

بسمه تعالی

دانشگاه آزاد اسلامی داراب - گروه پرستاری

پرستاری سلامت مادر و نوزاد Plan Course طرح درس دوره)

عنوان درس: پرستاری سلامت مادر و نوزاد	رشته مقطع تحصیلی: کارشناسی پرستاری	سال تحصیل: ۱۴۰۴-۱۴۰۵	تعداد واحد: ۳ واحد	تعداد دانشجو: ۵۱	مدرس: خانم فاطمه کشاورز
زمان شروع کلاس: ۱۴۰۴.۶.۲۶	زمان پایان ترم: ۱۴۰۴/۱۰/۷	محل تشکیل کلاس: دانشکده پرستاری			
مسئول طرح درس ها: خانم فاطمه کشاورز			تنظیم کننده: فاطمه کشاورز		

هدف کلی درس:

درس انتقال دانش نگرش و مهارت های لازم به دانشجو نسبت به بهبود سلامت مادران و نوزادان با رویکرد جامعه محور و خانواده محور در راستای تأمین سلامت جسمی روانی اجتماعی و معنوی از لقاح تا یائسگی مادر تقویت سازگاری با این مراحل و همچنین آموزش برای ارتقای سلامت مادر و نوزاد پذیرش نقش والدی و بررسی عوامل تأثیر گذار مذهبی فرهنگی اقتصادی و اجتماعی و ارزشها بر سلامت زن و خانواده در انتظار فرزند.

شرح درس:

این درس بر اساس مفاهیم سلامت مادران و نوزادان قلمرو فعالیت پرستار در ارتقاء سلامت زنان مادران و نوزادان که به عنوان یک اولویت در ارائه مراقبتهای سلامتی اولیه با توجه به راهبردهای سازمان بهداشت جهانی است. اهمیت نقش پرستار در تأمین حفظ و ارتقاء سلامت زنان مادران نوزادان و سازگاری با تغییرات منتج از بلوغ بارداری زایمان و پائسگی ارائه میشود. این درس به دانشجویان فرصت میدهد تا تواناییهای لازم را برای بررسی سلامت مادر جنین و نوزاد و به طور کلی خانواده در انتظار فرزند از طریق فرایند پرستاری کسب نمایند. نظریه ها و اصول پرستاری ارائه شده در این درس پایه ای برای کاربرد فرایند پرستاری تفکر انتقادی قضاوت بالینی و پژوهش در مراقبت سلامتی از مادران و نوزادان خواهد بود در این درس تواناییهای لازم برای بررسی و شناخت مادر و نوزاد در معرض خطر و تشخیص مشکلات بالفعل و بالقوه سلامت آنها انجام تدابیر پرستاری مبتنی بر شواهد در موقعیتهای خاص ایجاد خواهد شد.

هدف کلی:

آشنایی با کلیات پرستاری سلامت مادران و نوزادان

هدف اختصاصی:

دانشجو در پایان دوره قادر باشد:

- ✚ اهداف قلمرو و گسترش فعالیت پرستاری سلامت مادران و نوزادان را توضیح دهد
- ✚ عوامل مؤثر بر آن شاخصهای مهم حیاتی در سلامت مادران و نوزادان را بیان کند
- ✚ میزانهای تولد مرگ و میر مادر و نوزاد را توضیح دهد
- ✚ استانداردهای مراقبت در سلامت مادران و نوزادان مسائل و چالشهای قانونی و اخلاقی .
- ✚ نقش پرستار سلامت مادر و نوزاد را بداند
- ✚ کاربرد فرآیند پرستاری با تأکید بر به کارگیری تفکر انتقادی و قضاوت بالینی در تأمین و حفظ سلامت مادران و نوزادان را بداند
- ✚ مراحل ارزیابی تشخیص پرستاری برنامه ریزی اجرا و ارزشیابی را به ترتیب توضیح دهد
- ✚ مراقبت جامعه محور از مادران و نوزادان با در نظر گرفتن ملاحظات فرهنگی مذهبی ارزشی اجتماعی قومیتی هنجارهای اجتماعی را توضیح دهد

هدف کلی:

آشنایی دانشجو با سلامت زن

هدف اختصاصی:

دانشجو در پایان دوره قادر باشد:

- ✚ تعاریف سلامت ، سلامت زن نظر اسلام نسبت به سلامت زن را بداند
- ✚ بلوغ، اولین قاعدگی، عوامل مؤثر بر شروع اولین قاعدگی، سندرم پیش از قاعدگی، اختلالات قاعدگی را هر کدام توضیح دهد و علایم را بتواند تشخیص دهد
- ✚ دوره باروری را شرح دهد
- ✚ سندرم پیش از یائسگی را توضیح دهد

- ✚ یائسگی و عوامل مؤثر بر آن، عوارض یائسگی را توضیح دهد
- ✚ انجام مداخلات پرستاری در همه موارد بر اساس تشخیص و فرایند پرستاری بیان کند

هدف کلی:

آشنایی دانشجو با مروری بر آناتومی و فیزیولوژی سیستم تناسلی زن

هدف اختصاصی:

دانشجو در پایان دوره قادر باشد:

- ✚ آناتومی اندام های تناسلی خارجی : برآمدگی ونوس، لبهای بزرگ و کوچک ، کلیتوریس پربنه، دهلیز، غدد بارتولن، عدد اسکن، ورودی پیشابراه ، مدخل مهبل و پرده بکارت هر کدام به تنهایی را بدانند و توضیح دهند.
- ✚ آناتومی اندام تناسلی داخلی: مهبل رحم، لوله های رحمی، تخمدانها، عروق خونی ، درناژ لنفاوی، رباطها و اعصاب هر یک از اندام های تناسلی هر کدام به تنهایی را بدانند و توضیح دهند.
- ✚ آناتومی لگن: استخوانها و مفاصل لگن، تقسیمات لگن، اقطار لگن حقیقی ، انواع لگن، روشهای اندازه گیری اقطار لگن (پلومیتری) هر کدام به تنهایی را بدانند و توضیح دهند.
- ✚ فیزیولوژی سیکل قاعدگی : سیکل تخمدانی (مرحله قبل از تخمک گذاری مرحله تخمک گذاری و مرحله بعد از تخمک گذاری) سیکل رحمی (مراحل قاعدگی، تکثیری ترشحی تأثیر هورمون ها بر سیکل قاعدگی) هر کدام را بیان کند.

هدف کلی:

لقاح و رشد و تکامل جنینی

هدف اختصاصی:

دانشجو در پایان دوره قادر باشد:

- ✚ بلوغ تخمک و اسپرم ، انتقال تخمک و اسپرم به لوله های رحمی، لقاح، تشکیل و تقسیم تخم، لانه گزینی تخم، رشد و تکامل جنین در دوره های رویانی و جنینی و مشخصات هر دوره را توضیح دهد
- ✚ تکوین و تکامل جفت بند ناف را بیان کند
- ✚ مایع آمنیوتیک منبع خصوصیات و اعمال آن را توضیح دهد
- ✚ پرده های جنینی منشا طرز تشکیل و کارکرد هر کدام را بیان کند

هدف کلی:

آشنایی دانشجوی با دوران بارداری

هدف اختصاصی:

دانشجو در پایان دوره قادر باشد:

- ✚ تعریف واژه ها و اختصارات را بداند
- ✚ علائم و نشانه های بارداری (علائم حدسی، احتمالی، قطعی) هر کدام را توضیح دهند
- ✚ تغییرات فیزیولوژیک دوران بارداری را توضیح دهد
- ✚ تغییرات جسمی: تغییرات سیستم تناسلی مهبل رحم لوله های رحم را بتواند توضیح دهد
- ✚ تغییرات پستانها پوست و جدار شکم را توضیح دهد.
- ✚ تغییرات سیستم گردش خون و قلب، سیستم تنفس، سیستم گوارش، سیستم ادراری آب و الکترولیت متابولیسم، غدد مترشحه داخلی، را توضیح دهد
- ✚ تغییرات اسکلتی عضلانی و عصبی را توضیح دهد

تغییرات روانی

- ✚ واکنشهای روانی مادر در انتظار فرزند در دوران بارداری را بداند
- ✚ تصویر ذهنی زن در بارداری، روان زیست شناسی مادر
- ✚ نقش هورمونها و عواملی که در نقش مادری یک زن مؤثرند را توضیح دهد
- ✚ روش سازگاری با بارداری را توضیح دهد
- ✚ پذیرش و سازگاری مادر با بارداری را توضیح دهد
- ✚ پذیرش و سازگاری پدر با بارداری را توضیح دهد
- ✚ پذیرش و سازگاری سایر اعضای خانواده با بارداری را توضیح دهد
- ✚ نظر اسلام نسبت به نقش مادران و پدر در دوران بارداری را توضیح دهد

هدف کلی:

مراقبت های دوران بارداری

هدف اختصاصی:

دانشجو در پایان دوره قادر باشد:

- اهمیت مراقبت های دوران بارداری مدت را بیان کند
- سلامت مادر در دوران بارداری را بیان کند
- ملاقات اولیه معاینات اولیه معاینات عمومی و فیزیکی، گرفتن شرح حال، تاریخچه و معاینات مامائی و تست های آزمایشگاهی را توضیح دهد
- روشهای محاسبه تاریخ احتمالی زایمان را توضیح دهد
- ملاقات روتین به لحاظ فواصل ملاقات و معاینات مربوطه را به مادر آموزش دهند
- واکسیناسیون در دوران بارداری را توضیح دهند
- ناراحتی های شایع دوران بارداری و تدابیر پرستاری مربوطه شامل تهوع، استفراغ صبحگاهی، تکرر ادرار، سوزش معده، نفخ شکم، پیوست، هموروئید، کمر درد، واریس پا، انقباضات و کرامپ ها خیز، ترشحات مهبل، تنگی نفس، بی خوابی، کاهش فشارخون وضعیتی، سندرم کارپال نائل (Carpal tunnel syndrome) را توضیح دهند
- کلاسهای آموزشی در سه ماههای بارداری و آموزش خود مراقبتی در رابطه با (مراقبت از پوست، پستان ها، دندانها، نوع لباس، دفع خواب و استراحت مسافرت، اشتغال به کار، مقاربت، ورزشهای مناسب بارداری، مضرات استفاده از مواد زبانی اور مثل سیگار و الکل، مواد مخدر، اشعه ایکس، داروها و اثرات آنها بر جنین) را توضیح دهند
- آموزش مددجو در مورد علائم خطرناک و هشدار دهنده در دوران بارداری را توضیح دهد
- تغذیه در دوران بارداری: تغذیه و نیازهای غذایی در این دوران را بداند
- آموزش جهت تأمین مواد غذایی توصیه های اسلام در مورد بهداشت جسمی روانی دوران بارداری را توضیح دهد

هدف کلی:

بررسی سلامت جنین

هدف اختصاصی:

دانشجو در پایان دوره قادر باشد:

- اهمیت و دلایل بررسی سلامت جنین را بیان کند
- بررسی سلامت جنین شامل شمارش حرکات جنین، مانیتورینگ الکترونیکی جنین را توضیح دهد
- تست بدون استرس (NST) را توضیح دهد و بتواند با تست های دیگر مقایسه کند
- پروفایل بیوفیزیکی (BPP) را توضیح دهد و بتواند با تست های دیگر مقایسه کند

- ✚ تست استرس انقباض (OCT) را توضیح دهد و بتواند با تست های دیگر مقایسه کند
- ✚ اولتراسونوگرافی از راه شکم و واژن را توضیح دهد و بتواند با تست های دیگر مقایسه کند.
- ✚ آمنیوستنز نمونه برداری از پرزهای کوریون (CVS) را توضیح دهد و بتواند با تست های دیگر مقایسه کند.
- ✚ نمونه گیری از خون بندناف (PUBS) را توضیح دهد و بتواند با تست های دیگر مقایسه کند.
- ✚ نمونه گیری از خون جنین را توضیح دهد و بتواند با تست های دیگر مقایسه کند
- ✚ تست ژنتیک قبل از لانه گزینی را توضیح دهد و بتواند با تست های دیگر مقایسه کند
- ✚ MRI را توضیح دهد و بتواند با تست های دیگر مقایسه کند
- ✚ سنجشهای مادری آلفافیتو پروتئین سرم مادر
- ✚ غربالگری مارکرهای سرمی مادر را توضیح دهد.
- ✚ ویژگیهای هر روش ، موارد استفاده، عوارض و مراقبتهای پرستاری در هر روش بر اساس فرایند پرستاری را توضیح دهد

هدف کلی :

ژنتیک و مشاوره ژنتیک

هدف اختصاصی :

دانشجو در پایان دوره قادر باشد :

- ✚ اهمیت ژنتیک در سلامت مادران و نوزادان را بیان کند.
- ✚ مروری بر اختلالات کروموزومی اختلالات کروموزومهای جنسی و غیر جنسی و اختلالات ژنی را توضیح دهد
- ✚ الگوی انتقال اختلالات چند ژنی و تک ژنی را بداند
- ✚ بیماریهای زن، غیر جنسی، اختلالات زن (جنسی) را توضیح دهد
- ✚ تراتولوژی اصول تراتولوژی و تراتوژنها را توضیح دهد
- ✚ روشهای تشخیص اختلالات ژنتیکی در دوران بارداری
- ✚ مشاوره ژنتیک را تویح دهد و بتواند مقایسه کند
- ✚ نقش پرستار در مشاوره ژنتیکی را توضیح دهد
- ✚ نظر اسلام نسبت به داشتن نسل سالم را توضیح دهد

هدف کلی :

زایمان طبیعی

هدف اختصاصی:

دانشجو در پایان دوره قادر باشد :

- تعریف زایمان و فرآیند زایمان طبیعی را توضیح دهد
- نقش پرستار در فرآیند زایمان طبیعی بیان کند
- نیروهای زایمان انقباضات تأثیر نیروهای زایمان بر تغییرات سرویکس دیلاتاسیون و افاسمان را توضیح دهد
- عامل عبور کننده سر جنین شامل استخوانها درزها و فونتanelهای سر جنین حالت (Attitude) قرار - (Lie) Presentation(نمایش) Station(ایستگاه) Position) هر کدام را توضیح دهد و مقایسه کند.
- علائم کاذب و حقیقی زایمان د مرحله اول دوم سوم و چهارم زایمان به همراه بررسی جامع و مستمر سلامت مادر را توضیح دهد.
- مانیتورینگ الکترونیکی داخلی و خارجی (جنین در تمامی مراحل فرایند زایمان مراقبتهای پرستاری را توضیح دهد
- آموزش های لازم به مددجو جهت مشارکت و تسهیل در زایمان مراقبتهای فوری پس از زایمان را توضیح دهد

هدف کلی:

روشهای کاهش درد زایمان

هدف اختصاصی:

دانشجو در پایان دوره قادر باشد :

- ویژگیهای درد زایمان را بیان کند
- اثرات جسمی و روانی درد زایمان را بیان کند
- مکانیسم درد زایمان و عوامل مؤثر بر آن را توضیح دهد
- روشهای غیر دارویی کاهش درد زایمان را نام ببرد و هر کدام را توضیح دهد.
- مزایا و معایب هر روش را توضیح دهد
- مکانیسم اثر و مراقبت های پرستاری مربوطه بر اساس تشخیص های پرستاری را توضیح دهد
- روشهای دارویی کاهش درد زایمان را نام ببرد و توضیح دهد
- اثرات روشهای دارویی کنترل درد زایمان بر مادر و جنین

- ✚ مزایا و معایب هر روش را بیان کند
- ✚ مکانیسم اثر و مراقبتهای پرستاری مربوطه روشهای کاهش درد را توضیح دهد

هدف کلی:

آشنایی با تغییرات فیزیولوژیکی بعد از زایمان

هدف اختصاصی:

دانشجو در پایان دوره قادر باشد:

- ✚ دوره پور پریموم را تعریف نماید.
- ✚ -تغییرات فیزیولوژیک و آناتومی که مربوط به دستگاه تولید مثل را شرح دهد
- ✚ - مراقبت های پرستاری بعد از زایمان را بیان کند.
- ✚ -تغییرات روحی روانی این دوران را توضیح دهد
- ✚ - تدابیر پرستاری و آموزشهای خاص دوره بعد از زایمان را بیان کند.
- ✚ -مراقبتهای فوری و طی ۶ هفته پس از زایمان را توضیح دهد.

هدف کلی:

مراقبتهای پرستاری از نوزاد

هدف اختصاصی:

دانشجو در پایان دوره قادر باشد:

- ✚ تطابق با زندگی خارج از رحم نوزاد را توضیح دهد
- ✚ بررسی و مراقبت های بلافاصله بعد از تولد در اتاق زایمان شامل تمیز کردن راه های تنفسی، پیشگیری از هیپوترمی
- ✚ تعیین آپگار بستن بندناف را بیان کند
- ✚ وضعیت جسمی: علائم حیاتی، قد، وزن، دور سر، دور سینه، درجه حرارت، رفلکس ها و رفتار نوزاد را بتواند اندازه گیری و مقایسه کند
- ✚ مراقبتهای پرستاری در زمینه های تنظیم درجه حرارت را بداند
- ✚ پیشگیری از عفونت و تست های غربالگری واکسیناسیون
- ✚ مراقبت از بند ناف را توضیح دهد.

آموزش به خانواده برای مراقبت جسمی و عاطفی از نوزاد در منزل را بیان کند

هدف کلی:

تغذیه نوزاد

هدف اختصاصی:

دانشجو در پایان دوره قادر باشد :

- آناتومی و فیزیولوژی پستان را بداند
- فیزیولوژی ترشح شیر را شرح دهد
- مشخصات شیر مادر، مزایا و اثرات جسمی و روانی تغذیه با شیر مادر در مادر و نوزاد را توضیح دهد
- مراقبت های پرستاری بر اساس تشخیصهای پرستاری و آموزشهای لازم برای تغذیه نوزاد را بداند
- موارد منع مصرف شیر مادر را توضیح دهد
- مشکلات شیردهی را شرح دهد
- تغذیه مصنوعی و آموزشهای لازم را بداند
- نظر اسلام نسبت به تغذیه با شیر مادر را توضیح دهد

هدف کلی:

بهداشت و تنظیم خانواده

هدف اختصاصی:

دانشجو در پایان دوره قادر باشد :

- تاریخچه تنظیم خانواده در ایران و جهان را بداند
- تعریف تنظیم خانواده و اهمیت آن را بداند
- نظر اسلام نسبت به تولید مثل و روشهای تأیید شده پیشگیری از بارداری در اسلام را توضیح دهد
- نقش پرستار در تنظیم خانواده را بداند
- انواع روشهای پیشگیری از بارداری را توضیح دهد
- روشهای پیشگیری از بارداری طبیعی را شرح دهد
- روشهای مصنوعی پیشگیری از بارداری را شرح دهد و بتواند مقایسه کند .

❖ روش تدریس

▪ سخنرانی، پرسش و پاسخ، بحث گروهی، اسالید آموزشی

❖ امکانات آموزشی بخش

▪ وایت برد- ویدئو پرژکتور

❖ آموزش دهنده

▪ خانم کشاورز

❖ منابع اصلی درسی

- ❖ ١. Burroughs, A., & Leifer, G., Maternity Nursing: An Introductory Text (last ed.). Philadelphia: W.B.Saunders.
- ❖ ٢. Dickason, E.J., Silverman. B.L., Kaplan, J., Maternal Infant Nursing Care. (last ed.). StLouis: Mosby.
- ❖ ٣. Littleton, L.J., Engebretson, J.C., Maternal Neonatal and Women's Health Nursing.
- ❖ ٤. Lowdermilk, D.L., Perry, S.E., Bobak, I.M., Maternity Neonatal and Women's HealthCare.(last ed.).St Louis: Mosby.
- ❖ ٥. Murray, S.S., Mckinney, E.S., Gorrie, T.M., Foundations of MaternalNewborn.Nursing (last ed.). Philadelphia: W.B.Saunders.
- ❖ ٦. Olds, s.B., London, N.L., Landewig, P.W. Maternal Newborn Nursing: A Family andCommunity Based Approach. (last ed.). Upper Saddle River: Prentice Hall.
- ❖ ٧. Sherwen, W. Scoloveno, M.A., Clinical Companion for Maternity Nursing:Childbearing Family. (last ed.).
- ❖ ٨. Simpson, K.R., & Creehan, P.A., Prenatal Nursing. (last ed.). Philadelphia: Lippincott.
- ❖ ٩. Wong, D.L., Perry, S.E, Hockenbury, N., Maternal Child Nursing Care.(last ed.).StLouis: Mosb

پایگاه های اینترنتی قابل استفاده:

: <http://www.iranmedex.com> ,

<http://www.kidsource.com>

<http://www.unicef.org>

<http://www.medi-smart.com/peds.htm>

-<http://www.discovernursing.com/>

❖ مقررات کلاسی:

✚ حضور به موقع در کلاس

✚ برخورد با غیبت و تاخیر دانشجو برابر مقررات آموزشی دانشکده

✚ رعایت شئونات دانشجویی.

✚ رعایت احترام به استاد و اصول اخلاقی

✚ انجام به موقع تکالیف و تحویل پروژه در تاریخ تعیین شده

✚ امتحان فقط یکبار برای کل کلاس و در تاریخ مقرر انجام می پذیرد.

❖ نحوه ارزشیابی

آزمون کتبی

تکالیف کلاسی

حضور به موقع در کلاس

❖ نحوه محاسبه نمره کل

آزمون میان ترم ۶

آزمون پایان ترم: ۱۳

انجام تکالیف و کنفرانس مشارکت در بحث و حضور موثر در کلاس: انمره

به نام خدا

جدول زمانبندی پرستاری سلامت مادر و نوزاد 1404-1405

جلسه	روز	تاریخ	ساعت	عنوان	استاد
اول	یکشنبه	۱۴۰۴/۶/۲۳	۱۰/۳۰-۷/۳۰	کلیات پرستاری سلامت مادران و نوزادان- مروری بر آناتومی و فیزیولوژی سیستم تناسلی زن	فاطمه کشاورز
دوم	یکشنبه	۱۴۰۴/۶/۳۰	۱۰/۳۰-۷/۳۰	مروری بر آناتومی و فیزیولوژی سیستم تناسلی زن- لقاح و رشد و تکامل جنینی	فاطمه کشاورز
سوم	یکشنبه	۱۴۰۴/۷/۶	۱۰/۳۰-۷/۳۰	لقاح و رشد و تکامل جنینی	فاطمه کشاورز
چهرم	یکشنبه	۱۴۰۴/۷/۱۳	۱۰/۳۰-۷/۳۰	تشخیص بارداری	فاطمه کشاورز
پنجم	یکشنبه	۱۴۰۴/۷/۲۰	۱۰/۳۰-۷/۳۰	تغییرات فیزیولوژیک دوران	فاطمه کشاورز
ششم	یکشنبه	۱۴۰۴/۷/۲۷	۱۰/۳۰-۷/۳۰	ناراحتی دوران بارداری	فاطمه کشاورز
هفتم	یکشنبه	۱۴۰۴/۸/۴	۱۰/۳۰-۷/۳۰	مراقبت های دوران بارداری	فاطمه کشاورز
هشتم	یکشنبه	۱۴۰۴/۸/۱۱	۱۰/۳۰-۷/۳۰	بررسی سلامت جنین	فاطمه کشاورز
نهم	یکشنبه	۱۴۰۴/۸/۱۸	۱۰/۳۰-۷/۳۰	ژنتیک و مشاوره ژنتیک	فاطمه کشاورز
دهم	یکشنبه	۱۴۰۴/۸/۱۸	۱۰/۳۰-۷/۳۰	ژنتیک و مشاوره ژنتیک (ادامه)	فاطمه کشاورز
یازدهم	یکشنبه	۱۴۰۴/۸/۲۵	۱۰/۳۰-۷/۳۰	زایمان طبیعی	فاطمه کشاورز
دوازدهم	یکشنبه	۱۴۰۴/۹/۲	۱۰/۳۰-۷/۳۰	زایمان طبیعی(ادامه)	فاطمه کشاورز
سیزدهم	یکشنبه	۱۴۰۴/۹/۹	۱۰/۳۰-۷/۳۰	روشهای کاهش درد زایمان	فاطمه کشاورز
چهاردهم	یکشنبه	۱۴۰۴/۹/۱۶	۱۰/۳۰-۷/۳۰	دوره بعد زایمان	فاطمه کشاورز
پانزدهم	یکشنبه	۱۴۰۴/۹/۲۳	۱۰/۳۰-۷/۳۰	مراقبتهای پرستاری از نوزاد	فاطمه کشاورز
شانزدهم	یکشنبه	۱۴۰۴/۹/۳۰	۱۰/۳۰-۷/۳۰	تغذیه با شیر مادر	فاطمه کشاورز
هفدهم	یکشنبه	۱۴۰۴/۱۰/۷	۱۰/۳۰-۷/۳۰	پیشگیری از بارداری	فاطمه کشاورز

