



دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان

مرکز بهداشتی درمانی نیک نفس

زایمان زودرس یا پره ترم لیبر

برگرفته :

از کتاب مرجع زنان و زایمان

تهیه کننده :

متخصص زنان ، سرکار خانم دکتر میرزایی



توصیه های لازم برای مراجعه بعدی:

در صورتی که بعد از ترخیص هرگونه مشکل حاد داشتید به اورژانس زایشگاه و در غیر این صورت طبق موعد مقرر به پزشک یا مرکز بهداشت خود مراجعه نمایید.

رژیم و استراحت: نوشیدن مایعات به میزان زیاد، قرار دادن میوه جات و سبزیجات به اندازه کافی در رژیم غذایی جهت جلوگیری از یبوست و استراحت در این دوران به زن باردار توصیه می گردد.

پدر عزیز:

با حمایت عاطفی و جسمی از مادر باردار اور را در سپری کردن دوران بارداری یاری نمایید.

درمان

در صورت تشخیص زایمان زودرس معمولاً " شما بستری می شوید و داروهای تزریقی برای شما تجویز می شود و در صورت لزوم برای رسیده شدن ریه جنین داروتجویز می شود .

میزان تحرک و ورزش در این دوران:

در هنگام بستری در تخت اگر در بیمارستان هستید و یا حتی در منزل به صورت طولانی مدت استراحت می کند جهت جلوگیری از آمبولی (لخته شدن) پاهای خود را مرتب در تخت حرکت دهید و نفس های عمیق بکشید و بعد از ترخیص یک ورزش ساده از سر بگیرید و حداقل روزی نیم ساعت با اجازه پزشک پیاده روی آرام داشته باشید.

زایمان زود رس:

شروع درد های زایمانی قبل از هفته ۳۷ حاملگی
زایمان زود رس گفته میشود

علل زایمان زود رس:

اگر چه علت آن دقیقاً مشخص نیست ولی عوامل
زیر نقش اساسی دارد

● عفونت های واژینال بخصوص باکتریال :مواد
ترشح شده از باکتریها باعث پاره شدن کیسه آب
می شود و گاهی ورود باکتری به مایع آمنیوتیک
باعث زایمان زود رس میشود.

● مشکلات جفت مانند جفت سرراهی و کندگی
زود رس جفت

● بزرگی بیش از حد رحم مانند چند قلوبی
و افزایش مایع آمنیوتیک

● برخی از بیماریها مانند دیابت ؛ لوپوس ؛ آسم
شدید ؛ هپاتیت ؛ بیماریهای روده ؛ عفونت کلیه

ضربه به شکم و جراحی شکم مانند آپاندیسیت
● استرس مادر ، وزن زیاد مادر و چاقی

سیگار کشیدن و مواد مخدر ، سن پایین و سن بالای
مادر ، بیماریهای دندانی مادر ، جثه کوچک مادر ،

فواصل کوتاه بین بارداری ها ، سابقه زایمان
زود رس قبلی ، عوامل ژنتیکی ، عدم وزن گیری

وزن کم مادر قبل از حاملگی - کمبود
ویتامین C ، کار سخت و طولانی مدت

علائم و نشانه ها:

● کرامپ (درد) رحمی مشابه دردهای
دوران قاعدگی

● کرامپ شکمی (با یا بدون استفراغ،
تهوع، اسهال شدید)

● هرگونه ترشحات واژنی

● احساس فشار در واژن یا رحم

● درد در پایین کمر

● درد شدید (متناوب یا مداوم)

● انقباضات منظم رحمی (۴ یا بیشتر در
۲۰ دقیقه)

پیشگیری از زایمان زودرس: با رعایت کردن
موارد ذیل می باشد

استراحت:

مادر باردار در خطر زایمان زودرس نباید
بیشتر از یک ساعت به حالت ایستاده و یا
بیشتر از ۲ ساعت به حالت نشسته به سربرد و
بیشتر باید به پهلو چپ استراحت کند.

خودداری از کارهای سنگین: مادر باردار در
معرض خطر باید از فعالیت های روزانه زیاد
و انجام کارهای سنگین پرهیز نماید.

بهداشت سیستم ادراری:

در صورت مشاهده عفونت ادراری مانند درد
پهلوی، درد زیر شکم، سوزش ادرار، قطره
قطره خارج شدن ادرار و تب باید به پزشک
مراجعه کند.

خودداری از فعالیت شدید بدنی و

ورزشهای سنگین:

مادر در معرض خطر باید از انجام فعالیت
های شدید مانند دویدن، پریدن، جابجا کردن
اشیا سنگین خودداری کند.