



اطلاعات درس

نام درس: تغذیه و بهداشت باروری
پیش نیاز:
نوع و تعداد واحد (نظری - عملی): نظری - ۲ واحد
نوع واحد (اختیاری / الزامی):

اطلاعات فراگیران

رشته تحصیلی فراگیران: بهداشت باروری
ترم: نیمسال اول ۱۴۰۴-۰۵
مقطع تحصیلی: دکتری

اطلاعات مسئول درس - مدرسین

نام و نام خانوادگی: فاطمه رودی
رتبه علمی: استادیار
رشته تحصیلی: تغذیه بالینی
تلفن تماس: ۳۸۰۰۲۴۲۳
پست الکترونیک: Roudif@mums.ac.ir
محل دفتر کار: دانشکده پزشکی

اسامی سایر مدرسین: دکتر فائزه مشهدی

توصیف کلی درس:

درس به بررسی نقش تغذیه در باروری زنان و دوران پیش از بارداری، بارداری و شیردهی می‌پردازد و دانشجویان با انجام پروژه‌های مروری، مهارت تحلیل شواهد علمی و شناسایی بیماران پرخطر را تقویت می‌کنند.

هدف کلی:

- ارتقای آگاهی دانشجویان درباره اصول تغذیه مرتبط با باروری، بارداری و شیردهی
- توانایی شناسایی عوامل تغذیه‌ای و محیطی مؤثر بر ناباروری زنان
- تسلط بر اصول غربالگری تغذیه‌ای و شناسایی بیماران پرخطر
- توانایی ارجاع به‌موقع بیماران نیازمند مشاوره تخصصی تغذیه
- تقویت مهارت تحلیل و نقد شواهد علمی

اهداف اختصاصی:

در پایان این دوره دانشجو از دانشجو انتظار می‌رود :

❖ اهداف شناختی:

۱. آشنایی با علم تغذیه، مفاهیم انرژی، درشت‌مغذی‌ها و ریزمغذی‌ها
۲. درک نقش تغذیه در باروری زنان
۳. بررسی وضعیت تغذیه در بارداری و پیامدهای کمبود یا بیش‌خورانش تغذیه‌ای
۴. شناخت ارتباط اختلالات وزن (چاقی و لاغری) با ناباروری زنان
۵. آشنایی با نقش تغذیه در پیشگیری و مدیریت سندرم تخمدان پلی‌کیستیک (PCOS)
۶. بررسی اثر عوامل محیطی، روزه و مصرف قهوه بر باروری و بارداری

❖ اهداف نگرشی:

۷. پذیرش اهمیت تغذیه در سلامت باروری و بهبود نتایج درمان ناباروری
۸. تقویت نگرش بین‌رشته‌ای (ارجاع به متخصص تغذیه)
۹. ایجاد دیدگاه انتقادی نسبت به توصیه‌های غیرعلمی و تبلیغات در حوزه تغذیه و باروری

محتوا و ترتیب ارائه:

جلسه	تاریخ	عنوان درس	رویکرد (حضور / مجازی / ترکیبی)	مدرس
۱	۱۴۰۴/۰۷/۱۲	معرفی درس / مقدمه معرفی علم تقدیه و انرژی	حضور	دکتر رودی
۲	۱۴۰۴/۰۷/۱۹	کلیات تغذیه ای نوترینت ها (ماکرو و میکرونوترینت ها)	ترکیبی	دکتر رودی
۳	۱۴۰۴/۰۷/۲۶	کلیات تغذیه ای نوترینت ها ، گروه های غذایی (ماکرو و میکرونوترینت ها)	ترکیبی	دکتر رودی
۴	۱۴۰۴/۰۸/۰۳	تغذیه و بارداری ۱- تغذیه در دوران قبل و حین بارداری	حضور	دکتر رودی
۵	۱۴۰۴/۰۸/۱۰	تغذیه و بارداری ۲- تغذیه در دوران شیردهی	حضور	دکتر رودی
۶	۱۴۰۴/۰۸/۱۷	تغذیه در دیابت بارداری	حضور	دکتر رودی
۷	۱۴۰۴/۰۸/۲۴	اختلالات وزن و باروری زنان - اثر چاقی و لاغری بر عملکرد تولیدمثل	حضور	دکتر رودی
۸	۱۴۰۴/۰۹/۰۱	تغذیه در سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS)	حضور	دکتر رودی
۹	۱۴۰۴/۰۹/۰۸	آشنایی با لاین تحقیقاتی تغذیه و ناباروری غربالگری تغذیه ای زنان نابارور	حضور	دکتر مشهدی

۱۰	۱۴۰۴/۰۹/۱۵	نقش میکروبیوتای روده در باروری نقش تغذیه در بلوغ زودرس	حضور	پروژه دکتر رودی
۱۲	۱۴۰۴/۹/۲۲	الگوهای غذایی و شاخص های تغذیه ای مرتبط با باروری زنان (DII, FDS, HEI, ...): تحلیل شواهد و پیامدها	حضور	پروژه دکتر رودی
۱۳	۱۴۰۴/۰۹/۲۹	مواد غذایی عملکردی و ترکیبات فیتوشیمیایی: اثرات آنتی اکسیدان ها و اسیدهای چرب ضروری	حضور	پروژه دکتر رودی
۱۴	۱۴۰۴/۱۰/۰۶	تأثیر ظروف یکبار مصرف، روزه و مصرف قهوه بر باروری و سلامت بارداری زنان: مرور شواهد علمی و پیامدهای بالینی	حضور	پروژه دکتر رودی
۱۵	۱۴۰۴/۱۱/۰۴	آزمون پایان ترم	حضور	دکتر رودی

روش های یاددهی - یادگیری:

تعاملی، پرسش و پاسخ، بحث گروهی، پروژه های مروری، تحلیل مقالات علمی، ارائه و دفاع پروژه ها

راهبردهای آموزشی:

دانشجو محوری، مسئله محوری، ایجاد شرایط انتخاب در پروژه ها، ادغام بین رشته ای

وظایف و تکالیف دانشجو:

مطالعه منابع علمی، انجام پروژه های مروری و ارائه گزارش مکتوب، مشارکت فعال در بحث های کلاسی

وسایل کمک آموزشی مورد نیاز:

پروژکتور، مقالات علمی، دسترسی به پایگاه های داده، نرم افزارهای تحلیل داده و طراحی رژیم

روش سنجش دانشجو:

۱. ارزیابی سازنده میان دوره (نوع آزمون، میزان نمره، شیوه ارائه بازخورد)

ارائه های دانشجویان و بازخورد شفاهی

۲. ارزیابی پایان دوره:

امتحان کتبی تستی و تشریحی

منابع مطالعه:

منابع اصلی (فارسی / انگلیسی، چاپی / الکترونیک): کتاب اصول تغذیه کراوس، مقالات علمی و مرورهای نظام مند در حوزه تغذیه و

باروری منتشر شده از سال ۲۰۲۲