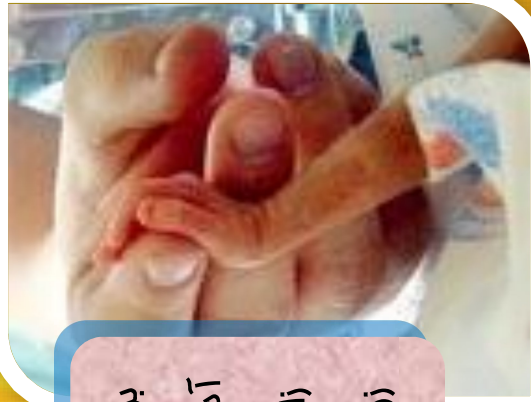


بروشور  
آموزشی  
زایمان  
زودرس



## زایمان زودرس

## و روشهای پیشگیری از آن

### تهیه کننده:

مژگان محبی

کارشناس مامایی بخش جراحی زنان

تابستان ۹۵

## خودداری از دشوره و عصبانیت

آموزش مادران در معرض خطر خفبر برای كنترل دردهای زودرس زایمانی و سایر علائم زایمان زودرس: اكثر مادران به طور طبیعی دردهایی را در طول بارداری بخصوص در سه ماهه سوم تجربه می نمایند ولی این دردها ثابت نیست و معمولاً از پنج بار در روز بیشتر تكرر نمی شوند. در دردهای رحمی در زناتی كه به دردهای زودرس زایمانی دچار می شوند از دو هفته قبل افزایش یافته (بیشتر از ۵ بار) و بالاخره زایمان زودرس ایجاد می نمایند. چنانچه این علائم تشدید شود حتماً باید به پزشك مراجعه شود؛ كمردمی كه با خوابیدن برطرف نشود، دردهایی مانند دردهای قاعدگی، دل پیچه همراه با اسهال، زیاد شدن ترشحات واژن، پاره شدن ناگهانی کیسه آب در مورد دردهای رحمی.



منبع:

بارداری و زایمان ویلیامز

## استراحت

باردار در خطر زایمان زودرس، نباید بیشتر از يك ساعت حالات ایستاده و بیشتر از ۲ ساعت به حالت نشسته به سر و بیشتر روی پهلوئی چپ استراحت كند.  
باردار در معرض خطر، باید از فعالیت روزانه كم كند و از ۴ کارهای سنگین خودداری نماید.

## بهداشت سیستم ادراری

هر دو ساعت يكبار مثانه را تخلیه نموده و در صورت هدهه علائم عفونت ادراری مانند پهلودرد و زیر شکم و سوزش ادرار، قطره قطره خارج شش ادرار، وجود خون و ك در ادرار و تب هر چه زودتر به پزشك متخصص ارجاع بدید. بهتر است آزمایش ادرار هر سه سه ماه يكبار در طول بارداری تكرر شود. نوشیدن آب مركبات مثل آب پرتقال یا آب آلبیموی رقیق باعث اسیدی شدن ادرار شده، می تواند كنترل عفونت كمك كند. باید مادران باردار روزانه ۱۰-۸ لیون مایعات در شبانه روز مصرف نمایند. نوشیدن ۴ لیون یا به همین تعداد ماست شیرین توصیه می شود. بارداری از فعالیت شدید بدنی (مادران در معرض خطر) از انجام فعالیت های زیر خودداری نمایند: دویدن، جابجاکردن و حمل وسایل سنگین، بالا و پایین رفتن

(۴)



## آزمایش‌های تشخیصی

متخصص زنان ممکن است در طول معاینات خود متوجه علامتی شود و برای تشخیص قطعی تر بخواهد از شما یک سونوگرافی بگیرد مثلا ممکن است با علائمی مانند فشار یا درد لگنی، کمر درد، ترشح بیشتر مخاط، لکه بینی یا خونریزی مواجه شود. در این شرایط ممکن است لازم باشد که از فعالیت‌های شغلی، حرکت زیاد یا مقاربت با همسران پرهیز کنید.

## علائم زایمان زودرس

- ترشحات رحمی بیش از حد
- تغییر حالت ترشحات مثلا خونی یا رقیق شدن
- هرگونه خونریزی یا لکه
- درد شکمی مانند درد ماهانه یا بیش از ۴ اقباض در ساعت
- احساس فشار مضاعف در لگن
- کمر درد خصوصا اگر متناوب است

## پیشگیری از زایمان‌های زودرس

مادر گرامی به دنیا آمدن یک طفل نارس می‌تواند شادی والدین را به اندوه تبدیل کند. این نوزادان کم وزن توان ادامه حیات در دنیایی که به آن وارد شده اندرا ندارند. مرگ و میر در بین آنان بسیار است. بنابراین مادران باردارانی که در معرض خطر زایمان زودرس هستند، باید به رعایت موارد زیر تشویق گردند و در صورت لزوم خانواده و بخصوص همسر، آموزش‌های لازم را برای همکاری هرچه بیشتر به مادر دریافت دارند.

## علل

برخی عفونت‌های دستگاه تناسلی با زایمان زودرس همراه هستند. در اصل مواد تولید شده توسط باکتری‌های مولد عفونت، باعث پاره شدن غشای اطراف مایع آمنیوتیک می‌شوند. این باکتری‌ها همچنین ممکن است رحم را ملتهب و عفونی کنند و به این ترتیب سبب زایمان زودرس شوند.

- عفونت مجرای ادراری

- مشکلات جفت مثل جفت سرراهی یا جداشدن زودهنگام

جفت

- بزرگی بیش از حد رحم در موارد چند قلوئی یا مقدار زیاد

مایع آمنیوتیک

- ناهنجاری‌های ساختاری گردن رحم مثلا کوتاهی گردن

رحم (کمتر از ۲۵ میلی‌متر)

- جراحی ناحیه شکم در دوران بارداری مثلا جراحی

آپاندیس، کیسه صفرا یا تخمدان

## عوامل خطر

- بارداری ۲ یا چند قلوئی

- سن کمتر از ۱۷ یا بالای ۳۵ سال مادر

- نژاد آفریقایی

- کمبود وزن مادر قبل از بارداری

- اضافه وزن ناکافی در دوران بارداری

- خونریزی در سه ماهه اول یا دوم بارداری - خونریزی در

بیش از یک ۳ ماهه خطر زایمان زودرس را بیشتر هم

می‌کند.

- کم‌خونی خفیف یا شدید در دوران بارداری

- مصرف مواد مخدر و نوشیدنی‌های غیر حلال

## زایمان زودرس و روشهای پیشگیری از آن

دوره

یکی به دلیل شرایط خاص بارداری متخصص زنان معالج میم به سزارین می‌گیرد. اما گاهی زایمان زودرس به طور نااسته رخ می‌دهد مثلا کیسه آب مادر پاره می‌شود. مشکلات زایمان زودرس به سن خانم بارداری بستگی دارد. زایمان زودرس با فاصله بیشتری از زمان هفگی بارداری به پیاید، مشکلات بیشتری گریبان‌گیر او خواهد شد. ناکلاکات تنفسی، حساسیت‌های شدید، مشکلات گوارشی، اختلالات سیستم عصبی از شایع‌ترین مشکلات این نوزادان هستند. نوزادان نارس همچنین ممکن است در تنظیم دمای بدن مشکل داشته باشند و ابتلا به فکرتکید که یک مادر چطور می‌تواند از زایمان زودرس پیشگیری کند؟ به این منظور باید در مورد علل و لامل خطر زایمان زودرس بدانید.

