

به مناسبت روز «ماما» پای صحبت چند ماما نشستیم تا از مشکلات شغلشان در این شرایط سخت بگویند

## مراقبت از مادر و نوزاد به توان ۲

مناسبتی

مهین رمضان | خبرنگار

مراقبت از مادر و نوزادش تا روز تولد طفل، به خودی خود پر استرس و پر مسئولیت است، چه برسد به این که در این دوران بیماری ناشناخته‌ای مانند کووید ۱۹ با ابعاد مجهولش همه گیر شده باشد و باید با آن دست و پنجه نرم کنی. وضعیت قرنطینه، تجهیز بخش‌های بیمارستانی برای مراقبت از بیماران مبتلا به کرونا و آماده باش همه کادر درمان برای خدمت، به همه این اطمینان خاطر را می‌دهد که آمادگی برای مقابله با این ویروس پیدا

### ● دل بزرگ و صبر زیاد

طیبه شرفی مامای شاغل در بیمارستان ۱۷ شهریور که سابقه ۲۶ ساله دارد، در این باره می‌گوید: «مامایی حرفه‌ای عاشقانه است. تادل بزرگ و صبر زیاد نداشته باشی نمی‌توانی در این وادی قدم بگذاری. باید در لحظات درد بیمار صبوری کنی و فریادهای او را به گوش جان بگیری و همدم لحظات اشک و لبخند عاشقانه مادر و نوزاد باشی. حتی اگر سال‌های زیادی در این حرفه مشغول کار باشی، باز هم گریه‌های هر نوزادی که به دنیا می‌آید، برای تو تکرار نشدنی است. اما در کنار همه شیرینی‌ها، سختی کار هم زیاد است و به‌ویژه سختی کار مادر دوران شیوع کرونا بیشتر نمود پیدا می‌کند.»

### ● از اضطراب خلاصی نداری

شرفی ادامه می‌دهد: «وقتی مادر باردار مبتلا به کرونا مراجعه می‌کند شرایط سخت رویارویی با این بیماری همراه با درد طاقت فرسای زایمان آسان نیست. از طرفی هر اس از ابتلای مادر و نوزاد به بیماری کرونا، استرس مادر را بیشتر می‌کند و ما باید تلاش مضاعف داشته باشیم تا بتوانیم

به مادر و خانواده‌اش آرامش بدهیم و از طرفی خودمانیز در معرض مستقیم ابتلا به این بیماری قرار داریم و بیم و اضطراب خودمان هم بیشتر می‌شود که خدای نکرده این بیماری را به نزدیکانمان انتقال دهیم و برای هر مراجعه کننده این نگرانی دوباره تکرار می‌شود و از اضطراب خلاصی نداریم.»

### ● کتمان بیماری مشکل را دوچندان می‌کند

آریتا صادق زاده هم که سال‌های زیادی است در این حرفه مشغول به کار است می‌گوید: «بعضی از مادران ابتلای خود و اطرافیان‌شان به کرونا را از ما پنهان می‌کنند که این موضوع کار ما را مشکل می‌کند، این در حالی است که مادر باردار با علائم مثبت کرونا برای زایمان باید به بیمارستان‌های مشخص مراجعه کند تا او و نوزادش تحت مراقبت ویژه قرار بگیرند اما بعضی به دلایل مختلف از گفتن آن امتناع می‌کنند.»

### ● شعار روز جهانی ماما: ما ماماها در کنار زنان خرسندیم

الهام جنیدی دانشجوی دکتری تخصصی سلامت جنسی و باروری هم معتقد است: «ماماها از دیدگاه نقش مهم و کلیدی دارند. اول خود به عنوان گروهی از زنان موثر بر سلامت خانواده‌ها و دوم به عنوان حافظان

سلامت و مربیان توانمندسازی زنان.» او در باره روزهای سخت همه‌گیری کرونا چنین می‌گوید: «هفت هزار و ۵۰۰ ماما در زایشگاه‌ها و در بخش‌های کرونا مشغول خدمت بودند و هستند و صدها زایمان مادر مبتلا، مشکوک و بدون علامت را با کمترین امکانات انجام دادند. ۲۶۰۰ ماما مبتلا به کووید-۱۹ شدند که از این میان سه نفر فوت کردند و بیش از ۱۰ نفر هنوز بستری هستند و بسیاری از ماماها با وجود ابتلا و قرنطینه خانگی حتی در آمار مبتلایان نیز دیده نشده‌اند. حدود ۳۰۰۰ دفتر کار مامایی و ۲۰۰ مرکز مشاوره و خدمات مامایی در تماس تلفنی یا آنلاین یا حضوری و در بسیاری موارد به شکل رایگان پاسخ‌گوی مادران باردار زنان بودند.»

### ● خدمت بی‌منت اما...

خانم جنیدی که کارشناس ارشد مامایی و رئیس انجمن علمی مامایی نیز هست، می‌گوید: «۱۲ هزار و ۲۰۰ ماما در پایگاه‌ها و مراکز جامع سلامت و مراکز ۱۶ ساعته پروتکل غربالگری وزارت بهداشت را با فداکاری و بدون چشمداشت انجام دادند اما از مابه‌عناوین کلی یادی کردند.»



## صابون‌های مناسب پوست دست در روزهای کرونایی

رعایت نکات بهداشتی مانند شست‌وشوی دست‌ها برای جلوگیری از انتقال کرونا ویروس بسیار مهم است؛ بنابراین به محض تماس دست با سطوح باید دست‌ها شسته شود؛ اما فرآورده‌هایی که برای ضد عفونی استفاده می‌شوند هر کدام عوارضی نیز دارند که می‌توانند پوست را دچار مشکلاتی کنند. دکتر همایون مزدی‌آذر، متخصص پوست با بیان این که گاهی اوقات جنس مواد شوینده می‌تواند سبب خشکی پوست شود، می‌گوید:



۱ برخی صابون‌ها خشک کننده‌تر هستند و در تهیه برخی دیگر موادی به آن‌ها اضافه می‌شود که خاصیت خشک کنندگی آن‌ها را تعدیل می‌کنند؛ صابون‌های مخصوص کودکان، صابون‌های کرم‌دار و صابون‌های مرطوب کننده از جمله صابون‌هایی هستند که ملائم‌ترند. البته گاهی نیز لازم است از صابون‌هایی استفاده کنیم که دارای مواد ضد عفونی کننده هستند.

۲ صابون‌های ضد عفونی کننده معمولاً خشک کنندگی بیشتری نسبت به دیگر صابون‌ها دارند. البته در مکان‌هایی که افراد زیادی قرار است از یک صابون استفاده کنند از نظر بهداشتی بهتر است از مایع دست‌شویی استفاده کنیم. بنابراین برای استفاده

شخصی استفاده از صابون مناسب‌تر است. وی درباره استفاده از دستکش می‌گوید: در شرایط فعلی که استفاده از دستکش بیش از گذشته مرسوم است، نکته قابل توجه این است که دستکش برای مدت زمان طولانی کارایی کافی نخواهد داشت و نیاز به تعویض دارد.

هنگامی که قرار است دست‌ها با مواد

مختلفی مانند عابر بانک، میله اتوبوس و... در تماس باشد بهتر است فرد از دستکش استفاده کند و زمانی که قرار نیست طی مدتی مثلاً دو یا سه ساعت دست خود را به جایی بزند می‌تواند بر اساس پروتکل‌های بهداشتی، دستکش خود را دور بیندازد.

۳ خوشبختانه امروزه مرطوب کننده‌های متنوعی در سطح بازار وجود دارد. در این میان ما به دنبال مارک خاص، قیمت بالا و مواردی از این دست نیستیم، حتی یک وازلین طبیی ساده نیز می‌تواند کار یک مرطوب کننده را برای ما انجام دهد، هر فرد بسته به نوع کار خود میزان تماس دستش با سطوح باید نوع کرم مناسب برای دستش را انتخاب کند.

منبع: ایسنا

### دانستنی‌ها

### مرطوب کننده خانگی بسازید

فاطمه قاسمی

مترجم

در این روزهای کرونایی که بیش از قبل با مواد ضد عفونی، شوینده‌های شیمیایی و شست‌وشوی زیاد سرو کار داریم دست‌ها خیلی بیشتر از قبل دچار آسیب و خشکی می‌شوند، بنابراین از سلامت و زیبایی دست‌ها غافل نشویم. در این مطلب کوتاه قصد داریم چند مرطوب کننده دست خانگی با مواد طبیعی و ارگانیک را که معمولاً مواد اولیه آن در خانه‌ها به راحتی پیدا می‌شوند، آموزش بدهیم.

### ● مرطوب کننده با ژل آلوئه‌ورا

کافی است یک قاشق غذاخوری ژل آلوئه‌ورای طبیعی، یک قاشق غذاخوری آب و چند قطره از روغن ضروری مثل استوفودوس را با هم مخلوط کنید. از نتیجه کار مقداری روی دست خود بمالید و چند دقیقه‌ای ماساژ بدهید. ابتدا کمی چسبناک به نظر می‌رسد اما خیلی زود خشک می‌شود. از باقی‌مانده مواد دست‌ساز می‌توانید در ظرفی در بسته و برای چند روزی در یخچال نگهداری کنید. بدنیت بداند که روغن‌های ضروری به ترکیبات ارگانیک بسیار قوی، غلیظ و معطری گفته می‌شود که به صورت مستقیم و با روش تقطیر از پوست، گل، میوه، برگ، دانه یا ریشه درخت یا گیاهانی با خواص شفا دهنده استخراج می‌شود.

### ● مرطوب کننده با روغن نارگیل

برای تهیه این کرم دست به ۲ قاشق سوپ‌خوری روغن نارگیل، ۲ قاشق سوپ‌خوری موم و ۵ تا ۸ قطره روغن اسانس استوفودوس نیاز دارید. روغن نارگیل و موم را در ظرفی بریزید و تا زمانی که کاملاً ذوب شوند حرارت دهید و چند قطره روغن اسانس استوفودوس را اضافه کنید.

منبع: diynatural,oueverydaylife

### پرسش و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می‌شود. پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

### دکتر ندا ادیبی

متخصص پوست و مو

● من در کودکی موهای خیلی بور بود ولی به تدریج تیره‌تر شد چه کار کنم که تا موهایم تیره‌تر نشود؟ این یک فرایند کاملاً طبیعی است که بر اثر افزایش سن ایجاد می‌شود.

● الان حدود هفت یا هشت ماه است که مدام سرم پوسته می‌دهد حتی به فاصله یکی دو ساعت بعد از استحمام. دچار ریزش مو هم شدم و حالا احساس می‌کنم پوسته پوسته شدن سرم و ریزش موهایم بیشتر شده است. لطفاً راهنمایی‌ام کنید.

پوسته‌ها می‌توانند ناشی از درماتیت سبور باشد که ممکن است بسته به شدت آن حتی نیاز به درمان خوراکی داشته باشید.

### بهداشت

### ترکیبی برای شادابی پوست صورت

هنگامی که گلاب با گلیسرین ترکیب می‌شود، پوست را سالم و شاداب می‌کند. ترکیب گلیسرین و گلاب تنها چیزی است که شما به آن نیاز دارید. از سال‌های پیش، مردم سراسر جهان از گلاب به عنوان یک تونر پوست استفاده می‌کردند. هم گلاب و هم گلیسرین دارای خواص مرطوب کنندگی است و باعث می‌شود پوست درخشان باشد. این ترکیب به جوان‌سازی پوست کمک می‌کند و خطوط ظریف، چین و چروک‌ها و نشانه‌های دیگر پیری را به تدریج می‌اندازد. با گلیسرین و گلاب پوستی صاف و لطیف خواهید داشت. از طرفی این ترکیب باعث افزایش چربی در زیر پوست می‌شود که به چاقی صورت کمک می‌کند. افرادی که صورت گون‌ه‌های لاغر دارند و به دنبال چاق شدن صورت خود هستند، می‌توانند از این ترکیب استفاده کنند.