

# توصیه‌های مهم برای زنان باردار در شرایط بحران

3 تیر 1404

**یک متخصص زنان و زایمان گفت: با توجه به شرایط بحرانی و احتمال بروز حملات در برخی مناطق، رعایت نکات ایمنی و بهداشتی برای زنان باردار اهمیت دوچندانی یافته است.**

به گزارش مادران و دختران؛ دکتر مریم عشوری مقدم متخصص زنان و زایمان در گفتگو با خبرنگار مهر با توجه به شرایط بحرانی و احتمال بروز حملات در برخی مناطق، رعایت نکات ایمنی و بهداشتی برای زنان باردار اهمیت دوچندانی یافته است؛ گفت: در روزهای اخیر، برخی از مادران باردار ابراز نگرانی کرده‌اند و حتی خواهان زایمان زودهنگام شده‌اند. اما پزشکان تأکید دارند که تولد زودتر از موعد، خطراتی برای مادر و جنین به همراه دارد و باید از این تصمیم پرهیز شود.

وی ادامه داد: در شرایط جنگی، کنترل استرس برای زنان باردار بسیار حیاتی است. استرس و اضطراب می‌تواند تأثیر مستقیمی بر سلامت روانی و جسمی مادر و رشد جنین داشته باشد. توصیه می‌شود مادران باردار از دنبال کردن اخبار منفی و ناگوار خودداری کنند و تمرکز خود را بر حفظ آرامش بگذارند. نگرانی‌های مداوم درباره حملات احتمالی، تنها منجر به افزایش تنش روانی می‌شود؛ درحالی‌که اغلب صداهایی که به گوش می‌رسند، در فواصل دور هستند و خطری آنی ایجاد نمی‌کنند.

عشوری مقدم اذعان کرد: با توجه به تعطیلی برخی مراکز غیرضروری از سوی دولت و فعال بودن تنها مراکز اورژانسی و شبانه‌روزی، خانواده‌ها به‌ویژه افراد آسیب‌پذیر از جمله زنان باردار، می‌توانند به مناطق امن‌تر، کم‌خطرتر و آرام‌تر منتقل شوند. در صورت سفر، باید تمام نکات ایمنی و مراقبتی را رعایت کنند. یکی از توصیه‌های مهم در سفرهای جاده‌ای یا ریلی این است که هر یک تا دو ساعت توقف کرده و حداقل پنج تا شش دقیقه پیاده‌روی داشته باشند. بی‌حرکتی طولانی‌مدت ممکن است منجر به لخته شدن خون در عروق و تهدید جان مادر شود.

وی افزود: همچنین مادران بارداری که فرزندان خردسال دارند، باید توجه ویژه‌ای به سلامت روانی کودکان خود نیز داشته باشند. قرار گرفتن کودک در معرض اخبار منفی، شایعات و اطلاعات نادرست، موجب افزایش استرس در او می‌شود. بنابراین لازم است کودکان از فضای خبری پرتنش دور نگه داشته شوند.



این متخصص زنان و زایمان اظهار داشت: در کنار مدیریت استرس، رعایت اصول تغذیه‌ای نیز اهمیت زیادی دارد. مصرف آب آشامیدنی سالم یکی از مهم‌ترین مواردی است که باید در سفر مورد توجه قرار گیرد. استفاده از آب‌های بسته‌بندی، آب لوله‌کشی تصفیه‌شده یا آب جوشیده، گزینه‌های ایمن برای مادران باردار هستند. همچنین غذایی که در طول سفر مصرف می‌شود باید کاملاً سالم و بهداشتی باشد.

وی اضافه کرد: آموزش نکات ایمنی عمومی برای مقابله با شرایط بحرانی، ضرورتی اجتناب‌ناپذیر است. مادران باردار باید با راهکارهایی مانند نحوه پناه گرفتن، پرهیز از ایستادن کنار شیشه، و محافظت از سر در هنگام خطر آشنا باشند. این آموزش‌ها نه تنها برای خودشان بلکه برای سلامت جنین نیز اهمیت دارد.

این متخصص زنان و زایمان افزود: با رعایت این توصیه‌ها، زنان باردار می‌توانند در شرایط بحرانی نیز از سلامت خود و فرزندشان به‌خوبی محافظت کنند و با آرامش بیشتری این دوران حساس را سپری کنند.