

راهنمای بیمار زایمان زودرس

❖ شرح بیماری

بارداری به طور معمول 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 (4 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 نوزاد است. عوامل دیگر زمینه ساز زایمان زودرس عبارتند از:
- ✓ سیگار کشیدن یا مصرف کوکائین.
- ✓ ابتلا به عفونت در حین بارداری خصوصا عفونت های دهان و دندان در زنان.
- ✓ مصرف مواد مخدر و روانگردان.
- ✓ 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 شغلی
- ✓ استرس و افسردگی

❖ عوارض احتمالی

- در نوزادانی که حاصل زایمان زودرس هستند عوارض به صورت زیر ممکن است 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
- ✓ از کار سنگین پرهیز کنید.
- ✓ استراحت کنید. بدنتان جهت تغذیه جنین و رشد او، بیشتر از اندازه کار می کند، بنابراین به استراحت بیشتری نیاز دارد.
- ✓ انجام امور خانه و شغلی را تا حد امکان کم کنید.
- ✓ از هر فرصتی برای بالا نگاه داشتن پاها استفاده کنید.
- ✓ خواب نیمروزی داشته باشید
- ✓ از مزایای مرخصی و تعطیلات 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، وجود خون و چرک در ادرار و تب هر چه زودتر به پزشک متخصص مراجعه نمایید.
- ✓ بهتر است آزمایش ادرار هر سه ماه یکبار در طول بارداری تکرار شود. نوشیدن آب مرکبات مانند آب پرتقال یا شربت آبلیموی رقیق باعث اسیدی شدن ادرار شده و می‌تواند به کنترل عفونت کمک کند.
- ✓ مادران باردار باید روزانه 8-10 لیوان مایعات در شبانه روز مصرف نمایند. نوشیدن 4 لیوان شیر یا به همین تعداد ماست شیرین توصیه می‌شود.
- ✓ پیشگیری از فشارها، شما و کودک شما را از خطرهای غیر ضروری نجات می‌دهد و احتمال افسردگی حین حاملگی و بعد از زایمان را کاهش می‌دهد.

- ✓ 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.
- ✓ ویزیت و بررسی‌های معمول باید هر 1 تا 2 هفته 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.
- ✓ به دلیل حساسیت ویژه جنین در سه ماهه اول بارداری و عدم امکان تصویربرداری در زنان باردار، بهتر است قبل از باردار شدن، توجه بیشتری به بهداشت دهان و دندان خود داشته باشید و هرگونه درمانی را که لازم است، انجام دهید.
- ✓ در صورت داشتن افسردگی و اضطراب، با پزشک متخصص گفتگو کنید. حمایت و نقش پدر نیز در کاهش این اضطراب‌ها و نگرانی‌ها بسیار تاثیرگذار است.
- ✓ 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 در ترشحات رحم و واژن، توسط غشای جنین ترشح می‌شود

❖ مراقبت

- ✓ 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، ممکن است به مراقبت‌های تخصصی نیاز داشته باشد زیرا امکان ابتلا به مشکلات تنفسی، تغذیه‌ای و یا عفونت وجود خواهد داشت.
- ✓ اگر نوزاد کمتر از هفته 27 متولد شود، به احتمال بسیار قوی در بخش مراقبت‌های ویژه نوزادان بستری خواهد شد و احتمال وجود مشکلاتی نظیر عفونت، قند خون و دمای کم بدن و نارس بودن ریه‌ها و مشکل تنفسی وجود خواهد داشت.

❖ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

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



مرکز آموزشی درمانی سینا رضایی آشتیانی
واحد آموزش دفتر پرستاری

