

زایمان زودرس:

اکثر بارداری‌ها 39 تا 40 هفته طول می‌کشد. اما گاهی اوقات نوزاد زودتر از هفته 37 کامل متولد می‌شود که به آن زایمان زودرس گفته می‌شود. نوزادانی که در هفته‌های ۲۳ تا ۲۴ بارداری مادر متولد می‌شوند، سلامتی آن‌ها بیشتر از سایر نوزادان نارس در خطر است. علاوه بر این، نوزادانی که قبل از هفته ۳۲ به دنیا می‌آیند و یا وزن آن‌ها از 1900 کیلوگرم کمتر است، در بخش مراقبت‌های ویژه نوزادان نگهداری می‌شوند.



انواع زایمان زودرس

- زایمان زودرس قبل از هفته ۲۸م بارداری که خطرناکترین نوع زایمان زودرس می‌باشد.
- زایمان زودرس بین هفته‌های ۲۸ تا ۳۲ بارداری

زایمان زودرس بین هفته‌های ۳۲ تا ۳۷ بارداری

عوامل خطر زایمان زودرس

- حاملگی دو قلوئی یا بیشتر
- خونریزی واژینال در طی بارداری
- عفونت پرده های جنینی
- مقدار بیش از حد مایع آمنیوتیک
- نارسایی دهانه رحم
- رحم دوشاخ یا سپتوم دار
- دیابت، فشارخون
- مصرف دخانیات یا مواد مخدر
- سابقه نوزاد نارس در گذشته

علائم زایمان زودرس چیست؟

انقباضات مکرر رحمی (هر بیست دقیقه)

- افزایش دفع ترشحات واژن
- تغییر رنگ ترشحات یا خارج شدن خون
- یا مایعات از واژن
- پاره شدن کیسه آب
- احساس فشار در ناحیه لگن
- درد زیر شکم
- اسهال، استفراغ یا حالت تهوع زیاد
- کمردرد مداوم

تشخیص زایمان زودرس از چه راه‌هایی امکان‌پذیر می‌باشد

- معاینه لگن و بررسی وضعیت اتساع و خونریزی دهانه رحم
- سونوگرافی ترانس واژینال و مشاهده فانلینگ دهانه رحم
- توموگرافی و ثبت انقباض رحم

ارائه راهکارهایی می‌پردازیم که خطر زایمان زودرس را کاهش داده و تا حدی از آن جلوگیری می‌کند:

- از مصرف دخانیات، سیگار، قلیان و.. در زمان قبل از اقدام و دوران بارداری خودداری کنید.
- در زمان تلاش برای باردار شدن و در دوران بارداری از مصرف الکل پرهیز کنید.
- اگر بیماری خاصی مثل دیابت، فشار خون یا اختلال عملکرد تیروئید دارید حتماً با پزشک خود در میان بگذارید.
- هر روز به مدت ۳۰ دقیقه تمرینات ورزشی مناسب برای دوران بارداری داشته باشید (در صورت نداشتن منع برای فعالیت)



پزشک تاییدکننده: سرکار خانم دکتر مرضیه
مهرافزا

تهیه از واحد آموزش سلامت بیمارستان
قائم (عج)

تاریخ تدوین: آبان 1403

تاریخ بازنگری: آبان 1404



سلامت شما، تخصص ماست



Ghaem Int Hospital

رشت، بلوار شهید افتخاری

۰۱۳۳۳۵۶۵۰۱۱-۱۹

۰۱۳۳۳۵۶۵۰۱۰

www.ghaem-hospital.ir

info@ghaem-hospital.ir



- اگر چاق هستید، حتما کاهش وزن و داشتن رژیم غذایی مناسب را قبل از بارداری در اولویت قرار دهید.
- اگر خیلی لاغر هستید، حتما برای افزایش وزن مناسب در دوران قبل از بارداری اقدام کنید.
- اگر سابقه به دنیا آوردن نوزاد نارس را دارید، حتما با پزشک خود در این باره صحبت کنید.
- اگر پزشک متخصص زنان تشخیص دهد دهانه رحم شما کوتاهتر از قبل شده است، پیشنهاد انجام سرکلار دهانه رحم را به شما می دهد. سرکلار به بخیه زدن دور دهانه داخلی رحم گفته می شود؛ این روش به بسته نگه داشتن رحم شما تا کامل شدن مراحل رشد جنین کمک می کند.
- سبک زندگی خود را تغییر دهید و از یک رژیم غذایی متعادل همراه با غذاهای حاوی امگا۳، پروتئین، آهن و فولیک اسید کمک بگیرید و از مصرف فست قود، غذاهای فرآوری شده نوشابه و آب میوه صنعتی اجتناب فرمایید. به میزان کافی مایعات بنوشید.