

مهمترین علل زایمان زودرس:

-سابقه زایمان زودرس در بارداری قبلی

-نارسایی دهانه رحم

-حاملگی دوقلویی یا چندقلویی

-فاصله کمتر از شش ماه بین بارداری ها

-بارداری به روش لقاح مصنوعی یا آی وی اف

-استعمال سیگار یا مواد مخدر

-ابتلای مادر به بیماری های مزمن از قبیل فشار خون بالا

، دیابت ، بیماریهای تیروئید

-ناهنجاری های رحم مثل رحم تک شاخ یا رحم دوشاخ

-مشکلات مربوط به جفت مانند جدا شدن زودرس جفت و

یا جفت سر راهی

-هرگونه عفونت در دوران حاملگی مخصوصا عفونت

واژن ، عفونت مایع آمنیوتیک ، سرخچه

-سوراخ شدن پیش از موعد کیسه آب

-افزایش مایع دورجنین

-مسمومیت حاملگی

-مشاغل سنگین و ساعات کاری طولانی مادر

-تغذیه نامناسب در بارداری و یا وزن ناکافی مادر



جلوگیری از زایمان زودرس

همیشه پیشگیری از زایمان زودرس امکان پذیر نیست اما رعایت برخی نکات تا حدودی به این امر کمک می کند.

۱- در طول بارداری خود همواره تحت نظر پزشک باشید و حتما اگر بیماری خاصی دارید پیگیری های منظم را فراموش نکنید تا در زمان مناسب بتوان اقدام پیشگیرانه انجام داد.

- در صورت وجود انقباضات رحمی، جهت تشخیص و درمان این انقباضات به پزشک مراجعه شود تا درمان های مناسب تجویز گردد.

۲- طول دهانه رحم در هر بار سونوگرافی دوران بارداری

باید بررسی شود تا اگر احتمال نارسایی یا بی کفایتی

سرویکس (دهانه رحم) مطرح بود، اقدامات پیشگیرانه

همچون سرکلاژ یا پساری یا توصیه به استراحت با صلاحدید پزشک انجام شود.

۳- داشتن تغذیه مناسب و استفاده از انواع ویتامین ها و

مواد معدنی بخصوص مصرف ۲ بار در هفته ماهی که

سرشار از امگا ۳ می باشد در پیشگیری از زایمان زودرس

بسیار موثر می باشد.

۴- کنترل روند افزایش وزن در بارداری و پیشگیری از

چاقی یا افزایش غیرمنطقی وزن در این دوران.

۵- اجتناب از مصرف سیگار و یا قرار نگرفتن در معرض

دود سیگار.

۶- دوری از استرس و اضطراب روانی و حفظ آرامش در

این دوران.

۷- به تعویق انداختن اعمال دندانپزشکی غیراورژانسی تا

حد امکان و موکول کردن این اعمال به پس از زایمان یا

انجام دادن آن ها قبل از اقدام به بارداری، مثال های دیگری

از اقدامات موثر در پیشگیری از زایمان زودرس می باشند.

زایمان زودرس چیست؟

زایمان زودرس، زایمانی است که بیش از سه هفته قبل از موعد مقرر، انجام می گیرد. به عبارت دیگر، زایمان زودرس قبل از شروع هفته ۳۷ بارداری رخ می دهد و هر چه نوزاد زودتر متولد شود، احتمال بروز عوارض نیز بیشتر می گردد.

علائم زایمان زودرس

زایمان زودرس ممکن است با القاء یا به صورت خودبه خود

اتفاق بیفتد اما بهتر است علائم زایمان زودرس را بشناسید و

نسبت به آن ها آگاه باشید:

• داشتن انقباض های رحمی چهار بار یا بیشتر در یک ساعت،

یکی از علائم زایمان زودرس می باشد؛

• خونریزی واژن در سه ماهه سوم بارداری؛

• احساس فشار و سنگینی در لگن یا درد شکم یا کمر نیز

می تواند از علائم زایمان زودرس باشد؛

• خروج ترشح آبکی رقیق و هم دما با بدن از واژن ممکن

است نشان دهنده پارگی کیسه آب باشد که زودتر از موعد اتفاق

افتاده است.





زایمان زودرس



علل زایمان زودرس و روش های پیشگیری از آن

واحد آموزش سلامت

جلوگیری از زایمان زودرس

- در طول بارداری خود همواره تحت نظر پزشک باشید و حتماً اگر بیماری خاصی دارید پیگیری‌ها منظم باشد.

- در صورت وجود انقباضات رحمی، به پزشک مراجعه شود تا درمان‌های مناسب تجویز گردد.

- طول دهانه رحم در هر بار سونوگرافی دوران بارداری باید بررسی شود تا اگر احتمال نارسایی یا بی‌کفایتی سرویکس (دهانه رحم) مطرح بود، اقدامات پیشگیرانه همچون سرکلاژ یا پساری یا توصیه به استراحت با صلاحدید پزشک انجام شود.

- داشتن تغذیه‌ی مناسب و استفاده از انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی بخصوص مصرف ۲ بار در هفته ماهی که سرشار از امگا ۳ می‌باشد در پیشگیری از زایمان زودرس بسیار موثر می‌باشد.

- کنترل روند افزایش وزن در بارداری و پیشگیری از چاقی یا افزایش غیرمنطقی وزن در این دوران.
- اجتناب از مصرف سیگار و یا قرار نگرفتن در معرض دود سیگار.

- دوری از استرس و اضطراب روانی و حفظ آرامش در این دوران.

- به تعویق انداختن اعمال دندانپزشکی غیراورژانسی تا حد امکان و موکول کردن این اعمال به پس از زایمان یا انجام دادن آن‌ها قبل از اقدام به بارداری



درس : بابل ابتدای امیرکلا بلوار امام رضا بیمارستان خصوصی مهرگان
تلفن : ۳ - ۰۱۱۳۳۹۵۵۹۱
ایمیل : info @ mehregan-hospital.com

زایمان زودرس چه عوارضی دارد؟

زایمان زودرس می‌تواند مشکلات جدی سلامتی و یا حتی مرگ در خانم باردار و جنین را به دنبال داشته باشد. عوارض نوزادی شامل:

- احتمال مشکلات تنفسی در برخی از نوزادان نارس
- احتمال افزایش خطر خونریزی مغزی
- تحت تأثیر قرار گرفتن سیستم عصبی جنین، دستگاه گوارش، و سایر اندام‌ها
- افزایش احتمال ابتلا به عفونت و زردی
- مشکلات تغذیه‌ای و حفظ درجه‌ی حرارت بدن
- گاهی اوقات زنده ماندن جنین عواقبی نظیر بیماری ریوی مزمن، اختلال شنوایی و بینایی، فلج مغزی و مشکلات رشد را به دنبال دارد.

اکثر نوزادان نارس که بین هفته‌های ۳۴ و ۳۷ بارداری به دنیا می‌آیند، اختلالات کمتری نسبت به نوزادانی که قبل از هفته ۳۴ بارداری به دنیا آمده‌اند دارند. در صورت مراجعه خانم باردار به پزشک با درد زایمان قبل از هفته ۳۴ بارداری، تیم پزشکی برای چند روز زایمان را به تأخیر می‌اندازد تا در این مدت، برای رشد سریع‌تر ریه‌ها و سایر اندام‌های جنین کورتیکواستروئیدها را تجویز کنند که باعث افزایش شانس زنده ماندن جنین و به حداقل رساندن برخی از خطرات مرتبط با زایمان زودرس شوند.

