

درد زایمان زودرس چگونه است؟

اگر دردهای رحمی قبل از هفته ۳۷ بارداری رخ دهند درد زایمان زودرس نامیده میشود ممکن است خانمهای حامله قبل از هفته ۳۷ دچار یک دوره انقباضات منظم و درد شوند که اهمیت آن به دلیل تولد زودرس و نارس نوزاد میباشد و صدمات جبران ناپذیر و هزینههای هنگفتی را برای نوزاد و خانواده همراه دارد.

علائم زایمان زودرس

موارد زیر نشانه های زایمان زودرس میباشد:

- ۱) چکیدن مداوم مایع رقیق از واژن
- ۲) افزایش ترشحات مهبلی مخاطی
- ۳) فشار شدید و دایمی در قسمت لگن و واژن
- ۴) گرفتگی عضلانی کمر درد مداوم

علل ایجاد زایمان زودرس

- ۱- سن سن زیر ۱۸ و بالای ۳۵ سال
- ۲- نژاد در سیاه پوستان ۲ برابر سفید پوستان میباشد.
- ۳- تغذیه نامناسب در زمان بارداری و وزن پایین مادر
- ۴- مصرف سیگار الکل و مواد مخدر
- ۵- عفونت دستگاه ادراری
- ۶- فشارهای روحی و مشکلات روحی
- ۷- چند قلویی و زیاد بودن آب دور جنین
- ۸- میزان فعالیت و شغل مادر : ساعات طولانی کار و ایستادن زیاد باعث افزایش خطر میشود
- ۹- قد کوتاه مادر و زیر ۱۵۰ سانتی متر

نکات آموزشی به مادران

- ۱) استراحت: مادران باردار نباید بیشتر از یک ساعت به حالت ایستادهو بیشتر از ۲ ساعت به حالت نشسته بسر برند و بیشتر موقع استراحت به پهلو چپ باشند میشود و خونرسانی به جنین را مختل میکند.

خوابیدن طولانی به پشت باعث فشار آوردن روی عروق بزرگ مادر میشود و خونرسانی به جنین را مختل میکند.

(۲) بهداشت سیستم ادراری : باید هر دو ساعت یک بار مثانه خالی شود و در صورت داشتن علایم خزر مانند پهلو درد ,سوزش ادرار ,تب,قطره قطره خارج شدن ادرار به پزشک مراجعه نمایند بهتر است آزمایش ادرار نیز طبق دستور دکتر انجام شود.

نوشیدن آب مرکبات ۸-۱۰ لیوان آب استفاده از شیر توصیه میشود.

(۳) خودداری از فعالیت شدیدی بدنی : خودداری از دویدن پریدن جابجا کردن وسایل سنگین بالا و پایین رفتن از پله

(۴) خودداری از دلشوره و استرس.

(۵) آموزش مادران برای کنترل علایم خطر



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمانشاه

مرکز آموزشی درمانی معتضدی

زایمان زودرس

تائید کننده : دکتر تانیا امینی (متخصص زنان و زایمان)

تهیه کننده : الهام عزیزی (سوپروایزر آموزش سلامت)

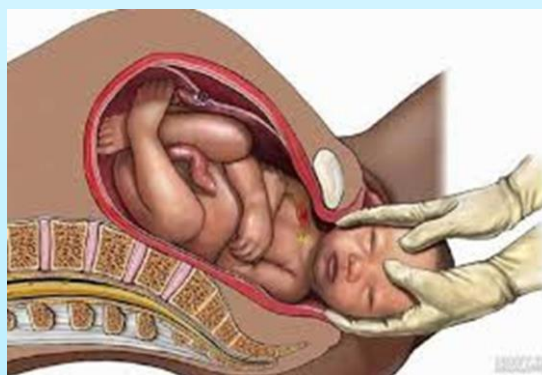
تلفن : ۷۲۴۶۳۵۱-۷۲۴۶۶۹۳

خط مستقیم آموزش به بیمار: ۷۲۶۴۷۹۰

واحد آموزش بیمار داخلی 185

www.motazedi.kums.ac.ir

فروردین 1404



منبع: (بهداشت مادران و نوزادان)

کمر دردهای که با استراحت بهتر نشوند و دردهای مانند درد قاعدگی و دل پیچه همراه با اسهال یا زیاد شدن ترشحات واژن و پاره شدن ناگهانی کیسه آب جزو علائمی است که اگر بوجود آمد حتما نیاز به مراجعه به پزشک می باشد.

نکات مهم:

اگر خانم بارداری احساس کرد کیسه آب او پاره شده یا دچار خونریزی شده و یا حرکات جنین وی کم شده است و انقباضهای بسیار ناراحت کننده و هر ۵ دقیقه یک بار دارد و تکرار میشود باید به پزشک مراجعه نماید.