



خودمراقبتی در زایمان زودرس



کد محتوا: ۵۴

تهیه و تنظیم:

کارگروه آموزش به بیمار

بازنگری ۱۴۰۳

شماره تلفن بیمارستان: ۳۷۲۲۳۰۵۶

داخلی واحد آموزش: ۲۰۳

<https://beheshtih.mrgums.ac.ir>

روش های پیشگیری از زایمان زودرس

- ✚ انجام یوگای بارداری
 - ✚ پیلاتس بارداری
 - ✚ مواظب خودتان باشید تا سرما نخورید.
 - ✚ ویتامین های خود را مصرف کنید.
 - ✚ مصرف دخانیات را کنار بگذارید.
 - ✚ پیاده روی کنید.
 - ✚ وزن توصیه شده توسط پزشک را حفظ کنید.
 - ✚ آب کافی بنوشید.
 - ✚ دهانتان را به طور مرتب تمیز کنید.
 - ✚ به اندازه کافی استراحت کنید.
 - ✚ هر زمان که احساس نیاز به دفع ادرار داشتید حتما به دستشویی بروید
 - ✚ بین بارداری های خود وقفه ایجاد کنید.
 - ✚ تغذیه سالمی داشته باشید.
 - ✚ مراجعه مرتب برای انجام مراقبت های بارداری
- اولین و بهترین اقدام درمانی در زایمان زودرس استراحت در بستر و خوابیدن به پهلو می باشد**



علت:

بیشتر زایمان های زودرس به صورت خودبخودی رخ می دهند. اما تعدادی از آنها نیز در نتیجه القای زایمان یا خارج کردن نوزاد پیش از موعد و به روش سزارین است که علت آن می تواند ابتلای مادر به انواع بیماریها یا حتی عوارض بارداری نظیر فشارخون بالا باشد که به علت خطرات سلامتی که ممکن است جان مادر و حتی نوزاد را تهدید کند.

سن بارداری کمتر از ۳۴ هفته:

ابتدا در بیمارستان بستری می شوید، داروهایی برای سرکوب درد های زایمانی (سولفات منیزیم، یا نیفدپین یا ایندومتاسین)، تکامل ریه جنین (بتامتازون یا دکزامتازون) و آنتی بیوتیک برای جلوگیری از عفونت و یا حفاظت عصبی نوزاد (سولفات منیزیم) تجویز می شود و به مدت حداقل ۴۸ ساعت تحت نظر قرار می گیرید. در صورت طبیعی بودن وضعیت مادر و جنین تا رسیدن سن حاملگی ۳۴ هفته بطور انتظاری، ادامه می یابد و در صورت مشاهده وضعیت غیر طبیعی در مادر و علائم خطر سرکوب نشدن درد ها، تب بالای ۳۸ درجه، ترشحات چرکی و بدبو از واژن، خونریزی، آبریزش از واژن) و یا جنین ختم بارداری صورت می گیرد.



زایمان زودرس :

زایمان زودرس یا پره ترم لیبر به شروع زایمان زودرس بین هفته های ۲۲ تا ۳۷ هفته حاملگی گفته می شود، وشایعترین علت مرگ نوزادانی می باشد که فاقد ناهنجاری مادرزادی هستند.

وجود انقباضات منظم قبل از 37 هفته در همراهی با تغییرات سرویکس پره ترم لیبر تعریف می شود. تولدهای پره ترم به دو گروه تقسیم می شوند:

- پره ترم زودهنگام تولد های قبل از ۳۴ هفته
- پره ترم دیر هنگام تولدهای بین 34 تا 36 هفته بارداری

عوامل مداخله گر

عوامل مربوط به شیوه زندگی :استعمال دخانیات و مواد مخدر، سن کم یا سن بالا، فقر، قد کوتاه، کمبود ویتامین سی، افسردگی، اضطراب و استرس

عوامل ژنتیکی :فامیلیال، نژادی و قومی

بیماری های پریدونتال(مرتبط با دهان و دندان) ارتباط معنی داری با زایمان پره ترم دارند

فاصله کم بین حاملگی ها، کمتر از 18 و بیشتر از 59 ماه وسابقه پره ترم لیبر

عفونت هایی مثل باکتریو واژینال باعث سقط خودبه خود،

پره ترم لیبر و پارگی زودرس پرده ها می شود

عوامل مستعد کننده:

- ❑ سن مادر(زیر ۱۷ سال و بالای ۳۵ سال)
- ❑ مراقبت های ضعیف در دوران حاملگی
- ❑ سابقه پره اکلامپسی (مسمومیت حاملگی)
- ❑ دیابت بارداری
- ❑ عفونت های ادراری
- ❑ پارگی زودرس کیسه آب
- ❑ استعمال سیگار-مصرف الکل
- ❑ سابقه سقط قبلی و زایمان نوزاد نارس
- ❑ عفونتهای واژن
- ❑ چند قلوبی

تقریبا از میان هر ۱۰ نوزاد، یکی زودتر از موعد به دنیا

می آید.

علائم و نشانه ها:

- ❑ کرامپ(درد) رحمی ، مشابه درد های دوران قاعدگی
- ❑ کرامپ شکمی با یا بدون استفراغ
- ❑ هرگونه خونریزی واژینال(مهبلی)
- ❑ تغییر ترشحات واژنی(مهبلی)
- ❑ احساس فشار در واژن یا لگن
- ❑ درد در پایین کمر
- ❑ درد شدید(متناوب یا مداوم)

توصیه های لازم برای پیشگیری و توقف

زایمان زودرس برای مادران حامله :

- ✓ مراجعه بموقع به پزشک جهت تشخیص عفونتهای ادراری و تناسلی و درمان آنها
- ✓ محدودیت فعالیت
- ✓ استراحت در وضعیت خوابیده به پهلو
- ✓ گزارش هر گونه ترشحات واژنی و خروج مایع شفاف به پزشک معالج
- ✓ گزارش وجود تب و ضربان تند وسریع به پزشک معالج
- ✓ توجه و دقت به حرکات جنین
- ✓ مصرف مایعات و جلوگیری از کم آبی بدن
- ✓ مصرف داروهای برطرف کننده انقباض رحم (با تجویز پزشک معالج)
- ✓ توجه به علائم و نشانه های زایمان زودرس و اطلاع بموقع به پزشک معالج

✓ خطرات و عوارض زایمان زودرس

زایمان زود رس با تولد نوزاد نارس با مشکلات

متعدد نظیر فلج مغزی ، مشکلات تنفسی در

نوزاد ، عفونت ها ، و مشکلات دیگر همراه است

بهترین راه درمان پیشگیری از زایمان زود رس

می باشد .