



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

زایمان زودرس



ویژگی: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۳۱-۱۰۰۹

شماره بازنگری: ۰۵

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش زنان و مامایی - واحد آموزش سلامت

زنایی که به دردهای زودرس زایمانی دچار می شوند ممکن است پس از بهبودی موقت، دچار درد شده که که در طی دو هفته افزایش می یابد و بالاخره زایمان زودرس ایجاد می نماید چنانچه این علائم تشدید شود حتما به پزشک مراجعه شود.

نکته مهم:

جهت کنترل انقباضات بهتر است به پشت در یک وضعیت راحت قرار بگیرید، با سر انگشتان خود به آرامی رحم را لمس کنید. رحم در لمس باید نرم باشد و به راحتی باید بتوان آن را به داخل فشرد در هنگام انقباض رحم سفت می شود و نمیتوان به راحتی آن را فشرد.

اگر فکر کردید کیسه آب پاره شده یا دچار خون ریزی شده اید و حرکات جنین بسیار کمتر از حالت عادی است و انقباض ها بسیار ناراحت کننده است و هر ۵ دقیقه یکبار در هر ساعت تکرار می شوند، باید به پزشک مراجعه کنید.

منابع: بارداری و زایمان ویلیامز ۲۰۲۲

<https://www.wolterskluwer.com/en/solutions/uptodate>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت رایگان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)

تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

بهداشت سیستم ادراری:

باید هر دو ساعت یک بار مثانه را تخلیه نموده و در صورت مشاهده علائم عفونت ادراری مانند پهلوی درد و درد زیر شکم- سوزش ادرار- قطره قطره خارج شدن ادرار- وجود تب که هرچه سریع تر به پزشک متخصص مراجعه نماید.

نوشیدن آب مرکبات مثل پرتقال یا شربت آبلیموی رقیق باعث اسیدی شدن ادرار شده، می تواند به کنترل عفونت کمک کند. باید مادران باردار ۱۰-۸ لیوان مایعات در شبانه روز مصرف نمایند. نوشیدن ۳ لیوان شیر یا به همین تعداد ماست شیرین توصیه می شود.



خودداری از فعالیت شدید بدنی:

مادران در معرض خطر، بایستی از انجام فعالیت های زیر خودداری نمایند: دویدن، پریدن، جابجا کردن و حمل وسایل سنگین، بالا و پایین رفتن از پله.

اکثر 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 تکرار نمی شوند.



عوامل خطر در ایجاد زایمان زودرس کدامند؟

- * سن کمتر از ۱۸ یا بیشتر از ۳۵
- * سابقه قبلی از زایمان زودرس
- * حاملگی دو قلو و یا چند قلو
- * وزن کم قبل از حاملگی
- * مصرف الکل یا سیگار در حاملگی
- * خونریزی واژینال
- * کار سخت و طولانی مدت
- * پارگی زودرس کیسه آب
- * افزایش فشار خون و دیابت در بارداری

مادر در معرض خطر زایمان زودرس چه نکاتی را باید در مراقبت از خود رعایت کند؟

استراحت:

مادر باردار در خطر زایمان زودرس نباید بیشتر از یک ساعت به حالت ایستاده و بیشتر از ۲ ساعت به حالت نشسته به سر برد و بیشتر روی پهلوی چپ استراحت کند. خوابیدن طولانی مدت به پشت باعث می شود جنین روی عروق بزرگ مادر فشار وارد کرده و سبب کاهش خونرسانی به جفت و جنین می شود.



عفونت های واژینال بخصوص باکتریال- مواد ترشح شده از باکتری ها باعث پارگی کیسه آب می شود و گاهی ورود باکتری به مایع آمنیوتیک باعث زایمان زودرس می شود. موارد غیر طبیعی در رحم- مشکلات جفت مانند جفت سر راهی و جدا شدگی جفت- بزرگی بیش از حد رحم مانند چند قلوپی و افزایش مایع آمنیوتیک، پارگی زودرس کیسه آب

زایمان زودرس چه علائمی دارد؟

- * 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
- * چکیدن مداوم مایع رقیق روشن از واژن
- * افزایش ترشح یا تغییر واضح در ترشحات مهبل یا خونریزی
- * فشاردایمی و شدید در قسمت لگن و واژن
- * دردهای شکمی مانند درد دوران قاعدگی
- * درد و فشار در قسمت انتهایی کمر
- * انقباضات منظم که با استراحت یا کاهش فعالیت متوقف نشود
- * احساس اینکه جنین در حال فشار به سمت پایین است
- * تغییر واضح در حرکت جنین
- * تب و لرز استفراغ و سردرد شدید
- * درد معده که به هیچ وجه برطرف نمی شود و گاهی با اسهال همراه است.



مددجوی گرامی:

با آرزوی سلامتی برای شما این مطالب به منظور آشنایی با زایمان زودرس و مراقبت های لازم در مورد آن تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

زایمان زودرس چیست؟

اگر درد های رحمی قبل از هفته ۳۷ رخ دهد، درد زودرس زایمان نامیده می شود. ممکن است قبل از هفته ۳۷ متوجه یک دوره انقباضات منظم و درد شوید. اهمیت این موضوع از آن جهت است که سبب تولد نوزاد نارس می شود و صدمات جبران ناپذیر و هزینه های هنگفت را برای نوزاد و خانواده به همراه می آورد.

چه عواملی باعث زایمان زودرس می شوند؟

اگر چه علت آن دقیقا مشخص نیست ولی عوامل ذکر شده نقش اساسی دارند :

