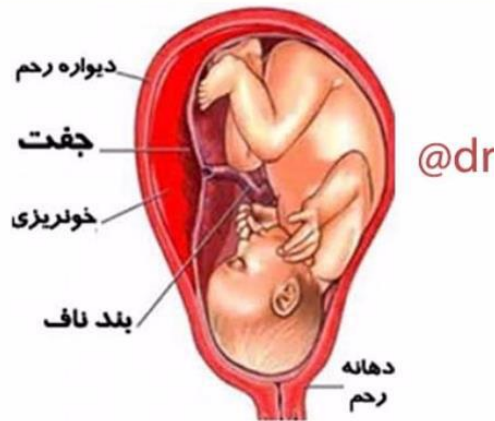




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان

بیمارستان شهید بهشتی قزوین

آموزش به بیمار با موضوع: زایمان زودرس



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار

تأیید کننده علمی: خانم دکتر شکوفه شاملو رضایی
(متخصص زنان و زایمان)

بهمن ۱۴۰۱

تشخیص زایمان پیش از موعد

با آغاز انقباضات رحمی در هفته‌های ۲۰ تا ۳۷ بارداری و به دنبال آن تغییر، باز و نازک شدن دهانه رحم مادر باردار، پزشک تشخیص زایمان پیش از موعد می‌دهد. اگر دچار انقباضات رحمی شوید، پزشک ممکن است با استفاده از لمس کردن دهانه رحم، شما را معاینه کند. معاینات واژن زمانی انجام می‌شود که مادر باردار دارای هر یک از علائم زیر باشد:

انقباضات رحمی

فشار لگنی غیر معمولی یا کمردرد

لکه‌بینی یا خونریزی از واژن

دردهای کرامپی شبیه قاعدگی

بیشتر یا رقیق‌تر شدن حجم ترشحات واژن

تغییر رنگ در ترشحات واژن؛ مایل به صورتی یا قهوه‌ای روشن

منبع:

کتاب بارداری و زایمان ویلیامز - راهنمای خدمات کثوری ملانی



با آرزوی سلامتی و تندرستی

آموزش مادران برای کنترل علائم خطر:

کمردرد هایی 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 اب جزو علائمی است که اگر بوجود آمد حتما نیاز به مراجعه به پزشک می باشد.

نکات مهم:

اگر خانم بارداری احساس کرد کیسه اب او پاره شده

یا دچار خونریزی شده و یا حرکات جنین وی کم

شده است و انقباض های بسیار ناراحت کننده و هر 5

دقیقه یک بار داردو تکرار می شود باید به پزشک

مراجعه نماید.



زایمان زودرس :

درد زایمان زودرس چگونه است؟

اگر درد های رحمی قبل از هفته 37 بارداری رخ دهد درد زایمان زودرس نامیده می شود. ممکن است خانم های حامله قبل از هفته 37 دچار یک دوره انقباضات منظم و درد شوند که اهمیت آن به دلیل تولد زودرس و نارس نوزاد می باشد. و صدمات جبران ناپذیر و هزینه های هنگفتی را برای نوزاد و خانواده همراه دارد.

علائم زایمان زودرس:

موارد زیر نشانه های زایمان زودرس می باشند:

* چکیدن مداوم مایع رقیق از واژن

* افزایش ترشحات مهلی مخاطی

* فشار شدید و دایمی در قسمت لگن و واژن

* گرفتگی عضلانی کمر درد مداوم

علل ایجاد زایمان زودرس:

* سن: سن زیر 18 و بالای 35 سال

* نژاد: در سیاه پوستان 2 برابر سفید پوستان می باشد.

* تغذیه نامناسب در زمان بارداری و وزن پایین مادر

* مصرف سیگار، الکل و مواد مخدر

* عفونت دستکاه ادراری

* فشارهای روحی و مشکلات روحی

* چند قلبویی و زیاد بودن آب دور جنین

* میزان فعالیت و شغل مادر: ساعات طولانی کار و

ایستادن زیاد باعث افزایش خطر می شود.

* قد کوتاه مادر وزیر 150 سانتی متر



نکات آموزشی به مادران:

* استراحت: مادران باردار نباید بیشتر از یک ساعت به حالت ایستاده و بیشتر از 2 ساعت به حالت نشسته بسر برند و بیشتر موقع استراحت به پهلو چپ باشند. خوابیدن طولانی به پشت باعث فشار آوردن روی عروق بزرگ مادر می

بهداشت سیستم ادراری :

باید هر دو ساعت یک بار مثانه خالی شود و در صورت داشتن علائم 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 10 - 8 لیوان آب، استفاده از شیر توصیه می شود.

* خودداری از فعالیت شدید بدنی : خودداری از

دویدن ، پریدن ، جابجا کردن وسایل سنگین ، بالا و پایین رفتن از پله.

* خودداری از دلشوره و استرس.