

## "مادر آماده، نوزاد ایمن"



## مراقبت از مادران باردار و نوزادان

### در شرایط بحرانی

اداره مامایی معاونت درمان

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان

همدان

گروه هدف: آحاد جامعه

## مدیریت استرس مادران باردار در

### زمان بحران

**کاهش استرس را جدی بگیرید:** سلامت خود و جنین در گرو مدیریت استرس با روش‌های علمی است.

**تنفس و آرام‌سازی:** با تنفس عمیق، قلب و فشار خون را کنترل کرده، تنش را کاهش دهید.

**ذهن آگاهی و مدیتیشن:** با حضور در لحظه، نگرانی‌ها را دور کنید و آرامش ذهنی بیابید.

**فعالیت بدنی سبک:** پیاده‌روی، یوگا و مدیتیشن شادی آورند و استرس را کنترل می‌کنند.

**تغذیه مناسب:** ویتامین B، امگا ۳ و چای بابونه به کاهش استرس و عملکرد عصبی کمک می‌کنند.

**حمایت اجتماعی:** با خانواده و گروه‌های حمایتی، استرس را کاهش دهید و تاب‌آوری خود را افزایش دهید.

**آمادگی زایمان و معنویت:** با کلاس‌های زایمان و تمرکز معنوی، آرامش روانی را حفظ کنید.

**برنامه هفتگی منظم:** تنفس روزانه، پیاده‌روی هفتگی و پناهگاه ذهنی/پشتیبان اضطراری داشته باشید.

**علائم هشداردهنده:** گریه زیاد، بی‌خوابی یا پانیک نشانه مراجعه فوری به متخصص است.

**همکاری متخصصان:** برای بهترین نتیجه، همکاری ماما، پزشک زنان و روان‌درمانگر حیاتی است.

## 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، آب‌دادن، آرام کردن)

شناسایی علائم نیازمند مراقبت ویژه 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 به‌صورت عملی کیف

اضطراری را بازبینی کرده باشد و بداند

داروهای اصلی مادر کدام است.»

