

بر اساس معیارهای زیر مهارتهای خود را در ستون های مورد نظر ثبت کنید:

۱- در مورد نحوه ی ثبت فعالیت مورد نظر بر اساس آیتم های زیر اقدام نمایید.

A: انجام فرایند بطور مستقل

B: انجام فرایند توسط دانشجو با هدایت مربی

C: انجام مهارت توسط مربی با کمک دانشجو

D: مشاهده مهارت خاص

۲- در مورد ثبت کیفیت فعالیتها از علایم اختصاری به صورت زیر استفاده کنید.

A(۱): انجام فرایند با کیفیت عالی

B(۰/۷۵): انجام فرایند با کیفیت خوب

C(۰/۵): انجام مهارت با کیفیت متوسط

D(۰/۲۵): انجام مهارت با کیفیت ضعیف

## کارآموزی سلامت عضلات کف لگن در زنان

(کد درس ۱۸)

### تعداد واحد: ۱

ساعات کارآموزی: ۱۰۲ ساعت (۴ کشیک شب، ۲ کشیک عصر، ۳ کشیک صبح) به صورت

شیفت در گردش

### هدف کلی درس:

در این واحد، دانشجویان به دانش نظری در پیشگیری، تشخیص، آشنایی با درمانی های جراحی و غیر جراحی مرتبط با بیماریها و اختلالات کف لگن در زنان می پردازند.

### رئوس مطالب:

شامل آشنایی با عضلات کف لگن، نقش آنها در زایمان، تأثیر در مراحل مختلف بارداری، لیبر و زایمان بر این عضلات و عوارض احتمالی این روند و نقش نوع زایمان، راهکارهای کاهش عوارض و اصلاح عوارض پیش آمده هدف تمرینات عضلات کف لگن در بارداری و زایمان و پس از زایمان

### کارگاه ها:

۱- کارگاه عضلات کف لگن

### شیوه ارزشیابی دانشجویان:

ارائه تکالیف، امتحان کتبی و امتحان بالینی، ارائه گواهی گذراندن کارگاه مربوطه

فهرست فعالیت های دانشجویان مامایی در کارآموزی سلامت عضلات کف لگن در زنان (کد درس ۱۸)

ردیف	نام فعالیت	حداقل تعداد	ردیف	تاریخ انجام	نحوه ی انجام	کیفیت انجام	امضاء مربی
۱	استفاده از روش های تحریکات الکتریکی (TENS و سایر روش های متداول)	۵ مورد	۱				
			۲				
			۳				
			۴				
			۵				
۲	اجرا و پایش تمرینات ورزشی عضلات کف لگن زنان	۵ مورد	۱				
			۲				
			۳				
			۴				
			۵				