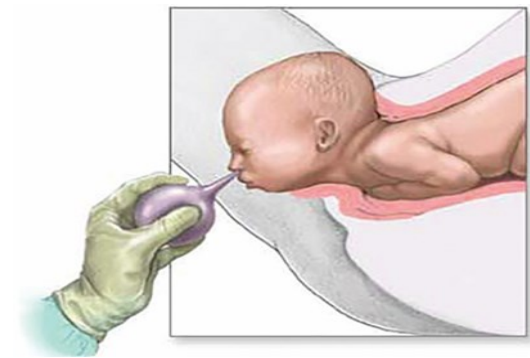




مرکز آموزشی درمانی امین اصفهان

زایمان زودرس

تهیه کننده: واحد آموزش سلامت

تایید کننده: کمیته آموزش بیمار

تاریخ تهیه: 1403

منابع: ClinicalKey، WebMD، Mayo clinic

شرح:

- بارداری به طور معمول 38-40 هفته طول می کشد.
- اگر درد زایمان پیش از 37 هفتگی شروع و منجر به تولد نوزادی نارس با وزن کمتر از 2500 گرم شود، به آن زایمان زودرس می گویند.

علائم:

- 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 و فشار شکمی مانند دردهای دوران پرئود 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، لرز، استفراغ و سر درد شدید.
- گاهی درد معده که به هیچ وجه برطرف نمی شود و یا همراه با اسهال باشد.

علل شایع:

- 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 کواکین.
- ابتلا به عفونت در حین بارداری خصوصاً عفونت های دهان و دندان در زنان.

مصرف مواد مخدر و روان گردان.

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 و افسردگی

تنش های روحی و فیزیکی

عوارض احتمالی:

نوزادانی که حاصل زایمان زودرس هستند عوارض به صورت زیر ممکن است در آنها بروز نماید:

نوزادانی که یک تا سه هفته زودتر از زمان تولد و قبل از هفته 37 بارداری متولد می شوند، بیش از بقیه در معرض مشکلات تنفسی، عدم تکامل اندام ها و بافت ها مانند چشم، گوش، تنفس و دستگاه عصبی، بیماری قلبی و تاخیر در رشد و نمو و احتمال ابتلا به زردی قرار می گیرند.

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
- انجام امور خانه و شغلی را تا حد امکان کم کنید.
- از هر فرصتی برای بالا نگاه داشتن پاها استفاده کنید.
- تنفس‌های عمیق و یوگا و حرکات کششی و ورزش‌های منظم به صورت قدم زدن و یا شنا کردن داشته باشید (قبلاً با پزشک خود مشورت نمایید).
- تغذیه سالم و متعادل داشته باشید، تا انرژی لازم جهت فعالیت‌های روزانه را به شما بدهد.
- زودتر به رختخواب بروید.
- اگر در فشار روحی و استرس زیاد هستید به یک روانکاو مراجعه نمایید.
- باید هر دو ساعت یکبار مثانه را تخلیه نموده و در صورت مشاهده علائم عفونت ادراری مانند پهلودرد و درد زیر شکم، سوزش ادرار، قطره قطره خارج شدن ادرار، و جود خون و چرک در ادرار و تب هر چه زودتر به پزشک متخصص مراجعه نماید.
- باید مادران باردار روزانه 10-8 لیوان مایعات در شبانه روز مصرف نمایند. نوشیدن 4 لیوان شیر یا به همین تعداد ماست شیرین توصیه می‌شود.
- افسردگی، خطر زایمان زودرس را زیاد می‌کند و عدم درمان آن شرایطی به وجود می‌آورد که مادر قادر به نگهداری خود و فرزند خود نمی‌باشد.
- تحریکات جنسی را کاهش دهید.
- هر 1 تا 2 هفته ویزیت و بررسی‌های معمول باید انجام شود.

- این بررسی‌ها شامل وزن، فشار خون، مقدار گلوکز و آلبومین ادرار، ارتفاع رحم و ضربان قلب جنین می‌باشند.
- از افرادی که مبتلا به انواع عفونت هستند دوری کنید.
- از مواجهه با دود دخانیات در دوران حاملگی و یا مصرف سیگار و مواد مخدر خودداری کنید.



تشخیص:

دو روش تشخیصی موجود برای کسانی که خطر بیشتری از نظر زایمان زودرس دارند:

- معاینه و اندازه‌گیری طول دهانه رحم توسط پزشک
- اندازه‌گیری نوعی پروتئین که توسط غشای جنین ترشح می‌شود در ترشحات رحم و واژن

فعالیت:

- جهت خارج شدن ابتدا لبه تخت نشسته و در صورت نداشتن سرگیجه می‌توانید با کمک همراه یا پرستار خود از تخت خارج شوید.
- از بلند شدن ناگهانی و خارج شدن از تخت بدون هماهنگی با پرستار و همراهان خودداری کنید.

از زور زدن، بلند کردن اجسام سنگین و رانندگی (تا زمانی که پزشک توصیه کرده است) خودداری کنید.

6 تا 4 هفته پس از زایمان بهتر است از انجام مقاربت خودداری کنید.

از بلند کردن اشیاء سنگین تر از وزن نوزاد تا 8 هفته پرهیز نمایید.

رژیم غذایی و تغذیه:

خونریزی زایمان را با مصرف مواد غذایی حاوی آهن خون و اومگا3 و پروتئین جبران کنید، تخم مرغ، شیر، لبنیات، گوشت، آب گوشت، کباب مرغ، سوپ مرغ، ماهی فراوان مواد حاوی پروتئین هستند. مواد غذایی حاوی آهن عبارتند از: انواع گوشتها (مخصوصاً بوقلمون)، جگر، عدس، زرده تخم مرغ، اسفناج، کشمش و آلو خشک.

بهتر است همزمان با مصرف مواد آهن دار، میوه‌ها و سبزیجاتی که ویتامین ث دارند (مانند: پرتقال، لیمو شیرین، سبزی خوردن، گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای و نارنگی) و موادی که کلسیم دارند بیشتر مصرف شود تا جذب آهن بیشتر شود

خوردن چای بعد غذا جزو عادات غلط است زیرا باعث می‌شود جذب آهن کمتر شود.

از مصرف غذاهای نفاخ و دیر هضم اجتناب کنید.

جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پرفیبر و مایعات مصرف کنید.

یک برنامه غذایی سالم و مناسب داشته باشید و از مصرف غذاهای پر کالری و با ارزش غذایی کم خودداری کنید.

مراقبت‌های نوزاد پس از زایمان زودرس:

اگر نوزاد در هفته 34 تا 36 متولد شود: احتمالاً به هیچ درمان خاصی نیاز نخواهد داشت. گرچه از لحاظ ظاهری کوچک به نظر خواهد رسید.



- وضعیت او به عواملی نظیر سطح قند خون، فشار خون یا ابتلای احتمالی وی به عفونت و توانایی وی در مکیدن بستگی خواهد داشت.

- اگر نوزاد در هفته 28 تا 33 متولد شود، معمولاً به مراقبت های تخصصی نیاز داشته باشد زیرا امکان ابتلا به مشکلات تنفسی، تغذیه ای و یا عفونت وجود خواهد داشت.

- اگر نوزاد کمتر از هفته 27 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.

♦ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمائید؟

- انقباضات منظم رحمی (بیشتر از چهار بار در ساعت)
- تغییر واضح در حرکات جنین
- پارگی کیسه آب