

	عنوان : زایمان زودرس	
دانشگاه علوم پزشکی کرمان		بیمارستان قائم(عج) پردیس
بازنگری: پابیز 1403 واحد آموزش سلامت		
شماره واحد: 03433525542		
منبع: کتاب پرستاری و بهداشت مادران و نوزادان دکتر میرزا ذوالفقاری		



زایمان زود رس

زایمان زود رس: به زایمان قبل از هفته 37 بارداری گفته می

شود

تظاهرات بالینی :

غالباً علت های زایمان زود رس قابل شناسایی نیستند با این حال عوامل خاصی شناخته شده اند که باعث افزایش خطر زایمان زود رس می شوند

- دیابت
- بیماری قلبی
- بیماری کلیوی
- فشار خون بالا
- پره اکلامپسی و اکلامپسی (تشنج)
- نارسایی دهانه رحم و سرویکس
- رحم غیر طبیعی
- سابقه زایمان زود رس
- ایستادن زیاد در محل کار
- تغذیه نامناسب قبل و حین بارداری
- باردار شدن با لقاح آزمایشگاهی
- سیگار کشیدن، مصرف الکل (مخصوص مصرف بیش از حد) و یا استفاده از داروهای غیر قانونی در بارداری
- عفونت های خاص مانند عفونت ادراری و غشاء آمنیوتیک و غیره
- سن بارداری در بالاتر از 35 سال یا کمتر از 17 سال

- *درد زیر دل ،لکه بینی
- *کمر درد مخصوصاً اگر مداوم باشد
- *احساس آبریزی و یا ترشحات بیش از حد معمول واژن
- *همچنین تغییرات ترشحات که ممکن است خونی -آبکی و همراه با مخاط باشد
- *خونریزی
- *فشار در لگن یا پایین شکم(حتی ممکن است که دردهای اولیه زایمان بصورت احساس فشار ادرار توسط مادر حس شود)
- *انقباضات منظم یا مکرر دردناک
- *گرفتگی شکم
- *کرامپ ها و گر گرفتگی های مشابه فاعدگی

علت بروز :

- حاملگی های 2 قلوپی یا چند قلوپی (3 قلوپی و بیشتر
- مقدار زیاد مایع آمنیوتیک
- تغییرات ژنتیکی
- وزن گیری ناکافی مادر
- کمبود ویتامین C
- بیماری روحی و روانی مثل افسردگی

*توجه داشته باشید که 40-45٪ زایمان های پره ترم بصورت خود به خود و غیر قابل توجهی و با پرده های سالم نیز اتفاق می افتد 30-35٪ به علت عوارض مادری و جنین اتفاق می افتد و 30-35٪ نیز به دنبال پارگی و پره ترم پرده ها اتفاق می افتد

رژیم غذایی :

- داشتن رژیم غذایی سالم قبل و حین بارداری مهم است حتما رژیم غذایی متعادل و متنوع داشته باشید و مقدار زیادی غلات کامل و پروتئین های بدون چربی و سبزیجات و میوه مصرف نمایید
- مصرف مکمل های اسید فولیک -آهن و کلسیم های حاوی طبق صلاحدید پزشک معالج خود را مصرف کنید
- هر روز مقدار زیادی آب مصرف کنید

مراقبتهای مامایی :

در صورتیکه دچار هریک از علائم و تظاهرات بالینی زایمان

زود رس شدید سریعاً به زایشگاه مراجعه نمایید

- اگر در معرض وقوع زایمان زودرس هستید حتماً به دستورات پزشکتان عمل کنید و داروهایی که جهت پیشگیری از زایمان زود رس برای شما تجویز شده است (از جمله ترکیبات پروژسترونی مانند شیاف و آمپول پروژسترون) طبق دستور پزشک مصرف نمایید و از مصرف و قطع خود سرانه دارو خودداری کنید .
- سعی کنید زمان بیشتری را به استراحت بپردازید و از انجام کارهای سخت و سنگین و نشستن یا ایستادن طولانی مدت خودداری کنید
- از خوابیدن به پشت خودداری کنید و سعی کنید جهت برقراری گردش خون بهتر به پهلو یا چپ بخوابید
- از استعمال سیگار و دخانیات از حضور در مکانی که در معرض دود سیگار و دخانیات هستید خودداری نمایید
- در شرایطی که پزشک شما را از انجام نزدیکی منع نموده است اقدام به نزدیکی ننمایید

- در طول بارداری ارتباط با خود را با پزشکتان قطع نکنید و به موقع جهت انجام چکاپ ها و مراقبت های دوران بارداری اقدام نمایید
- همسر و خانواده شما نیز باید در برقراری محیط امن و آرامش و حمایت عاطفی شما دریغ نکنند و در این امر کوشا باشند
- در صورتیکه دچار دردهای زایمان زود رس شدید ولی کیسه آب شما هنوز باز نشده است یا دهانه رحم شما باز نشده است اگر سریعاً و به موقع مراجعه نمایید می توان با دارو و درمان و حتی تجویز دارو برای بلوغ ریه جنین از زایمان زود رس و یا عوارض آن جلوگیری نمود

علائم هشدار :

در صورتیکه هریک از علائم زایمان زود رس داشتید سریعاً به بیمارستان مراجعه نمایید در صورتیکه خودتان شرایط رفتن به بیمارستان را ندارید با اورژانس 115 تماس بگیرید

در صورتیکه به موقع به بیمارستان مراجعه نمایید می توانید از بعضی عوارض و عواقب زایمان زود رس جلوگیری نمایید