



مرکز درمانی حضرت زینب (س)

کمیته آموزش

موضوع:

زایمان زودرس

تهیه کننده: خدیجه گورگانی



اردیبهشت 1403

* 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.

* مشکلات جفت مانند جفت سر راهی و کندگی جفت
* بزرگی بیش از حد رحم مانند چندقلویی و افزایش مایع آمنیوتیک

* برخی بیماریها مانند دیابت، ژنرویت (عفونت لته شدید)، لوپوس، آسم شدید، هیپاتیت، بیماریهای روده، عفونت کلیوی، عفونت ریوی، ضربه به شکم، جراحی شکم مانند آپاندیس در بارداری

تعدادی از 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

زایمان زودرس

تولد نوزادان زود تر از موعد طبیعی یکی از مهم ترین دغدغه ها و نگرانی های زوج ها به ویژه مادران جوانی است که در انتظار تولد فرزندشان به سر می برند و این تولد زودهنگام نوزاد و تکامل نیافتن اندام های او از جمله مهم ترین عوامل بروز این نگرانی است زیرا مقاومت و ایمنی بدن نوزاد را در برابر بیماری ها و عفونت های احتمالی به حداقل می رساند و در شرایطی خاص خطر مرگ را نیز برای نوزاد به همراه دارد.

زایمان زودرس و علائم آن:

به تولد بین هفته های ۲۲ تا ۳۷ بارداری زایمان زودرس گفته می شود. اگر چه علت آن دقیقا مشخص نیست ولی عوامل زیر نقش اساسی زایمان زودرس دارند:

* مشکلات جفت مانند جفت سر راهی و کندگی

جفت

* ناهنجاری در رحم

علایم 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 ناکهانی 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 بر طرف نمی شود و گاهی همراه با اسهال می باشد.

راه های پیشگیری از زایمان زودرس:

- برای پیشگیری از تولد نوزاد نارس نکات پراهمیتی وجود دارد که رعایت کردن آن ها می تواند تا حد زیادی از تولد نوزاد نارس پیشگیری کند و احتمال تولد نوزاد را در زمانی زود تر از زمان طبیعی به حداقل ممکن برساند.

* در طول دوران بارداری ارتباط خود را با پزشک تان قطع نکنید. به او مراجعه کنید و روند رشد جنین و علائم عمومی بدن خود و جنین تان را بررسی کنید. با کنترل بیماری های مادر و کنترل تغذیه و تأمین شرایط مناسب برای حاملگی می توان از تولد نوزاد نارس جلوگیری کرد.

* قبل از مصرف هرگونه دارو حتی مسکن ها با پزشک تان مشورت کنید و از مصرف داروهای شیمیایی و طبیعی بدون مشاوره با پزشک یا متخصص طب سنتی پرهیز کنید.

* در مورد مادران افسرده و مضطرب، اگر پزشک متخصص با این افراد گفتگو کند می تواند ترس و اضطراب آنها را به حداقل برساند. حمایت و نقش پدر نیز در کاهش این اضطراب ها و نگرانی ها بسیار تأثیر گذار است.

تغذیه:

1. خوددرداری از مصرف الکل. از استعمال سیگار و قرار گرفتن در محیطی که در آن افراد سیگاری حضور دارند، پرهیز کنید.
2. کنترل اضافه وزن در دوران بارداری. وزن خود را در شرایط طبیعی نگه دارید و مراقب باشید که در دوران بارداری بیش از حد دچار اضافه وزن و چاقی نشوید.

3. رژیم غذایی خود را دست کم نگیرند و مصرف خوراکی ها و مواد غذایی سالم به ویژه گوشت ماهی که سرشار از امگا ۳ است را فراموش نکنید.

فعالیت:

باتوجه به علت و احتمال زایمان زودرس باید طبق نظر پزشک باشد.

روابط زناشویی:

باتوجه به علت و احتمال زایمان زودرس باید طبق نظر پزشک باشد.

بهداشت فردی:

1. بهداشت دهان و دندان

2. پرهیز از استرس روانی و فیزیکی

3. رعایت بهداشت فردی جهت پیشگیری از ابتلا به

عفوئتهای تناسلی