



کد سند: PEBRO204-01

تاریخ تدوین: ۱۴۰۴/۱۲/۰۱

تاریخ ابلاغ آخرین بازنگری: ۱۴۰۴/۱۲/۱۰

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۱۲/۰۱

آموزش به بیمار

انقباض در حاملگی



Rouzegar.com

کلینیک پرستاری آموزش سلامت همه روزه به جز تعطیلات پاسخگوی سوالات شما در رابطه با (دیابت، فشارخون، دیالیز، مراقبت های پس از جراحی، مراقبت های قبل و بعد از زایمان، مراقبت از نوزاد...) می باشد:
05138042027



VELAYAT HOSPITAL

من را اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

بیمارستان ولایت

در صورت مشاهده هر یک از علائم زیر در اولین فرصت خود را به مراکز درمانی برسانید یا با متخصص زنان مشورت کنید:

*خونریزی واژینال *پارگی کیسه آب *درد یک طرفه در قسمت راست زیر شکم *تیرکشیدن ناحیه سمت راست و بالای شکم *شکم درد در ناحیه نزدیک به ناف *درد در شانه *بدتر شدن درد هنگام شب یا حین درازکشیدن *شکم درد همراه با قرمزی و ورم *گرفتگی و انقباض شکم قبل از ۳۷ هفته که هر ۱۰ دقیقه اتفاق می افتد *کاهش قابل توجه حرکت جنین قبل از ۲۸ هفته *از دست دادن اشتها *خستگی *تب و لرز *ترشحات غیرطبیعی از واژن *تهوع و استفراغ *کاهش حجم ادرار *احساس درد و ناراحتی هنگام دفع ادرار *تاری دید *سردرد شدید یا مداوم



با آرزوی سلامتی و بهبودی شما

آدرس سایت بیمارستان ولایت:

<https://velayat.mums.ac.ir/>

منبع:

<https://medlineplus.gov>



*لکه بینی، خونریزی و یا ترشحات واژینال در بارداری بصورت غیرطبیعی

*درد و فشار در ناحیه کمر، لگن و شکم

*انقباض هایی که با گذشت زمان شدیدتر می شوند تا جایی که به داشتن نبض در واژن یا درد شدید لگن تبدیل می شود.

برای کمک به بهبود سریع تر درد زیر شکم در بارداری:

*استراحت کنید. *از کمپرس گرم یا سرد استفاده کنید.

*دوش آب گرم بگیرید. *مایعات زیاد بنوشید.

*غذاهای حاوی فیبر مصرف کنید. *شکم را ماساژ دهید.

*نرمش یا پیاده روی کنید *از تکنیک های ریلکسیشن مثل مدیتیشن، یوگا، تنفس عمیق و غیره کمک بگیرید *از انجام فعالیت هایی که باعث شروع درد می شوند پرهیز کنید *از بلند کردن یا هل دادن اجسام سنگین خودداری کنید *هنگام خواب یک بالش بین زانوهایتان قرار دهید.



درد زیر شکم در بارداری مسئله‌ای شایع است و معمولاً جای نگرانی ندارد؛ اما این درد گاهی نشانگر وجود مشکلاتی جدی است که می‌تواند سلامت جنین و مادر را به خطر بیندازد.

از جمله دلایل طبیعی درد زیر شکم در بارداری که معمولاً جای نگرانی ندارد؛ می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱- نفخ ۲- یبوست ۳- درد ناشی از کشیده شدن رباط‌های حامی رحم (رباط‌های گرد) ۴- بزرگ شدن رحم مربوط به رشد جنین ۵- کرامپ و انقباضات رحم ۶- لانه‌گزینی جنین در روزهای اول بارداری ۷- درد کاذب زایمان یا براکستون هیکس (Braxton Hicks):

دردهای کاذب زایمان به انقباض‌های رحمی گفته می‌شود که حداکثر ۲ دقیقه طول می‌کشند. این دردها با راه رفتن یا تغییر موقعیت بهتر می‌شوند. انقباض‌های کاذب نشانه شروع زایمان نیستند و معمولاً نامنظم و غیرقابل پیش‌بینی هستند. همچنین با گذشت زمان شدت یا دفعات آن‌ها زیاد نمی‌شود.

زمانی که درد شکم در دوران بارداری جدی است:

۱. بارداری خارج رحمی: یکی از نشانه‌های حاملگی خارج رحمی درد زیر شکم در بارداری و خونریزی شدید در هفته‌های ۶ تا ۱۰ بارداری است. سابقه‌ی حاملگی خارج رحمی، بستن لوله‌های رحمی، استفاده از IUD و ابتلا به آندومتریوز خطر حاملگی خارج رحمی را افزایش می‌دهد



۲. پارگی جفت: درد زیر شکم مداوم یکی از نشانه‌های جدا شدن جفت است. ترشحات خونی و پاره شدن زودرس کیسه‌ی آب نیز از دیگر علامت‌های جدا شدن جفت است که یک موقعیت اورژانسی است.

۳. پره اکلامپسی (مسمومیت بارداری): معمولاً بعد از هفته‌ی ۲۰ بارداری رخ می‌دهد و با افزایش فشارخون و دفع پروتئین در ادرار تشخیص داده می‌شود. درد سمت راست شکم در بارداری حالت تهوع، استفراغ - سردرد-تاری دید و سوزش سردل می‌تواند ناشی از فشارخون بالا باشد.

۴. سقط جنین:

معمولاً در سه ماهه اول بارداری اتفاق می‌افتد. علائم سقط شامل کمردرد خفیف تا شدید- انقباض‌های منظم (هر ۵ الی ۲۰ دقیقه)-خون‌ریزی قهوه‌ای یا قرمز روشن همراه با انقباض رحم (یا بدون آن) و خروج لخته از واژن می‌باشد.

۵. زایمان زودرس:

زایمان زودرس به زایمان قبل از هفته ۳۷ بارداری گفته می‌شود. اگر درد یا انقباض رحم مداوم (حداقل ۴ انقباض در یک ساعت) همراه با افزایش خروج ترشحات یا خون‌ریزی باشد و با حرکت کردن از بین نرود، یا مایعی شبیه آب از واژن خارج شود، ممکن است زایمان زودرس اتفاق افتاده باشد.

۶. سندرم هِلپ (HELLP): یکی از خطرناک‌ترین بیماری‌های دوران بارداری است. این مشکل باعث افزایش آنزیم‌های کبدی، کاهش پلاکت‌ها و تجزیه گلبول‌های قرمز خون (همولیز) به صورت هم‌زمان می‌شود.



درمان درد شکم ناشی از نفخ بارداری: آب زیادی بنوشید و وعده‌های غذایی خود را به چند وعده کوچک در طول روز تقسیم کنید. پرهیز از خوردن مواد غذایی نفاخ مثل مواد غذایی سرخ‌شده و چرب و حبوبات به درمان نفخ کمک می‌کند. همچنین ورزش کردن می‌تواند به هضم بهتر غذا و درمان نفخ کمک کند.

درمان درد شکم ناشی از کشیدگی رباط‌های گرد:

برای کاهش درد ناشی از کشیدگی رباط‌ها، سعی کنید موقع برخاستن از حالت خوابیده یا نشسته به آهستگی حرکت کنید. اگر در حال عطسه یا سرفه کردن هستید، خم شوید تا فشار روی رباط‌ها کمتر شود. انجام نرمش‌های کششی روزانه هم می‌تواند به کاهش درد زیر شکم کمک کند.

درمان درد شکم ناشی از یبوست بارداری:

برای درمان شکم‌درد ناشی از یبوست مواد غذایی حاوی فیبر مثل: بروکلی- توت- ذرت- لپه- غلات کامل- سیب- میوه خشک- انجیر- کاهو- سیب زمینی- آجیل و دانه‌ها (مثل تخمه آفتاب‌گردان و بادام) بیشتر مصرف کنید. همچنین مصرف بیشتر مایعات (روزی ۸ لیوان آب) می‌تواند به کاهش یبوست بارداری کمک کند. قبل از مصرف دارو برای رفع یبوست با پزشک خود مشورت کنید.

انقباضات خطرناک در بارداری شامل موارد زیر هستند:

*انقباض‌هایی که با یک الگوی منظم و به صورت دائمی رخ می‌دهند.

*انقباض‌هایی که با راه رفتن و نوشیدن مقدار زیادی آب از بین نمی‌روند.

