تهیه شده از: فروشگاه تخصصی منابع آزمونهای استخدامی "بژیک" (www.bzhik.ir)

بهداشت مادر و کودک؛ درسنامه، ۳۰ اصل سؤال و ۸۹۱ تست برای آزمون استخدامی ماما وزارت بهداشت

راهنما | شناسنامه فایل، «چطور بخوانم؟» و برنامه ۷ و ۳۰ روزه | ویرایش آبان ۱۴۰۵ | ۲

ویژه | جدول بودجه‌بندی آزمون‌های ۱۳۹۹ تا ۱۴۰۴ | ۳۰ اصل سؤال | ۴

درسنامه | درسنامه فشرده، برگه جمع‌بندی و تست‌های هر فصل، در دو بخش | ۸۴۶ تست | ۵

۱ PHC، شاخص‌ها و سیاست جمعیت ..... ۸۹ تست ۵

۲ اپیدمیولوژی، پیشگیری و غربالگری ..... ۹۲ تست ۲۷

۳ مراقبت بارداری و پس از زایمان ..... ۹۱ تست ۵۰

۴ رشد و تکامل و کودک سالم ..... ۹۶ تست ۷۳

۵ ایمنی و ایمن‌سازی ..... ۱۰۰ تست ۹۸

۶ شیر مادر و تغذیه کودک ..... ۹۷ تست ۱۲۱

۷ تنظیم خانواده: طبیعی، سدکننده، IUD ..... ۹۲ تست ۱۴۹

۸ تنظیم خانواده: هورمونی و دائمی ..... ۹۷ تست ۱۷۳

۹ آموزش بهداشت، مشاوره و غربالگری سرطان ..... ۹۲ تست ۱۹۹

مرور | مرور سریع: کلیدها و دام‌های همه فصل‌ها | مرور | ۲۲۲

آزمون | سه آزمون جامع ۱۵ سؤالی با پاسخنامه تشریحی | ۴۵ سؤال تازه | ۲۲۵

شناسنامه این فایل

ویرایش آبان ۱۴۰۵

درس	**بهداشت مادر و کودک** در ۹ فصل: PHC و شاخص‌ها و جمعیت، اپیدمیولوژی و غربالگری، مراقبت بارداری و پس از زایمان، رشد و تکامل و کودک سالم، ایمن‌سازی، شیر مادر و تغذیه کودک، تنظیم خانواده، آموزش بهداشت و مشاوره. فهرست فصل‌ها در صفحه ۱.
برای کدام آزمون	آزمون استخدامی **ماما** وزارت بهداشت. در دفترچه ۱۴۰۴ «بهداشت مادر و کودک» یکی از شش درس تخصصی ماما با سهم **۱۱ درصد** است؛ هر پاسخ غلط یک‌سوم نمره منفی دارد.
در این فایل	۹ فصل درسنامه فشرده (۵۸ مبحث: ۳۶ ضروری، ۲۱ مهم، ۱ تکمیلی)، ۳۰ اصل سؤال آزمون‌های ۱۳۹۹ تا ۱۴۰۴ داخل همان مبحث با پاسخ تشریحی، جدول بودجه‌بندی، ۱۰۹ جدول مقایسه، ۳۶ کادر «کلید تشخیص»، ۹ برگه جمع‌بندی یک‌صفحه‌ای، ۸۴۶ تست پایان فصل و ۴۵ سؤال سه آزمون جامع، همه با کلید و پاسخ تشریحی.
شکل درسنامه	هر مبحث با تعریف کوتاه، علائم و تشخیص، عددهای کلیدی (سن‌ها، مقادیر هورمون، آستانه‌ها، مرحله‌ها، دوز داروها)، اداره و درمان و اولویت اقدام، جدول مقایسه بیماری‌ها و طبقه‌بندی‌ها و کادر «کلید تشخیص» آمده است. اصل سؤال‌های آزمون‌های گذشته در کادر ویژه، زیر همان مبحث است. پاسخ تشریحی هر تست می‌گوید گزینه دام از کجا آمده و پای هر پاسخ صفحه درسنامه همان نکته نوشته شده است.
تاریخ ویرایش	آبان ۱۴۰۵
به‌روزرسانی	ویرایش‌های بعدی این فایل برای خریداران رایگان است. تاریخ آخرین ویرایش همیشه در همین صفحه نوشته می‌شود.

چطور این فایل را بخوانم؟

مسیر فشرده

وقتی تا آزمون وقت کمی مانده

۱. در هر فصل اول مبحث‌های برچسب‌دار **اولویت مطالعه: ضروری** را بخوانید، بعد **اولویت مطالعه: مهم**.
۲. جدول‌های مقایسه و کادرهای **کلید تشخیص** را با دقت بخوانید.
۳. تست‌های همان مبحث‌ها را بزنید و **برگه جمع‌بندی** فصل را مرور کنید.
۴. یک **آزمون جامع** (ص ۲۲۵) بدهید و غلط‌ها را با نشانی صفحه برگردید.

مسیر کامل

فصل به فصل، برای تسلط

۱. درسنامه فصل را بخوانید و هر جدول مقایسه را یک بار بی نگاه روی کاغذ بازسازی کنید (بیماری یا مرحله، علامت شاخص، عدد کلیدی، اقدام ماما).
۲. برگه جمع‌بندی پایان فصل را مرور کنید.
۳. تست‌ها را **بدون نگاه به پاسخ** بزنید؛ با **کلید** تصحیح کنید و پاسخ تشریحی را برای غلط‌ها و شک‌دارها بخوانید.
۴. زیر هر پاسخ نوشته **«درسنامه: ص ...»**؛ همان صفحه را دوباره بخوانید.
۵. بعد از فصل آخر: مرور سریع (ص ۲۲۲) و سه آزمون جامع.

تهیه شده از: فروشگاه تخصصی منابع آزمونهای استخدامی "بژیک" (www.bzhik.ir)

نشانه‌ها

ضروری مهم تکمیلی	اولویت مطالعه هر مبحث؛ مبحث ضروری پایه مبحث‌های بعدی است یا در تست‌ها بیشتر به کار می‌آید.
۹ تست آخر فصل	تست‌های این مبحث در پایان همان فصل.
کلید تشخیص	معیاری که با آن دو مفهوم، مرحله یا روش نزدیک را از هم جدا می‌کنید.
مثال تشخیص	یک موقعیت کوتاه (محاسبه شاخص، واکسن کودک دیرمراجعه، طبقه‌بندی مانا، اقدام در فراموشی قرص، اولویت اقدام ماما) و قدم‌های رسیدن به جواب یا اقدام درست.
★ نکات مهم این مبحث	جمع‌بندی همان مبحث؛ برای مرور.
درسنامه: ص ۱۹۹	جواب این تست در همان صفحه درسنامه است.

برنامه مطالعه: ۷ روزه یا ۳۰ روزه

برنامه ۷ روزه (وقتی تا آزمون یک هفته مانده)

روز	فصل‌ها	کار روز
۱	۱، ۲	مبحث‌های ضروری و مهم، مثال‌ها، نیمی از تست‌ها
۲	۳	مبحث‌های ضروری و مهم، مثال‌ها، نیمی از تست‌ها
۳	۴، ۵	مبحث‌های ضروری و مهم، مثال‌ها، نیمی از تست‌ها
۴	۶	مبحث‌های ضروری و مهم، مثال‌ها، نیمی از تست‌ها
۵	۷، ۸	مبحث‌های ضروری و مهم، مثال‌ها، نیمی از تست‌ها
۶	۹	مبحث‌های ضروری و مهم، مثال‌ها، نیمی از تست‌ها
۷	همه	فقط برگه‌های جمع‌بندی، مرور سریع و تست‌هایی که غلط زده‌اید

برنامه ۳۰ روزه

روزها	کار
۱ تا ۲۴	هر فصل حدود ۲ تا ۳ روز: نیمه اول درسنامه و مثال‌ها، نیمه دوم همه تست‌ها و پاسخ تشریحی غلط‌ها
۲۵ تا ۲۷	دوباره حل کردن تست‌هایی که بار اول غلط زده یا شک داشتید
۲۸ تا ۳۰	برگه‌های جمع‌بندی همه فصل‌ها و سه آزمون جامع

تهیه شده از: فروشگاه تخصصی منابع آزمونهای استخدامی "بژیک" (www.bzhik.ir)

پایان کتاب: مرور سریع: کلیدها و دام‌های همه فصل‌ها

۹ فصل همه از برگه‌های جمع‌بندی پایان فصل‌ها؛ برای شب آزمون

فصل ۱: PHC، شاخص‌ها و سیاست جمعیت برگه کامل: ص ۱۳

۱. اصول PHC: عدالت، مشارکت جامعه، هماهنگی بین‌بخشی، تکنولوژی مناسب.
۲. اجزای PHC: ۸ در آلماآتا، ۱۲ در ایران (دهان و دندان، روان، نیروی انسانی، بلایا).
۳. IMR = مرگ زیر یک سال ÷ تولد زنده همان سال × ۱۰۰۰.
۴. NMR زیر ۲۸ روز؛ زودرس زیر ۷ روز؛ PNMR از ۲۸ روز تا یک سال؛ PNMR. + NMR = IMR
۵. PMR = (مرده‌زایی ۲۸ هفته به بالا + مرگ زیر ۷ روز) ÷ (تولد زنده + مرده‌زایی) × ۱۰۰۰.
۶. MMR = مرگ مادر تا ۴۲ روز ÷ تولد زنده × ۱۰۰ هزار.
۷. TFR = مجموع ASFR × ۱۰۰۰ ÷ ۵؛ جایگزینی TFR حدود ۲٫۱ و NRR برابر ۱.
۸. رشد طبیعی (٪) = (CDR - CBR) ÷ ۱۰؛ دو برابر شدن ≈ ۷۰ ÷ رشد.
۹. گذار جمعیتی: ایستای بالا، افزایش اولیه، افزایش بعدی، ایستای پایین، کاهش.
۱۰. ماده ۵۰ قانون جوانی جمعیت: کاهش سالانه ۵٪ سزارین تا میانگین جهانی.

دام‌ها: **بین‌بخشی یا درون‌بخشی؛ مخرج PMR؛ زمان مخرج IMR؛ بهترین شاخص باروری؛ UNICEF و UNFPA؛ عدد ماده ۵۰**

فصل ۲: اپیدمیولوژی، پیشگیری و غربالگری برگه کامل: ص ۳۶

۱. زنجیره عفونت: عامل، مخزن، راه خروج، راه انتقال، راه ورود، میزبان حساس.
۲. بیماری‌زایی = بیماران ÷ آلوده‌شدگان؛ حدت با میزان کشندگی سنجیده می‌شود.
۳. شیوع ≈ بروز × میانگین طول بیماری.
۴. حمله ثانویه = مبتلایان در تماس‌ها ÷ تماس‌های حساس × ۱۰۰ (بی مورد اولیه).
۵. کشندگی = مرگ از بیماری ÷ مبتلایان به همان بیماری × ۱۰۰.
۶. سطوح پیشگیری: نخستین، اولیه (ارتقا + محافظت اختصاصی)، ثانویه (تشخیص زودرس و درمان)، ثالثیه (محدود کردن ناتوانی + توان‌بخشی).
۷. حساسیت = الف ÷ (الف + پ)؛ ویژگی = ت ÷ (ب + ت)؛ ارزش اخباری مثبت = الف ÷ (الف + ب).
۸. توبرکولین: خواندن ۴۸ تا ۷۲ ساعت؛ سفتی ۱۰ میلی‌متر مثبت، در HIV و تماس نزدیک ۵ میلی‌متر.
۹. اسهال طرح ب: ORS ۷۵ میلی‌لیتر به ازای هر کیلوگرم در ۴ ساعت؛ روی ۱۰ تا ۱۴ روز.
۱۰. تنفس تند: زیر ۲ ماه ۶۰، ۲ تا ۱۲ ماه ۵۰، ۱ تا ۵ سال ۴۰ بار در دقیقه.

دام‌ها: **شیوع و درمان؛ مخرج حمله ثانویه؛ سطح پیشگیری غربالگری؛ حساسیت یا ویژگی؛ ارزش اخباری و شیوع؛ قرنطینه و جداسازی**

فصل ۳: مراقبت بارداری و پس از زایمان برگه کامل: ص ۵۹

۱. مراقبت بارداری امروز: هشت نوبت در هفته ۶ تا ۱۰، ۱۶ تا ۲۰، ۲۴ تا ۳۰، ۳۱ تا ۳۴، ۳۵ تا ۳۷، ۳۸، ۳۹ و ۴۰.
۲. مراقبت پس از زایمان: روز ۱ تا ۳، ۱۰ تا ۱۵ و ۳۰ تا ۴۲.
۳. اسید فولیک ۰٫۴ تا ۰٫۵ میلی‌گرم (سابقه نقص لوله عصبی ۴ تا ۵) از پیش از بارداری.
۴. آهن ۶۰ میلی‌گرم و مولتی‌ویتامین: هفته ۱۶ تا ۳ ماه پس از زایمان؛ ویتامین D روزانه ۱۰۰۰ واحد.
۵. کم‌خونی بارداری: Hb کمتر از ۱۱ گرم در دسی‌لیتر؛ دوز درمانی دو برابر؛ پاسخ با رتیکولوسیت.
۶. انرژی اضافه روزانه ۳۰۰ کیلوکالری؛ سهم انرژی ۵۵٪ کربوهیدرات، ۱۵٪ پروتئین، ۳۰٪ چربی.
۷. عوامل خطر: وزن زیر ۴۵، قد زیر ۱۴۵، سن زیر ۱۸ یا بالای ۳۵، بارداری پنجم به بعد.
۸. ضد D: هفته ۲۸ تا ۳۴ و تا ۷۲ ساعت پس از زایمان؛ تحمل گلوکز هفته ۲۴ تا ۲۸.
۹. دهان و دندان: بارداری ماه ۳، ۵ و ۷؛ پس از زایمان دو نوبت (تا ۳ ماه و ۳ ماه تا یک سال).
۱۰. سفر هوایی تا حدود هفته ۳۶؛ اندوه پس از زایمان روز ۲ تا ۴ و کمتر از دو هفته.

دام‌ها: **علت افت Hb؛ سنجش پاسخ به آهن؛ اندوه یا افسردگی؛ آزمایش اجباری ازدواج؛ دو برنامه نوبت‌ها؛ ماه‌های معاینه دندان**

تهیه شده از: فروشگاه تخصصی منابع آزمونهای استخدامی "بژیک" (www.bzhik.ir)

فصل ۴: رشد و تکامل و کودک سالم

برگه کامل: ص ۸۳

۱. وزن: ×۲ در ۴ تا ۵ ماهگی، ×۳ یک سالگی، ×۴ حدود ۲ تا ۲٫۵ سالگی، ×۷ هفت سالگی.

۲. وزن ۳ تا ۱۲ ماهگی = (ماه + ۹) ÷ ۲؛ ۱ تا ۶ سالگی = (۲ × سال) + ۸؛ ۶ تا ۱۲ سالگی = [(۷ × سال) - ۵] ÷ ۲.

۳. قد ۲ تا ۱۲ سالگی = (۶ × سال) + ۷۷؛ قد تولد ۵۰، ×۲ در ۴ سالگی، ×۳ در ۱۳ سالگی.

۴. دور سر: تولد ۳۵، یک سالگی ۴۷ سانتی‌متر؛ در شیرخوار ≈ (قد ÷ ۱۰ + (۲.

۵. فونتانل خلفی ۶ تا ۸ هفتگی و قدامی ۹ تا ۱۸ ماهگی؛ دندان شیری = ماه - ۶؛ ۲۰ دندان در ۲٫۵ سالگی.

۶. سر ۴ ماه ← غلت ۴ تا ۶ ← نشستن ۶ تا ۸ ← ایستادن ۱۰ تا ۱۲ ← راه رفتن ۱۲ تا ۱۴ ماه.

۷. تنفس سریع: ۶۰ (زیر ۲ ماه)، ۵۰ (۲ تا ۱۲ ماه)، ۴۰ (۱ تا ۵ سال).

۸. گوش: ترشح کمتر از ۱۴ روز حاد، ۱۴ روز و بیشتر مزمن، تورم پشت گوش ماستوئیدیت.

۹. وزن کردن در برنامه پیشین: سال اول هر ماه، سال دوم هر ۲ ماه، سال سوم هر ۳ ماه، سپس هر ۶ ماه تا ۶ سالگی.

۱۰. دوره‌ها: نوزادی ۲۸ روز، شیرخوارگی تا ۱ سال، نوپایی ۱ تا ۳، خردسالی ۳ تا ۶، مدرسه ۶ تا ۱۲ سال.

دام‌ها: **دو برابر شدن وزن؛ بهترین شاخص پایش؛ حاد یا مزمن گوش؛ آستانه تنفس؛ بسته شدن فونتانل؛ منحنی صعودی ناکافی**

فصل ۵: ایمنی و ایمن‌سازی

برگه کامل: ص ۱۰۶

۱. تولد: ب‌ث‌ژ، هپاتیت ب، OPV.

۲. ۲ و ۴ ماهگی: شش‌گانه، OPV، روتاویروس، پنوموکوک؛ ۶ ماهگی: شش‌گانه، OPV، روتاویروس.

۳. ۱۲ ماهگی: MMR و پنوموکوک؛ ۱۸ ماهگی: MMR، سه‌گانه، OPV؛ ۶ سالگی: سه‌گانه، OPV.

۴. پس از ۶ سالگی Td و یادآور هر ۱۰ سال.

۵. مرز سنی دیرمراجعه: ۵ سال (Hib) و ۷ سال (Td به جای سه‌گانه).

۶. Td زن بی‌سابقه: صفر، ۴ هفته، ۶ ماه، ۱ سال، ۱ سال؛ حفاظت ۸۰، ۹۵، ۹۹، ۹۹ درصد.

۷. مادر باردار بی‌سابقه: Td اولین مراجعه و ۱ ماه بعد.

۸. فاصله دو واکسن زنده تزریقی: هم‌زمان یا دست‌کم ۴ هفته؛ پس از فرآورده خونی ۳ ماه.

۹. HBIG و واکسن هپاتیت ب نوزاد مادر HBsAg مثبت: تا ۱۲ ساعت، HBIG حداکثر تا ۱ هفته.

۱۰. یخچال ۲ تا ۸ درجه؛ OPV فریزر منفی ۲۰؛ ب‌ث‌ژ زیر ۱ سال ۰٫۰۵ میلی‌لیتر داخل جلدی.

دام‌ها: **واکسن کزاز مادر؛ پنج‌گانه بالای ۵ سال؛ منع‌های نادرست؛ از سر گرفتن؛ زنده در بارداری؛ جای هپاتیت ب**

فصل ۶: شیر مادر و تغذیه کودک

برگه کامل: ص ۱۳۳

۱. آغوز: پروتئین و مواد معدنی بیشتر؛ چربی و لاکتوز و انرژی کمتر (۶۷ در برابر ۷۵ کیلوکالری در ۱۰۰ سی‌سی).

۲. پرولاکتین: ساخت شیر، اوج ۲ تا ۶ بامداد؛ اکسی‌توسین: جهش شیر و انقباض رحم.

۳. وعده‌ها: هفته اول ۸ تا ۱۲ (بیدار کردن هر ۳ ساعت)؛ ۱ تا ۶ هفتگی دست‌کم ۸.

۴. کفایت شیر: ۶ کهنه خیس یا بیشتر در ۲۴ ساعت و وزن‌گیری ۵۰۰ گرم یا بیشتر در ماه.

۵. نگهداری شیر: اتاق ۶ تا ۸ ساعت، یخچال ۴۸ ساعت، جایخی ۲ هفته، منفی ۱۸ درجه ۳ ماه، منفی ۳۲ درجه ۶ ماه؛ مصرف تا ۳۰ دقیقه پس از ذوب.

۶. غذای کمکی: پایان ۶ ماهگی؛ یک قاشق مرباخوری؛ ۵ تا ۷ روز فاصله میان غذاهای تازه.

۷. ترتیب: لعاب برنج، فرنی، آب‌میوه، سبزی پخته، زرده، گوشت و حبوبات.

۸. D+A: روز ۳ تا ۵ تا ۲۴ ماهگی؛ آهن: پایان ۶ ماهگی، ۱ میلی‌گرم بر کیلوگرم؛ نارس یا کم‌وزن از ۲ ماهگی، ۲ میلی‌گرم بر کیلوگرم.

۹. واترلو: قد برای سن کمتر از ۹۰٪ کوتاه‌قدی؛ وزن برای قد کمتر از ۸۰٪ لاغری.

۱۰. غنی‌سازی: ید در نمک؛ آهن و اسید فولیک و روی در آرد؛ A و D در روغن و شیر.

دام‌ها: **ترکیب آغوز؛ ماستیت و آبسه؛ نشانه کمبود شیر؛ زمان آغاز مکمل‌ها؛ گندم یا آرد؛ ادم در سوءتغذیه**

تهیه شده از: فروشگاه تخصصی منابع آزمونهای استخدامی "بژیک" (www.bzhik.ir)

پایان نمونه رایگان

بقیه‌اش در فایل کامل است

در این نمونه ۵ صفحه از ۲۳۸ صفحه را دیدید.

۲۳۸	۸۹۱	۹	۳
صفحه	تست با پاسخ تشریحی	فصل درسنامه فشرده	آزمون جامع

فایل کامل، فصل به فصل

فصل	عنوان	تست فصل	آخر از صفحه
۱	سلامت و مراقبت‌های بهداشتی اولیه؛ نظام شبکه و بهداشت مادر و کودک؛ شاخص‌های بهداشتی و جمعیتی؛ سیاست‌های جمعیتی	۸۹	۵
۲	اپیدمیولوژی، سطوح پیشگیری و غربالگری؛ بیماری‌های واگیر مهم در مادر و کودک	۹۲	۲۷
۳	مراقبت‌های پیش از ازدواج و پیش از بارداری؛ مراقبت‌های دوران بارداری، زایمان و پس از زایمان در برنامه کشوری؛ تغذیه مادر	۹۱	۵۰
۴	رشد و تکامل کودک؛ پایش رشد؛ مراقبت کودک سالم و مانا؛ بهداشت دهان و دندان؛ دوره‌های سنی	۹۶	۷۳
۵	ایمنی و ایمن‌سازی: برنامه کشوری، واکسن‌ها، زنجیره سرما و ایمن‌سازی مادر	۱۰۰	۹۸
۶	تغذیه با شیر مادر؛ تغذیه تکمیلی و تغذیه کودک؛ سوءتغذیه، ریزمغذی‌ها و مکمل‌یاری	۹۷	۱۲۱
۷	تنظیم خانواده ۱: اصول، انتخاب روش، روش‌های طبیعی، سدکننده و وسیله داخل رحمی	۹۲	۱۴۹
۸	تنظیم خانواده ۲: روش‌های هورمونی، پیشگیری اورژانسی و روش‌های دائمی	۹۷	۱۷۳
۹	آموزش بهداشت، ارتباط و مشاوره؛ الگوها و نظریه‌های تغییر رفتار؛ بهداشت ازدواج و مشاوره ژنتیک؛ غربالگری سرطان‌های پستان و دهانه رحم	۹۲	۱۹۹
	جمع	**۸۴۶**	

- هر فصل: درسنامه فشرده با برچسب اولویت مطالعه، اصل سؤال‌های آزمون‌های گذشته داخل همان مبحث با پاسخ تشریحی، جدول‌های مقایسه و برگه جمع‌بندی یک‌صفحه‌ای.
- زیر پاسخ هر تست نوشته شده مطلبش در کدام صفحه درسنامه است.
- ۳ آزمون جامع ۱۵ سؤالی، هر کدام هم‌اندازه بخش بهداشت مادر و کودک آزمون ماما، با سؤال‌هایی که در تست فصل‌ها نیامده‌اند؛ ویرایش‌های بعدی برای خریداران رایگان است.

دانلود فایل کامل pdf از بژیک

دانلود بسته جامع استخدامی مامایی سال ۱۴۰۵ وزارت بهداشت - درس و تست

bzhik.ir