

علائم زایمان زودرس چیست؟

علائم زایمان زودرس شامل موارد زیر می باشد:

- کمردرد، که بیشتر در بخش پایینی کمر می باشد. می تواند ممتد باشد یا اینکه بگير نگير داشته باشد، اما با تغيير حالت يا راه های دیگر به راحتی آرام نمی شود.
- انقباض رحم، ده دقیقه یک بار یا بیش از این، در طول زمان سریع تر و بیشتر می شود.
- گرفتگی در بخش پایینی شکم یا گرفتگی شبیه به زمان قاعدگی.
- ترشح مایع از واژن
- علائم مشابه آنفلوآنزا مثل آبریزش، استفراغ یا اسهال. حتی در موارد خفیف این ها باید با متخصص زنان و زایمان تماس حاصل شود
- افزایش فشار بر لگن یا واژن
- افزایش ترشحات واژن
- خونریزی واژن، شامل خونریزی خفیف

علت و دلایل زایمان زودرس چیست؟

علت زایمان زودرس اغلب شناسایی نمی شود. عواملی وجود دارند که رخ دادن این حالت را تحریک می کنند. در خاتم های بارداری کمتر از ۱۷ یا بالای ۳۵ سال احتمال درگیر شدن با این عارضه افزایش می یابد.

در یک فرد باردار با شرایط زیر بیشتر احتمال زایمان زودرس وجود دارد:

دیابت

بیماری قلبی و فشار خون بالا

بیماری کلیوی

فشار خون بالا

تولد نوزاد وقتی زود تر از هفته ۳۷ بارداری رخ دهد، زایمان زودرس گفته می شود.

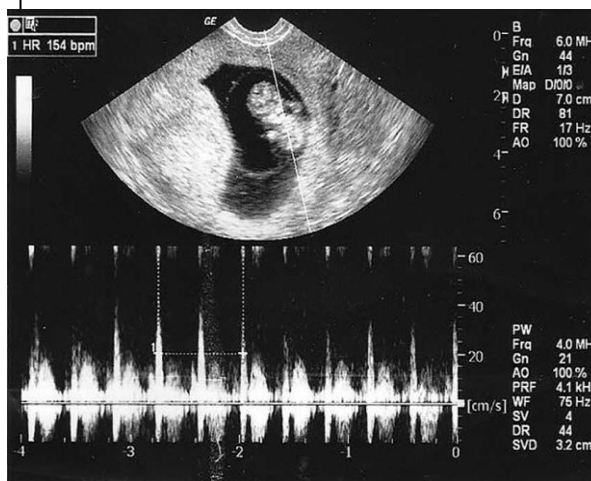
تولد به یکی از سه حالت زیر تقسیم می شود:

زودرس: قبل از ۳۷ هفته بارداری

با مدت کامل (سالم و طبیعی): بین ۳۷ تا ۴۲ هفته بارداری

با تاخیر یا دیررس: بعد از ۴۲ هفته بارداری

نوزادانی که در هفته های ۳۵ تا ۳۷ بارداری به دنیا می آیند، یعنی نزدیک مرز زودرس بودند، از نظر ظاهری زودرس نیستند. این نیاز به نگهداری در بخش مراقبت های ویژه نوزادان را ندارند اما نسبت به نوزاد طبیعی همچنان در خطر هستند.



انقباضات زودرس حاملگی



تهیه و تنظیم:

گروه آموزش به بیمار و ارتقای سلامت بیمارستان مهراد

تاریخ بازنگری: اردیبهشت ۱۴۰۵

عوامل مرتبط با بارداری که بر زایمان زودرس اثر دارند:

- کمبود مواد مغذی قبل و در زمان بارداری
 - فاصله زمانی کمتر از ۶ ماه بین دو بارداری
 - کمبود یا اضافه وزن داشتن قبل از بارداری
 - استعمال دخانیات، مصرف داروهای غیرقانونی و نوشیدن بی رویه الکل در حین بارداری
 - عفونت های معین مانند عفونت مجاری ادراری
 - زایمان زودرس در بارداری های قبلی
 - دهانه رحم ضعیف.
- در خانم های باردار کمتر از ۱۷ یا بالای ۳۵ سال احتمال زایمان زودرس افزایش می یابد.

کارهایی که باعث زایمان زودرس می شود:

- مصرف سیگار، تنباکو و ...
- استفاده از نوشیدنی های الکلی.
- بارداری در سن نوجوانی یا بالای ۴۰ سالگی.
- داشتن وزن بیش از حد زیاد یا کم.
- باردار شدن یا فاصله زمانی بسیار کم نسبت به زایمان قبلی.
- نداشتن مراقبت های پیش از زایمان مناسب

تشخیص زایمان زودرس با تست های آزمایشگاهی

تست های آزمایشگاهی می توانند به تشخیص این عارضه کمک کنند.

درمان های نوزاد زودرس

در روز ها و هفته های اول نوزاد زودرس در بیمارستان تحت مراقبت های ویژه نوزاد می باشد (NICU) دستگاه ها و نمایشگر های نظارتی؛ ضربان قلب، تنفس و میزان اکسیژن خون کودک را بررسی می کنند.

بسیاری از نوزادان زودرس نمی توانند از طریق دهان غذا بخورند، چون هنوز قادر به بلع یا مکیدن نیستند. این نوزادان از طریق تزریق وریدی، یا لوله هایی که از طریق دهان یا بینی وارد معده آن ها شده تغذیه می شوند.

نوزاد زودرس به دلیل ناقص بودن ریه ها امکان تنفس کامل ندارد. بسته به اینکه خودشان چه میزان توان تنفس دارند، از یکی از راه های زیر برای اکسیژن رسانی استفاده می شود.

- دستگاه تنفس مصنوعی یا ونتیلاتور: ابزاری که هوا را به داخل و خارج ریه ها پمپ می کند. (شبیه ساز دم و بازدم می باشد)
- استفاده از فشار مثبت مداوم: با استفاده از فشار هوای ملایم مجاری هوایی را باز نگه می دارند.
- هود اکسیژن: وسیله ای برای تأمین اکسیژن روی سر نوزاد قرار می گیرد.

مهم ترین اقدامی که می توان برای داشتن نوزادی سالم انجام داد، این است که قبل از بارداری در بهترین شرایط سلامتی قرار داشته باشید.

نکات آموزشی پیشگیری از زایمان زودرس

مهم ترین اقدامی که می توان برای داشتن نوزادی سالم انجام داد، این است که قبل از بارداری در بهترین شرایط سلامتی قرار داشته باشید. همچنین مراقبت های قبل از زایمان نیز موثرند.

ممکن است پیشگیری از زایمان زودرس امکان پذیر نباشد، اما اقداماتی هستند که به کاهش احتمال آن کمک می کنند.

داشتن سبک زندگی سالم

دوری از تنباکو، استعمال سیگار، سیگار الکترونیکی و هر گونه دخانیات.

در زمان تلاش برای باردار شدن و حین بارداری الکل نوشیده نشود.

مصرف نکردن سرخود دارو ها، مصرف دقیق دارو های مطابق نسخه پزشک.

رژیم غذایی مناسب، دارای آهن و فولیک اسید.

فعالیت روزانه، روزانه نیم ساعت.

شرایط پزشکی، مانند دیابت و فشار خون را تحت کنترل داشته باشید.

جلوگیری از کمبود یا اضافه وزن داشتن.

کاهش استرس، مثلاً با یوگا.

تلاش برای داشتن رابطه سالم و عاری از خشونت با اطرافیان.