

زایمان زودرس

چیست؟



گروه هدف: بیمار / همراه

تهیه و تنظیم: واحد آموزش بیمارستان یاس سپید

منابع: بهرام قاضی جهانی و روشنک قطبی- بارداری و زایمان ویلیامز- جلد یکم- انتشارات گلبن- ۲۰۱۵



آدرس: تهران ، بلوار کشاورز خیابان حجاب، کوچه یکم
 بیمارستان یاس سپید



تلفن: ۷۲-۸۸۹۹۵۷۶۷-۸۸۹۹۵۷۶۵ شماره:

www.yashospital.com
info@yashospital.com



بهداشت سیستم ادراری:

باید هر دو ساعت یکبار مثانه را تخلیه نموده و در صورت مشاهده علائم عفونت ادراری مانند پهلودرد و زیر شکم درد، سوزش ادرار، قطره قطره خارج شدن ادرار، وجود خون و چرک در ادرار و تب هر چه زودتر به پزشک متخصص ارجاع نماید. بهتر است آزمایش ادرار هر سه ماه یکبار در طول بارداری تکرار شود. باید مادران باردار روزانه ۱۰-۸ لیوان مایعات در شبانه روز مصرف نمایند. نوشیدن ۴ لیوان شیر یا به همین تعداد ماست شیرین توصیه می شود.

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).

خودداری از دلشوره و عصبانیت



زایمان زودرس:

زایمان زودرس به زایمانی گفته می شود که قبل از هفته ۳۷ حاملگی انجام شده و منجر به تولد نوزادی نارس با وزن کمتر از ۲۲۰۰ گرم می شود.

علل زایمان زودرس:

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

- * عفونت های واژینال بخصوص باکتریال: مواد ترشح شده از باکتریها باعث پاره شدن کیسه آب می شود و گاهی ورود باکتری به مایع آمنیوتیک باعث زایمان زودرس می شود
- * غیرطبیعی بودن رحم (اینورمالیتی در رحم)
- * مشکلات جفت مانند جفت سر راهی و کندگی جفت
- * بزرگی بیش از حد رحم مانند چند قلبی و افزایش مایع آمنیوتیک
- * برخی بیماریها مانند دیابت , عفونت لثه شدید (ژنژیویت) لوپوس, آسم شدید, هیپاتیت, بیماریهای روده, عفونت کلیوی, عفونت ریوی, ضربه به شکم, جراحی شکم مانند آپاندیس در بارداری .

علائم زایمان زودرس:

- * 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.
- * درد های شکمی مانند درد های دوران پرئود
- * افزایش و یا تغییر واضح در ترشحات واژینال و یا خونریزی واژینال
- * پارگی کیسه آب و دفع مایع روشن از واژن
- * درد و فشار در قسمت انتهایی کمر
- * احساس اینکه جنین در حال فشار به سمت پایین است
- * تورم ناگهانی و یا شدید در پا , دست و صورت
- * تغییر واضح در حرکت جنین
- * تب, لرز, استفراغ و سر درد شدید
- * گاهی درد معده که به هیچ وجه برطرف نمی شود و گاهی همراه با اسهال می باشد

*** مادرگرمی: اگر حتی یکی از علائم بالا را داشتید حتماً با پزشک خود تماس بگیرید.**

تعدادی از عوامل خطر زا (ریسک فاکتور ها):

- * سن کمتر از ۱۸ یا بیشتر از ۳۵
- * قد کوتاه
- * سابقه قبلی از زایمان زودرس
- * حاملگی دو قلو و یا چند قلو
- * وزن کم قبل از حاملگی
- * مصرف سیگار, الکل, کوکائین در حاملگی * خونریزی واژینال در بیش از یک تریمستر * فاکتور های ژنتیکی
- * کار سخت و طولانی مدت
- * برخی مطالعات نشان داده که استرس زیاد باعث تولید هورمونهایی می شود که انقباضات رحم را بیشتر کرده و منجر به زایمان زودرس می شود.

پیشگیری از زایمان های زودرس:

استراحت: مادر باردار در پیشگیری از زایمان زودرس، نباید بیشتر از یک ساعت به حالت ایستاده و بیشتر از ۲ ساعت به حالت نشسته به سر برد و بیشتر روی پهلو چپ استراحت کند.

خودداری از کارهای سنگین: مادر باردار در معرض خطر، باید از فعالیت روزانه کم کند و از انجام کارهای سنگین خودداری نماید.

