

به نام خدا

بیمارستان شریک
تقدیم به تو که آغوش امن ترین جا برای زیستن است.

کوثر

جلسه پنجم

«علائم هشدار»

گردآورنده: فاطمه شیخ ویسی-کارشناس مامایی
مسؤل کلاسهای آمادگی زایمان

■ معمولا بارداری به سلامت خاتمه می یابد، اما گاهی ممکن است بی اعتنایی و غفلت نسبت به آن سلامت زن باردار و جنین را به خطراندازد. انجام به موقع مراقبتها موجب تشخیص زودهنگام عوارض ناشی از بارداری و در نتیجه درمان به موقع آن می شود. با مشاهده هر یک از علائم زیر فوراً با پزشک یا ماما تماس گرفته و یا به بیمارستان و یا واحد بهداشتی درمانی مراجعه شود:

بیمارستان
محراب
کوثر

درد:

به سه حالت ممکن است دربارداری دیده شود:

۱- درد طبیعی: به علت تاثیر هورمون ها و رحم بزرگ شده و عدم تعادل بدن انحناى ستون فقرات در اواخر بارداری بیشتر شده و این مشکل را ایجاد می کند. ممکن است مادر باردار مبتلا به کمردرد و پشت درد شود. همچنین ممکن است به علت کشیدگی رباطهای نگهدارنده رحم درد در ناحیه کشاله ران ایجاد شود که با انجام تمرینهای ورزشی این درد کاهش می یابد. بنابراین این دردها کاملاً طبیعی می باشد.

۲- درد غیر طبیعی: دردهایی نظیر: دردیک طرفه ساق پا، دردشکم، دردسینه که با استراحت خوب نمی شوند جز دردهای غیرطبیعی محسوب می شود و باید مورد بررسی قرار گیرند.

۳- دردهای زایمانی: معمولاً زن باردار در هفته های آخر بارداری دردهای پراکنده به صورت سفت شدن و انقباض رحم احساس میکنند که دردهای واقعی زایمان نیستند. اگر درد در سن حاملگی زیر ۳۷ هفته اتفاق بیفتد و خصوصیات زیر را داشته باشند غیرطبیعی محسوب شده و نیاز به پیگیری دارد:

- فاصله انقباض ها منظم است.
- فاصله بین دردها کم می شود.
- درد در ناحیه کمر و شکم است.
- شدت دردها بیشتر می شود.

بیمارستان محب کوثر

ترشحات:

ترشحات طبیعی: دربارداری میزان ترشحات واژینال افزایش می یابد. ترشحات بی رنگ و بی بو طبیعی است.

ترشحات غیر طبیعی:

ترشحات عفونی: که به سه حالت باکتریال، ویروسی و قارچی بروز می کند، که باعث تغییررنگ و بوی ترشحات و بروز علائمی مانند خارش و سوزش و درد هنگام ادرار کردن می شود، که نیاز به درمان دارد.

ابریزش یا خیس شدن ناگهانی:

خیلی عوامل وجود دارند که باعث پارگی کیسه اب می شوند، یکی از موارد آن عفونت های مختلف یا ضربه ها میتوانند باشند.

گاهی مادر باردار شکایت از ابریزش قطره قطره دارد که باید از ادرار و ترشحات واژینال تفکیک داده شود. در صورتی که شک به ابریزش وجود دارد تستی به نام پد تست وجود دارد که به این صورت انجام میشود: یک پد خشک و تمیز در لباس زیر گذاشته شود و به مدت دو ساعت کارهای روزانه منزل انجام شود، راه برود. در صورتی که کیسه اب پاره باشد پس از گذشت دو ساعت پد خیس شده و تشخیص پارگی قطعی می باشد حتما در اسرع وقت به بیمارستان مراجعه شود.

در صورت خیس شدن ناگهانی لباس زیر و پاها تشخیص پارگی کیسه اب واضح است. ضمنا به رنگ مایع امنیوتیک دقت شود در صورت سبز یا قهوه ای رنگ بودن هرچه سریعتر مراجعه شود.

خونریزی و لکه بینی:

به صورت یک قانون کلی، ازهیچ خونریزی و لکه بینی دربارداری نباید چشم پوشی شود، هر زمان خونریزی یا لکه بینی واضح بود مراجعه به مرکز درمانی انجام شود. بعد از انجام تستهای تشخیصی در صورت نبود هیچ مشکلی معمولا با استراحت رفع می شود. در صورت عدم تداوم و عدم درد جای نگرانی نیست.

پیش از استان محب کوثر

کاهش یا نداشتن حرکت جنین:

کاهش حرکات جنین به صورت رضایت یا عدم رضایت مادر از حرکات جنینش می باشد هر زمان مادر احساس عدم رضایت از حرکات را دارد (بالای ۲۸ هفته حاملگی) ۴۵ دقیقه بعد از خوردن و عده غذایی یا یک نوشیدنی شیرین به مدت ۲۰ دقیقه به پهلوئی چپ بخوابد و روی حرکات جنین تمرکز کرده و شمارش کند. در صورتی که ۳ تا ۵ حرکت داشت اقدام خاصی نیاز ندارد اما اگر کمتر از این تعداد حرکت داشت حتما به مرکز درمانی مراجعه کند که ضربان قلب جنین سمع و در صورت لزوم تست نوار قلب جنین انجام شود.

مسمومیت حاملگی:

علائمی مانند افزایش وزن ناگهانی حدود اونیم کیلوگرم و بیشتر درهفته، ورم دست ها و صورت و تمام بدن، سردرد، اختلال بینایی مثل تاری دید، و درد در ناحیه اپی گاستر می تواند مطرح کننده مسمومیت حاملگی باشد بنابراین باید بررسی شده و مادر باردار از نظر فشارخون و پروتئین ادرار چک شود.

اقداماتی مانند رژیم غذایی پر کالری و پر پروتئین، استراحت نسبی و برنامه های تن آرامی و ورزشهای بارداری میتوانند باعث پیشگیری از مسمومیت حاملگی شوند.

ترومبو امبولی وریدی:

در صورت علایمی مانند: درد، تورم، حساسیت در لمس، اختلاف در قطر ساق ها و ران ها و قرمزی سریعا باید به مرکز درمانی مراجعه کرد و مورد بررسی قرار گیرد. برای پیشگیری از این اختلال توصیه به تحرک و مصرف زیاد مایعات می شود. در مسافرت های بیش از ۴ ساعت توصیه می شود مادر حتی الامکان از جوراب الاستیک استفاده نماید و حداقل هر دو ساعت یکبار کمی راه برود.

تب و لرز:

افزایش دمای بدن به میزان ۳۸ درجه سانتی گراد یا بالاتر که از راه دهان اندازه گیری شود تب می گویند. در صورت داشتن تب و لرز سریعاً به مراکز درمانی مراجعه کرده که می تواند علایم عفونتهایی نظیر عفونت تنفسی کلیوی و یا کبدی باشد.

سایر موارد خطر در بارداری می توان به استفراغهای شدید و مداوم و یا خونی، تنگی نفس و تپش قلب، اُبسه و درد شدید دندان، اشاره کرد.

شناخت و آگاهی نسبت به علایم هشدار و اقدام سریع و به موقع می تواند از بسیاری از عوارض احتمالی پیشگیری کند.

زندگی درک همین اکنون است،

زندگی شوق رسیدن به همان فرداییست ، که نخواهد آمد

تو نه در دیروزی و نه در فردایی، ظرف امروز پر از بودن توست...

لحظه ها را دریاب...

کوثر