شیرمادر زیربنای بقا و سلامت کودک است زیرا تغذیه ای ضروری، بی نظیر و بدون جایگزین برای رشد و تکامل کودک فراهم می کند. تغذیه انحصاری با شیرمادر در ۶ ماه اول دارای بیشترین تاثیر بالقوه بر بقای کودک و به عنوان اولین ایمن سازی کودکان، حفاظت در برابر عفونت های تنفسی، بیماری اسهال و سایر بیماری های بالقوه تهدید کننده زندگی را فراهم می کند و همچنین دارای اثر حفاظتی در برابر چاقی و برخی از بیماری های غیر واگیر در مراحل بعدی زندگی است. علاوه بر این شیر مادرتا انتهای یک سالگی غذای اصلی کودک و پس از آن تا ۲ سالگی وحتى بعد از آن نقش تغذیه مکمل و کمکی را برای شیرخوار دارد. شیرمادر مواد مغذی ای را داراست که کودک با هیچ غذای دیگری نخواهد توانست این مواد مهم را دریافت کند. بهورزان در روستاها نقش موثری در ایجاد اعتماد به نفس و روش های شیردهی و پیشگیری یا حل مشکلات شیردهی مادر دارند. به منظور دستیابی به این مهم، لازم است مربیان آموزشگاه های بهورزی با کلیه مباحث تئوری و عملی برنامه شیرمادر آشنا شوند تا بتوانند در انتقال اطلاعات به بهورزان موفق شوند.

## هدف کلی

ارتقای دانش، نگرش و عملکرد مربیان آموزشگاه بهورزی در خصوص تغذیه شیرخوار با شیر مادر در بخش بهداشت

## اهداف

### فراگیر باید در پایان دوره بتواند

۱. اهمیت تغذیه با شیرمادر برای شیرخواران و مادر را بیان کند.
۲. تغذیه انحصاری با شیرمادر را تعریف نماید.
۳. مادران باردار مراقبت ویژه در شیردهی رانام برده و اقدامات لازم برای موفقیت این مادر برای تغذیه نوزاد با شیرمادر را بداند.
۴. اصول انجام مشاوره شیردهی با مادر را بداند.
۵. با ساختار و عملکرد پستان در دوره شیردهی آشنا باشد.
۶. روند ساخت شیر(لاکتوژنز ۱ و ۲) را توضیح دهد.
۷. فوائد تماس پوست با پوست مادر و نوزاد در ساعت اول تولد و نحوه انجام آن در زایمان طبیعی و سزارین را توضیح دهد.
۸. فوائد انجام kmc و نحوه انجام آن را بداند.
۹. مضرات استفاده از شیشه شیر و گول زنک را بداند و به بهورزان آموزش دهد.
۱۰. انواع روش های صحیح در آغوش گرفتن و شیردادن به شیرخوار را روی مولاژ نشان دهد.

۱۱. نکات اصلی یک پستان به دهان گرفتن شیرخوار را نشان دهد.
۱۲. پوزیشن صحیح شیردهی را به مادر سزارین شده و مادر داری فرزند دوقلو و چندقلو نشان دهد.
۱۳. بر اساس فرم مشاهده شیردهی نحوه شیردهی و تغذیه شیرخوار را بررسی کند.
۱۴. انواع رفتارهای تغذیه ای شیرخواران را توضیح دهد.
۱۵. باورهای غلط شیردهی مادر را نام برده و در جهت رفع آن آموزش دهد.
۱۶. کفایت تغذیه با شیر مادر، ناکافی بودن واقعی یا ذهنی شیرمادر را ارزیابی و اقدامات لازم را در صورت لزوم انجام دهد.
۱۷. راه های افزایش شیرمادر و تداوم شیردهی را بداند.
۱۸. علل گریه زیاد شیرخوار را ارزیابی و اقدامات لازم را انجام دهد.
۱۹. علل امتناع شیرخوار از گرفتن پستان را ارزیابی کرده و در جهت رفع آن اقدام کند.
۲۰. روش های تحریک رفلکس اکسی توسین را توضیح دهد و یا بر روی مولاژ نشان دهد.
۲۱. اهمیت دوشیدن شیر، اصول دوشیدن شیر با دست و نحوه ذخیره و خورانش شیردوشیده به شیرخوار را بداند.
۲۲. مشکلات پستانی در ارتباط با شیردهی را بداند و راهکارهای لازم جهت پیشگیری از آن را ارائه دهد.
۲۳. روش فشردن پستان با دست را انجام داده و کاربرد آن را توضیح دهد.
۲۴. از روش های جایگزین و ابزار در شیردهی مثل کاپ استفاده کند.
۲۵. نحوه تغذیه شیرخوار در شرایط خاص مثل دوقلویی، نوزاد نارس، زردی نوزاد، شکاف لب یا کام و ... را بداند و براساس بوکلت چارت اجرا کند.
۲۶. توصیه های مناسب تغذیه ای مادر در دوران شیردهی را بداند.
۲۷. آموزش های لازم به مادران دارای شیرخوار مصرف کننده شیرمصنوعی آموزش را بداند و بر اساس بوکلت چارت را بدهد. (نحوه تهیه شیرمصنوعی، شستشوی شیشه شیر و ...)
۲۸. ارزیابی صحیح سلامت مادر و وضعیت شیردهی را بر اساس بوکلت چارت انجام و بر اساس طبقه بندی اقدام کند.
۲۹. ارزیابی تغذیه شیرخوار بر اساس بوکلت چارت انجام و بر اساس طبقه بندی اقدام کند.
۳۰. نحوه صحیح از شیرگرفتن کودک را در سن مناسب (حداقل ۲ سالگی) بداند.

#### طرح درس

- دوره ۲۴ ساعته شامل ۱۶ ساعت تئوری و ۸ ساعت عملی است (روزانه ۴ ساعت تئوری، نمایش فیلم و کار با مولاژ و ۲ ساعت عملی)
- این دوره طی یک ماه و هفته ای یکبار برگزار می شود.
- در فواصل این جلسات افراد موظف به مرور جلسات تدریس شده و انجام تکالیف تعیین شده بصورت کیس و .. می باشند.
- تدوین طرح درس مطابق با طرح دوره ارسالی برای هر هفته توسط مربیان انجام پذیرد. (پیوست یک)

#### انتظارات از فراگیران

فراگیر باید بتواند

- اصول مشاوره شیردهی را آموزش دهد.

- نحوه صحیح تغذیه با شیرمادر را آموزش و ارزیابی کند.
- کفایت شیرمادر و راه های تداوم تغذیه با شیرمادر را آموزش دهد.
- نحوه استفاده از بوکت چارت کودک سالم (بخش شیرمادر) را به بهورز آموزش و نحوه عملکرد او را ارزیابی کند.
- مشکلات شایع شیردهی و راه کارهای پیشگیری از آن را به بهورز آموزش دهد.

#### منابع، تجهیزات و الزامات

- فضای آموزشی کارگاهی مناسب برای تعداد نفرات و مجهز به تجهیزات سمعی و بصری
- تجهیزات مورد نیاز جهت کار عملی از جمله عروسک، مولاژباخت پستان، کاپ شیردهی، ظروف ذخیره شیر، بالش شیردهی و لباس kmc
- اتاق مشاوره شیردهی
- بوکت چارت کودک سالم

#### الزامات مربیان و مدرسین

- مدرس اصلی این کارگاه باید از بین مربیان ارشد مشاوره شیردهی<sup>۱</sup> انتخاب شود.
- از مربیان مشاور شیردهی<sup>۲</sup> میتوان برای بخش عملی کارگاه استفاده نمود.
- سایر مدرسین میتوانند در ارائه بخشهای تئوری کارگاه همکاری نمایند.
- مباحث تئوری میتواند به شکل مجازی برگزار شده و محدودیت نفرات ندارد
- در مباحث عملی باید به ازای هر ۴ فراگیر یک مربی یا مربی ارشد باید به فراگیران آموزش دهد.

#### نحوه ارزشیابی دوره

- ارزیابی حین دوره و پایان، ارزشیابی پایان دوره، انجام و ارائه تمرینات عملی در فواصل برنامه بایدانجام شود

#### ارزشیابی حین دوره

a. انجام پره تست و پست تست به صورت آزمون مهارتی

b. میزان مشارکت فرد در فعالیت یادگیری

c. انجام تکالیف تعیین شده

۲. ارزشیابی پایان دوره یک ماه بعد از اتمام دوره

<sup>۱</sup> مربی ارشد مشاوره شیردهی: فردی است که حداقل همه دوره های استاندارد آموزشی زیر را گذرانده است.

۱. دوره تغذیه با شیر مادر ۲۰ ساعته برای غیر پزشک و ۳۶ ساعته برای پزشک (پیش نیاز)

۲. دوره ۱۶۷ ساعته مشاوره شیردهی

۳. دوره ۴۸ ساعته روش تدریس مشاوره شیردهی برای TOT

<sup>۲</sup> مربی مشاوره شیردهی: فردی است که حداقل دوره های استاندارد آموزشی زیر را گذرانده است.

۱. دوره تغذیه با شیر مادر ۲۰ ساعته برای غیر پزشک و ۳۶ ساعته برای پزشک (پیش نیاز)

۲. دوره ۱۶۷ ساعته مشاوره شیردهی

برگزاری آزمون عملی در اتاق مشاوره شیردهی (محیط واقعی)

شکل آزمون: آزمون شفاهی و عملی ساختارمند با استفاده از چک لیست استاندارد  
کسب حداقل ۷۵٪ نمره جهت دریافت گواهی دوره

#### منابع آموزشی و مراجع

۱. بوکلت چارت کودک سالم بخش شیرمادر
۲. راهنمای بوکلت چارت کودک سالم بخش تغذیه با شیرمادر
۳. راهنمای جامع تغذیه مادران باردارو شیرده
۴. راهنمای آموزش مادران بارداردر مورد تغذیه با شیرمادر
۵. پاسخ به سوالات رایج مادران
۶. فیلم های آموزشی مرتبط
۷. پاورپوینت های مرتبط

### پیوست یک: برنامه کلی آموزش تغذیه با شیرمادر برای مربیان بهورزی

#### روز اول: انجام پره تست، پست تست آموزش تئوری / کار عملی

- اهمیت تغذیه با شیرمادر برای شیرخواران و مادر
- نحوه تغذیه انحصاری با شیرمادر
- مادران باردار مراقبت ویژه در شیردهی و اقدامات لازم برای موفقیت این مادر برای تغذیه نوزاد با شیرمادر
- اصول انجام مشاوره شیردهی با مادر
- ساختار و عملکرد پستان در دوره شیردهی
- روند ساخت شیر (لاکتوژنز ۱ و ۲)
- فوائد تماس پوست با پوست مادر و نوزاد در ساعت اول تولد و نحوه انجام در زایمان طبیعی و سزارین
- فوائد انجام kmc و نحوه انجام آن
- مضرات استفاده از شیشه شیر و گول زنک
- نمایش فیلم های نحوه انجام تماس پوست با پوست مادر و نوزاد و تغذیه با شیرمادر در ساعت اول تولد و مراقبت کانگروبی
- کار عملی مراقبت کانگروبی با مولاژ

#### روز دوم: انجام پره تست، پست تست آموزش تئوری / کار عملی و ارائه تکلیف هفته قبل

- انواع روشهای صحیح در آغوش گرفتن شیرخوار توسط مادر (گهواره ای متقابل - زیر بغلی - نشسته و و درست پستان گرفتن شیرخوار)
- نکات اصلی یک پستان به دهان گرفتن شیرخوار صحیح
- پوزیشن صحیح شیردهی در مادر سزارین شده و مادر داری فرزند دوقلو و چندقلو
- فرم مشاهده شیردهی و بررسی نحوه شیردهی و تغذیه شیرخوار
- انواع رفتارهای تغذیه ای شیرخواران
- باورهای غلط شیردهی مادر و راهکارهای رفع آن
- ارزیابی کیفیت تغذیه با شیر مادر، ناکافی بودن واقعی یا ذهنی شیرمادر و اقدامات لازم
- نمایش فیلم پوزیشن و لچ در نوزاد
- کار عملی با مولاژ
- کارگروهی در مورد مشاوره شیردهی و مباحث مطرح شده (ارائه کار گروهی)

#### روز سوم: انجام پره تست، پست تست آموزش تئوری / کار عملی و ارائه تکلیف هفته قبل

- راه های افزایش شیرمادر و تداوم شیردهی
- ارزیابی علل گریه زیاد شیرخوار و اقدامات لازم
- ارزیابی علل امتناع شیرخوار از گرفتن پستان و اقدامات لازم جهت رفع آن
- روش های تحریک رفلکس اکسی توسین
- اهمیت دوشیدن شیر، اصول دوشیدن شیر با دست و نحوه ذخیره و خورانش شیردوشیده به شیرخوار
- مشکلات پستانی در ارتباط با شیردهی و نحوه پیشگیری و درمان

- روش فشردن پستان با دست و کاربرد آن
- استفاده از روش های جایگزین و ابزار در شیردهی مثل کاپ
- نمایش فیلم های دوشیدن شیرمادر، فشردن پستان ، مشکلات پستان و نحوه تغذیه شیرخوار با کاپ
- کار عملی با مولاژ
- کارگروهی در مورد مباحث مطرح شده (ارائه کار گروهی)

روز چهارم : انجام پره تست، پست تست آموزش تئوری / کار عملی و ارائه تکلیف هفته قبل

- نحوه تغذیه شیرخوار در شرایط خاص مثل دوقلویی، نوزاد نارس، زردی نوزاد، شکاف لب یا کام و ...
- توصیه های مناسب تغذیه ای مادر در دوران شیردهی
- نکات مهم تغذیه شیرخوار با شیرمصنوعی
- نحوه ارزیابی و اقدام صحیح در سلامت مادر و وضعیت شیردهی بر اساس بوکت چارت
- ارزیابی تغذیه شیرخوار بر اساس بوکت چارت
- نحوه صحیح از شیر گرفتن کودک در سن مناسب
- نمایش فیلم تغذیه نوزاد نارس و نحوه تغذیه شیرخوار دارای شکاف کام با کاپ
- کار عملی با مولاژ
- کارگروهی در مورد مباحث مطرح شده (ارائه کار گروهی)

پیوست دو: فرم پایش کارگاه

نام دوره : تاریخ برگزاری:

محل برگزاری: نام مربی پایش شونده: نام و نام خانوادگی تکمیل کننده:

همکار عزیز

این فرم با هدف ارزیابی کیفیت " عملکرد مربی " تدوین گردیده است. این فرم برای هر مربی توسط کارشناس برنامه ترویج تغذیه با شیرمادر بر دوره تکمیل و جمع بندی می گردد.

موضوع	رتبه	سرفصل	نوع امتحان	نوع	متوسط	توضیح	نمونه امتحان
به روز بودن دانش تخصصی ( تلاش در جهت ارائه ی مطالب جدید علمی)	۱	ارزیابی همکاران از مربی ارشد شیردهی	تدریس				
استفاده از طرح درس و اجرای آن در طول دوره ی آموزش	۲						
کیفیت فعالیت آموزشی (استفاده از وسایل کمک آموزشی)	۳						
داشتن اعتماد به نفس	۴	فردی	ویژگیهای				
نگرش مثبت مربی نسبت به برنامه و تدریس موضوعات آموزش	۵						
رعایت اصول اخلاقی و رفتار حرفه ای	۶	ارتباطی	مهارتهای				
تعامل مثبت و سازنده با همکاران	۷						
مسئولیت پذیری در امور محوله	۸	ارزشیابی	مهارتهای				
مشارکت فکری و اداری با همکاران گروه در فعالیت های تئوری و عملی	۹						
رعایت زمان دقیق شروع و پایان کلاس	۱۰						
رعایت دقیق مفاد آیین نامه های آموزش	۱۱	ارزیابی کلی					
الزام فراگیران به رعایت مقررات آموزش	۱۲						
نظر کلی شما در مورد شایستگی علمی مربی آموزشی	۱۴						

نظرات و پیشنهادها

.....

پیوست سه: فرم ارزیابی مدرسین / مربیان

فرم نظرسنجی فراگیران از دوره آموزشی

نام دوره : تاریخ برگزاری:  
 محل برگزاری: نام استاد:  
 نام و نام خانوادگی فراگیر ( در صورت تمایل):  
 فراگیر عزیز: این فرم با دو هدف ارزیابی " نحوه اجرای دوره آموزشی " و " عملکرد مربیان ارشد شیردهی " تدوین گردیده است. لطفا با تکمیل دقیق آن ما را در جهت بهبود برنامه های آتی یاری نمایید. این فرم برای هر استاد جداگانه تکمیل می گردد و محرمانه جمع بندی میگردد.

سرفصل	ردیف	موضوع	بسیار خوب	خوب	متوسط	ضعیف	بسیار ضعیف
نظم و ترتیب	۱	حضور به موقع مدرس در کلاس					
	۲	نحوه اداره کلاس توسط مدرس					
	۳	توجه به حضور به موقع فراگیران					
	۴	میزان اطلاعات و دانش فنی استاد در ارتباط با محتوای دوره					
عملکرد تدریس	۵	مشخص بودن اهداف آموزشی در جلسه					
	۶	رعایت توالی و انسجام مطالب					
	۷	نحوه بیان و انتقال مفاهیم به فراگیران					
	۸	کاربردی بودن مطالب ارائه شده					
	۹	تدریس سرفصل های تعیین شده در طول دوره					
	۱۰	تازگی و نو بودن مطالب ارائه شده					
	۱۱	میزان استفاده از مثال های کاربردی در طول تدریس					
	۱۲	تسلط در پاسخگویی به ابهامات و سوالات فراگیران					
	۱۳	مشارکت فراگیران در بحث های گروهی					
	۱۴	نحوه استفاده از وسایل کمک آموزشی و سمعی و بصری					
	۱۵	میزان علاقه و تسلط مدرس به موضوع درس					
	۱۶	جمع بندی مطالب در پایان جلسه					
	۱۷	ایجاد تعامل خارج از ساعات درس (رفع ابهامات و اشکالات)					
	۱۸	نحوه برخورد مدرس با فراگیران					
نحوه برخورد مدرس	۱۹	ایجاد انگیزه در فراگیران برای یادگیری مطالب و تقویت آن					
	۲۰	استقبال و استفاده از نظرات، پیشنهادها و انتقادات فراگیران					
نحوه اجرای دوره آموزشی	۲۱	شیوه اطلاع رسانی برگزاری دوره					
	۲۲	زمان اطلاع رسانی و ثبت نام در دوره					
	۲۳	نحوه برخورد مجریان دوره با فراگیران					
	۲۴	توجه به مقررات برگزاری دوره					
	۲۵	محل برگزاری دوره ( از نظر نور، حرارت، صدا و....)					
	۲۶	ساعت برگزاری دوره					
	۲۷	مدت زمان برگزاری دوره					
	۲۸	ارزیابی کلی فراگیران از دوره					

آیا به دوستان خود شرکت در این دوره را توصیه خواهید کرد.  خیر  بلی  
 آیا تمایل به شرکت در دوره های بیشتری را دارید.  بلی  خیر  
 لطفا نظرات و پیشنهاد های خود را مرقوم بفرمایید.