



### پیشگیری از زایمان زودرس

- ۱- درمان عفونت های واژینال
- ۲- تجویز داروهای شل کننده رحم مثل سولفات منیزیم
- ۳- تحقیقات جدید نشان داده که استرس نیز باعث تولید هورمون هایی می شود که منجر به افزایش انقباضات رحمی می شوند
- ۴- در طول بارداری ارتباط خود را با پزشک معالجتان قطع نکنید و جهت بررسی رشد جنین و علائم عمومی بدن و جنین به پزشک مراجعه کنید
- ۵- قبل از مصرف هر گونه دارو و حتی مسکن با پزشکتان مشورت کنید

### علائم زایمان زودرس

- ۱- منقبضات منظم رحمی (۳ بار یا بیشتر در ساعت): گاهی این انقباضات بدون درد است و فقط با سفتی و فشردگی در عضلات رحم است که لازم است مادر سریع به پزشک یا مراکز درمانی مراجعه کند
- ۲- دردهای شکمی مانند دردهای دوران قاعدگی
- ۳- افزایش یا تغییر واضح در ترشحات واژینال یا خونریزی واژینال
- ۴- پارگی کیسه آب و دفع مایع روشن از واژن
- ۵- درد و فشار در قسمت انتهایی کمر
- ۶- احساس اینکه جنین در حال فشار به قسمت پایین است
- ۷- تغییر واضح در حرکت جنین
- ۸- تب، لرز، استفراغ یا سر درد شدید یا تورم شدید دست و پا که می تواند علائم خطر افزایش فشارخون باشد که بنا بر صلاحدید پزشک ختم بارداری انجام می شود

### زایمان زودرس چیست؟

به وقوع زایمان قبل از ۳۷ هفته بارداری گفته می شود.

### علل ایجاد زایمان زودرس

- ۱- خودبخودی: علت خاصی مطرح نمی باشد
- ۲- چند قلوبی
- ۳- پارگی پیش از موعد پرده ها
- ۴- شرایطی که به علت در خطر بودن جان مادر یا جنین و با صلاحدید پزشک، ختم بارداری انجام می شود.
- ۵- عفونت ها (عفونت ادراری، عفونت رحمی)
- ۶- سابقه قبلی زایمان زودرس
- ۷- مشکلات مربوط به جفت (جفت سر راهی، جدا شدن زودرس جفت)
- ۸- بیماریهایی مثل دیابت، لوپوس، فشارخون بالا در بارداری یا مشکلات تیروئید
- ۹- فاصله کم بارداریها (کمتر از ۶ ماه)
- ۱۰- مصرف دخانیات یا داروهای مخدر



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی رفسنجان

بیمارستان حضرت علی ابن ابیطالب (ع)

## زایمان زودرس



واحد آموزش به بیمار

زمستان ۱۳۹۸

### درمان

- ۱- تجویز آنتی بیوتیک برای جلوگیری از عفونت های واژینال در صورت لزوم
  - ۲- تجویز داروی سولفات منیزیم برای کنترل انقباضات رحمی
  - ۳- تجویز بتامتازون برای رشد ریه های جنین
  - ۴- سرکلاژ (دوختن دهانه رحم)
  - ۵- ورزش های مناسب و انجام تمرینات ورزشی و پیاده روی نیز می تواند از بروز زایمان زودرس جلوگیری کند
  - ۶- ادرار خود را نگه ندارید و هر زمان نیاز به دفع ادرار بود حتماً به سرویس بهداشتی بروید
  - ۷- بین بارداریهای خود وقفه ایجاد کنید، فاصله کمتر از ۶ ماه بین بارداری می تواند منجر به زایمان زودرس شود
  - ۸- بهداشت دهان و دندان را جدی بگیرید
  - ۹- مصرف مایعات می تواند به بهبود دردهای کاذب زایمانی زودرس کمک کند
  - ۱۰- طبق مطالعات انجام شده بی تحرکی هیچ تأثیری در کنترل انقباضات رحمی ندارد
- تقریباً از میان هر ۱۰ نوزاد یکی زودتر از موعد به دنیا می آید**

۶- تغذیه مناسب و شرایط مناسب روحی برای رشد جنین را فراهم نمایید

۷- وزن خود را در شرایط طبیعی (محدوده نرمال) نگه دارید زیرا اضافه وزن و چاقی یا برعکس عدم وزن گیری مناسب، خود علت‌هایی برای ختم بارداری و زایمان زودرس می باشند

۸- در مادران افسرده و مضطرب جهت به حداقل رساندن ترس و اضطراب آنها بهتر است با پزشک متخصص در این موارد مشورت شود. البته حمایت و نقش پدر در این میان بسیار مهم است

۹- عفونتهای دهان و دندان نیز بهتر است قبل از بارداری پیگیری شوند و هرگونه درمانی لازم است انجام شود

