



کد سند: PEBRO218-01

تاریخ تدوین: ۱۴۰۴/۱۲/۰۱

تاریخ ابلاغ آخرین بازنگری: ۱۴۰۴/۱۲/۱۰

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۱۲/۱۰

## آموزش به بیمار

### زایمان زودرس و زودتر از موعد



کلینیک پرستاری آموزش سلامت همه روزه به جز تعطیلات پاسخگوی سوالات شما در رابطه با (دیابت، فشارخون، دیالیز، مراقبت های پس از جراحی، مراقبت های قبل و بعد از زایمان، مراقبت از نوزاد...) می باشد:  
05138042027



VELAYAT HOSPITAL

من را اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

بیمارستان ولایت

### توصیه ها جهت پیشگیری از زایمان زودرس

- ۱- قبل و حین بارداری رژیم غذایی سالم داشته باشید بنابراین مقدار زیادی غلات کامل، پروتئین بدون چربی، سبزی و میوه بخورید. روزی ۸ لیوان آب بنوشید.
- ۲- استرس خود را کاهش دهید بنابراین میتوانید مدیتیشن، یوگا و بعضی تمرینات کششی انجام دهید
- ۳- فعالیت های سنگین نداشته باشید
- ۴- در صورت صورت سابقه سقط یا زایمان زودرس حتما از سه ماه قبل بارداری زیر نظر پزشک متخصص زنان باشید.



### با آرزوی سلامتی و بهبودی شما

آدرس سایت بیمارستان ولایت:

<https://velayat.mums.ac.ir/>

منبع:

راهنمای کشوری ارائه خدمات مامایی و زایمان

(بازنگری چهارم)

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>



### درمان

در صورتی که درد شکمی یا سایر علائم مشکوک به زایمان زودرس را داشتید بلافاصله به پزشک یا ماما یا زایشگاه مراجعه کنید. در صورتی که تشخیص زایمان زودرس برای شما داده شد، بستری شده و پزشک با تجویز داروی مناسب تلاش میکند که انقباضات شکمی شما را کاهش داده و همچنین جهت رسیدگی ریه جنین و حفاظت عصبی نوزادان به شما دارو داده میشود، تا در صورت عدم موفقیت در جلوگیری از زایمان زودرس عوارض نوزادی به حداقل کاهش یابد.

### آشنایی با ۲ داروی شایع تجویز شده در زایمان زودرس

**بیتامتازون:** در دونوبت با فاصله ۲۴ ساعت جهت رسیدگی ریه جنین

**سولفات منیزیم:** تجویز مداوم به مدت حداقل ۱۲ ساعت بستری

در زایشگاه که ممکن است عوارضی مثل گرگرفتگی یا تنگی نفس را برای شما ایجاد کند. که باید بلافاصله به ماما اطلاع دهید.



## مادر عزیز

در این پمفلت سعی شده است آموزش های لازم در رابطه با زایمان زودرس یا زودتر از موعد به شما داده شود، امید که با رعایت این نکات سلامتی بارداری خود را حفظ کرده و بهبود بخشید.



## تعریف زایمان زودتر از موعد

زایمان زودرس

زایمان زودتر از ۳۷ هفته را زایمان زودرس مینامند.

زایمان زودرس بعد از هفته ۲۳ و قبل از ۳۷ هفته اطلاق میشود.

## شروع زایمان زودرس چگونه مشخص میشود:

- ۱- احساس منظم و مکرر سفت شدن شکم
- ۲- کمردرد، به خصوص اگر مداوم باشد
- ۳- احساس فشار در شکم یا قسمت پایین شکم
- ۴- کرامپ خفیف شکم
- ۵- لکه بینی
- ۶- پاره شدن کیسه آب
- ۷- تغییر ترشحات واژن



## عوامل مستعد کننده زایمان زودتر از موعد:

غالباً علت زایمان زودرس قابل شناسایی نیست اما موارد زیر احتمال میرود بروز آن را افزایش دهند

- ۱- عفونت ادراری، عفونت باکتریایی واژن
- ۲- دیابت، بیماری فشار خون، قلبی، کلیوی
- ۳- چندقلویی

۴- سابقه زایمان زودرس

۵- استعمال دخانیات یا مصرف بیش از حد الکل

۶- چاقی یا کمبود وزن

۷- ضربه به شکم، جراحی

۸- سن کم یا بالای مادر (کمتر از ۱۸ سال و بیشتر از ۴۵ سال)

۹- رحم غیر طبیعی (رحم دوشاخ یا....)

۱۰- دهانه رحم ضعیف

۱۱- ایستادن زیاد در محل کار

۱۲- سابقه بیش از یک نوبت سقط جنین



## عوارض زایمان زودرس

عوارضی که نوزادان زودرس را تهدید میکند:

- ۱- مشکلات تنفسی
- ۲- مشکلات قلبی مثل مجرای شریانی باز یا فشارخون پایین
- ۳- مشکلات مغزی
- ۴- مشکل در کنترل دمای بدن
- ۵- مشکلات خونی مثل کم خونی یا پیرقان نوزادی
- ۶- مشکلات مربوط به متابولیسم
- ۷- ضعیف بودن سیستم ایمنی
- ۸- مشکلات بینایی
- ۹- مشکلات شنوایی
- ۱۰- مشکلات رفتاری
- ۱۱- اختلال یادگیری

