

دستورالعمل اجرایی: مشاوره حمایتی-آموزشی از راه دور (تلفنی) برای مدیریت یبوست و سوزش سر دل در دوران بارداری

مقدمه

یکی از مراحل مهم زندگی زنان، بارداری است که موجب تغییرات فیزیولوژیک زیادی می‌شود و استعداد ابتلا به برخی عوارض از جمله یبوست، سوزش سر دل را افزایش می‌دهد. علی‌رغم پیشرفت تکنولوژی، تلفن در دسترس‌ترین گزینه برای اکثر افراد می‌باشد. شواهد حاصل از کارآزمایی بالینی نشان می‌دهد که مشاوره حمایتی آموزشی از راه دور بر یبوست و سوزش سر دل در دوران بارداری در زنان باردار موثر است. با توجه به اینکه این مشاوره از طریق تماس تلفنی می‌باشد و نیاز به حضور خانم باردار با توجه به شرایط بارداری نمی‌باشد، به عنوان یک روش راحت و در دسترس مورد استقبال خانم‌های باردار واقع می‌شود

هدف کلی:

ارتقای کیفیت زندگی و سلامت مادران باردار از طریق مدیریت مؤثر و غیردارویی یبوست و سوزش سر دل با بهره‌گیری از مشاوره تلفنی.

اهداف اختصاصی:

۱. کاهش معنادار شدت علائم یبوست در زنان باردار مبتلا.
۲. کاهش معنادار شدت علائم سوزش سر دل در زنان باردار مبتلا.
۳. توانمندسازی مادران باردار در خودمراقبتی و مدیریت مشکلات شایع بارداری.
۴. کاهش مراجعات غیرضروری و هزینه‌های نظام سلامت.

دامنه کاربرد:

این دستورالعمل برای تمامی زنان باردار (با هر سن بارداری) که پس از غربالگری، دارای مشکلات یبوست یا سوزش سر دل تشخیص داده شوند و شرایط دریافت مشاوره را داشته باشند، قابل اجرا است. جامعه هدف شامل مادران باردار تحت پوشش مراکز بهداشتی، درمانی و بیمارستان‌های دولتی و خصوصی می‌شود.

مسئولیت‌ها

- ماماها / مراقبین سلامت: مسئولیت غربالگری، شناسایی مادران واجد شرایط، ارائه مشاوره تلفنی و پیگیری موارد.
- پزشک مرکز / متخصص زنان: تأیید نهایی تشخیص در موارد پیچیده و حمایت از روند اجرا.
- واحد آموزش سلامت: تدوین و به‌روزرسانی محتوای بسته‌های آموزشی برای مشاوره تلفنی.
- واحد آمار و فناوری اطلاعات: پشتیبانی از سیستم ثبت اطلاعات و پیگیری تماس‌ها.

تعاریف و شاخص‌ها (معیارهای ورود به طرح)

- **یبوست:** کسب نمره ۸ یا بالاتر بر اساس پرسشنامه استاندارد (Rome III) این پرسشنامه به پیوست الف ارائه می‌شود و شامل مواردی مانند تعداد دفعات اجابت مزاج، زور زدن، احساس دفع ناقص و ... است.
- **سوزش سر دل (GERD):** کسب نمره ۸ یا بالاتر بر اساس پرسشنامه استاندارد (GERD). این پرسشنامه به پیوست ب ارائه می‌شود و شامل مواردی مانند سوزش سر دل، برگشت اسید به دهان، اختلال خواب ناشی از رفلاکس و ... است.

نکات کلیدی و شرایط خروج از طرح (موارد منع مشاوره)

در صورت وجود هر یک از شرایط زیر، مشاوره تلفنی ساده به تنهایی کافی نبوده و مادر باید به پزشک ارجاع داده شود:

- ابتلا به هموروئید علامت‌دار و شدید.
- سابقه جراحی‌های گوارشی (ضد ریفلاکس، رزکسیون معده، واگوتومی).
- مصرف داروهای خاص مؤثر بر عملکرد گوارش (تحت نظر پزشک).
- وجود علائم هشدار (Red Flags) مانند: خونریزی گوارشی، کاهش وزن غیرقابل توجیه، درد شکمی شدید و مداوم، استفراغ خونی.
- ابتلا به بیماری‌های روانپزشکی کنترل نشده (افسردگی اساسی) یا اعتیاد به مواد مخدر و الکل که توانایی فرد را برای پیروی از توصیه‌ها مختل کند.

روش اجرا (گام به گام)

مرحله اول: غربالگری و شناسایی (ویزیت اول)

۱. در اولین ویزیت بارداری یا در ویزیت‌های روتین بعدی، پرسشنامه‌های Rome III و GERD توسط مادر تکمیل شود.
۲. در صورت کسب نمره ۸ یا بالاتر در هر یک از پرسشنامه‌ها، مادر به عنوان "مبتلا" شناسایی شده و جهت ورود به طرح مشاوره تلفنی ارزیابی می‌شود.
۳. پس از اطمینان از عدم وجود موارد منع مصرف (بند ۵)، اهداف طرح برای مادر توضیح داده شده و رضایت آگاهانه شفوی برای دریافت مشاوره تلفنی اخذ شود. شماره تلفن همراه معتبر مادر ثبت گردد.

مرحله دوم: برنامه مداخله (مشاوره تلفنی)

ارائه ۳ جلسه مشاوره تلفنی توسط مامای آموزش دیده یا مراقب سلامت طبق برنامه زیر:

- تماس اول: حداکثر تا ۳ روز پس از ویزیت اولیه.
 - تماس دوم: یک هفته پس از تماس اول.
 - تماس سوم: دو هفته پس از تماس اول (یک هفته پس از تماس دوم).
- مدت زمان هر تماس: ۱۰ تا ۲۰ دقیقه (بر اساس نیاز و سؤالات مادر).

محتوای استاندارد مشاوره در هر تماس:

مشاوره باید بر اساس اصول علمی و بسته آموزشی مصوب (که توسط تیم چندتخصصی شامل متخصص زنان، تغذیه، و طب فیزیکی تهیه شده) انجام شود:

۱. ارزیابی وضعیت فعلی: پرسش در مورد شدت علائم در هفته گذشته، تغییرات ایجاد شده و چالش‌های پیش

رو.

۲. آموزش (بر اساس مشکل مادر):

برای یبوست:

- تغذیه: افزایش مصرف فیبر (میوه‌ها به خصوص آلو، سبزیجات، غلات سبوس‌دار)، تأکید بر مصرف مایعات کافی (۸-۱۰ لیوان در روز).
- فعالیت: آموزش تمرینات ساده و بی‌خطر بارداری (مانند پیاده‌روی روزانه، حرکات کششی تأییدشده).
- عادات دفع: آموزش عدم اختیار در دفع و اختصاص زمان کافی برای اجابت مزاج.

برای سوزش سر دل:

- تغذیه: آموزش پرهیز از پرخوری (توصیه به وعده‌های کوچک و مکرر)، پرهیز از دراز کشیدن بلافاصله پس از صرف غذا (حداقل ۱ ساعت فاصله)، شناسایی و پرهیز از مواد غذایی محرک (غذاهای چرب، تند، اسیدی، کافئین).
- اصلاح سبک زندگی: آموزش بالا نگه داشتن سر تخت هنگام خواب، پوشیدن لباس‌های آزاد و راحت.
- تمرینات تنفسی: آموزش تکنیک‌های ساده تنفسی برای تقویت اسفنکتر تحتانی مری (در صورت صلاحدید).

۳. حمایت عاطفی: پاسخگویی به سؤالات، کاهش اضطراب مادر در مورد طبیعی بودن این مشکلات در بارداری، و تشویق به پیگیری توصیه‌ها.

مرحله سوم: ارزیابی پیامد (ویزیت نهایی)

- یک هفته پس از اتمام سومین تماس تلفنی (هفته چهارم)، مادر برای ویزیت حضوری دعوت شود.
- مجدداً پرسشنامه‌های Rome III و GERD توسط مادر تکمیل گردد.
- نمرات ثبت و با نمرات قبل از مداخله مقایسه شود تا میزان اثربخشی مشاوره سنجیده شود.

ثبت و مستندسازی

- تمامی مراحل غربالگری، نمرات پرسشنامه‌ها، تاریخ و ساعت تماس‌ها، خلاصه محتوای مشاوره و بازخورد مادر باید در پرونده الکترونیک یا کاغذی مادر باردار ثبت شود.
- فرم مخصوص ثبت فرآیند مشاوره تلفنی (به پیوست ج) تکمیل گردد.

نتیجه‌گیری

اجرای این دستورالعمل، با بهره‌گیری از شواهد علمی معتبر، بستری را فراهم می‌آورد تا با کمترین هزینه و بیشترین دسترسی، کیفیت مراقبت از مادران باردار ارتقا یابد. به دلیل سهولت اجرا و عدم نیاز به حضور فیزیکی مادر، این روش با استقبال بالا و اثربخشی قابل توجهی همراه بود و به عنوان یک خدمت استاندارد در بسته مراقبت‌های ادغام‌یافته بارداری گنجانده می‌شود.