أعراض تشنجات الحمل وطرق علاجها

الأسباب والأعراض:

- زيادة الوزن نتيجة حدوث الحمل فقد يتسبب الرحم في الضغط على الأوعية الدموية و الأعصاب في الساقين مما يجعل الدم لا يجري فيها بشكل سهل ويؤدي بدوره لحدوث التشنجات، وقد تزيد كمية الدم أيضاً مما يجعل التورمات تحدث في الأنسجة والأوعية مما يؤدي إلى حدوث التشنجات في الساقين أيضاً .
- تحدث تقلصات وآلام في الجزء العلوي الخلفي من الساق وفي أعلى الفخذين وهذه الأخيرة تحدث نتيجة ضغط الرحم فتحدث التشنجات في ساق أو في الاثنتين معاً .

العلاج:

- اسعي لوقاية ومراقبة حالتك أولا بأول وإذا حدثت التشنجات فلا تحاولي أن توقفيها على الفور كما يمكنك أن تأخذي كبريتات الماغنسيوم عن طريق الحقن في الوريد كي تمنعي المزيد من التشجنات.
- احرصي على ممارسة التمرينات الرياضية الخفيفة مثل المشي لأنها تساهم في تزويد تدفق الدم في الشرايين و يزيد من الدورة الدموية في الجسم ككل.
- الإسراع في عملية الولادة قدر الإمكان لأنها السبب الرئيسي في حدوث التشنجات، لكن لا ينبغي عمل أية محاولات للولادة قبل إيقاف التشنجات والإفاقة من الغيبوبة إن حدثت.
- استخدمي المكملات الغذائية بعد إستشارة الطبيب المختص التي تمنحك الكالسيوم والماغنيسيوم والعديد من الفيتامينات الأخرى التي تحتاجين إليها في حملك، والتي تساهم في تخفيف التقلصات والتشنجات التي تحدث في الساقين والقدمين.
- داومي على إستخدام الماء الدافئ على ساقيك وقدميك لأنه يساهم في جعل الأوعية الدموية تسترخي في العضلات مما يمنع حدوث التشنجات.