

بسمه تعالی

در سال جاری رویکرد اصلی برگزاری هفته سلامت بانوان ایران (سبا)، نقش سلامت زنان در بحران ها و تاب آوری جامعه بوده که بر همین اساس شعار هفته مذکور، "سلامت زنان، پشتوانه تاب آوری فردی، خانوادگی و اجتماعی" انتخاب و روز شمار آن به شرح زیر تعیین شده است: تاریخ روز شمار هفته پنج شنبه 24مهر مراقبت های بارداری و پیشگیری از سقط های احتمالی در بحران جمعه 25مهر توانمندسازی و مهارت آموزی بانوان برای مقابله با بحران شنبه 26مهر تهدیدها و فرصت های فضای مجازی و رسانه ها بر سلامت زنان در بحران یکشنبه 27مهر نقش فعالیت بدنی منظم در افزایش تاب آوری زنان در بحران. دوشنبه 28مهر خودمراقبتی در بحران سه شنبه 29مهر اورژانس های بیماری های زنان در بحران چهارشنبه 30مهر سلامت روان در بحران

راهکارهای آرام سازی برای زنان باردار در دوران تنش و بحران

۱- مدیریت آگاهانه اخبار و رسانه ها:

در شرایط بحرانی، حجم اخبار منفی به شدت افزایش پیدا می کند. دیدن تصاویر تخریب، شنیدن صحبت های کارشناسان نظامی یا دنبال کردن کانال های هشداردهنده باعث ترشح هورمون کورتیزول در بدن مادر باردار شده و سلامت روان و فیزیکی او را تهدید می کند.

➤ راهکارها:

- محدود کردن زمان پیگیری اخبار به ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در روز
- دنبال کردن منابع رسمی و معتبر به جای شایعات
- حذف کانال های هشداردهنده و اغراق آمیز از شبکه های اجتماعی
- عدم صحبت مداوم درباره جنگ در حضور مادر باردار

۲- تکنیک های تنفس و آرام سازی در خانه:

تنفس عمیق، آرام سازی ذهن از مؤثرترین روش های مقابله با اضطراب بارداری در شرایط پرتنش هستند. این روش ها سیستم عصبی پاراسمپاتیک را فعال کرده و احساس آرامش و امنیت درونی ایجاد می کنند.

➤ روش:

تنفس ۴-۷-۸ (۴ ثانیه دم از بینی، ۷ ثانیه نگه داشتن نفس، ۸ ثانیه بازدم از دهان) روزانه ۳ تا ۵ بار در زمان اضطراب

۳- ایجاد فضای امن و آرام در خانه:

خانه برای یک زن باردار باید محیطی امن، قابل پیش‌بینی و عاری از تنش باشد. حتی در شهرهای درگیر هشدار یا آماده‌باش، با رعایت هر کدام از نکات ذیل می‌توان فضای خانه را به پناهگاهی آرام تبدیل کرد

- خاموش کردن تلویزیون و رادیو و پیگیری اخبار هنگام صرف غذا
- گوش دادن به موسیقی ملایم یا آواهای طبیعت
- صحبت با جنین، نوازش شکم و خواندن کتاب کودک

۴- تماس با مشاور یا روان‌درمانگر:

اگر اضطراب یا افکار منفی بیش از حد تکرار می‌شوند، بهتر است مادر باردار با مشاور روان‌شناس یا ماما از طریق تلفن ۴۰۳۰ ویا مراکز مشاوره، خدمات آنلاین یا تلفنی دیگر تماس بگیرد.

توصیه مهم: از گفتن جملاتی مانند “نگران نباش”، “به جنگ فکر نکن”، یا “قوی باش” پرهیز کنید. به جای آن، با همدلی و همراهی، فضای گوش دادن و پذیرش فراهم کنید.

۵- ارتباط با خانواده و دوستان مثبت‌اندیش:

تنهایی، از مهم‌ترین عوامل تشدید اضطراب در دوران بارداری است. ارتباط روزانه با افرادی که آرامش دهنده هستند و حرف‌های امیدوارکننده می‌زنند و انرژی مثبت منتقل می‌کنند، بسیار مفید است. حتی یک تماس تصویری با مادر بزرگ یا خواهر می‌تواند حال مادر باردار را بهتر کند.

وظایف همسران و فرزندان

همدلی فعال؛ شنیدن بدون قضاوت:

زنان باردار در شرایط بحرانی نیاز دارند احساسات خود را بدون سانسور بیان کنند. آن‌ها ممکن است ترس، نگرانی، گریه یا حتی عصبانیت داشته باشند. همسر یا خانواده باید گوش‌دهنده‌ای فعال و بی‌قضاوت باشند.

تقسیم وظایف و کاهش فشار:

در دوران بارداری، به‌خصوص در فضای پرتنش، زن باردار ممکن است دچار خستگی مزمن و بی‌حوصلگی شود. مشارکت همسر در کارهای خانه، مراقبت از فرزندان دیگر (اگر باشند) و خرید مایحتاج خانه، نقش مهمی در کاهش فشارهای روزمره دارد.

یادآوری زیبایی‌ها و هدف بارداری:

در هیاهوی نگرانی‌ها، گاهی مادر باردار از یاد می‌برد که قرار است یک زندگی جدید را به دنیا بیاورد. پدر و خانواده می‌توانند با یادآوری خاطرات مثبت، رؤیاهای مشترک و آینده‌ای که برای فرزند خود در ذهن دارند، امید و انگیزه را زنده نگه دارند.

ایجاد روتین‌های امن و آرام‌بخش دو نفره:

زمان‌هایی که مادر و پدر کنار هم می‌نشینند بنا به شرایط حاکم: فیلمی آرام ببینند، پیاده‌روی کوتاهی بروند، یا حتی با هم دعا یا مراقبه کنند، تا کمک زیادی به بازگشت حس امنیت.

حفظ آرامش پدر برای انتقال به مادر:

گاهی مرد خانواده خودش نیز تحت فشار روانی ناشی از اخبار و فضای جنگی است. اما در این شرایط، کنترل هیجانات، خونسردی و داشتن رفتار حمایتی از جانب او، به زن باردار احساس اعتماد و آرامش می‌دهد.

توصیه‌هایی به

مادران باردار:

۱. خونسردی خود را حفظ نمایید، شما علاوه بر سلامت خود مسئول سلامت جنین و یا نوزاد خود نیز هستید.
۲. توصیه‌های بهورز، ماما، پزشک و امدادگر حاضر در منطقه را جدی بگیرید و به آن عمل نمایید.
۳. از مصرف هرگونه داروی گیاهی یا شیمیایی بدون مشورت با پزشک یا ماما پرهیز کنید.
۴. در صورت بروز سردرد، تاری دید، درد سردل، تهوع استفراغ شدید، درد یک طرف ساق و ران، خونریزی یا لکه بینی، آبریزش، تب، تنگی نفس، کاهش حرکت جنین، احساس غم و افسردگی، آسیب جسمی و هرگونه علائم غیر طبیعی به نزدیکترین واحد بهداشتی درمانی و یا امدادگر حاضر در منطقه مراجعه نمایید.
۵. کار طولانی مدت می‌تواند موجب زایمان زودرس شود در هفته‌های آخر بارداری از آن بپرهیزید.
۶. در صورتی که برای انجام زایمان و یا دسترسی به امکانات بیشتر پزشکی، نیاز به تأمین محل اسکان در شهر دارید، به بهورز، ماما، پزشک یا امدادگر حاضر در منطقه اطلاع دهید.
۷. در صورت سابقه بیماری در خود یا خانواده، حتماً به پزشک، ماما و یا امدادگر حاضر در منطقه اطلاع دهید تا مراقبت‌های لازم را به شما ارایه دهند.
۸. در صورت وجود درد زایمان، جهت تشخیص درد واقعی از درد کاذب به پزشک، ماما یا امدادگر حاضر در منطقه مراجعه کنید.
۹. برای انجام زایمان توسط فرد دوره دیده به نزدیکترین مرکز زایمانی مراجعه نموده و یا جهت دریافت خدمت مورد نیاز به امدادگر حاضر در منطقه مراجعه نمایید.
۱۰. پس از زایمان در صورت بروز سردرد، سرگیجه، رنگ پریدگی، سابقه فشارخون بالا در بارداری اخیر، درد ساق و ران، خونریزی بیش از حد قاعدگی، درد، سوزش و ترشح از محل بخیه‌ها، احساس غم و افسردگی، آسیب جسمی و هرگونه علائم غیر طبیعی به نزدیکترین واحد بهداشتی یا امدادگر حاضر در منطقه مراجعه نمایید.
- ۱۱- در شرایط بحرانی، ممکن است ناگهان مجبوره ترک خانه شوید یا دسترسی به مراکز درمانی سخت باشد. به همین دلیل، داشتن یک کیف آماده که همیشه در دسترس باشد، بسیار حیاتی است.
- ۱۲- با افزایش جا به جایی‌های بین شهری در روزهای پرتنش، نشستن طولانی مدت در خودرو می‌تواند احتمال ایجاد لخته خون و آمبولی را افزایش دهد. برای پیشگیری از این خطر، زنان باردار باید هر یک تا دو ساعت یک بار از خودرو پیاده شوند، چند دقیقه راه بروند، و پاهای خود را از مچ به سمت ساق ماساژ دهند. همچنین نوشیدن مایعات کافی در طول سفر ضروری است.
- ۱۳- پرهیز از حضور در محیط‌هایی با دود، گاز یا آلودگی ناشی از انفجار است؛ چراکه این شرایط نه تنها برای مادر، بلکه برای جنین نیز بسیار خطرناک محسوب می‌شود در فضاهای بسته نیز باید از شیشه‌ها فاصله گرفته و تهویه هوا به خوبی تأمین شود.
- ۱۴- داروهای ضروری نیز باید به میزان کافی همراه زنان باردار باشد. با توجه به غیر قابل پیش‌بینی بودن زمان اقامت در محل جدید، تأمین داروهای تجویزی اهمیت زیادی دارد. توصیه می‌شود زنان باردار با پزشک معالج خود در تماس باشند تا در صورت نیاز به نسخه جدید، امکان دریافت دارو فراهم باشد.

۱۵- در شرایط استرس‌زا، احتمال وقوع زایمان زودرس افزایش می‌یابد. استرس‌های روانی، اضطراب، و جابه‌جایی مداوم می‌تواند زایمان را چند هفته زودتر از موعد آغاز کند. تجربه پزشکان نیز نشان می‌دهد برخی از زایمان‌ها پیش از هفته ۳۶ یا ۳۷ بارداری رخ داده‌اند؛ بنابراین زنان بارداری که در هفته‌های پایین‌تر هستند باید حتماً در نزدیکی مراکزی مستقر باشند که دارای امکانات تخصصی برای مراقبت از نوزاد نارس هستند.

۱۶- در رابطه با آمادگی برای زایمان طبیعی، اگر شرایط فیزیکی و محیطی مناسب باشد، توصیه می‌شود زنان در آستانه زایمان تا روزی ۱-۲ ساعت پیاده‌روی ملایم داشته باشند. این کار می‌تواند فرایند و شانس زایمان طبیعی را افزایش داده زیرا شرایط زایمان سزارین در شرایط بحران می‌تواند جزو اورژانس‌ها به حساب آید و دسترسی به آن آسان نباشد.

۱۷- از خروج غیر ضروری از شهر خودداری کنند و در محل‌هایی با ایمنی بالاتر مانند ساختمان‌هایی با طبقات زیرزمین یا مکان‌های عمومی مستحکم مانند فضاهای ورزشی مستقر شوند. این افراد باید از قبل، نزدیک‌ترین مراکز درمانی و زایمان مجهز را شناسایی کرده باشند تا در صورت بروز شرایط اورژانسی، امکان مراجعه سریع فراهم باشد.

۱۸- استرس زیاد می‌تواند باعث ترشح هورمون کورتیزول شده و احتمال زایمان زودرس، پارگی کیسه آب و تولد نوزاد نارس را افزایش دهد. بنابراین حفظ آرامش و پرهیز از قرار گرفتن در محیط‌های پرتنش مانند پخش مداوم اخبار منفی از تلویزیون یا رادیو، توصیه جدی کارشناسان است.

۱۹- خانواده‌ها تا حد امکان محیط خانه را از تنش‌های خبری دور نگه دارند. روشن بودن مداوم تلویزیون و شنیدن اخبار حملات می‌تواند باعث افزایش اضطراب، درگیری‌های خانوادگی و اختلال در سلامت روان شود. بهتر است دریافت اخبار به یک یا دو نوبت در روز محدود شود تا آرامش نسبی در خانه حفظ شود.

۲۰- در صورتی که نیاز به جابه‌جایی و ترک محل سکونت به سمت مکان امن‌تر پیش آید، زنان باردار و مادران دارای فرزند خردسال باید در اولویت قرار گیرند و حتماً با همراهی یک فرد مطمئن منتقل شوند.

۲۱- اگر زنی باردار در حین جابه‌جایی یا اقامت در محل جدید دچار درد، یا علائم مشکوک به زایمان شد، باید در اولین مکان امن متوقف شود تا وضعیت او بررسی و در صورت نیاز، به مراکز درمانی و زایمانی اورژانسی مراجعه شود.

۲۲- از دیگر نکات مهم در شرایط اسکان اضطراری، دوری از ازدحام جمعیت، حفظ بهداشت فردی، و تأمین آب کافی برای جلوگیری از کم‌آبی بدن است. پزشکان می‌گویند که کم‌آبی می‌تواند آغازگر دردهای زایمانی باشد، و در برخی موارد، مصرف مایعات کافی می‌تواند دردهای خفیف شکمی را کاهش دهد.

➤ **محتویات کیف پیشنهادی:**

۱- مدارک مهم و ضروری: دفترچه بارداری و پرونده پزشکی (تاریخ سونوگرافی، بیماری‌ها، داروهای مصرفی)، شناسنامه، کارت ملی، نسخه پزشک و کارت گروه خونی

۲- کارت کوچکی شامل شماره تماس اورژانس، اطلاعات مادر، گروه خونی و هفته بارداری تهیه کنید، و همیشه همراه مادر باشد.

۳- داروها و مکمل‌ها: آهن، اسید فولیک، کلسیم، ویتامین D، داروهای خاص تجویز شده، پمادهای پوستی، تب‌بر، قرص تهوع (در صورت تجویز پزشک)

۴- مواد غذایی فوری: خرما، مغزها (گردو، بادام)، بیسکویت خشک و نرم، شیر خشک نوزاد (در صورت لزوم) آب سالم و یا بسته‌بندی شده یا جوشیده

۵- وسایل بهداشتی، لباس و لوازم شخصی: برای زنان باردار: کمربند بارداری، ماسک، لباس زیر، لباس سبک، دمپایی یا کفش بدون بند، سبک و بدون پاشنه، صندلی کوچک و قابل حمل همچنین اگر مادر در هفته‌های پایانی بارداری است (هفته ۳۷ به بعد)، اقلامی مانند: ساک زایمان، پوشک بچه، پوشک مادر، لباس نوزاد، کلاه، دستمال مرطوب و شیشه شیر، شیر خشک در صورت نیاز (... اضافه شود.

کیف اضطراری را نزدیک درب خروج یا زیر تخت قرار دهید و در صورتیکه مدت زیادی از آماده کردن آن گذشته است، آن را بازبینی کنید.

علائم نیازمند مراقبت ویژه دوره بارداری که فوری باید به مراکز درمانی مراجعه شود:

۱. خونریزی واژینال یا لکه‌بینی زیاد
۲. سردرد، تاری دید
۳. درد شکم و پهلوها و یا درد سر دل
۴. کاهش حرکت جنین (اگر قبلاً حرکت داشته) و یا حتی حرکات جنینی بیش از حد یا غیرطبیعی (ممکن است نشانه اختلال باشد)
۵. ترشح مایع شفاف از واژن (پارگی کیسه آب)
۶. درد در هنگام ادرار یا قطع ادرار (به دلیل احتمال عفونت یا پره‌اکلامپسی)
۷. عفونت آبسه و درد دندان
۸. ورم دستها و صورت افزایش وزن ناگهانی (یک کیلوگرم یا بیشتر در هفته) و یا درد و ورم یک طرفه ساق و ران
- ۹- تب یا لرز تنگی نفس و تپش قلب
- ۱۰- استفراغ شدید و مداوم یا خونی

علائم هشدار نیازمند مراقبت ویژه پس از زایمان:

- ۱- خونریزی بیش از حد قاعدگی در هفته اول
- ۲- تنگی نفس یا تپش قلب
- ۳- سردرد
- ۴- درد و سوزش و ترشح از محل بخیه‌ها
- ۵- درد شکم و پهلوها و یا درد و ورم یک طرفه ساق و ران
- ۶- افسردگی شدید، بی‌قراری یا عصبانیت

۷-سوزش یا درد هنگام ادرار کردن

۸-خروج ترشحات چرکی و بدبو از مهبل

۹-درد و تورم و سفتی پستانها

۱۰-تب و لرز

پیشگیری از سقط های احتمالی در بحران

حمایت همه جانبه از زنان باردار، چه از نظر جسمی و چه روانی، نه تنها به کاهش مرگ و میر و سقط های احتمالی کمک می کند، بلکه آینده جامعه را نیز تضمین می نماید. سرمایه گذاری در این حوزه به معنای سرمایه گذاری بر سلامت نسل آینده است.

پیشگیری از سقط جنین در شرایط بحران نیازمند رویکردی چندجانبه است: مراقبت پزشکی، تغذیه مناسب، حمایت روانی و اجتماعی، و آگاهی از عوامل خطر. آموزش مادران، تقویت سیستم های بهداشتی و توجه به سلامت روانی زنان باردار می تواند نقش مهمی در کاهش نرخ سقط و ارتقاء سلامت مادر و کودک ایفا کند.