



مرکز تحقیقات بهداشت باروری، خانواده و جمعیت
دانشگاه علوم پزشکی کرمان

بسمه تعالی

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 و را افزایش می‌دهد. علی‌رغم پیشرفت تکنولوژی، تلفن در دسترس‌ترین گزینه برای اکثر افراد می‌باشد که به وسیله آن می‌توان مشاوره را با افراد باردار انجام داد که مشاوره حمایتی آموزشی یکی از موثرترین این مشاوره‌ها جهت بهبود این عوارض می‌باشد.

در مطالعه "تاثیر مشاوره حمایتی آموزشی از راه دور بر یبوست و سوزش سر دل در دوران بارداری در زنان باردار" مشخص شد که سه جلسه مشاوره حمایتی آموزشی از راه دور (تلفن) بر یبوست و سوزش سر دل زنان باردار موثر بوده است. استفاده گسترده از برنامه های تلفن همراه موجود در خانه به مشارکت زنان باردار در معرض خطر در روند مراقبت، کاهش بستری شدن، طول مدت بستری در بیمارستان و نیازهای مراقبت های بهداشتی کمک کرده است. این موارد شامل درمان زنان باردار پرخطر در بیمارستان، هماهنگی تیم مراقبت های بهداشتی، تامین ایمنی بیمار، ارائه آموزش بهداشتی، ارائه حمایت روانی و اجتماعی به باردار و خانواده او و استفاده از برنامه های تلفن همراه است که می تواند در مراقبت از آنها استفاده شود. ماهیت انعطاف پذیر سلامت از راه دور فرصتی را برای دسترسی بیشتر به خدمات بارداری و زایمان فراهم می کند و ممکن است به کاهش پیامدهای نامطلوب سلامت زنان باردار کمک کند. محتوای مشاوره شامل پکیج مشاوره حمایتی آموزشی تلفنی مرتبط با زنان باردار دارای یبوست و سوزش سر دل مشاوره ها بر اساس اصول علمی تغذیه، مامایی، زنان، داخلی و ارتوپدی و فیزیوتراپی و توانبخشی انجام شد. مشاوره آموزشی تلفنی می تواند در افزایش خودکارآمدی زنان باردار موثر واقع شود و این جلسات مشاوره ای آموزشی توانست یبوست و سوزش سر دل زنان باردار را بدون حضور فیزیکی بهبود بخشد.