PA.NM.1402/3

مرکز آموزشی درمانی شهید مطهری مرودشت

جوانی جمعیت

(ویژه آموزش به بیمار)

تهیه کننده: خدیجه زارع کارشناس پرستاری

تهیه شده : بهار ۱۴۰۲

مقدمه

با ازدواج به موقع و فرزند آوری به موقع فرزند آوری به هنگام فرصت های طلایی باردار شدن را از دست ندهید. با افزایش سنی بین فرزندان، فرزندآوری و فرصت بارداری را از دست خواهید داد. برای شادی و آرامش کودک خود به یک فرزند اکتفا نکنید. خبر خوب این است که بر اساس قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت زوجین نابارور می توانند از سال ۱۴۰۱ از خدمات بیمه درمان ناباروری استفاده نمایند و کلیه ی مادران فاقد پوشش بیمه ای در دوران بارداری و شیردهی و همچنین کودکان تا پایان ۵ سالگی تحت پوشش خدمات پایه بیمه ای بر اساس آزمون وسع قرار می گیرند.

بلافاصله پس از اطلاع از بارداری

بـــرای دریافـــت توصیه هـــای دوران بـــارداری بـــه صـــورت مفصـــل، می توانیـــد بـــه واحـــد مراقبـــت مـــادران بـــاردار در مراکـــز بهداشـــتی در سراســـر کشـــور مراجعـــه کنیـــد. مـــادران بـــاردار هـــم چنیـــن می تواننـــد بـــا تمـــاس بـــا شـــماره ۴۰۳۰ (کـــد مـــادران بـــاردار)، ســـئوالات و مشـــکلات خـــود را بـــا کارشناســـان مامایـــی مســـئول مراقبـــت مـــادران بـــاردار در میـــان بگذارنـــد. در اینجـــا بـــه برخـــی از اصـــول کلـــی و نـــکات مهـــم مراقبـــت در دوران بـــارداری اشـــاره مـــی کنیـــم:

الف. توصیه های غذایی و دارویی:

تا حد ممکن از مصرف کنسرو، پیتزا و سوسیس و کالباس، غذای مانده، چرب و شور، سس ها، نوشیدنی های کارخانه ای، گوشت و جگر خام و نیمه پز، تنقلات کارخانه ای مانند چیپس و پفک خودداری نمایید. از مصرف میوه و سبزیجات تازه غافل نشوید. بدون تجویز پزشک هیچ دارویی استفاده نکنید. داروهای گیاهی را نیز بدون تجویز پزشک متخصص مصرف نکنید. برای کاهش رفلاکس (ترش کردن) و تهوع بارداری می توان از رب میوه به یا به پخته شده بعد از غذا استفاده کرد. کسانی که برای مصرف قرص های ناشتا مانند قرص تیروئید مجبور به نوشیدن آب ناشتا هستند بایستی آب را ولرم و در کمترین مقدار، مصرف نمایند. در بارداری رژیم غذایی متعادلی داشته باشید و از همه گروه های غذایی شامل گروه نان و غلات، گروه گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها، گروه شیر و لبنیات، گروه میوه ها و گروه سبزیها استفاده کنید. . در ۱۶ هفته هفته اول بارداری روزانه یک عدد قرص یدوفولیک و قرص ویتامین د ۱۰۰۰مصرف کنید. . از هفته ۱۶ بارداری تا ۳ ماه پس از زایمان روزانه یک عدد قرص آهن و مولتی ویتامین مینرال مصرف کنید.

ب.

ب. توصیه های بهداشتی

اگر سابقه قبلی سقط دارید بیشتر مراقبت کنید. اگر لکه بینی دارید به مراکز بهداشتی مراجعه کنید. اگر سابقه بیماری قلبی، دیابت، کم کاری یا پرکاری تیرویید دارید حتما به مراکز بهداشتی ًدرمانی مراجعه نمایید. افراد چاق باید دقت بیشتری نسبت به سلامت جنین خود داشته باشند. نیاز غذایی مادر در بارداری به اندازه دو نفر نیست و این تصور ممکن است او را دچار اضافه وزن نادرست کند. وزن گیری باید مناسب باشد. برای پایش آن به مراکز بهداشتی مراجعه کنید. مصرف سیگار، مشروبات الکی، قلیان و مواد مخدر برای سلامتی خود شما و جنین بسیار مضر بوده و احتمال سقط خود به خودی جنین را افزایش می دهند. از مواد شیمیایی مانند سرب (موجود در برخی لوازم آرایشی)، شوینده های قوی و پاک کننده ها، حشره کش ها، جیوه و امواج رادیواکتیو دوری نمایید.

ج. توصیه های معنوی:

ارتبـــاط خـــود بـــا خـــدا را بیـــش از پیـــش محکـــم کنیـــد. در موقعیت هـــای مختلـــف بـــا خداونـــد صحبـــت و درد دل کنیـــد. از خوانـــدن قـــرآن و دعاهـــا غافـــل نشـــوید. بـــه انجـــام واجبـــات دینـــی ماننـــد نمـــاز پایبنـــد باشید. نسبت به تهیه غذای پاک و حلال و دوری از امور حرام تلاش ویژه داشته باشید. برای تامین آرامش روحی برنامه ریزی کنید...

د. توصیه های ورزشی:

ورزش مناسب باعث کاهش عوارض بارداری (قند و فشار خون، وزن گیری بیش از حد و...)، بهبود رشد و تکامل جنین و تسهیل زایمان می شود. در صورت نبود منع پزشکی، ورزش روزانه و مناسب مانند ۲۰ دقیقه پیاده روی روزانه را ترک نکنید. از ورزشهای سنگین که احتمال آسیب به مفاصل و ضربه به شکم دارد خودداری نمایید.

مزایای زایمان بی درد :

۱. بی دردی مطلوب همراه با آرامش عمیق و رضایت مادر

۲.عدم ایجاد عوارض جنینی ناشی از سزارین های بدون علت از قبیل بروز عفونت ها و ...

۳.عدم ایجاد عوارض ناشی از بیهوشی در مادر و جنین.

۴.آسان بودن کاربرد آن

مواجهه با بارداری پیش بینی نشده

گاهی خانواده در شرایطی است که توقع فرزنددار شدن را ندارد و فکر می کند نمی تواند آن را بپذیرد. در این شرایط، والدین یا دچار کشمکش با خود هستند و یا خدای ناکرده به از بین بردن فرزند خود فکر می کنند با این تصور که شاید مشکلاتی که در نظر دارند کمتر شود. این افکار موجب می شود افراد با عجله و تحت تأثیر هجوم احساسات و افکار منفی، به سوی راه نادرست (از بین بردن جنین) حرکت کنند.حال برای حل مشکل فعلی خود چه کنیم؟

به عنوان اولین گام باید مسیر بی رحمانه از بین بردن جنین را کنار گذاشت. از بین بردن جنین، راه حل نیست، بلکه خود مشکلی جدید است. از سوی دیگر، قرار گرفتن یک جنین در وجود یک فرد و زندگی یک خانواده، تحت علم و اراده خداوند اتفاق افتاده و خداوند اشتباه نمی کند! او هیچ قطعه ای را در هیچ پازلی، به اشتباه جایگذاری نمی کند. پس باید به سراغ کشف مسیر تازه زندگی با فرزند جدید بروید. برای نمونه با این قدم ها آغاز کنید:

۱.با افرادی مورد اعتماد که ارزش فرزند و سلا را درک می کنند، برای پیدا کردن راه حل ها مشورت کنید.

۲.در کشور عزیزمان، مجموعه پزشکان، روانشناسان، فعالان اجتماعی و ... فعال هستند. از راهنمایی های آن ها در راستای حمایت روحی، روانی و طبی از مادر استفاده کنید.

گرچه جنس مشکلات افراد نسبت به بارداری متفاوت است و خانواده ها نیز شرایط متفاوتی با یکدیگر دارند، ولی برای راه اندازی خلاقیت شما و اینکه ببینید می توان راه حل هایی یافت، به برخی راه حل ها اشاره می شود:

۱. رها شدن از باورهای غیرعلمی و نادرست اما رایج مثلا تصور ممنوعیت بارداری در سن بالا یا با فاصله کم از فرزند قبلی: از نظر پزشکی بارداری بالای ۳۵ سال هیچ منع و ترسی ندارد،فقط شاید نیاز به مراقبت بیشتری داشته باشد. با همین نگاه، طی سال های اخیر در

کشورهای غربی، تعداد بارداری زنان ۴۴ تا ۳۵ سال بطور معناداری روند افزایشی داشته است. در فاصله کم بین زایمان تا حاملگی بعدی، حتی کمتر از ۶ ماه نیز می توان شرایط مادر و جنین و نوزاد قبلی را به خوبی مراقبت کرد. این باور نیز نادرست است که جنین در هفته های اول فقط یک لخته خون یا تکه گوشت است و از بین بردنش اشکالی ندارد و او هیچ حسی نسبت به این مرگ دردناک ندارد.

۲. رها شدن از برخی سنت ها و رسوم ناپسند و زشت مانند دانستن بارداری در دوران عقد.

۳. رها شدن از برخی توقعات و ذهنیات مانند جنسیت جنین

۴. برنامه ریزی مجدد مالی و اقتصادی با پذیرش فرزند جدید.

۵. توجه به وعده خالق یکتا در قرآن که می فرماید «فرزندان خود را از ترس فقر نکشید! ما، شما و آنها را روزی می دهیم. کشتن آن ها گناهی بسیار بزرگ است» ورود فرزند جدید می تواند با گشایش مالی و برکت در رزق و روزی همراه باشد. درهرحال هیچ مشکلی با ریختن خون حل نمی شود، بلکه گره ها کورتر خواهد شد.

۶. انتخاب پزشکی که بیشتر حمایت گر باشد و بتواند به مدیریت شرایط جسمی و روحی و خانوادگی شما کمک کند.

سخن آخر

بـــر اســـاس آمـــوزه هـــای دینـــی مـــا، وقتـــی یـــک زن بـــاردار مـــی شـــود، اجـــر و پـــاداش کســـی را دارد کـــه روزهـــا روزه دار اســـت و شـــب هـــا بـــه عبـــادت و شـــب زنـــده داری مشـــغول اســـت. او ماننـــد کســـی اســـت کـــه بـــا مـــال و جـــان خـــود در راه خـــدا جهـــاد و تـــلاش مـــی کنـــد. بـــرای هـــر روز او هـــزار حســـنه نوشـــته مـــی شـــود و فرشـــتگان برایـــش اســـغفار مـــی کننـــد. هنگامـــی کـــه زایمـــان مـــی کنـــد کســـی جـــز خداونـــد اجـــر و پـــاداش او را نمـــی دانـــد و از گناهـــان خـــود پـــاک مـــی شـــود. و آن گاه کـــه فرزنـــد خـــود را شـــیر مـــی دهـــد بـــا هـــر مکیـــدن بـــه او نـــوری در قیامـــت عنایـــت شـــده و اجـــر و ثـــواب نوشـــته مـــی شـــود. مـــادر در نـــگاه دینـــی و فرهنگـــی مـــا جایـــگاه ارزشـــمندی دارد و نقـــش او در ســـاختن و پیشـــرفت جامعـــه بـــی بدیـــل اســـت.

بـــه شـــما بابـــت ورود بـــه ایـــن وادی مقـــدس و متعالـــی تبریـــک مـــی گوییـــم.