

چرا استرس در بارداری در زمان جنگ مهم است؟

بارداری به خودی خود یک مرحله حساس و پیچیده است که نیازمند مراقبت‌های ویژه جسمی و روانی می‌باشد. وقتی زنان باردار در شرایط جنگ و بحران قرار می‌گیرند، شدت استرس و اضطراب آن‌ها به شکل قابل توجهی زیاد می‌شود. مدیریت استرس زنان باردار در جنگ اهمیت زیادی دارد، زیرا این استرس‌ها می‌توانند تأثیرات جدی و طولانی‌مدتی بر سلامت مادر و جنین داشته باشند. مدیریت استرس زنان باردار در جنگ تنها به تکنیک‌های فردی محدود نمی‌شود، بلکه حضور و همراهی اطرافیان و گروه‌های حمایتی نیز بسیار مؤثر است.

نشانه‌های استرس در دوران بارداری

- بی‌خوابی یا خواب بیش از حد
- گریه‌های بی‌دلیل و احساس ناامیدی
- تندخویی و حساسیت زیاد
- نگرانی مداوم و افکار منفی
- دردهای شکمی یا سردرد بدون دلیل پزشکی

مشخص

اصول مدیریت استرس در شرایط بحران

حمایت اجتماعی و روان شناختی

خواب کافی

تکنیک های تنفس و آرام سازی

دوری از اخبار

خود مراقبتی معنوی

صحبت کردن با دوستان و خانواده

تمرینات سبک بدنی

تغذیه و مکمل های آرام بخش



تغذیه و مکمل های آرام بخش

تغذیه مناسب و استفاده از مکمل‌های آرام‌بخش می‌تواند به مدیریت استرس زنان باردار در بحران کمک کند. ویتامین‌های گروه B که به بهبود عملکرد عصبی کمک می‌کنند، امگا ۳ که خواص ضد التهابی دارد و مصرف چای‌های گیاهی آرام‌بخش مانند بابونه و نعناع. رعایت این نکات تغذیه‌ای در کنار سایر روش‌ها، اثرات استرس را کاهش می‌دهد.

تکنیک‌های تنفس و آرام‌سازی در خانه

تمرینات تنفس عمیق به مادر کمک می‌کند تا سیستم عصبی خود را آرام کند و ضربان قلب و فشار خون را کاهش دهد. یوگا بارداری نیز با حرکات نرم و کششی، هم به حفظ آمادگی بدنی کمک می‌کند و هم اضطراب را کم می‌کند. این تمرینات به‌ویژه در سه‌ماهه دوم و سوم بارداری بسیار مؤثر هستند.

تمرین پیشنهادی: تنفس ۴-۷-۸

۴ ثانیه دم از بینی

۷ ثانیه نگه‌داشتن نفس

۸ ثانیه بازدم از دهان

این تمرین را روزانه ۳ تا ۵ بار در زمان اضطراب انجام دهید.



دانشکده علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی درمانی اسدآباد

مدیریت استرس مادران باردار

در شرایط بحرانی



تابستان ۱۴۰۴

آیا صدای انفجار یا آژیر برای جنین خطر دارد؟

جنین از هفته بیستم به بعد قادر به شنیدن صداهای محیطی است، بنابراین صداهای مهیب ممکن است باعث افزایش ضربان قلب جنین شود. از طرفی، استرس ناشی از صداهای می تواند منجر به افزایش ترشح هورمون کورتیزول در بدن مادر شود که احتمال زایمان زودرس یا محدودیت رشد جنین را افزایش می دهد. استفاده از گوش گیر، قرار گرفتن در فضاهای زیرزمینی یا پوشاندن گوش با دستمال ضخیم می تواند شدت صدای دریافتی را کاهش دهد. ایجاد فضایی آرام در پناهگاه، حتی با نور کم و حرکات آهسته، کمک زیادی به کنترل اثرات صدا دارد. در صورت احساس حرکات غیرعادی یا کاهش حرکات جنین، باید فوراً به پزشک مراجعه شود.



نکات مهم در کیف اضطراری زن باردار

دفترچه بارداری

کارت شناسایی

داروهای ضروری و مولتی ویتامین

آب آشامیدنی بسته بندی شده

پد بهداشتی و لباس زیر اضافی

شال یا پتوی سبک

وسایل ارتباطی مثل گوشی

تنقلات مغذی

چراغ قوه و باتری یدکی

ماسک و ضد عفونی کننده

دفترچه راهنمای کمک های اولیه

دماسنج

دستکش یک بار مصرف

پاوربانک شارژ شده