



تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۲/۰۲/۲۰

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۴/۰۲/۲۰

زایمان زودرس



منبع:

بارداری وزایمان ویلیامز ۲۰۲۰

کتاب راهنمای کشوری ارائه خدمات مامایی وزایمان

در بیمارستان های دوستدار مادر ویرایش سوم

<https://medlineplus.gov2020>

بیمارستان ام البنین (س): نبش بهجت ۱۶

شماره تلفن بیمارستان: ۰۶۱ ۳۲۲۳۱۰ داخلی ۶۲۰

زایمان زودرس چیست؟

اگر دردهای رحمی قبل از هفته ۳۷ رخ می دهد، درد زودرس زایمان نامیده می شود. ممکن است قبل از هفته ۳۷ متوجه یک دوره انقباضات منظم و درد شوید. اهمیت این موضوع از آن جهت است که سبب تولد نوزاد نارس می شود و صدمات جبران ناپذیر و هزینه های هنگفت را برای نوزاد و خانواده به همراه می آورد.

چی عوامله باعث زایمان زودرس می شوند؟

اگر چه علت آن دقیقاً مشخص نیست ولی عوامل ذکر شده نقش اساسی دارند:

عفونت های واژینال بخصوص باکتریال - مواد ترشح شده از باکتری ها باعث پارگی کیسه آب می شود و گاهی ورود باکتری به مایع آمینوتیک باعث زایمان زودرس می شود. موارد غیر طبیعی در رحم - مشکلات جفت مانند جفت سرراهی و جداشدگی جفت - بزرگی بیش از حد رحم مانند چند قلوئی و افزایش مایع آمینوتیک، پارگی زودرس کیسه آب.

زایمان زودرس چه علائمی دارد؟

* انقباضات منظم رحمی (۴ بار یا بیشتر در ساعت) گاهی این انقباضات بدون درد می باشد و فقط سفتی و فشردگی در عضلات رحم ایجاد می شود.

* چکیدن مداوم مایع رقیق روشن از واژن

* دردهای شکمی مانند درد دوران قاعدگی

* درد و فشار در قسمت انتهایی کمر

* انقباضات منظم که با استراحت یا کاهش فعالیت متوقف نشود.

* احساس اینکه جنین در حال فشار به سمت پایین است.

* تغییر واضح در حرکت جنین

* تب و لرز استفراغ و سردرد شدید

* درد معده که به هیچ وجه برطرف نمی شود و گاهی با

اسهال همراه است.

عوامل خطر در ایجاد زایمان زودرس

کدامند؟

* سن کمتر از ۱۸ یا بیشتر از ۳۵

* سابقه قبلی از زایمان زودرس

* حاملگی دوقلو و یا چند قلو

* وزن کم قبل از حاملگی

* مصرف الکل یا سیگار در حاملگی

* خونریزی واژینال

* کار سخت و طولانی مدت

* پارگی زودرس کیسه آب

* افزایش فشارخون و دیابت در بارداری

را به داخل فشرده در هنگام انقباض رحم سفت می شود و نمیتوان به راحتی آن را فشرده. اگر فکر کردید کیسه آب پاره شده یا دچار خون ریزی شده اید و حرکات جنین بسیار کمتر از حالت عادی است و انقباض ها بسیار ناراحت کننده است و هر ۵ دقیقه یکبار در هر ساعت تکرار می شوند، باید به پزشک مراجعه کنید.

مددجوی گرامی: جهت استفاده از کد فوق (QR) اینترنت تلفن همراه خود را فعال نموده و دوربین گوشی را بر روی تصویر فوق چند ثانیه نگه داشته و سپس برای دیدن محتوای آموزشی، پیام را تایید نمایید.



خودداری از فعالیت شدید بدنی:

مادران در معرض خطر، بایستی از انجام فعالیت های زیر خودداری نمایند: دویدن، پریدن، جابجا کردن و حمل وسایل سنگین، بالا و پایین رفتن از پله.

اکثر مادران به طور طبیعی دردهایی را در طول بارداری بخصوص در سه ماهه سوم تجربه می نمایند ولی این دردها ثابت نیست و معمولا از پنج بار در روز بیشتر تکرار نمی شوند.

زنانی که به دردهای زودرس زایمانی دچار می شوند ممکن است پس از بهبودی موقت، دچار درد شده که در طی دو هفته افزایش می یابد و بالاخره زایمان زودرس ایجاد می نماید چنانچه این علائم تشدید شود حتما به پزشک مراجعه شود.

نکته مهم:

جهت کنترل انقباضات بهتر است به پشت در یک وضعیت راحت قرار بگیرید، با سر انگشتان خود به آرامی رحم را لمس کنید. رحم در لمس باید نرم باشد و به راحتی باید بتوان ان

مادر در معرض خطر زایمان زودرس چه نکاتی را باید در مراقبت از خود رعایت کند؟

استراحت:

مادر باردار در خطر زایمان زودرس نباید بیشتر از یک ساعت به حالت ایستاده و بیشتر از ۲ ساعت به حالت نشسته به سر برد و بیشتر روی پهلوی چپ استراحت کند. خوابیدن طولانی مدت به پشت باعث می شود جنین روی عروق بزرگ مادر فشار وارد کرده و سبب کاهش خونرسانی به جفت و جنین می شود.

بهداشت سیستم ادراری:

باید هر دو ساعت یک بار مثانه را تخلیه نموده و در صورت مشاهده علائم عفونت ادراری مانند پهلوی درد و درد زیر شکم - سوزش ادرار - قطره قطره خارج شدن ادرار - وجود تب که هر چه سریع تر به پزشک متخصص مراجعه نماید. نوشیدن آب مرکبات مثل پرتقال یا شربت آبلیموی رقیق باعث اسیدی شدن ادرار شده، می تواند به کنترل عفونت کمک کند. باید مادران باردار ۱۰-۸ لیوان مایعات در شبانه روز مصرف نمایند. نوشیدن ۳ لیوان شیر یا به همین تعداد ماست شیرین توصیه می شود.

