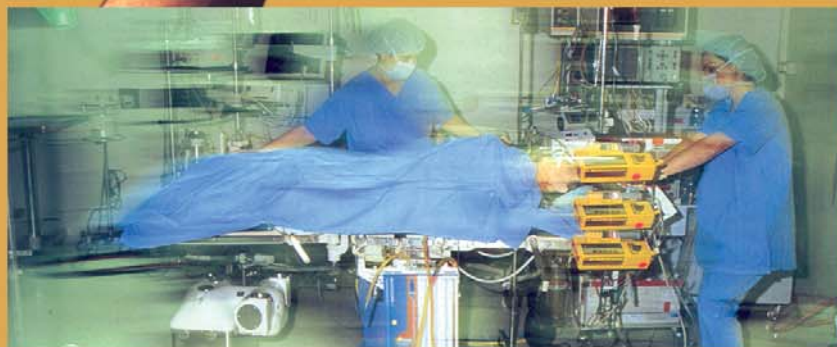




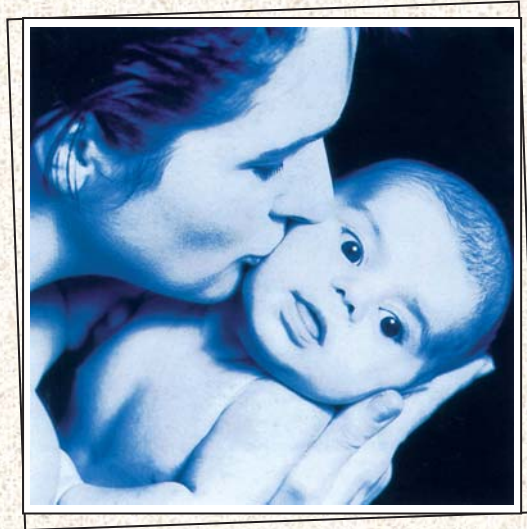
معاونت بهداشتی  
واحد سلامت خانواده و جمعیت

# زایمان زودرس



## مادرگرمی:

اگر شما دارای سابقه زایمان زودرس (تولد نوزاد قبل از ۹ ماهگی) هستید یا در حاملگی کنونی یا حاملگی های قبلی دچار دردهای زود هنگام شکمی قبل از ۹ ماهگی بوده اید، بایستی به نکات زیر توجه نمائید.



## زایمان زودرس:

به زایمانی گفته می شود که قبل از شروع ۹ ماهگی (۳۷ هفتگی) اتفاق افتاده و منجر به تولد نوزاد نارس می شود. خطر این زایمان، این است که شانس زنده ماندن این نوزادان بسیار کمتر از نوزادان ۹ ماهه متولد شده، می باشد.







## علائم و نشانه‌ها:

- انقباضات (سفت شدن) رحمی دردناک؛
- انقباضات (سفت شدن) رحمی غیردردناک؛
- احساس فشار در لگن؛
- کرامپ‌ها و دردهایی شبیه دردهای هنگام قاعدگی؛
- کمر دردهای شدید؛
- ترشح آبی یا خونی از واژن.

## چگونه انقباضات (سفت شدن) رحمی را

### بررسی کنیم؟

مادر عزیز شما بایستی با یادگیری بررسی (سفت شدن) رحمی، سریع متوجه دردهای زود هنگام شده و با مداخله و درمان سریع از پیشرفت دردهای زایمانی زودرس پیشگیری نمائید.

● در حالت آرامش کامل بر روی پهلوئی چپ خود دراز بکشید، دست خود را بر روی شکم و رحم خود قرار دهید. در حالت عادی اگر انگشت خود را بر روی رحم فشار دهید انگشت شما به راحتی در رحم فرو می‌رود در هنگام سفت شدن رحم انگشت به سختی در رحم فرو می‌رود.

● این انقباضات (سفت شدن رحمی) ممکن است دردناک یا بدون درد باشد.

● اگر این انقباضات منظم، ۴ بار در ۲۰ دقیقه یا ۸ بار در یکساعت تکرار شود، در هر ماهی از حاملگی که می‌باشید، بایستی سریعاً به بیمارستان یا مرکز درمانی مراجعه نمائید.



## توصیه‌هایی برای پیشگیری از زایمان زودرس:

### ● الف) اگر دچار دردهای زود هنگام شدید، بایستی:

- ۱- مادر بایستی سریعاً روی پهلو چپ بخوابد و بلافاصله ۴ لیوان مایعات (شربت یا آب ساده) بنوشد.
- ۲- به مدت ۳ روز یا بیشتر (با مشورت پزشک) استراحت اجباری در بستر (به استثنای رفتن به دستشویی) داشته باشید.



### ● ب) اگر براساس عوامل خطر که در پرورنده شما ثبت شده

#### است در معرض خطر زایمان زودرس می‌باشید:

- ۱- استراحت خود را افزایش دهید ←
- ۲- نفس عمیق و منظم بکشید ←
- ۳- مادر نباید به طور متوالی بیشتر از ۱ ساعت سرپا بایستد یا راه برود. بیشتر از ۲ ساعت در یک جا بنشیند، بیشتر از ۲۰ دقیقه راهپیمایی داشته باشد. ←
- ۴- دو بار در روز صبح و عصر روی پهلو چپ بخوابد. ←
- ۵- روزانه ۸-۱۰ لیوان مایعات مصرف کند، این مایعات می‌تواند شامل آب میوه، شربت رقیق، شیر و یا آب ساده باشد. ←



← ۶- از انجام بعضی از حرکات که می‌تواند دردهای زایمانی را قبل از موقع تشدید کند مثل دویدن، جابجا کردن وسایل سنگین، بالا و پایین رفتن از سربالایی‌ها، سرفه کردن زیاد، خم و راست شدن زیاد، پریدن از جوی آب، بالا رفتن از نردبان، بغل کردن بچه، پوشیدن کفش‌های پاشنه بلند و لغزنده، سوار شدن در اتوبوس، مینی بوس و وسایل نقلیه عمومی، انجام دادن کارهای سنگین و کار زیاد در منزل خودداری کند.

← ۷- مثانه خود را فوری تخلیه کند، هر ۲ ساعت یکبار و در صورت نیاز زودتر از ۲ ساعت ادرار کند که مثانه بیشتر از حد پر نشود و ادرار به مدت طولانی در مثانه نماند.

← ۸- روابط زناشویی متوقف یا کم گردد و در صورت لزوم با احتیاط و از کاندوم استفاده گردد.

← ۹- از ماساژ دادن و تحریک نوک سینه‌ها جهت آماده‌سازی سینه برای شیر دادن خودداری کند زیرا تحریک نوک سینه موجب ترشح موادی می‌شود که دردهای زایمانی را شروع می‌کند.

← ۱۰- ناراحتی، عصبانیت و دلشوره و ترس می‌تواند زایمان زودرس را شروع کند لذا بایستی شوهر و اطرافیان زن باردار را حمایت کنند.





مادرانی که سابقه وضع حمل زود هنگام در زایمان‌های قبلی داشته‌اند، سه برابر بیش از مادرانی که زایمان قبلی آنها را در ۹ ماهگی انجام شده، در معرض خطر زایمان زودرس مجدد می‌باشند.



تحقیقات نشان می‌دهد مادرانی که زایمان زودرس داشته‌اند، این خطر در حاملگی فرزندان آنها نیز منتقل می‌شود.

تهیه و تنظیم: پروین زارع  
(کارشناس واحد بهداشت خانواده استان)  
زیر نظر: دکتر علی اکبر کدیور  
(مدیر گروه سلامت خانواده و جمعیت)