

واحد بهبود کیفیت	به نام خدا	 بیمارستان موسی بن جعفر (ع) قوچان
	عنوان سند: زایمان زودرس	
شماره سند: M.04.N-M/176 تاریخ تدوین: ۱۴۰۳/۱۱/۰۷		
شماره ویرایش: تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۳/۱۱/۰۷		

زایمان زودرس



با رویکرد خود مراقبتی به مددجو
و خانواده

واحد آموزش سلامت همگانی

جهت کنترل انقباضات بهتر است به پشت در یک وضعیت راحت قرار بگیرید، با سر انگشتان خود به آرامی رحم را لمس کنید. رحم در لمس باید نرم باشد و به راحتی باید بتوان آن را به داخل فشرده در هنگام انقباض رحم سفت می شود و نمیتوان به راحتی آن را فشرده.

اگر فکر کردید کیسه آب پاره شده یا دچار خون ریزی شده اید و حرکات جنین بسیار کمتر از حالت عادی است و انقباض ها بسیار ناراحت کننده است. هر ۵ دقیقه یکبار در هر ساعت تکرار می شوند، باید به پزشک مراجعه کنید.



• در صورت وجود هر گونه سوال در زمینه بیماری خود می توانید همه روزه (به جز روزهای تعطیل) از ساعت ۸ تا ۱۲ با کلینیک پرستاری آموزش سلامت تماس بگیرید.
 شماره تلفن کلینیک پرستاری: ۱۴-۴۷۲۳۳۴۱۲ داخلی ۲۲۷
 در صورت نیاز به سوال خارج از ساعت ذکر شده با بخش بستری خود تماس بگیرید.

* جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را



اسکن نمایید

منبع: بارداری و زایمان ویلیمز ۲۰۲۲
<https://www.wolterskluwer.com/en/solutions/uptodate>

بهداشت سیستم ادراری:

باید هر دو ساعت یک بار مثانه را تخلیه نموده و در صورت مشاهده علائم عفونت ادراری مانند پهلوی درد و درد زیر شکم- سوزش ادرار- قطره قطره خارج شدن ادرار- وجود تب که هر چه سریع تر به پزشک متخصص مراجعه نماید.
 نوشیدن آب مرکبات مثل پرتغال یا شربت آبلیموی رقیق باعث اسیدی شدن ادرار شده، می تواند به کنترل عفونت کمک کند. باید مادران باردار ۱۰-۸ لیوان مایعات در شبانه روز مصرف نمایند.

نوشیدن ۳ لیوان شیر یا به همین تعداد ماست شیرین توصیه می شود.

خودداری از فعالیت شدید بدنی:

مادران در معرض خطر، بایستی از انجام فعالیت های زیر خودداری نمایند: دویدن، پریدن، جابجا کردن و حمل وسایل سنگین، بالا و پایین رفتن از پله

اکثر مادران بطور طبیعی درد هایی را در طول بارداری بخصوص در سه ماهه سوم تجربه می نمایند ولی این دردها ثابت نیست و معمولا از پنج بار در روز بیشتر تکرار نمی شوند.

زنانی که به درد های زودرس زایمانی دچار می شوند. ممکن است پس از بهبودی موقت، دچار درد شده که که در طی دو

هفته افزایش می یابد و بلاخره زایمان زودرس ایجاد می نماید. چنانچه این علائم تشدید شود. حتما به پزشک مراجعه شود.

مادر گرمی این برگه آموزشی، حاوی نکاتی جهت افزایش آگاهی شما در ارتباط با زایمان زودرس و مراقبت های آن می باشد. امیدواریم نکات ذکر شده پاسخگوی سوالات شما باشد.

زایمان زودرس چیست ؟

اگر درد های رحمی قبل از هفته رخ دهد، درد زودرس زایمان نامیده می شود.

ممکن است قبل از هفته ۳۷ متوجه یک دوره انقباضات منظم و درد شوید. اهمیت این موضوع از آن جهت است که سبب تولد نوزاد نارس می شود و صدمات جبران ناپذیر و هزینه های هنگفت را برای نوزاد و خانواده به همراه می آورد.

چه عواملی باعث زایمان زودرس می شوند ؟

اگرچه علت آن دقیقاً مشخص نیست ولی عوامل ذکر شده نقش اساسی دارند.

عفونت های واژینال بخصوص باکتریال - مواد ترشح شده از باکتری به مایع آمنیوتیک باعث زایمان زودرس می شود موارد غیر طبیعی در رحم - مشکلات جفت مانند جفت سر راهی و جدا شدگی جفت - بزرگی بیش از حد رحم مانند چند قلبی و افزایش مایع آمنیوتیک ، پارگی زودرس کیسه آب

زایمان زودرس چه علایمی دارد؟

انقباضات منظم رحمی (۴ بار یا بیشتر در ساعت) گاهی این انقباضات بدون درد می باشد فقط سفتی و فشردگی در عضلات رحم ایجاد می شود.

*چکیدن مداوم مایع رقیق روشن از واژن

*افزایش ترشح یا تغییر واضح در ترشحات مهبل یا

خونریزی

*فشار دایمی و شدید در قسمت لگن و واژن

*درد های شکمی و شدید در قسمت لگن و واژن

*افزایش ترشح یا تغییر واضح در ترشحات مهبل یا

خونریزی

*درد های شکمی مانند درد دوران قاعدگی

*درد و فشار در قسمت انتهایی کمر

*انقباضات منظم که با استراحت یا کاهش فعالیت متوقف نشود.

*احساس اینکه جنین در حال فشار به سمت پایین است

*تغییر واضح در حرکت جنین

*تب و لرز استفرغ و سردرد شدید

*درد معده که به هیچ وجه برطرف نمی شود و گاهی با

اسهال همراه است.

عوامل خطر در ایجاد زایمان زودرس کدامند؟

* سن کمتر از ۱۸ یا بیشتر از ۳۵

* سابقه قبلی از زایمان زودرس

* حاملگی دو قلو و یا چند قلو

* وزن کم قبل از حاملگی

* مصرف الکل یا سیگار در حاملگی

* خونریزی واژینال

* کار سخت و طولانی مدت

* پارگی زودرس کیسه آب

* افزایش فشارخون و دیابت در بارداری

• **مادر در معرض خطر زایمان زودرس چه نکاتی را باید در مراقبت از خود رعایت کند؟**

• **استراحت:**

- مادر باردار در خطر زایمان زودرس نباید بیشتر از یک ساعت به حالت ایستاده و بیشتر از ۲ ساعت به حالت نشسته به سر برد و بیشتر روی پهلوی چپ استراحت کند.
- خوابیدن طولانی مدت به پشت باعث می شود جنین روی عروق بزرگ مادر فشار وارد کرده و سبب کاهش خونرسانی به جفت و جنین می شود.



•