



## کاهش درد رباطهای رحم در بارداری

بیمارستان و زایشگاه بنت الهدی  
کمیته آموزش به بیمار

### کاهش درد رباطهای گرد در بارداری با چند حرکت ساده

برای انجام این حرکت بالش نرم زیرزانو هایتان قرار دهید این را برای چند دقیقه هر روز تکرار کنید این حرکت علاوه بر کاهش درد رباطها در کوتاه و تسهیل شدن زایمان طبیعی هم بسیار موثر است .

روی تختی دراز بکشید و پایتان را خم کرده و سپس مچ پاهایتان را گرفته و سمت شانه هایتان ببرید و چند ثانیه نگه دارید درواخر بارداری حین خوابیدن به پشت و انجام این حرکت برای جلوگیری از فشار جنین بر آنورت زیر کمرتان بالش قرار دهید. از دیوار یا صندلی به عنوان تکیه گاه استفاده کنید یکی از زانوها را بالا آورده و نگاه دارید.



### چند راهکار برای پیشگیری و کاهش درد کشیده شدن رباطها گردد در بارداری (باین رحم به سمت کشاله های ران)

هنگام دراز کشیدن بالشی زیر شکم و بین زانوهایتان قرار دهید تا فشار از روی رباطهای گردد اطراف رحم برداشته شود  
هنگام سرفه و عطسه کردن کشیدگی رباطها می شود باعث شعله ور شدن درد می شوند.  
کمی استخوانها لگن را سفت کرده و کمی به سمت زانوها خم شوید.

هنگام ایستادن و نشستن از بدن فاصله نگه داشتن زانوها کنار هم اجتناب کنید همواره حین ایستادن و نشستن بین زانوها کمی فاصله ایجاد کنید.

از نشستن و ایستادنهای طولانی اجتناب کنید.



آدرس : مشهد ، خیابان بهار

تلفن : ۵ - ۵۱۳۸۵۹۰۰۵۱

[www.bentolhodahospital@yahoo.com](mailto:www.bentolhodahospital@yahoo.com)

کانال تلگرامی : @benthospital

ضمن آرزوی سلامتی امیدواریم مطالعه ی این پمفلت آموزشی در افزایش آگاهی و ارتقا سلامتی شما مفید باشد

### درد کشیده شدن رباطهای اطراف رحم

در طول بارداری با بزرگ شدن رحم رباطهای اطراف رحم کشیده شده و نازک می شوند این کشش باعث ایجاد درد تیز و برنده یا سنگین و مبهم در قسمتهای پایین ناف که به سمت کشاله های ران گسترش می یابند می شود معمولا این دردها هنگام نشستن برخاستن سرفه کردن عطسه کردن تشدید شده و ممکن است چندین ساعت در روز این درد بطول بیانجامد این درد در سه ماه دوم و سوم بارداری بسیار شایع است.

### نشانه های درد لیگمان گرد در بارداری چیست ؟

درد شدید و سوزش در نواحی پایین شکم و به سمت ران معمولا از سمت راست رحم شروع می شود.

احساس درد و سوزش هنگام ادرار سختی راه رفتن این دردها بطور معمول چندثانیه تا چند دقیقه طول میکشند اما در برخی موارد تا ساعتها ادامه دارند و طبیعی محسوب می شوند اما بهتر است اگر این درد بیشتر از چند دقیقه بطول میانجامد یا شدید است و روند

افزایشی دارد یا درد در حد چند ثانیه است اما هر روز و منظم تکرار می شود بهتر است به پزشک مراجعه کنید تا احتمال عفونتهای ممانه یا موارد دیگر بررسی شوند.

### درد کشیده شدن رباطهای رحم ( پایین رحم به سمت کشاله ران در اوایل بارداری ) هشدار دهنده است؟

اگر هر کدام از این نشانه ها را همراه درد کشیده شدن رباطها رحم در اوایل بارداری تجربه کردید به پزشک سریعاً مراجعه کنید.  
۱- همراه بودن درد با ترشحات واژن و لکه بینی و خونریزی .  
۲- طول کشیدن درد بین از چند ثانیه .  
۳- ایجاد نشانه های جدید مثل تب لرز تهوع استفراغ درد پایین کمر.

