

## آموزش همگانی آشنایی با علائم خطر در دوران بارداری در بین مادران مراجعه کننده به درمانگاه تخصصی مورخه 99/10/16 در سالن انتظار درمانگاه تخصصی برگزار گردید

بارداری یک تجربه‌ی عاطفی هیجان انگیز است، به خصوص اگر اولین کودک شما باشد. تمام مادران در زمان بارداری علائم و تغییرات زیادی را در بدن خود تجربه می‌کنند که بسیاری از آن‌ها کاملاً طبیعی هستند. با این وجود علائمی وجود دارند که باید در ماه‌های اولیه به آن‌ها توجه بیشتری کنید زیرا برخی از این علائم خطرناک هستند و سلامت مادر و جنین را تهدید می‌کنند. دانستن علائم خطر بارداری به شما کمک می‌کند تا از خودتان و کودکی که در درونتان رشد می‌کند مراقبت کنید و در صورت نیاز به موقع خود را به پزشک یا مراکز درمانی برسانید

## 10 علامت خطر که مادران در حین بارداری باید از آن اطلاع داشته باشند

### 1- خون‌ریزی

در طی ۸ هفته‌ی اول بارداری که جنین در رحم کاشته می‌شود، لکه‌بینی یک علامت طبیعی است. لکه‌بینی یا مشاهده‌ی خون‌ریزی شدید در دوران بارداری احتمالاً کمی نگران کننده است، اما خبر خوب این است که مقدار کمی خون یا ترشحات خونی چیز قابل توجه و مهمی نیست. به عنوان مثال، اگر اخیراً رابطه‌ی جنسی برقرار کرده اید، به دلیل اینکه رحم در حین بارداری حساس‌تر است دلایل مختلفی دارد و می‌تواند نشانه‌ی مسائل جدی‌تری مانند کمی تحریک باعث خون‌ریزی می‌شود. البته [خون‌ریزی بارداری](#) بارداری خارج رحمی (کاشته شدن تخمک بارور شده در خارج از رحم که معمولاً در لوله‌های فالوپ رخ می‌دهد)، سقط جنین، کنده بنابراین هر زمان که خون‌ریزی دارید حتماً به پزشک یا مامای خود اطلاع دهید. شدن جفت و یا جفت سرراهی نیز باشد

### 2- درد شکم

جنین در رحم مادر در حال رشد است و روز به روز بزرگتر می‌شود و جای بزرگتری را اشغال می‌کند. این موضوع باعث کشیدگی عضلات و رباطها می‌شود. درد و ناراحتی ناشی از کشش و دور شدن رباطها از یکدیگر نگران کننده نیست. اما اگر درد شدید، ثابت یا همراه با خون‌ریزی و علائم دیگری باشد، خود را به مراکز درمانی و بیمارستان برسانید. در کنار درد طبیعی دوران بارداری که معمولاً خفیف و قابل تحمل است، سقط جنین، حاملگی خارج رحمی یا کیست نیز می‌توانند باعث درد لگن یا درد شکم شوند

### 3- تورم دست و صورت

بله طی بارداری همه چیز بزرگتر می‌شود و کمی تورم قابل انتظار است اما به دست و صورت خود دقت کنید. هرگونه پف کردن غیر طبیعی در صورت و هرگونه تورم بیش از حد در دستان می‌تواند نشانه‌ی ابتلا به پره اکلامپسی (فشار خون بالا ناشی از بارداری) باشد که از علائم خطر در بارداری است. به ورم شدید و تورم ناگهانی در مچ پا توجه داشته باشید. تشخیص زودرس پره اکلامپسی برای حفظ سلامت مادر و نوزاد و انجام بررسی‌های لازم مهم است

در بارداری به علت افزایش پروژسترون عروق پا گشاد می‌شوند و افزایش حجم خون باعث کند شدن جریان خون در پاها افزایش می‌یابد. در این شرایط خون لخته می‌شود و گاهی به می‌شود. به همین دلیل شانس ایجاد [ترومبوز ورید عمقی](#) یا می‌شود و می‌تواند تهدید کننده‌ی جان مادر و جنین سمت مغز و ریه حرکت می‌کند. این موضوع باعث سردرد و [تنگی نفس](#)

باشد و یکی از علائم خطر مهم در بارداری به حساب می‌آید. بنابراین در صورت مشاهده‌ی تورم غیر عادی، با پزشک خود تماس بگیرید.

## ۴- افزایش وزن سریع

در مورد افزایش وزن استرس نداشته باشید. اما به این نکته توجه کنید که افزایش وزن بیش از ۸/۱ کیلوگرم (چهار پوند) در هفته، می‌تواند از دیگر نشانه‌های پره اکلامپسی یا ابتلا به دیابت بارداری باشد.

## ۵- خارش

یکی دیگر از علائم بارداری که اغلب آزار دهنده است ولی خطر بزرگی برای مادر و نوزاد محسوب نمی‌شود، خارش است. کشیده شدن و خشکی پوست ممکن است باعث ایجاد خارش شود. اما اگر خارش فراوان دارید، یا خارش شدیدتر از یک اختلال کبدی که (حد طبیعی است، با پزشک خود صحبت کنید. انجام آزمایشات ویژه‌ای برای رد کردن کلستاز حاملگی می‌تواند باعث مشکلات جدی مانند زایمان زودرس و مرده زایی شود) ممکن است لازم باشد.

## ۶- درد و انقباضاتی که آرام نمی‌شود

برخی مادران پس از هفته ۳۷ بارداری، انقباضاتی را در رحم و شکم خود احساس می‌کنند که این انقباضات بدون درد و نامنظم هستند و در سه ماهه‌ی سوم بیش‌تر احساس می‌شوند. این انقباضات به معنای آماده سازی بدن برای زایمان است و نیز ایجاد می‌شوند و نگران کننده نیستند. انقباضات واقعی در زمان زایمان قوی‌تر می‌شوند، دوام گاهی به علت **کم آبی بدن** بیش‌تری دارند و ریتمیک هستند. اگر انقباضات رحمی را زودتر از ۳۷ هفته احساس کردید یا انقباضات بیش‌تر از چهار بار در ساعت تکرار می‌شوند و با استراحت و مصرف آب کافی از بین نمی‌روند، برای متوقف کردن روند زایمان زودرس باید سریعا به بیمارستان بروید.

آیا دچار کمر درد و شکم دردی شده‌اید که از بین نمی‌رود؟ حتما با دکترتان تماس بگیرید. پزشکتان اطمینان حاصل می‌کند که این درد و انقباضات قسمت طبیعی حاملگی است یا نشانه‌ی عفونت کلیه، عفونت مثانه، کیست، سقط جنین یا زایمان زودرس است.

## ۷- تاری دید و سر درد

شاید این اتفاق را تجربه کرده باشید، زمانی که خیلی سریع از خواب بیدار شده‌اید یا در حالی که نشسته‌اید سریع از جای خود بلند می‌شوید و می‌ایستید، دچار سرگیجه طبیعی بارداری می‌شوید. اما تاری دیدی که پایدار باشد یا به همراه علائم دیگری مانند تورم اندام‌ها، درد شکم، سردرد یا افزایش سریع وزن باشد، می‌تواند نشانه‌ی پره اکلامپسی یا دیابت حاملگی باشد که هر دو این بیماری‌ها علائم خطر بارداری هستند و نیاز به درمان فوری دارند.

## ۸- تب

آسیب پذیرتر شود. به همین دلیل توصیه بارداری باعث می‌شود بدن نسبت به میکروب‌های **آنفلانزا و سرماخوردگی** (CMV) می‌شود تمام زنان باردار در سه ماهه اول واکسن آنفلانزا را تزریق کنند. تعدادی ویروس مانند سیتومگالوویروس شایع‌ترین علت ناشنوایی مادرزادی، توکسوپلازما و پاروویروس و برخی بیماری‌ها مانند ذات الریه و آنفلانزا می‌توانند باعث تب شود که تشخیص این بیماری‌ها مهم است. به طور کلی هر نوع تب با درد در بارداری علامت خطر مهمی است و باید جدی گرفته شود. اگر تب بالاتر از ۳۸ درجه‌ی سانتی گراد باشد یا بیش از ۲۴ تا ۳۶ ساعت طول بکشد، باید به پزشک مراجعه کنید.

## ۹- کاهش حرکات جنین

حرکات جنین از ۱۷ و ۱۸ هفته به بعد احساس می‌شود. حدود ۲۴ هفتگی متوجه می‌شوید که فرزندتان در طول روز ساکت است و در شب فعال‌تر می‌شود. آیا شما نیز لگد زدن کودکتان را احساس می‌کنید؟ دو بار در روز به مدت پنج دقیقه دراز بکشید و تعداد حرکات کودک درون شکمتان را در ذهنتان به خاطر بسپارید یا تعداد حرکاتش را در جایی علامت بزنید. اگر حرکات کودک بسیار منظم است این اطمینان را به شما می‌دهیم که همه چیز درست است.

اما اگر متوجه تغییر در الگوهای لگد زدن کودکتان شدید، خوراکی شیرین یا یک لیوان آب یخ یا آب پرتقال را امتحان کنید زیرا تغییرات دمایی یا افت قند خون باعث کاهش حرکات جنین می‌شود. کمتر از ۵ ضربه در مدت نیم ساعت می‌تواند علامت خطری برای بارداری و سلامت جنین باشد. معاینه توسط پزشک باعث می‌شود آسوده خاطر باشید.

## ۱۰- آبریزش و ترشحات از واژن

در آبریزش، مقدار متوسط مایعات خروجی از واژن از میزان ترشحات طبیعی بارداری بسیار بیشتر است. وجود آبریزش در سه ماهه دوم به معنای باز شدن زود هنگام دهانه رحم است که می‌تواند باعث سقط جنین شود. احساس مرطوب بودن یا خیس شدن و خروج مایع در ناحیه واژن، می‌تواند به معنای پاره شدن کیسه‌ی آب نیز باشد که اگر چنین است و هنوز زایمان نکرده‌اید، به احتمال زیاد ظرف ۲۴ ساعت آینده زایمان خواهید کرد. پس در صورت تجربه‌ی آبریزش که علامت خطر مهمی در بارداری است و می‌تواند باعث عفونت و زایمان زودرس شود، به پزشک خود مراجعه کنید.

در بارداری افزایش می‌یابد. از نشانه‌ی بیماری‌های مقاربتی خطر ابتلا به بیماری‌های مقاربتی و [عفونت‌های ادراری](#) را می‌توان [سوزش ادرار](#)، تکرر ادرار، افزایش [ترشحات واژن](#)، پنییری بودن ترشحات، ترشحات کف آلود و [بوی بد واژن](#) نام برد. این عفونت‌ها به دلیل ایجاد خطر برای جنین باید درمان شود. در صورت مشاهده‌ی چنین ترشحاتی خجالتی نباشید و موضوع را با پزشک خود در میان بگذارید.