

آماده‌سازی 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

دفترچه بارداری و پرونده پزشکی (تاریخ سونوگرافی، بیماری‌ها، داروهای مصرفی) شناسنامه، کارت ملی، دفترچه بیمه، نسخه پزشک و کارت گروه خونی
کارت کوچکی شامل شماره تماس اورژانس، اطلاعات مادر، گروه خونی و هفته بارداری تهیه کنید، و همیشه همراه مادر باشد.

*داروها و مکمل‌ها:

هیچ دارویی را بدون تجویز پزشک در کیف اضطراری قرار ندهید؛ حتی مکمل‌های گیاهی یا قرص‌های گیاهی می‌توانند خطرناک باشند.

آهن، اسید فولیک، کلسیم، ویتامین D، داروهای خاص تجویز شده، پمادهای پوستی، تب‌بر، قرص تهوع (در صورت تجویز پزشک) مناسب است.

مواد غذایی فوری، خرما، مغزها (گردو، بادام)، بیسکویت خشک و نرم، شیر خشک نوزاد (در صورت لزوم) آب بسته‌بندی شده یا جوشیده، آبمیوه طبیعی، شکلات و افرادی که دچار فشارخون یا دیابت بارداری هستند، مواد غذایی توصیه شده توسط پزشک را استفاده نمایند.

*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 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)

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

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

اگر در همسایگی‌تان زن بارداری هست، شماره

تماس او یا خانواده‌اش را داشته باشید تا در

مواقع خطر کمک‌رسان باشید.

*مشاوره خانوادگی درباره علائم هشدار در

بارداری

علائم نیازمند مراقبت ویژه مهم 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 مطلوب داشته است)
- ✓ تورم ناگهانی دست و صورت
- ✓ سردرد شدید، تاری دید یا تشنج
- ✓ تب یا لرز
- ✓ ترشح مایع شفاف از واژن (پارگی کیسه آب)
- ✓ حرکات جنینی بیش‌ازحد یا غیرطبیعی (ممکن است نشانه اختلال باشد)
- ✓ درد در هنگام ادرار یا قطع ادرار (به دلیل احتمال عفونت یا پره‌اکلامپسی)

توصیه های کلی به مادران باردار

- *آماده سازی کیف اورژانسی بارداری (مدارک، دفترچه و داروهای شخصی)
- *دوری از اخبار پر استرس و محدودیت استفاده از فضاهای مجازی
- *استفاده از موسیقی و صداهای آرام بخش (قرآن، موسیقی طبیعت)
- *حضور در کنار افراد حامی و همسر و خانواده و تداوم ارتباط با پزشک یا مامای خود
- *حفظ کارهای روزمره، غذای سالم، ورزش، راه رفتن در خانه و خواب منظم