



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی  
شیراز

بیمارستان حضرت ولیعصر (عج) اقلید

## زایمان زودرس

تهیه کننده : فاطمه قره خانی کارشناس مامایی

بازنگری شده: پائیز 1401

منبع : ویلیامز 2018 جلد 2

شماره سند: VAL- ASC-PAM/79/1

**زایمان زودرس چیست؟** هنگامی که به 37 هفته کامل بارداری برسید، کودک شما رسیده و اصطلاحاً ترم است. اگر کودک شما قبل از اینکه 37 هفته شوید بدنیا بیاید، زایمان شما زودرس بوده است و کودکتان نارس است.

بیشتر نوزادان نارس بعد از 32 هفته شدن، شانس خوبی برای زنده ماندن و رشد کردن دارند.

**مشکلات نوزاد نارس چیست؟** هرچند که مراقبت های شدید برای نوزادان بسیار زودرس، به طور چشمگیری بهتر شده و میزان بقا و زنده ماندن این نوزادان بسیار بهبود پیدا کرده است. با این حال، گاهی اوقات ممکن است اثرات طولانی مدت برای نوزادانی که خیلی زود متولد می شوند، شامل فلج مغزی و مشکلات یادگیری باشد. اکثر نوزادانی که نسبتاً زودرس هستند و در حدود 34 هفته تا 36 هفته به دنیا می آیند، خوب عمل می کنند. با این حال، آن ها می توانند در مقایسه با نوزادان متولد شده در زمان مناسب، بیشتر در معرض مشکلات بلند مدت باشند.

**چرا زایمان زودرس اتفاق می افتد؟** اکثریت زایمان های زودرس بدون پارگی کیسه آب رخ می دهند. زایمان زودرس در بین حاملگی های چندقلویی رایج است، اما مهم ترین علل زایمان زودرس عبارتند از:

کشش بیش از حد رحم، اگر شما دوقلو یا بیشتر باردار باشید و یا اگر شرایطی مانند مایع آمنیوتیک بیش از حد (polyhydramnios) داشته باشید، بیشتر در معرض خطر قرار دارید.

ضعف سرویکس و یا طول کوتاه گردن رحم که البته سونولوژیست می تواند این را در اسکن اولتراسوند در اواسط بارداری تشخیص دهد.

سابقه زایمان زودرس خودبه خودی ، عفونت باکتریایی ، پارگی زودرس کیسه آب ، خونریزی شدید ، برخی از اختلالات رحم

سبک زندگی شما نیز می تواند سبب زایمان زودرس تان شود. به طور مثال اگر شرایطی مانند:

فاصله کوتاه بین حاملگی ها ، فقر مالی و عاطفی

مادر ، سیگار کشیدن یا مصرف مواد مخدر، به ویژه کوکائین ، کمبود وزن و یا اضافه وزن بیش از حد ، بارداری در نتیجه IVF ، عوارض بارداری مانند: پره اکلامپسی یا دیابت

اگر تروما یا ضربه شدید به شکم را داشته باشید بیشتر در معرض زایمان زود رس خواهید بود. به یاد داشته باشید که داشتن یک یا چند مورد از این عوامل به این معنا نیست که نوزاد شما قطعاً زود متولد خواهد شد. این فقط شانس این اتفاق را افزایش می دهد.

**علائم زایمان زودرس چیست؟** دردهای شکمی نامنظم، لکه بینی یا خونریزی خفیف از واژن و آبریزش، از علائم زایمان زودرس می باشد که در صورت مشاهده باید به بیمارستان مراجعه شود. مادرانی که احتمال زایمان زودرس دارند لازم است فعالیت های خود را کاهش دهند و تا برطرف شدن علائم، از نزدیکی پرهیز کنند.

## راه های پیشگیری از زایمان زودرس چیست؟

– در طول دوران بارداری، ارتباط خود را با پزشک قطع نکنید. به او مراجعه کنید و روند رشد جنین و

علائم عمومی بدن خود و جنین تان را بررسی کنید. با کنترل بیماری‌های مادر و کنترل تغذیه و تأمین شرایط مناسب برای حاملگی می‌توان از تولد نوزاد نارس جلوگیری کرد.

– قبل از مصرف هرگونه دارو، حتی مسکن‌ها با پزشک تان مشورت کنید و از مصرف داروهای شیمیایی و گیاهی بدون مشاوره با پزشک پرهیز کنید.

– رژیم غذایی خود را دست کم نگیرند و مصرف خوراکی‌ها و مواد غذایی سالم را فراموش نکنید.

– وزن خود را در شرایط طبیعی نگه دارید و مراقب باشید که در دوران بارداری بیش از حد دچار اضافه وزن و چاقی نشوید.

است فعالیت‌های خود را کاهش دهند و تا برطرف شدن علائم، از نزدیکی پرهیز کنند.

## راه های پیشگیری از زایمان زودرس چیست؟

برای پیشگیری از تولد نوزاد نارس، نکات پراهمیتی وجود دارد که رعایت کردن آن‌ها می‌تواند تا حد زیادی از تولد نوزاد نارس پیشگیری کند و احتمال

تولد نوزاد را در زمانی زودتر از زمان طبیعی به حداقل ممکن برساند.

– در طول دوران بارداری، ارتباط خود را با پزشک قطع نکنید. به او مراجعه کنید و روند رشد جنین و علائم عمومی بدن خود و جنین تان را بررسی کنید. با کنترل بیماری‌های مادر و کنترل تغذیه و تأمین شرایط مناسب برای حاملگی می‌توان از تولد نوزاد نارس جلوگیری کرد.

– قبل از مصرف هرگونه دارو، حتی مسکن‌ها با پزشک تان مشورت کنید و از مصرف داروهای شیمیایی و گیاهی بدون مشاوره با پزشک پرهیز کنید.

– رژیم غذایی خود را دست کم نگیرند و مصرف خوراکی‌ها و مواد غذایی سالم را فراموش نکنید.

– وزن خود را در شرایط طبیعی نگه دارید و مراقب باشید که در دوران بارداری بیش از حد دچار اضافه وزن و چاقی نشوید.

– از استعمال سیگار و قرار گرفتن در محیطی که در آن افراد سیگاری حضور دارند، پرهیز کنید.

– در مورد مادران افسرده و مضطرب، اگر پزشک متخصص با این افراد گفتگو کند می‌تواند ترس و اضطراب آن‌ها را به حداقل برساند. حمایت و نقش پدر نیز در کاهش این نگرانی‌ها بسیار تاثیرگذار است.

– از آن‌جا که عفونت‌های دهان و دندان یکی از دلایل زایمان پره‌ترم است، توصیه می‌شود قبل از بارداری شدن نسبت به درمان آن اقدام کنید.

**آیا نوزاد زنده می‌ماند؟** متأسفانه، نوزادانی که قبل از 22 هفته کامل بارداری متولد شده‌اند، بعید به نظر می‌رسد که قادر به ادامه حیات باشد. نوزادان متولد شده در 23 هفته یا 24 هفته ممکن است زنده بمانند، اما بستگی به وزن تولد و سلامت آن‌ها در هنگام تولد دارد. هرچه سن بارداری شما بیشتر باشد شانس نوزاد افزایش می‌یابد.

## بهترین شرایط برای مراقبت از نوزاد نارس

**چیست؟** تغذیه شیر مادر برای همه نوزادان مهم است، اما شاید حتی بیشتر در نوزادان نارس، که در معرض خطر بیشتر عفونت هستند، بسیار اهمیت یابد. تغذیه با شیر مادر باعث محافظت بیشتری در برابر عفونت می‌شود و همچنین تمام مواد مغذی مورد نیاز نوزادان فراهم می‌شود. ممکن است کودک شما کوچک باشد تا بتواند به نوک پستان برسد، اما ماما قادر خواهد بود تا شما را در شیر دادن به این نوزادان کمک کند و به شما آموزش دهد. بعضی اوقات نوزادان نارس نیاز به یک لوله تغذیه کوچک از بینی به معده خود دارند. از طریق این لوله، شیر می‌تواند منتقل شود