

به نام خدا

تاب آوری در جنگ: مراقبت از زنان باردار

زنان باردار و مادران تازه‌زا در اولویت مطلق امدادرسانی هستند؛ حفظ آرامش محیطی، کلید سلامت مادر و جنین در لحظه حادثه است. توصیه‌های ایمنی برای این گروه از افراد:

✚ اولویت در جابجایی و اسکان

- ✓ تخلیه سریع به عنوان اولین گروه از محل خطر
- ✓ همراهی دائم فرد دوم در تمام مسیرهای ترددی
- ✓ توقف و استراحت فقط در پناهگاه‌های دارای تهویه

✚ مدیریت تنفس و استرس

- ✓ پرهیز از تنفس تند و سطحی
- ✓ تمرکز بر دم و بازدم عمیق برای حفظ اکسیژن‌رسانی به جنین
- ✓ دوری از کانون دود، غبار و گازهای شیمیایی ناشی از انفجار

✚ علائم حیاتی و هشدارهای خطر

- ✓ پایش مداوم حرکت جنین و تغییرات بدنی مادر
- ✓ مراجعه فوری به مراکز درمانی در صورت مشاهده خونریزی یا درد شکمی
- ✓ جدی گرفتن تب، لرز یا بی‌حالی مفرط در مادران تازه‌زا

✚ تجهیزات همراه (کیف ضروری)

- ✓ همراه داشتن آخرین سونوگرافی و مدارک پزشکی بارداری
- ✓ ذخیره آب معدنی و میان‌وعده‌های مقوی و کم‌حجم
- ✓ همراه داشتن لوازم بهداشتی مخصوص و داروهای مورد مصرف

✚ حفاظت محیطی و فیزیکی

- ✓ پرهیز از حضور در مکان‌های پر ازدحام جهت جلوگیری از ضربه به شکم
- ✓ نشستن در وضعیت نیمه خوابیده برای کاهش فشار به کمر و لگن
- ✓ استفاده از ماسک یا پارچه مرطوب در صورت وجود گاز یا غبار در هوا

منبع: تبیان