

چه موقع من باید با کارشناس سلامت خود در مورد کمر درد در دوره‌ی بارداری تماس حاصل کنم؟

اگر درد شدیدی دارید، یا اگر درد برای بیش از دو هفته طول کشید، شما باید با پزشک خود تماس بگیرید. کمر درد می‌تواند علامت زایمان زودرس و همچنین علامت عفونت مسیر ادراری باشد. همچنین در صورت احساس تب، یا سوزش هنگام ادرار یا خونریزی واژینال علاوه بر کمر درد با پزشک خود تماس بگیرید.

اگر درد برای بیش از دو هفته طول کشید، شما باید با پزشک خود تماس بگیرید.



در صورت داشتن سؤالات بیشتر، با متخصص زنان و زایمان خود تماس بگیرید.

این مجموعه بر اساس اطلاعات و نظرات مرتبط با سلامت زنان توسط کلینیک آمریکایی متخصصین زنان و زایمان (ACOG) طراحی شده است. این اطلاعات یک مسیر منحصر بفرد از درمان رایج منظور پیگیری نیست. نباید به عنوان حجت دیگر روش‌های قابل قبول صلی استفاده گردند. با توجه به نیازهای فردی بیمار، محدودیت‌های ویژه هر شخص و یا مرکز درمانی، روش‌های ممکن است تغییر یابند.

گروه آزمایشگاه‌های دنا

- تهران: آزمایشگاه دنا (تیلوفر سابق)، خیابان ولیعصر، بین بیمارستان دی و پل همت، خیابان نیلو، نیش بن بست دوم
تلفن: ۴۴۹۳۶
- اسلامشهر: آزمایشگاه گامت، خیابان امام سجاد (زرافشان)، نیش کوچه ۲۱ (شهید موسوی)، پلاک ۳
تلفن: ۵۶۳۴۰۲۴۳
- کرج: آزمایشگاه دنا، خیابان طالقانی شمالی، بالاتر از خیابان بهار، نیش خیابان کاج، پلاک ۱۵۱
تلفن: ۰۲۶-۳۲۲۱۲۵۹۵

www.DNA-Lab.ir



صورت تحرک بیشتر مفاصل منجر به کمر درد گردد.

چه اقداماتی قابل انجام است تا از کمر درد در دوران بارداری جلوگیری کرد؟

به منظور کمک به جلوگیری از کمر درد، باید مراقب نحوه ایستادن، نشستن و حرکت خود باشید.
در اینجا برخی نکاتی هستند که ممکن است مفید باشند:

- کفش های مناسب کف پا بپوشید، کفش های صاف معمولاً به علت حفاظت کم از کف پا مناسب نیستند. کفش های پاشنه بلند ممکن است که شما را به سمت جلو متمایل کنند و ممکن است بیشتر باعث سقوط شما گردند.

- دقت کنید بر روی یک تشک سفت بخوابید. تشک های سفت می توانند از کمر شما در طی دوره بارداری بیشتر حفاظت کنند.
- هرگز برای برداشتن اشیاء از کمر خم نشوید. زانوی خود را خم کنید و کمر خود را صاف نگه دارید.

- بر روی صندلی های با پشتی مناسب بنشینید یا از یک بالشک در پشت بخش پایینی کمر خود استفاده نمایید. سعی کنید تا به طرفین خود با یک پا دو بالشک بین پاها و پا زیر شکم خود برای تکیه گاه استفاده کرده و بخوابید.

دقت کنید بر روی یک تشک سفت بخوابید. تشک های سفت می توانند از کمر شما در طی دوره بارداری بیشتر حفاظت کنند.

چگونه می توان کمر درد را کاهش داد؟

به طور منظم ورزش کنید. ورزش باعث تقویت کمر و عضلاتی که از کمر و پاهای شما پشتیبانی می کنند، می شود. حرکات ورزشی نه تنها کمر درد را کاهش می دهند، بلکه به آمادگی شما برای وضع حمل و تولد نوزاد نیز کمک می کند. شما همچنین می توانید از گرما یا سرما برای ناحیهی دردناک استفاده نمایید.

حرکات ورزشی نه تنها کمر درد را کاهش می دهند، بلکه به آمادگی شما برای وضع حمل و تولد نوزاد نیز کمک می کند.

کمر درد در دوران بارداری

- چه عواملی باعث کمر درد در دوران بارداری می‌شوند؟
- چگونه ممکن است که عضلات پشت در دوره‌ی بارداری کشیده شوند؟
- چگونه ضعف عضلات شکمی می‌تواند در دوره‌ی بارداری کمر را متأثر نماید؟
- چگونه هورمون‌های بارداری در کمر درد نقش دارند؟
- چه اقداماتی می‌توان انجام داد تا از کمر درد جلوگیری کرد؟
- چگونه می‌توان کمر درد را کاهش داد؟
- چه موقع من باید با پزشک یا ماماى خود در مورد کمر درد تماس بگیرم؟

چه عواملی باعث کمر درد در دوره‌ی بارداری می‌گردد؟

تغییرات زیر در دوره‌ی بارداری می‌تواند منجر به کمر درد گردد:

- کشیده شدن عضلات پشت
- ضعف عضلات شکمی
- هورمون‌های بارداری

چگونه ممکن است که عضلات پشت در دوره‌ی بارداری کشیده شوند؟

علت اصلی کمر درد در دوره‌ی بارداری کشیده شدن عضلات پشت است. همان طور که از زمان بارداری می‌گذرد، جنین شما سنگین‌تر می‌گردد. به علت اینکه این افزایش وزن در جلوی شکم شما فشار وارد می‌کند، شما به طور طبیعی به جلو خم می‌شوید و برای اینکه تعادل خود را حفظ نمایید، وضعیت بدن شما تغییر می‌کند. شما ممکن است که به عقب متمایل شوید که این خود عملکرد عضلات پشت را دشوارتر می‌کند. کشش بیشتر ممکن است منجر به درد، سختی و خشکی کمر گردد.

چگونه ضعف عضلات شکمی می‌تواند در دوران بارداری کمر را متأثر نماید؟

عضلات شکمی از ستون مهره‌ها پشتیبانی می‌کند و نقش مهمی را در سلامت کمر ایفا می‌نماید. در طی بارداری، این عضلات کشیده شده و ممکن است تضعیف گردند. این تغییرات همچنین می‌توانند خطر آسیب به کمر را در طی فعالیت و ورزش افزایش دهند.

چگونه هورمون‌های بارداری در کمر درد نقش دارند؟

برای آماده سازی عبور نوزاد از کانال زایمان، هورمون‌ها باعث شل شدن رباط‌های مفاصل لگن می‌گردد. این شل شدن به مفاصل امکان می‌دهد تا منعطف تر گردند، ولی همچنین می‌تواند در



کمر درد در دوران بارداری
Back Pain Durin Pregnancy



انجمن متخصصین زنان و زایمان آمریکا