



زایمان زودرس



تهیه کننده: فاطمه انصاری (کارشناس مامایی)
تایید کنندگان:

سمیه قربانی (مدیر پرستاری)
خدیدجه عباسی (سوپروایزر آموزشی)
رقیه بهزادی (سوپروایزر آموزش سلامت)
تایید کننده نهایی: دکتر پریماه ارجین دیالمه (جراح و متخصص زنان و زایمان)

منبع: کتاب بارداری و زایمان ویلیامز 2018

بازنگری: دی ماه 1403

6 از انجام بعضی از حرکات که میتواند درد های زایمانی را قبل از موقع تشدید کند مثل دویدن، جابه جا کردن وسایل سنگین، بالا و پایین رفتن از سریالای ها، سرفه کردن زیاد، خم و راست شدن زیاد، پریدن از جوی آب، بالا رفتن از نردبان، بغل کردن بچه، پوشیدن کفش های پاشنه بلند و لغزنده، سوار شدن در اتوبوس، مینی بوس و وسایل نقلیه عمومی، انجام کارهای سنگین و کار زیاد در منزل خودداری کنید.

7 مثانه خود را فوراً تخلیه کنید هر 2 ساعت یکبار و در صورت نیاز زودتر از 2 ساعت ادرار کنید که مثانه بیشتر از حد پر نشود و ادرار به مدت طولانی در مثانه نماند.

8 از ماساژ دادن و تحریک نوک سینه ها جهت آماده سازی سینه برای شیر دادن خودداری کنید زیرا تحریک نوک سینه موجب ترشح موادی میشود که درد های زایمانی را شروع می کند.

9 روابط زناشویی را کم کنید و یا متوقف گردد و در صورت لزوم با احتیاط و با استفاده از کاندوم باشد.

10 ناراحتی، عصبانیت، دلشوره و ترس میتواند زایمان زودرس را شروع کند لذا بایستی شوهر و اطرافیان زن باردار را حمایت کنند.



توصیه هایی برای جلوگیری از زایمان زودرس:

الف) اگر دچار دردهای زود هنگام شدید:

مادر بایستی سریعاً به پهلوی چپ بخوابد و بلافاصله 4 لیوان مایعات بنوشد.

به مدت 3 روز یا بیشتر (بسته به نظر پزشک) استراحت اجباری در بستر (به غیر از رفتن به دستشویی) داشته باشد.

ب) اگر براساس عوامل خطر که در پرونده شما ثبت شده است در معرض خطر زایمان زودرس میباشید:

1 استراحت خود را افزایش دهید.

2 نفس عمیق و منظم بکشید.

3 مادر نباید به طور متوالی بیشتر از یک ساعت سرپا بایستد یا راه برود، بیشتر از 2 ساعت در یک جا بنشیند و بیشتر از 20 دقیقه پیاده روی داشته باشد.

4 دوبار در روز صبح و عصر به پهلوی چپ بخوابد.

5 روزانه 8 تا 10 لیوان مایعات مصرف کند

که میتواند شامل آب میوه شربت، شیر یا آب ساده باشد.

مادر گرایی:

اگر شما دارای سابقه زایمان زودرس هستید در حاملگی کنونی ویا حاملگی های قبلی دچار دردهای زود هنگام شکمی بوده اید بایستی به نکات زیر توجه فرمایید.



زایمان زودرس :

به زایمانی گفته میشود که قبل از هفته 37 حاملگی اتفاق افتاده و منجر به تولید نوزاد نارس با وزن کمتر از 2500 گرم میشود . خطر این زایمان این است که شانس زنده ماندن این نوزاد بسیار کمتر از نوزادانی است که 9 ماهه متولد میشوند. بروز درد زایمان زودرس به معنی داشتن نوزاد نارس نیست چرا که بیش از نیمی از خانم هایی که تجربه درد زایمان زودرس دارند بعد از هفته 37 فارغ می شوند.

عامل زودرس زایمان:

- عفونت های واژینال خصوصا باکتریایی
- بدشکلی های رحمی
- مشکلات جفت مانند جفت سر راهیو کندی جفت
- سن کمتر از 18 سال و یا بیشتر از 35 سال
- حاملگی دو قلوپی و چند قلوپی

- بیماریهایی مانند دیابت، عفونت لثه شدید، آسم شدید، هپاتیت، لوپوس (بیماریهای پوستی)، عفونت کلیوی و ریوی، ضربه شکم، جراحی شکم مانند آپاندیس در بارداری و بیماریهای روده.
- قد کمتر از 150 سانتی متر و وزن کمتر از 48 کیلوگرم قبل از حاملگی
- سابقه بیش از 2 بار سقط در سه ماهه اول و سابقه زایمان زودرس
- مصرف سیگار، الکل و کوکائین در حاملگی
- فاکتورهای ژنتیکی
- کار سخت و طولانی، استرس زیاد
- سوء تغذیه مادر



عوارض زایمان زودرس:

زایمان زودرس می تواند مشکلات جدی سلامتی و یا حتی مرگ در خانم باردارو جنین را به دنبال داشته باشد به طور کلی بلوغ جنین در هنگام تولد صورت میگیرد که در این دوره شانس بقا و سلامت جنین را افزایش می دهد.

عوارض نوزادی:

- مشکلات تنفسی در برخی نوزادان نارس
- احتمال افزایش خطر خونریزی مغزی
- افزایش احتمال ابتلا به عفونت و زردی
- مشکلات تغذیه ای وهمچنین مشکل حفظ درجه حرارت بدن

- فاصله کمتر از یکسال نسبت به حاملگی قبلی
- پاره شدن کیسه آب به صورت زودرس خونریزی ولکه بینی
- افزایش فشارخون و قند خون حین حاملگی

علائم ونشانه ها :

- انقباضات (سفت شدن)رحمی دردناک وغیر دردناک رحمی
- احساس فشار در لگن
- ترشحات آبکی یا خونی از واژن
- کمردردهای شدید
- تغییر واضح در حرکت جنینی
- کرامپ ها ودردهایی شدید مانند قاعدگی

نحوه بررسی انقباضات رحمی :

در حالت آرامش کامل به پهلوی چپ خود دراز بکشید و دست خود را بر روی شکم و رحم خود قرار دهید. در حالت عادی سر انگشت خود را بر روی رحم فشار دهید ، انگشت شما به راحتی در رحم فرو میرود ودر هنگام سفت شدن رحم انگشت به سختی در رحم فرو میرود.

