

حفظ سلامت مادران در دوران بارداری

زن به عنوان جایگاه تجلی عواطف و بردباری عهده دار پرورش و تعلیم و تربیت نسل بشر در دامن پر مهر خویش است. تامین سلامت او که بعنوان رکن اساسی هر خانواده است بی شک در راستای تامین سلامت سایر اعضای خانواده و جامعه بوده و در اینجاست که مراقبتهای بهداشتی برای زنان در مقاطع گوناگون به خصوص دوران بارداری اهمیت خاص پیدا می کند.

بارداری یک امر طبیعی است ولی به علت تاثیر بارداری بر روی اعضای مختلف بدن، فاصله بیماری و سلامت در این دوران کم می شود. ازدیدگاه بهداشتی چون مادران به علت فرآیند بارداری و زایمان در معرض خطر هستند یکی از اصلی ترین دریافت کنندگان خدمات بهداشتی را تشکیل داده و دارای اولویت می باشند. به منظور داشتن مادرانی سالم لازمست نه تنها از دوران کودکی که از دوران جنینی و قبل از آن برنامه ریزی نمود. لذا هر خانمی بعد از ازدواج و تصمیم به بارداری لازمست یکسری خدمات مراقبتی ضروری را به منظور حفظ سلامت مادر و جنین دریافت نماید. که به طور عمده شامل سه بخش کلی به شرح ذیل می باشد.

الف) مراقبت های پیش از بارداری:

مجموعه ای از خدمات مراقبتی است، که برای زنان خواهان بارداری انجام می شود. این مراقبتها به شناسایی، کنترل و درمان بسیاری از بیماریهایی که بارداری میتواند باعث عود یا تشدید آنها شود، منجر میگردد و در نهایت میتواند به سلامتی مادر و نو زاد بیانجامد.

هدف اصلی مراقبتهای پیش از بارداری، ایجاد یک بارداری بدون خطر، حفظ و تأمین سلامت مادر و جنین است. این خدمات شامل معاینات پزشکی، انجام برخی آزمایشات، ارائه آموزشها و توصیه به مصرف اسید فولیک و.... می باشد خانمهایی که تصمیم به بارداری دارند حداقل از ۳ ماه قبل از بارداری می توانند با مراجعه به مراکز بهداشتی درمانی از این خدمات رایگان که توسط پزشک و ماما ارائه می شود بهره مند گردند.

ب) مراقبتهای دوران بارداری:

شامل ۸ مراقبت اساسی می باشد. که از ابتدای بارداری شروع شده، ۲ مراقبت در نیمه اول بارداری و ۶ مراقبت در نیمه دوم بارداری، که در صورت طبیعی نبودن وضعیت مادر تحت مراقبتهای ویژه نیز قرار می گیرد.

این مراقبتها شامل اخذ شرح حال، بررسی سوابق بارداری قبلی و بیماری، انجام دو بار آزمایش در زمانهای تعیین شده، ارجاع جهت انجام سونوگرافی در زمانهای مشخص (حذف انجام سونوگرافی های غیر ضروری)، انجام معاینات پزشکی، ارائه آموزشها و توصیه ها، ارائه توصیه های تغذیه ای باتوجه به وزن گیر ی مادر و..... می باشد.

توجه به علایم خطر دوران بارداری بسیار مهم و حیاتی می باشد در صورت بروز هر یک از علایم خطر بایستی سریعاً بدون فوت وقت به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه نمود. این علایم خطر به شرح ذیل است:

تنگی نفس و تپش قلب - کاهش یا نداشتن حرکت جنین - آبریزش یا خیس شدن ناگهانی - درد و ورم یکطرفه ساق و ران - خونریزی یا لکه بینی - درد شکم و پهلوها و یا درد سر دل - تب و لرز - ورم دستها و صورت یا تمام بدن - سردرد و تاری دید - افزایش وزن ناگهانی (یک کیلو گرم بیشتر در هفته) - عفونت، اُبسه و درد شدید دندان - سوزش و درد هنگام ادرار کردن - استفراغ شدید و مداوم یا خونی

ج) مراقبتهای پس از زایمان :

با انجام زایمان و گذر از این دوران پر خطر بسیاری از خانواده ها تصور می کنند که نگرانی ها و خطرات پایان یافته است . در صورتی که مادر حداقل تا ۶۰ روز پس از زایمان نیاز به توجه ویژه دارد. زیرا در معرض خطر عفونت ، خونریزی و افسردگی پس از زایمان، و سایر مواردی که می تواند جان مادر را تهدید نماید قرار دارد.

به همین منظور لازمست جهت دریافت حداقل سه بار مراقبت پس از زایمان به مراکز بهداشتی درمانی و یا خانه های بهداشت (در روزهای ۱ تا ۳ و ۱۰ تا ۱۵ و ۴۲ تا ۶۰ پس از زایمان) مراجعه نمایند. در صورت بروز هر یک از علایم خطر پس از زایمان بایستی سریعاً بدون فوت وقت به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه نمود. این علایم به شرح ذیل است.

درد و سوزش و ترشح از محل بخیه ها - درد شکم و پهلوها - افسردگی شدید / جنون پس از زایمان - سوزش یا درد هنگام ادرار کردن - خروج ترشحات چرکی و بد بو از مهبل - درد و تورم و سفتی پستانها - تب و لرز - درد و ورم یکطرفه ساق و ران - خونریزی بیش از حد قاعدگی در هفته اول .

بارداری و زایمان از وقایع مهم زندگی زنان و خانواده های آنان است. در واقع حاملگی میجان انگیزترین تجربه زندگی یک زن می باشد و به دلیل اهمیت که دارد بایستی با مراقبتهای بهداشتی صحیح و زایمان ایمن همراه باشد تا به لذت بخش ترین لحظه زندگی یک زوج یعنی تولد یک نوزاد و

لذت پدر و مادر شدن ختم گردد.