

## راهنمای بیمار (زایمان زودرس)

### شرح بیماری

بارداری به طور معمول ۴۰ هفته طول می کشد، اگر درد زایمان پیش از ۳۷ هفتهگی شروع شود و منجر به تولد نوزاد نارس با وزن کمتر از ۲۵۰۰ گرم می شود به آن زایمان زودرس می گویند.

### علل

عدم مراقبت در طول بارداری و پیش از زایمان عامل خطر ساز اصلی برای تولد زودرس است.

عوامل دیگر زمینه ساز زایمان زودرس عبارتند از:

- سیگار کشیدن یا مصرف ککائین
- ابتلا به عفونت در حین بارداری خصوصاً عفونت های دهان و دندان در زنان .
- مصرف مواد مخدر و روانگردان تغذیه ناکافی در طول دوران بارداری.
- بارداری های چند قلو.
- داشتن سابقه زایمان زودرس در بارداری های قبلی.
- ابتلا به ناهنجاری در دهانه رحم یا رحم .
- خونریزی در سه ماه دوم یا سوم بارداری.
- کم وزن بودن مادر باردار .
- مصرف برخی هورمون ها .
- عدم مراقبت پزشکی کافی پیش و در حین بارداری.
- استرس شغلی.
- استرس و افسردگی.

### علائم

- انقباضات منظم رحمی چهار بار یا بیشتر در ساعت گاهی این انقباضات بدون درد می باشد و فقط سفتی و فشردگی در عضلات رحم ایجاد میشود.
- درد و فشار شکمی مانند دردهای دوران پرپود در قسمت انتهایی کمر .
- افزایش و یا تغییر واضح در ترشحات واژن و یا خونریزی واژن .
- پارگی کیسه آب و دفع مایع روشن از واژن.
- تورم ناگهانی و یا شدید در پا دست و صورت .
- تغییر واضح در حرکت جنین.
- تب و لرز و استفراغ و سردرد شدید.
- گاهی درد معده که به هیچ وجه برطرف نمی شود و یا همراه با اسهال باشد.

### تشخیص

- دو روش تشخیصی برای کسانی که خطر بیشتری از نظر زایمان زودرس دارند وجود دارد :
- معاینه و اندازه گیری طول دهانه رحم توسط پزشک
- اندازه گیری نوعی پروتئین که توسط غشای جنین ترشح میشود و در ترشحات رحم و واژن

### مراقبت های نوزاد پس از زایمان زودرس

- اگر نوزاد در هفته ۳۴ تا ۳۶ متولد شود: احتمالاً به هیچ درمان خاصی نیاز نخواهد داشت گرچه از لحاظ ظاهری کوچک به نظر خواهد رسید و وضعیت او به عواملی نظیر سطح قندخون فشار خون یا ابتلای احتمالی وی به عفونت و توانایی وی در مکیدن بستگی خواهد داشت.

- اگر نوزاد در هفته ۲۸ تا ۳۳ متولد شود : ممکن است به مراقبتهای تخصصی نیاز داشته باشد زیرا امکان ابتلا به مشکلات تنفسی تغذیه و یا عفونت وجود خواهد داشت.
- اگر نوزاد کمتر از ۲۷ هفته متولد شود: به احتمال بسیار قوی در بخش مراقبت های ویژه نوزادان بستری خواهد شد و احتمال وجود مشکلاتی نظیر عفونت ، قند خون و دمای کم بدن و نارس بودن ریه ها و مشکل تنفسی وجود خواهد داشت.

### پیشگیری

- مادران باردار در معرض خطر باید اقدامات پیشگیرانه جهت جلوگیری از زایمان زودرس را انجام دهند برخی از این اقدامات عبارتند از:
- بهترین راه برای پیشگیری از زایمان زودرس شناخت علائم آن است .
- از کار سنگین پرهیز کنید
- استراحت کنید بدنتان جهت تغذیه جنین و رشد و بیشتر از اندازه کار میکند بنابراین به استراحت بیشتری نیاز دارد.
- انجام امور خانه و شغلی را تا حد امکان کم کنید .
- از هر فرصتی برای بالا نگه داشتن پاها استفاده کنید.
- خواب نیمروزی داشته باشید ، مطالعه کنید .
- از مزایای مرخصی و تعطیلات استفاده کنید.
- تنفس های عمیق و یوگا و حرکات کششی و ورزش های منظم به صورت قدم زدن و یا شنا کردن داشته باشید( قبلاً با پزشک خود مشورت کنید)
- تغذیه سالم و متعادل داشته باشید تا انرژی لازم جهت فعالیت های روزانه را به شما بدهد .
- زودتر به رختخواب بروید.



## راهنمای بیمار (زایمان زودرس)

منبع تهیه: کتابهای ویلیامز و بروئر سوارث

بازنگری در تهیه: خانم هاجر قربانی سوپر وایزر ارتقا

سلامت بیمارستان نفت آبادان

بازنگری تاییدکننده: دکتر شقایق استرکی متخصص

زنان وزایمان

تاریخ تهیه: بهار ۱۳۹۵

تاریخ بازنگری بعدی: تابستان ۱۴۰۴



من را اسکن کن

- برای درمان عفونت های دهان و دندان توصیه می شود به دلیل اینکه سه ماهه اول بارداری حساسیت ویژه ای دارد و امکان عکس برداری و بی حسی نیست در ماه های بعدی نیز درمان مشکلات دندانی بدون درد و با روش بی حسی امکان پذیر نیست بهتر است قبل از باردار شدن توجه بیشتری به بهداشت دهان و دندان خود داشته باشید و هرگونه درمانی را که لازم است انجام دهید.

- در صورت داشتن افسردگی و اضطراب با پزشک متخصص گفت و گو کنید حمایت و نقش پدر نیز در کاهش این اضطراب ها و نگرانی ها بسیار تاثیر گذار است.
- از مواجهه با دود دخانیات در دوران حاملگی و یا مصرف سیگار و مواد مخدر خودداری کنید.

### عوارض

- نوزادانی که یک تا سه هفته زودتر از زمان تولد و قبل از از هفته ۳۷ بارداری متولد می شوند بیش از بقیه در معرض مشکلات تنفسی عدم تکامل اندام ها و بافت ها مانند چشم گوش تنفس و دستگاه های عصبی بیماری های قلبی و تاخیر در رشد و نمو و احتمال ابتلا به زردی قرار می گیرند

### زمان مراجعه بعدی

در صورت مشاهده یکی از علائمی که در قسمت قبل توضیح داده شد حتماً با پزشک خود تماس بگیرید یا به بیمارستان بروید.

- اگر در فشار روحی و استرس زیاد هستید به یک روانکاو مراجعه نمایید.

- باید هر دو ساعت یکبار مثانه را تخلیه نمود و در صورت مشاهده علائم عفونت ادراری مانند پهلوی درد 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 نمایید.

- بهتر است آزمایش ادرار هر سه ماه یکبار در طول بارداری تکرار شود نوشیدن آب مرکبات مثل آب پرتقال یا شربت آلبیموی رقیق باعث اسیدی شدن ادرار شده می تواند به کنترل عفونت کمک کند.

- باید مادران باردار روزانه ۸ الی ۱۰ لیوان مایعات در شبانه روز مصرف نمایند نوشیدن ۴ لیوان شیر یا به همین تعداد ماست شیرین توصیه میشود.

- پیشگیری از فشارها شما و بچه شما را از نظر خطرهای غیرضروری نجات می دهد و احتمال افسردگی حین حاملگی و بعد از زایمان را کاهش میدهد.

- افسردگی خطر زایمان زودرس را زیاد می کند و عدم درمان آن شرایطی به وجود می آورد که مادر قادر به نگهداری خود و فرزند خود نمی باشد.

- تحریکات جنسی را کاهش دهند.

- هر یک تا دو هفته ویزیت و بررسی های معمول باید انجام شود این بررسی ها شامل وزن فشار خون مقدار گلوکز و آلبومین ادرار و ارتفاع رحم و همینطور ضربان قلب جنین می باشند.

- از افرادی که مبتلا به انواع عفونت هستند دوری کنید.