

جلسه چہارم

«علائم هشدار»

معمولا بارداری به سلامت خاتمه می یابد، اماگاهی 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 هریک از علائم زیر فوراً با پزشک یا ماما تماس گرفته و یا به بیمارستان و یا واحد بهداشتی درمانی مراجعه شود:

درد:

به سه حالت ممکن است در بارداری دیده شود:

1-درد طبیعی: به علت تاثیر هورمون ها و رحم بزرگ شده و عدم تعادل بدن انحنای 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.

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

3-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:

ترشحات:

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

ترشحات غیرطبیعی:

ترشحات عفونی: که به سه حالت باکتریال، ویروسی و قارچی بروز می کند، که باعث تغییر رنگ 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 مادرباردار شکایت از ابریزش قطره قطره دارد که باید از ادرار وترشحات 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 دوساعت کارهای روزانه منزل انجام شود، راه برود. در صورتی که کیسه اب پاره باشد پس از گذشت دوساعت 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 ، از هیچ خونریزی و لکه بینی در بارداری نباید چشم پوشی شود هر زمان خونریزی یا لکه بینی واضح بود ، مراجعه به مرکز درمانی انجام شود ، بعد از انجام تستهای تشخیص در صورت نبود هیچ مشکلی معمولا با استراحت رفع می شود . در صورت عدم تداوم و عدم درد جای نگرانی نیست .

کاهش یا نداشتن حرکت جنین:

مادران باردار معمولاً در هفته های ۲۴-۱۸ حرکات جنین را حس می کنند حرکات جنین ها با هم متفاوت است و نمی توان جنین ها را از لحاظ حرکات مقایسه نمود . ضخامت شکم مادران ، میزان مایع آمنیوتیک و ... در مادران باردار متفاوت است .

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 پهلو 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 حتماً به مرکز درمانی مراجعه کند که ضربان قلب جنین سمع و در صورت لزوم تست نوار قلب جنین انجام شود.

مسمومیت حاملگی:

علایمی مانند افزایش وزن ناگهانی حدود ۱۰ کیلوگرم و بیشتر در هفته، 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 پروتیین ادرار چک شود.

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

ترومبوآمبولی وریدی:

در صورت علایمی مانند: درد، تورم، حساسیت در لمس، اختلاف در قطر ساق ها و ران ها و قرمزی سریعاً 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 میتواند علائم عفونتهایی نظیر عفونت تنفسی کلیوی و یا کبدی باشد.

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

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

دیابت بارداری :

در بارداری مقاومت به هورمون انسولین (هورمون کاهنده قند خون) افزایش می یابد و احتمال وقوع دیابت بارداری افزایش می یابد . شاخص ترین علامت دیابت بارداری بی علامتی آن می باشد . در صورتیکه در مادر باردار بعد از انجام آزمایشات غربالگری دیابت (که برای تمامی مادران در سن ۲۸-۲۴ حاملگی انجام می شود). تشخیص دیابت بارداری محرز شود بسته به نتیجه آزمایشات مادر تحت درمان با رژیم خوراکی پایین آورنده قند خون یا داروهای خوراکی نظیر متفورمین و یا داروهای تزریقی نظیر انسولین قرار می گیرد.

در مادر باردار با دیابت بارداری کنترل حرکات جنین توسط مادر بسیار مهم می باشد . در صورت کاهش حرکات جنین (بعد از انجام تست حرکات جنین) مراجعه به مراکز درمانی جهت بررسیهای لازم ضروری می باشد .