

زایمان زودرس preterm

شروع زایمان زودتر از زمان تعیین شده را زایمان زودرس یا پیش از موعد (preterm) می نامند. تولد نوزاد زودتر و قبل از زمان لازم برای رشد کامل می تواند تأثیرهای کوتاه یا بلندمدتی در سلامت کودک داشته باشد.



تشخیص زایمان پیش از موعد

با آغاز انقباضات رحمی در هفته های ۲۰ تا ۳۷ بارداری و به دنبال آن تغییر، باز و نازک شدن دهانه رحم مادر باردار، پزشک تشخیص زایمان پیش از موعد می دهد.

علائم زایمان زودرس

❖ انقباضات رحمی (هر ۱۵ دقیقه یکبار یا ۵ انقباض یا بیشتر در یک ساعت)

- ❖ فشار لگنی غیرمعمولی یا کمردرد
- ❖ لکه بینی یا خونریزی از واژن
- ❖ دردهای کرامپی شبیه قاعدگی
- ❖ بیشتر یا رقیقتر شدن حجم ترشحات واژن
- ❖ تغییر رنگ در ترشحات واژن؛ مایل به صورتی یا قهوه‌ای روشن

عوامل مؤثر در زایمان زودرس

در حدود نیمی از موارد، علت مشخصی برای زایمان پیش از موعد وجود ندارد. اگر فرد سابقه یک زایمان پیش از موعد داشته باشد، احتمال داشتن زایمان زودرس دیگر نیز بالاست. سایر مواردی که می تواند احتمال زایمان زودرس را افزایش دهد شامل موارد زیر است:

- فشار خون بالا در بارداری یا پره اکلامپسی
- بیماریهای مزمن مانند بیماریهای کلیوی، قلبی یا دیابت
- بارداری چندقلو
- مشکلات رحم یا دهانه رحم
- بارداری پیش از ۱۷ سالگی یا بعد از ۳۵ سالگی
- وجود عفونتها
- کمبود وزن شدید در زمان بارداری
- مصرف دخانیات
- سابقه سقط ناخواسته یا سقط کردن جنین
- دریافت نکردن خدمات پزشکی مناسب
- عفونت دهانه رحم
- مشغول به کار بودن در شغلهایی با فعالیت فیزیکی سنگین

- استرس زیاد؛ خشونت خانگی یا فوت یکی از عزیزان
- صدمه فیزیکی یا تروما (trauma)

پیشگیری از وقوع زایمان زودرس

دلایل وقوع زایمان زودرس کاملاً شناخته شده نیست، اما نکات مهمی برای پیشگیری از آن وجود دارد که رعایت کردن و عمل به آنها، تأثیر بسزایی در جلوگیری از تولد نوزادی زودتر از مدت زمان لازم برای یک بارداری طبیعی دارد. این نکات شامل موارد زیر است:

پرهیز از چاق شدن و اضافه وزن بیش از حد در بارداری؛ مادران باردار نیاز به اضافه کردن وزن دارند، اما این اضافه وزن باید در محدوده طبیعی و مناسب وزنگیری هنگام بارداری باشد تا مشکلی برای آنها و کودکشان به وجود نیاید.

پرهیز از مصرف سیگار و دخانیات؛ شما در دوران بارداری هرگز مجاز به کشیدن سیگار نیستید، زیرا مصرف سیگار و سایر محصولات دخانی، علاوه بر وقوع زایمان زودرس، خطرات دیگری برای شما و کودکتان به دنبال خواهد داشت. همچنین باید از قرار گرفتن در محیطهایی با حضور افراد سیگاری خودداری کنید.

پیشگیری از عفونتهای دهان و دندان؛ به مراقبتهای دهان و دندان قبل از اقدام به بارداری اهمیت دهید. بعد از باردار شدن نیز بهداشت دهان و دندان خود را بیشتر از قبل رعایت کنید و حداقل دو بار با مراجعه به دندانپزشک در طول بارداری، از سلامت دهان و دندانهای خود اطمینان پیدا کنید.



خود مراقبتی در زایمان زودرس



شبیم طهماسبی مسئول آموزش به بیمار بخش اورژانس

زیر نظر کارگروه آموزش به بیمار بخش اورژانس

تدوین: بهار ۱۴۰۲، بازنگری: بهار ۱۴۰۳

- ✓ چک حرکات جنین
- ✓ در صورت داشتن درد انجام معاینه وازینال
- ✓ در صورت داشتن سابقه زایمان زود رس و تک قلو تزریق پروژسترون عضلانی از هفته ۱۶ تا ۲۰ هر هفته تا هفته ۳۶ به میزان ۲۵۰ میلیگرم

تأثیر زایمان زودرس در نوزاد

هنگام زایمان پیش از موعد، عموماً جنین به شکلی کامل رشد نکرده است. رشد ناکامل جنین همیشه به معنای وجود مشکل سلامت برای جنین نیست، بلکه در چنین مواردی لازم است جنین مدت بیشتری را در بخش مراقبت‌های ویژه نوزادان بیمارستان تحت نظر باقی بماند. از آنجا که ریه های نوزادان متولد شده پیش از موعد، هنوز به صورت کامل تکامل نیافته است، مشکلات تنفسی در اکثر این نوزادان شایع است. به همین دلیل، ممکن است نیاز به استفاده از ونتیلاتور وجود داشته باشد؛ دستگاهی که به تنفس نوزاد کمک میکند. پیش از این که نوزاد از بیمارستان مرخص شود، باید بتواند به راحتی نفس بکشد. همچنین ممکن است این نوزادان برای کنترل دمای نرمال بدن خود مشکل داشته باشند و در نتیجه باید دمای بدن آنها را ثابت نگاه داشت. برای رفع این مشکل ممکن است نوزاد در دستگاهی به نام انکوباتور نگهداری شود. انکوباتور نوزاد دستگاهی است که برای کنترل دما و رطوبت بدن نوزاد استفاده می شود. اگر نوزاد آنقدر زود متولد شده باشد که توانایی میکیدن یا بلعیدن نداشته باشد، تغذیه او از طریق آنتزیوکت یا لوله ای خواهد بود که مواد غذایی را از طریق بینی و حلق به شکم می رساند.

منبع: بارداری و زایمان ویلیامز

پیشگیری و درمان عفونت‌های ادراری: عفونت‌های مجاری ادرار از عفونت‌هایی است که میتواند در دوران بارداری اتفاق بیفتد. برای پیشگیری از عفونت‌های مجاری ادرار، لازم است در طول روز به میزان کافی آب بنوشید، نیاز به ادرار کردن را نادیده نگیرید و بهداشت ناحیه تناسلی خود را رعایت کنید. در صورت ابتلا به این عفونت‌ها نیز باید تحت درمان قرار بگیرید، زیرا درمان نکردن به موقع آنها، احتمال زایمان زودرس را افزایش می دهد. بنابراین با وقوع علائمی مثل سوزش و درد هنگام ادرار کردن، ابتلا به تب یا لرز، سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

مراقبت‌های پزشکی دوران بارداری: پزشک شما در طول بارداری با انجام معاینات لازم، سلامت شما و کودکتان را تحت نظر می گیرد. پس فراموش نکنید که در تمام جلسات ملاقات با پزشک حضور داشته باشید و آزمایش‌های درخواستی مراحل مختلف بارداری را به موقع انجام دهید.

خود مراقبتی در زایمان زود رس :

- ✓ داشتن استراحت نسبی در بستر و عدم نزدیکی و کارهای سنگین
- ✓ در صورت داشتن دردهای شکمی و خونریزی و ابریزش و کاهش حرکات مراجعه نماید.
- ✓ تزریق استروئیدها در هفته ۲۶ تا ۳۶ بارداری
- ✓ تزریق سولفات در هفته ۲۴ تا ۳۲ به مدت ۱۲ ساعت برای محافظت عصبی نوزاد
- ✓ جلوگیری از داشتن استرس و اضطراب
- ✓ انجام سونوگرافی برای تعیین سن حاملگی و وضعیت جفت و جنین
- ✓ ارزیابی علائم حیاتی و کنترل صدای قلب جنین