

توصیه‌های خانگی

۱. علت گرفتگی‌های عضلانی (کرامپ) پا چندان معلوم نیست. ممکن است در طول زایمان عضلات زیاد استفاده شوند یا در وضعیت‌های نامعمول قرار گیرند که این امر باعث می‌شود عضلات به دلیل کار زیاد خسته، حساس و دردناک شوند. استراحت، ماساژ ملایم، گرمای موضعی و مسکن‌ها می‌توانند این درد را رفع کنند. برای اطلاعات در مورد مسکن‌ها به صفحه ۱۸۰ مراجعه کنید.
۲. رژیم حاوی مقادیر کافی پتاسیم و کلسیم برای کارکرد طبیعی عضلات ضرورت دارد (مانند لبنیات، موز و ...).
۳. کشش غیرفعال عضلات پشت ساق (خم کردن ملایم انگشتان پا به سمت صورت) باعث رفع گرفتگی می‌شود. اگر کشش به شکل منظم انجام بگیرد، می‌تواند از شروع گرفتگی پیشگیری کند.
۴. مسکن‌های ساده مثل استامینوفن و بروفن، درد مداوم ناشی از گرفتگی پا را برطرف می‌کنند.
۵. داروهای شل‌کننده عضله در رفع مشکل چندان مؤثر نیستند و در مادران شیرده توصیه نمی‌شوند.



درد و گرفتگی پا

اواخر بارداری، در طول زایمان و پس از به دنیا آمدن بچه، درد یا گرفتگی پا به خصوص ساق پا شایع است. گاهی این درد به عروق واریسی مربوط می‌شود که هرچند ناراحت‌کننده است، معمولاً مساله چندان جدی به شمار نمی‌آید. ولی گاهی گرفتگی یا درد پا می‌تواند نشانه مساله جدی‌تری مثل لخته یا ترمبوفلیت باشد. این مسایل جدی‌تر باید توسط پزشک ارزیابی شود. از تابلوی زیر برای تصمیم‌گیری در مورد مراجعه به پزشک استفاده کنید.

درد و گرفتگی پا

