

## دلایل کمر درد در خانم‌های باردار

که بتوانیم به علت آن پی ببریم و راهی برای تسکین درد پیدا کنیم.

### جدا شدن عضلات

کمر درد بارداری به طور خاص در ناحیه تلاقی لگن و ستون فقرات یعنی در مفاصل خارجی خاصه‌ای مشاهده می‌شود. شایع‌ترین علل کمر درد در اوایل دوران بارداری عبارتند از:

با بزرگ شدن رحم، عضلات موازی و راست شکم که از دنده‌ها شروع و به استخوان شرمگاهی متصل می‌گردد، از هم جدا می‌شوند. این جدایی عضلات نیز کمر درد را تشدید می‌کند.

### پیشگیری از کمردرد

خانم‌ها باید مصرف کلسیم را در این دوران افزایش دهند و روزانه حداقل ۳ تا ۴ واحد کلسیم مصرف کنند.

### افزایش وزن

طی یک بارداری سالم مادر به تدریج افزایش وزن پیدا می‌کند و فشار ناشی از این افزایش وزن بر ستون فقرات بیشتر می‌شود. همچنین وزن ناشی از رشد جنین و بزرگ شدن رحم به عروق خونی و اعصاب لگن و پشت فشار وارد کرده و به کمر درد در اوایل دوران بارداری منجر خواهد شد.

### استرس

فشارهای روانی نیز باعث گرفتگی عضلات پشت می‌شود که با درد یا گرفتگی (اسپاسم) در ناحیه کمر همراه است.

### اضافه وزن

در بارداری دوم به بعد یا در صورتی که مادر اضافه وزن داشته باشد، احتمال بروز کمر درد بیشتر است. کار سنگین، سابقه‌ی کمر درد یا درد لگن و یا اصابت ضربه به لگن می‌تواند از عوامل بروز کمر درد در دوران بارداری باشد.

خانم‌ها باید در مجموع ۳ تا ۴ لیوان لبنیات در روز مصرف کنند (هر یک لیوان شیر یا یک لیوان ماست یک واحد، هر دو لیوان دوغ یک واحد و هر نیم لیوان کشک یک واحد محسوب می‌شود). بنابراین اگر خانم‌ها این روش تغذیه را رعایت کنند، میزان کلسیم دریافتی‌شان در بارداری کافی است و حتی کمردردشان بسیار کم می‌شود. خانم‌هایی که نمی‌توانند شیر، دوغ، ماست و کشک بخورند، باید به پزشک یا مامای خود اطلاع دهند تا در صورت لزوم به آنها قرص مکمل کلسیم داده شود.

### تغییر وضعیت بدن

بارداری مرکز ثقل بدن را تغییر می‌دهد. در نتیجه عضلات شکمی کشیده شده و شما به سختی می‌توانید تعادل خود را نگه دارید، همین مسئله باعث بروز درد در ناحیه پشت و کمر خواهد شد.

اگرچه کمر درد همواره با بارداری همراه است اما غیر قابل درمان نیست به شرط آن



## دلایل کمر درد در خاتم‌های باردار

### گردآوری و تهیه :

شهین کرمی (کتابدار بالینی)

کتابخانه م.آ.د امام رضا (ع)

همیشه هنگام نشستن کمر خود را صاف کنید و سعی کنید پشت خود را به جایی تکیه دهید.

در دوران بارداری و به خصوص در ماه‌های آخر حتماً باید استراحت کافی داشته باشید.

استفاده از تشک سفت نیز به پیشگیری و کاهش کمر درد کمک می‌کند. اگر تشک شما خیلی نرم

است، سعی کنید آن را با یک تشک سفت‌تر تعویض کنید. ماساژ نیز می‌تواند در کاهش کمر درد شما مؤثر باشد.

اگرچه کمر درد مشکلی شایع در دوران بارداری است، اما شما می‌توانید با رعایت برخی نکته‌ها از درد کمر پیشگیری یا آن را کنترل کنید. مواردی که در زیر آمده است به شما در مراقبت از کمرتان کمک خواهد کرد:

### اجسام سنگین را بلند نکنید.

برای بلند کردن یا برداشتن چیزی از روی زمین، اول زانوها را خم کنید و پشت خود را صاف نگه دارید.

هنگام چرخیدن، پاهای خود را جابه‌جا کنید و به آن سمت بچرخید تا به ستون فقرات شما فشار وارد نشود.

کفش‌هایی با پاشنه کوتاه یا بدون پاشنه بپوشید، زیرا وزن شما را به شکل مساوی تقسیم می‌کند.

ارتفاع میز کارتان را به شکلی تنظیم کنید که برای کار کردن نیاز به خم شدن نداشته باشید.

هنگام خرید کردن، همهٔ کیسه‌ها را با یک دست نگه ندارید و سعی کنید وزن خرید خود را یکسان بین هر دو دست تقسیم کنید.