

مادر آماده – نوزاد ایمن

راهنمای مدیریت بحران جنگ برای مادران باردار
ویژه مناطق در معرض تهدید جنگی



■ آماده سازی کیف اضطراری مخصوص مادر باردار و شیرده

در شرایط بحرانی، ممکن است ناگهان مجبور به 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.

محتویات پیشنهادی کیف

مدارک مهم و ضروری مثل:

- ◆ دفترچه بارداری و پرونده پزشکی (تاریخ سونوگرافی، بیماری‌ها، داروهای مصرفی)
- ◆ شناسنامه
- ◆ کارت ملی
- ◆ کارت ملی دفترچه بیمه
- ◆ نسخه پزشک
- ◆ کارت گروه خونی
- ◆ کارت کوچکی شامل شماره تماس اورژانس، اطلاعات مادر، گروه خونی و هفته بارداری تهیه کنید، و همیشه همراه مادر باشد.
- ◆ داروهای ضروری (هیچ دارویی را بدون تجویز پزشک در کیف اضطراری قرار ندهید)، آهن، اسیدفولیک، کلسیم، ویتامین D، داروهای خاص تجویز شده، پمادهای پوستی، تب بر، قرص تهوع (در صورت تجویز پزشک)
- ◆ آب آشامیدنی بسته‌بندی شده و تنقلات مغذی
- ◆ پد بهداشتی و لباس زیر اضافی
- ◆ شال یا پتوی سبک
- ◆ دفترچه راهنمای کمک‌های اولیه مخصوص بارداری



■ مواد غذایی فوری

خرما، مغزها (گردو، بادام)، بیسکویت خشک و نرم، شیر خشک نوزاد (در صورت لزوم)، آب بسته‌بندی‌شده یا جوشیده، آبمیوه طبیعی، شکلات افرا دیکه دچار فشارخون یا دیابت بارداری هستند، مواد غذایی توصیه شده توسط پزشک



■ وسایل بهداشتی، لباس و لوازم شخصی

◆ برای زنان باردار

کمر بند بارداری، ماسک، لباس زیر، لباس سبک، دمپایی یا کفش بدون بند، سبک و بدون پاشنه، صندلی کوچک و قابل حمل

اگر مادر در هفته‌های پایانی بارداری است (هفته ۳۷ به بعد)، اقلامی مانند این اضافه شود:

ساک زایمان (پوشک بچه، پوشک مادر/ پد جذب‌کننده بزرگ برای خونریزی پس از زایمان، لباس نوزاد، کلاه، لباس نوزاد، دستمال مرطوب، شیشه شیر، شیر خشک و ...)

◆ برای زنان شیرده

چادر یا روسری، جوراب، لباس زیر برای مادر، نوار بهداشتی، ماسک، ساک همراه نوزاد (دستمال مرطوب، حوله کوچک، صابون کودک، پوشک نوزاد، زیرانداز تعویض، کیسه نایلونی تمیز، لباس بر حسب فصل برای نوزاد، پتوی سبک و ...)

-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 که فوراً باید به مراکز درمانی مراجعه شود:



◆ خونریزی واژینال یا لکه‌بینی زیاد

◆ درد شدید در شکم یا کمر

◆ کاهش حرکت جنین (اگر قبلاً حرکت داشته)

◆ تورم ناگهانی دست و صورت

◆ سردرد شدید، تاری دید یا تشنج

◆ تب یا لرز

◆ ترشح مایع شفاف از واژن (پارگی کیسه آب)

◆ حرکات جنینی بیش از حد یا غیرطبیعی (ممکن است نشانه اختلال باشد)

◆ درد در هنگام ادرار یا قطع ادرار (به دلیل احتمال عفونت یا پره‌اکلامپسی)

* اگر در همسایگی‌تان زن بارداری هست، شماره تماس او یا خانواده‌اش را داشته باشید تا در مواقع خطر کمک‌رسان باشید.

■ تعیین یک "یار مادر" در خانواده

در مواقع بحران، گاهی شوک و اضطراب باعث می‌شود مادر یا خانواده نتوانند به‌درستی عمل کنند. برای همین نیاز است که از قبل، یک فرد معین از خانواده یا همسایه به‌عنوان "یار مادر" انتخاب شود.

◆ وظایف یار مادر:

- * دانستن محل کیف اضطراری و نحوه استفاده از محتویات آن
- * همراهی مادر در مواقع اضطراری (مثل تخلیه منطقه یا رفتن به مرکز درمانی)
- * مراقبت از مادر در لحظات اضطراب (صحبت کردن، آب دادن، آرام کردن)
- * شناسایی علائم خطر و اطلاع فوری به اورژانس یا نزدیک‌ترین مرکز سلامت
- * در صورت زایمان ناگهانی، تماس سریع با ماما یا فوریت‌های پزشکی

*** یار مادر باید یک بار به صورت عملی کیف اضطراری را بازبینی کرده باشد و بداند داروهای اصلی مادر کدام است.**



■ چطور استرس و اضطراب جنگ را در بارداری کنترل کنیم؟

استرس و اضطراب در زمان بارداری به تنهایی می‌تواند بر سلامت جنین تأثیر بگذارد، چه برسد به شرایط جنگی که میزان اضطراب را چندین برابر می‌کند. کنترل استرس در این دوران، هم از جنبه روانی و هم از نظر جسمی حیاتی است.

تکنیک‌های تنفس عمیق، مدیتیشن، دعا یا حتی صحبت با یک همراه دلسوز می‌تواند به کاهش اضطراب کمک کند. دوری از منابع خبری یا تصاویری که شوک‌آور هستند نیز توصیه می‌شود. خواب کافی و محیطی تا حد ممکن آرام، تأثیر قابل توجهی دارد. تغذیه متعادل، نوشیدن آب کافی و حتی استفاده از رایحه‌های طبیعی مانند اسطوخودوس می‌توانند آرامش‌بخش باشند. در صورت در دسترس بودن، مشاوره روان‌شناسی یا روان‌پزشکی بسیار مفید است. به‌طور کلی، حمایت عاطفی خانواده و ایجاد یک حس امنیت نسبی، بیش از هر دارویی می‌تواند اضطراب را کنترل کند.

در زمان هشدار یا حمله

- آرامش خودت رو حفظ کن. نفس عمیق بکش. استرس زیاد روی جنین تأثیر داره.
 - در محل امن پناه بگیر. در وضعیت درازکش یا نیمه‌نشسته قرار بگیر و از شکم خود محافظت کن.
 - اگر انقباض یا درد احساس کردی، خودت رو برای مراجعه به مراکز درمانی آماده کن یا با اورژانس تماس بگیر.
- مادر عزیز یادت باشه، تو تنها نیستی، مراکز سلامت، نیروهای امدادی و جامعه محلی برای حمایت از تو وجود دارن.

آمادگی امروز، نجات جان فرداست.

شبکه بهداشت و درمان شهرستان تیران و کرون
واحد جوانی جمعیت و سلامت خانواده
برنامه سلامت مادران
خرداد ۱۴۰۴