

«مادر آماده، نوزاد ایمن»

۱. 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)

◆ مواد غذایی فوری

خرما، مغزها (گردو، بادام)، بیسکویت خشک و نرم، شیر خشک نوزاد (در صورت لزوم)

آب بسته‌بندی‌شده یا جوشیده، آبمیوه طبیعی، شکلات

افرادیکه دچار فشارخون یا دیابت بارداری هستند، مواد غذایی توصیه شده توسط پزشک

◆ 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 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.

۲. مشاوره خانوادگی درباره علائم خطر در بارداری

● علائم خطر 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 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.

۳. 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 به‌صورت عملی کیف اضطراری را بازبینی کرده باشد و بداند داروهای اصلی مادر کدام است.»