

# قانون طلایی برای مادرهای باردار در سفرهای اضطراری

25 فروردین 1405

**یک کارشناس مامایی گفت: در شرایط بحرانی و بروز وضعیت‌های اضطراری، بانوان باردار به عنوان یکی از گروه‌های پرخطر نیازمند مراقبت‌های ویژه و رعایت دقیق استانداردهای بهداشتی هستند.**

در شرایط بحرانی و بروز وضعیت‌های اضطراری، جابجایی‌های ناخواسته یا سفرهای طولانی به امری اجتناب‌ناپذیر تبدیل می‌شود. در این میان، بانوان باردار به عنوان یکی از گروه‌های پرخطر (High Risk) نیازمند مراقبت‌های ویژه و رعایت دقیق استانداردهای بهداشتی هستند.

گفتگو با مژگان سراجی، کارشناس مامایی

**با توجه به خطرات احتمالی در مسیرها، اولین و مهم‌ترین توصیه به مادران باردار در شرایط بحرانی چیست؟**

سراجی: قبل از هر چیز، یک اصل طلایی را همیشه باید به خاطر داشت: سفر در شرایط بحرانی برای خانم باردار، فقط در موارد بسیار ضروری انجام شود. تأکید موکد ما این است که اگر سفر غیرضروری است، حتماً آن را به تعویق بیندازید. اما اگر سفر اجتناب‌ناپذیر است، مادران باید مراحل را رعایت کنند؛ اعم از اینکه قبل از حرکت، حتماً با پزشک خود مشورت کرده، شرایط پزشکی خود را ارزیابی کنند و اگر مشکل خاصی در بارداری دارند، به هیچ عنوان سفر را انجام ندهند.

**همراه داشتن چه وسایلی برای یک مادر باردار در طول مسیرهای طولانی یا جابجایی‌های اضطراری حیاتی است؟**

سراجی: یک کیف پزشکی باید همیشه همراه مادر باشد. این کیف باید شامل پرونده پزشکی و سوابق بارداری، نتایج سونوگرافی و آزمایش‌های اخیر، اطلاعات گروه خونی و مدارک شناسایی باشد. همچنین لیست داروهای مصرفی با دوز دقیق، شماره تماس پزشک و مراکز درمانی، آب آشامیدنی بسته‌بندی‌شده، خوراکی‌های سالم و سبک، ضدعفونی‌کننده دست، ماسک و وسایل بهداشتی شخصی از ملزومات غیرقابل حذف هستند.

**در طول مسیر، چه نکات ایمنی باید برای حفظ سلامت فیزیکی مادر و جنین رعایت شود؟**

سراجی: نحوه بستن کمربند ایمنی بسیار مهم است؛ نوار پایینی باید زیر شکم و روی لگن و نوار بالایی از کنار سینه‌ها عبور کند. برای پیشگیری از لخته شدن خون، باید هر ۱ تا ۲ ساعت توقف کرده و کمی

پیاده روی کنند. همچنین نوشیدن مایعات کافی و خودداری از نشستن طولانی مدت در وضعیت های نامناسب ضروری است. توصیه می شود حتماً فردی همراه مادر باشد که کاملاً از وضعیت او آگاه است.



### **محدودیت دسترسی به امکانات بهداشتی در زمان جنگ چگونه مدیریت شود؟**

سراجی: رعایت نظافت فردی دقیق، از حیاتی ترین اقدامات است. مادران باید فقط از آب مطمئن و بسته بندی شده استفاده کنند و از مصرف غذاهای خیابانی و مشکوک پرهیز نمایند. میوه ها حتماً باید شسته یا پوست کنده شوند. شستشوی مرتب دست ها با آب و صابون یا ضد عفونی کننده و استفاده از ماسک در فضاهای شلوغ برای جلوگیری از عفونت ها الزامی است.

### **چه زمانی یک مادر باردار باید بلافاصله سفر را متوقف کرده و به مرکز درمانی مراجعه کند؟**

سراجی: برخی علائم هرگز نباید نادیده گرفته شوند. در صورت مشاهده خونریزی واژن، درد شدید شکم یا انقباضات منظم، خروج مایع از واژن، کاهش حرکات جنین، سردرد شدید یا تاری دید، ورم ناگهانی صورت یا دست ها، تب بالا، تنگی نفس یا غش، باید سریعاً به نزدیک ترین مرکز درمانی مراجعه کرد.

### **توصیه های تکمیلی شما برای مادرانی که در سه ماهه سوم بارداری هستند چیست؟**

سراجی: این افراد باید با احتیاط مضاعف سفر کنند. از بلند کردن بار سنگین خودداری کرده و استرس خود را مدیریت کنند. شناسایی نزدیک ترین مراکز درمانی در طول مسیر قبل از حرکت و پرهیز از شنیدن اخبار استرس زا برای حفظ آرامش ضروری است؛ چرا که آرامش مادر، آرامش فرزند است.

### **پلتفرم های مشاوره آنلاین چه کمکی به مادران باردار در شرایط بحرانی می کند؟**

سراجی: در شرایطی که جاده ها ناامن هستند و یا دسترسی به بیمارستان های تخصصی به دلیل شرایط جنگی محدود شده است، پلتفرم های مشاوره آنلاین به عنوان یک «فرشته نجات» عمل می کنند.

مشاوره آنلاین این امکان را فراهم می‌کند که مادر باردار بدون نیاز به خروج از منزل در شرایطی که صدای انفجار یا ناامنی وجود دارد، با پزشک یا ماما در ارتباط باشد.

بسیاری از علائم مانند فشار خون یا قند خون که در اثر استرس‌های جنگ تشدید می‌شوند، از طریق این مشاوره‌ها قابل پایش هستند. پزشک می‌تواند از طریق تصویر یا صوت، علائم هشدار را برای بیمار تشریح کرده و از مراجعات غیرضروری به بیمارستان‌های شلوغ نظامی یا اورژانس‌ها جلوگیری کند.

در زمان جابجایی، مادر می‌تواند جواب سونوگرافی یا آزمایش خود را بلافاصله برای پزشک ارسال کند و دستورات دارویی را بدون فوت وقت دریافت نماید.

حفظ ارتباط زنده با تیم درمان در محیط‌های آنلاین، بار روانی ناشی از انزوا در شرایط بحران را کاهش داده و به مادر اطمینان می‌دهد که در هیچ لحظه‌ای تنها نیست.

به یاد داشته باشید سلامت مادر و جنین اولویت اول است. پیشگیری بهتر از درمان است؛ با آمادگی کامل، همراه مطمئن و رعایت تمامی اصول فوق، مراقب سلامت خود و فرزندتان باشید.