سلامت روان مادران باردار در پاندمی کوید 19



میترا صفری

- بارداری به عنوان یکی از شیرین ترین تجارب زندگی زن، در عین حال به دلایل مختلف فیزیکی، روانی و اجتماعی می تواند تاحدی استرس زا باشد.
- این دلایل می تواند شامل ترس از روند زایمان، نگرانی از سلامت کودک، پیامدها و مشکلات بارداری و زایمان، نگرانی های تامین مالی و وضع اقتصادی، ... باشد.
- بر اساس یافته های مطالعات، افزایش سطح نگرانی و استرس در طی حاملگی باعث افزایش فشارخون بارداری، میزان تهوع و استفراغ در دوران بارداری، زایمان زودرس، ایجاد نوزاد کم وزن و حتی نمره اپگار پایین نوزاد، افسردگی پس از زایمان گردد.

- شیوع کووید19 یکی از عواملی است که میتواند باعث افزایش سطح اضطراب و استرس در زنان باردار شود.
- مطابق یافته های تحقیقی که در کشور چین انجام شده افسردگی زنان باردار در طول شیوع بیماری کووید19افزایش یافته بود .
- طرح فاصله گذاری اجتماعی و برخی محدودیتهای تردد و قرنطینه ای از دلایل اصلی است که میزان اضطراب و نگرانی را در اغلب مادران باردار در طی انتشار بیماری کووید19افزایش میدهد .

- از طرفی مادران باردار که نیاز به حمایتهای عاطفی بیشتری دارند ممکن است به دلیل محدودیتهای اعمال شده به دلیل شیوع ویروس کووید19 این حمایتها را به دلیل کاهش ارتباط با خویشاوندان خود از دست بدهند.
- همچنین به دلیل تشدید و استفاده زیاد از مواد بهداشتی و شوینده ها امکان مسمومیت در این افراد افزایش مییابد .
- حتی در مواردی برخی از مادران باردار به دلیل ترس از ابتلا به کووید19 ممکن است برای پیگیری وضیعت خود و جنین به مراکز بهداشتی و درمانی مراجعه ننماید و مراقبت های مناسب دریافت نکنند.

- در مواردی گزارش شده است که به دلیل نگرانیها و اضطراب بیش از اندازه، برخی از مادران باردار خواستار ختم بارداری و سزارین انتخابی هستند.
- برخی از مادران باردار نگران فرزندان خود پس از زایمان برای غربالگری و واکسیناسیون در شرایط شیوع بیماری کووید19میباشند.
- تغییر در اشتها، احساس ترس و نگرانی از بارداری و زایمان، و بهم خوردن خواب باشد می تواند از این علائم باشد.

- در شرایط کنونی پاندمی کووید 19 سلامت روان و پرداختن به نگرانی و اضطراب زنان باردار یک اولویت و اضطرار محسوب می شود و لازم است به منظور کاهش فشارهای روحی مادران باردار نکاتی مورد توجه قرار گیرد. این افراد بیش از سایر گروه‌ها به حمایت عاطفی نیاز دارند.
- سلامت روان می‌تواند روی همه جنبه‌های سلامت جسمی تاثیر بگذارد و حتی تاثیر مستقیمی بر سیستم ایمنی افراد می‌گذارد و طبیعتا همه این موارد برای یک خانم باردار تاثیر بیشتری خواهد داشت.

- تحقیقات نشان می‌دهند تاثیر خودگویی‌های درونی و نوع برداشت ما از یک موقعیت بیشتر از خود واقعیت بیرونی می‌تواند موجب اضطراب و افسردگی شود و مستقیما بر سلامت روان تاثیرگذار باشد.
- تعبیر و تفسیرهای ذهنی افراد نسبت به کرونا ویروس و اینکه چگونه آن را ارزیابی می‌کنیم می‌تواند در برخورد منطقی و واقع بینانه با مسئله، تاثیرگذار باشد.
- مورد دیگر در این دوره میزان تماس‌های طولانی مدت افراد خانواده با یکدیگر است که می‌تواند باعث رشد خیلی از تعارضات خانوادگی شود.

اقداماتی که می توانند تا حدی از این استرس ها بکاهند :

- طبیعتا در یک خانواده باید افراد را براساس سطح توان تحمل استرس و موقعیت سنی طبقه‌بندی و با هر فرد متناسب با شرایطش برخورد کنیم.
- به‌طور مثال زنان باردار در شرایط روحی حساس‌تری قرار دارند بر همین اساس توجه بیشتر و درک بیشتری را می‌طلبند.
- پرهیز از تماشا و گوش دادن مکرر و سر ساعت به اخبار نگران کننده، و در عوض باید اخبار بیماری را به مدت کوتاه حداکثر یک بار در روز در زمان مشخص مثلاً صبح ها دنبال کرد.

- فضای مجازی و بسیاری از شبکه های تلویزیونی بی اعتبار پر از شایعه هستند و برای جذب مخاطب ایجاد استرس می کنند. اگر سوالی دارید تنها به سایت وزارت بهداشت یا سازمان جهانی بهداشت اعتماد کنید.
- برقراری تماس با ماما یا پزشک جهت صحبت کردن درباره مراقبت ها و مشکلات احتمالی، نگرانی ها و ترس ها اهمیت زیادی دارد.
- در صورت تمایل، خانم باردار می تواند از کلاس های آنلاین و تمرینات تنفسی و ریلکسیشن که خاص دوران بارداری است استفاده کند که در جهت رفع تنش ها و استرس ها کمک کننده است.

- بسیاری از مادران انجام مدیتیشن و یوگا و تمرینات تنفسی را برای کاهش استرس کرونا در بارداری مفید گزارش کرده اند.
- •خواندن کتاب، گوش کردن به موسیقی، شروع دوره های آموزش بچه داری آنلاین و مواردی از این دست نیز می تواند به آنها آرامش بدهد.
- به مادران توصیه کنید:اجازه ندهند استرس کرونا در بارداری در تمام روز آنها را مشغول کند. اتاق خواب فرزندشان را آماده کنند. کمدها را مرتب کنند. وسایل را در جای خود بچینند. سعی کنند خودشان را در طول روز با امور مربوط به بارداری مشغول کنند•

- مشاوره آنلاین و رایگان توسط کارشناسان بهداشتی وعضویت در این کانال ها و سایر شبکه های حمایتی نقش چشمگیری در ارتقای سلامت روان مادران و خانواده دارد.
- حفظ تماس با دوستان و اقوام از طریق تلفن و یا به صورت تصویری (ویدیویی) و ترجیحاً به صورت دسته جمعی و چند نفره در شبکه های اجتماعی اهمیت زیادی دارد.
- وقت خوابیدن مادر باردار باید سر وقت و منظم باشد. بنابراین در ساعت مشخصی به رختخواب رفته و از کار با گوشی و یا موارد مشابه در رختخواب خودداری نماید.

- کتاب خواندن قبل از خواب یکی از سرگرمی هایی است که در تنظیم خواب کمک کننده است.
- تغذیه خوب ، نوشیدن مایعات کافی و تمرینات ورزشی سبک در منزل یا در ساعات خلوت با رعایت فاصله گذاری فیزیکی و اقدامات محافظتی همچون شستشوی مکرر دست ها و پوشیدن ماسک حتماً مورد توجه قرار گیرد.
- گاهی استرس کرونا در بارداری بیشتر از تحمل مادران است. حرف زدن با کسی که در آموزش مهارت های سازگاری تبحر دارد، مانند مشاور یا روانشناس به مادر کمک می کند که از پس این سختی برآید.


سپاس