

به زایمانی که قبل از هفته ۳۷ بارداری باشد، زایمان زودرس می‌گویند. هرچه زایمان زودتر از موعد انجام شود، خطرات بیشتری جان جنین را تهدید می‌کند. بسیاری از نوزادان نارس در صورت زایمان زودرس در واحد مراقبت‌های ویژه نوزادان بستری خواهند شد و ممکن است در آینده هم مشکلات بلندمدت روانی و جسمی داشته باشند. اولین علائم زایمان زودرس شامل نشت مایع از واژن، خونریزی واژنی، انقباضات، درد کمر و درد لگن است. علت زایمان زودرس اغلب مشخص نیست اما برخی عوامل می‌توانند در بروز آن تاثیرگذار باشند.

زایمان زودرس چیست؟

زایمان زودرس (به انگلیسی Preterm labor) به زایمانی گفته می‌شود که در آن انقباضات منظم باعث باز شدن دهانه رحم پس از هفته ۲۰ و قبل از هفته ۳۷ بارداری شود. بارداری زودرس می‌تواند باعث تولد نوزاد نارس شود. نوزادان نارس معمولاً به مشکلات تنفسی و کمبود وزن دچار هستند. با این حال، در بسیاری از موارد می‌توان زایمان را متوقف کرد تا جنین زمان بیشتری برای رشد در رحم داشته باشد. برای متوقف کردن زایمان زودرس، معمولاً از استراحت، تزریق مایعات وریدی و داروهایی برای آرام کردن رحم استفاده می‌شود.

گاهی اوقات به دلیل برخی از شرایط پزشکی ممکن است زایمان را زودتر از زمان موعد انجام دهند. برای مثال وقتی جان مادر در خطر باشد و یا مشکلاتی مثل پره‌اکلامپسی (فشار خون بالا در دوران بارداری)، جدا شدن جفت رشد ناکافی جنین رخ دهد ممکن است زایمان زودتر انجام می‌شود.

علائم زایمان زودرس چیست؟

نشانه های زایمان زودرس شامل موارد زیر است:

- کمردرد ممتد یا غیرممتد، بیشتر در بخش پایینی کمر.
- احساس انقباضات یا مکرر سفت شدن شکم.
- احساس فشار در ناحیه لگن یا پایین شکم.
- گرفتگی‌های خفیف شکم.
- لکه‌بینی یا خونریزی خفیف از واژن.
- ترشح یا جریان مداوم مایع پس از پاره شدن کیسه اطراف جنین.
- گرفتگی در بخش پایینی شکم یا گرفتگی شبیه به زمان قاعدگی.
- علائم مشابه آنفلوآنزا مثل آبریزش، استفراغ یا اسهال.

- افزایش فشار بر لگن یا واژن.

- افزایش ترشحات واژن.

علائم هشدار دهنده زایمان زودرس

شناخت علائم هشداردهنده زایمان زودرس و مراجعه به پزشک در صورت بروز این علائم می‌تواند از تولد زودرس جلوگیری کند. نشانه‌های هشداردهنده زایمان زودرس شامل انقباضات رحمی، گرفتگی‌های زیر شکم، درد پایین کمر، فشار زیر لگن، گرفتگی شکم و تغییر در ترشحات واژن است که در جدول زیر مشاهده می‌کنید:

علائم زایمان زودرس در ماه نهم بارداری

زایمان در ماه نهم بارداری معمولاً زایمان طبیعی محسوب می‌شود. منظور از زایمان زودرس در ماه نهم بارداری، زایمان در هفته‌ی ۳۶ یا قبل از اتمام هفته ۳۷ بارداری است. زایمان زودرس در ماه نهم بارداری می‌تواند با علائمی مشابه به زایمان طبیعی مثل نشت مایع از واژن، خونریزی واژنی، انقباضات، درد کمر و درد لگن همراه باشد. اگر فکر می‌کنید در حال تجربه‌ی این علائم و زایمان زودرس هستید، فوراً با پزشک خود تماس بگیرید.

علائم زایمان زودرس در ماه هشتم

علائم زایمان زودرس در ماه هشتم (که از هفته ۳۲ تا هفته ۳۶ بارداری را شامل می‌شود) شامل انقباضات منظم و دردناک رحم، درد مداوم در پایین شکم یا کمر، احساس فشار در لگن، افزایش ترشحات واژینال یا خروج مایع شفاف، و گاهی لکه‌بینی است.

به عنوان مثال در **هفته ۳۳ بارداری**، بروز این علائم اهمیت بیشتری دارد زیرا جنین هنوز نارس محسوب می‌شود. در صورت مشاهده هرگونه تغییر غیرطبیعی در حرکات جنین یا شدت گرفتن انقباضات، مراجعه فوری به پزشک ضروری است. تشخیص زودهنگام نقش مهمی در پیشگیری از عوارض دارد.

مهم‌ترین علائم زایمان زودرس در هشت ماهگی به شرح زیر است:

- درد مبهم در پایین کمر

- فشار در ناحیه لگن، مانند احساس فشار از طرف نوزاد

- تورم دست‌ها، پاها یا صورت

- حالت تهوع، استفراغ یا اسهال

- مشکلات بینایی مانند تاری یا دوبینی

- گرفتگی‌های شکم شبیه درد قاعدگی

علائم زایمان زودرس در ماه هفتم

در ماه هفتم بارداری (حدود هفته‌های ۲۴ تا ۲۸ بارداری)، علائم زایمان زودرس مانند ماه‌های دیگر بارداری است. انقباضات منظم یا مکرر، درد مبهم در کمر، فشار در لگن و ترشحات واژن از مهم‌ترین علائم هستند. انقباضات رحمی در این شرایط بیشتر از شش بار در ساعت تکرار می‌شوند و ممکن است با درد شکم یا کمر همراه باشند. اگر این علائم را داشتید حتماً با پزشک خود تماس بگیرید.

علائم زایمان زودرس در شش ماهگی

زایمان در شش ماهگی (هفته‌های ۲۴ تا ۲۶ بارداری)، معمولاً با خطرات و مشکلات زیادی برای نوزاد همراه است. علائم این نوع زایمان مشابه سایر انواع زایمان زودرس بوده و شامل موارد زیر است:

- انقباضات منظم رحم
- درد کمر یا لگن
- خونریزی واژنی یا لکه‌بینی
- ترشح مایع از واژن (پاره شدن کیسه آب)

در مورد سلامت جنین در این سن باید گفت که نوزادانی که در هفته‌های ۲۴ تا ۲۶ بارداری به دنیا می‌آیند، معمولاً نوزاد نارس هستند و شانس بقا پایین‌تری دارند.

علائم درد زایمان زودرس چگونه است؟

درد زایمان زودرس مانند گرفتگی‌های درد قاعدگی است که در پایین شکم احساس می‌شود و ممکن است متناوب یا مداوم باشد. در صورت احساس درد حتماً با پزشک خود مشورت کنید.



علائم درد زایمان زودرس مانند درد پریود است.

علت زایمان زودرس چیست؟

دلایل زایمان زودرس اغلب شناسایی نمی شود. عواملی وجود دارند که رخ دادن این حالت را تحریک می کنند. در خانم‌های باردار کمتر از ۱۷ یا بالای ۳۵ سال احتمال درگیر شدن با این عارضه افزایش می یابد. سه عامل خطر اصلی که احتمال زایمان زودرس را افزایش می‌دهند عبارتند از:

- مشکل در رحم، دهانه رحم یا واژن یا در گذشته این مشکلات را تجربه کرده‌اید.
- اگر قبلاً نوزادی زودرس به دنیا آورده‌اید.
- بارداری دوقلو، سه‌قلو یا بیشتر دارید.
- خونریزی واژنی در طول بارداری داشته‌اید.
- بارداری از طریق IVF داشته‌اید.

- بارداری با جنینی که احتمال نقص مادرزادی دارد.
- فاصله کوتاهی بین بارداری‌ها بوده است.
- وزن کم یا زیاد قبل از بارداری داشته‌اید.
- عدم افزایش وزن کافی در طول بارداری داشته‌اید.
- رژیم غذایی ناسالم دارید.
- سیگار و الکل مصرف می‌کنید.
- استرس یا اضطراب شدید دارید.
- عفونت‌های واژنی درمان نشده دارید.
- مشکلات جفت مانند جدا شدن جفت یا جفت سرراهی دارید.
- مقدار زیاد مایع آمنیوتیک (polyhydramnios) یا کمبود مایع آمنیوتیک (oligohydramnios) دارید
- دهانه رحم کوتاه یا رحم با شکل غیر عادی (مانند رحم سپتات یا رحم دوشاخه) دارید.
- جراحی‌های قبلی روی دهانه رحم یا رحم داشته‌اید.
- به بیماری‌هایی مانند دیابت، فشار خون بالا یا اختلالات لخته شدن خون مبتلا هستید.
- کلستاز داخل کبدی بارداری (ICP) ، دارید.

جنین سفالیک و زایمان زودرس

در زایمان زودرس، ممکن است نوزاد هنوز در وضعیت درست (سر پایین) قرار نگیرد که می‌تواند باعث پیچیدگی‌هایی در زایمان شود. معمولاً نوزادان قبل از تولد در وضعیت سر پایین قرار می‌گیرند، اما در زایمان‌های زودرس، نوزاد ممکن است در وضعیت‌هایی مانند عرضی یا تنه‌نشینی قرار بگیرد که باعث پیچیدگی در زایمان می‌شود و ممکن است نیاز به سزارین باشد. همچنین، نوزادان نارس صرف نظر از وضعیت قرارگیری‌شان به دلیل مشکلات در رشد اعضای بدن، خطرات بیشتری دارند، .

آیا پیاده روی در بارداری باعث زایمان زودرس میشود؟

پیاده‌روی معمولاً فعالیت ایمن و مفید در بارداری است و بدون اینکه فشار زیادی به عضلات و مفاصل وارد کند به تقویت سیستم قلبی-عروقی کمک می‌کند. طبق توصیه مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (CDC) ، پیاده‌روی در دوران بارداری به طور کلی ریسک ایجاد مشکلاتی مانند زایمان زودرس را افزایش نمی‌دهد و برای بیشتر افراد خطرناک نیست. با این حال،

هر فرد متفاوت است و ممکن است بعضی از زنان به دلایل پزشکی نیاز به محدود کردن فعالیت‌های فیزیکی خود داشته باشند. اگر در حین پیاده‌روی درد یا علائم غیرعادی مانند خونریزی، انقباضات منظم، یا تنگی نفس احساس کردید، باید بلافاصله فعالیت را متوقف کرده و با پزشک خود مشورت کنید.



octoreto
blog

پیاده روی در بارداری معمولاً بی خطر است اما بهتر است با پزشک خود مشورت کنید.

میوه هایی که باعث زایمان زودرس میشود چیست؟

بر اساس تحقیقات موجود، برخی از میوه‌ها ممکن است با افزایش خطر زایمان زودرس در ارتباط باشند. به‌طور خاص، پاپایای نارس به دلیل آنزیم‌های موجود در آن که می‌تواند باعث تحریک انقباضات رحمی شود، ممکن است خطرناک باشد. همچنین، مصرف بیش از حد آناناس به دلیل بروملین موجود در آن، ممکن است انقباضات رحمی را تحریک کرده و منجر به زایمان زودرس شود.

تشخیص زایمان زودرس

پزشک تاریخچه پزشکی و علائم را بررسی می‌کند. اگر انقباضات منظم رحم و باز شدن دهانه رحم قبل از ۳۷ هفته بارداری داشته باشید، احتمالاً زایمان زودرس در پیش است. برای تشخیص زایمان زودرس، پزشک از روش‌های زیر استفاده می‌کند:

- معاینه لگنی: پزشک رحم را از نظر سفتی و حساسیت بررسی می‌کند و سعی می‌کند از پاره نشدن کیسه آب و پوشاندن دهانه رحم توسط جفت مطمئن شود.
- سونوگرافی: سونوگرافی می‌تواند طول دهانه رحم، موقعیت جنین و مشکلات احتمالی در جفت یا مایع آمنیوتیک را بررسی کند.
- مانیتورینگ رحم: پزشک مدت زمان و فاصله انقباضات رحم را اندازه‌گیری می‌کند.
- آزمایش‌های آزمایشگاهی: نمونه‌برداری از واژن برای بررسی عفونت‌ها و ماده‌ای به نام فیبرونکتین که می‌تواند نشان‌دهنده شروع زایمان باشد. همچنین، نمونه ادرار ممکن است برای شناسایی باکتری‌ها مورد استفاده قرار گیرد.

فارسی:

اگر شما در معرض خطر زایمان زودرس یا تولد نوزاد نارس باشید، ممکن است در طول بارداری نگران شوید. این نگرانی ممکن است بیشتر شود اگر سابقه زایمان زودرس یا تولد نوزاد نارس داشته باشید. با پزشک خود صحبت کنید تا روش‌هایی برای آرامش و حفظ آرامش پیدا کنید.

راه‌های درمان زایمان زودرس

اگر احتمال زایمان زودرس را داشته باشید، ممکن است نیاز به دارو برای کاهش سرعت روند زایمان یا متوقف کردن آن داشته باشید. در صورتیکه زایمان پیشرفت کرده باشد و نتوان آن را متوقف کرد، پزشک ممکن است مجبور شود جنین را زودتر به دنیا بیاورد. همچنین، داروهایی برای کمک به ریه‌ها و ارگان‌های جنین در صورت تولد زودرس وجود دارد. در برخی موارد، پزشک شما ممکن است توصیه کند که **سِرکلاژ** گردن رحم انجام دهید. این روش شامل دوختن دهانه رحم برای جلوگیری از باز شدن آن است. پزشک شما بر اساس موارد زیر ارزیابی می‌کند:

- تعداد هفته‌های بارداری شما.
- ایمن بودن تولد جنین.
- دلیل زایمان زودرس (مانند بیماری پزشکی، مشکل در جفت یا عفونت).

در روزها و هفته‌های اول نوزاد زودرس در بیمارستان تحت مراقبت‌های ویژه نوزاد می‌باشد (NICU). دستگاه‌ها و نمایشگرهای نظارتی، ضربان قلب، تنفس و میزان اکسیژن خون کودک را بررسی می‌کنند. نوزادان زودرس نمی‌توانند از طریق دهان غذا بخورند، این نوزادان از طریق تزریق وریدی، یا لوله‌هایی که از طریق دهان یا بینی وارد معده آنها شده تغذیه می‌شوند.

نوزاد زودرس به دلیل ناقص بودن ریه‌ها امکان تنفس کامل ندارد. بسته به اینکه خودشان چه میزان توان تنفس دارند، از یکی از راه‌های زیر برای اکسیژن رسانی استفاده می‌شود:

○ دستگاه تنفس مصنوعی یا ونتیلاتور.

○ استفاده از فشار مثبت مداوم.

○ هود اکسیژن.

آمپول برای جلوگیری از زایمان زودرس

یک نوع از آمپول جلوگیری از زایمان زودرس، پروژسترون است. تزریق پروژسترون می‌تواند به پیشگیری از زایمان زودرس کمک کند. این تزریق حاوی هورمون پروژسترون است که به جلوگیری از انقباضات رحم کمک می‌کند و از بارداری حمایت می‌کند با حفظ پوشش رحم و کاهش احتمال زایمان زودرس. این دارو معمولاً برای زنانی که در معرض خطر بالا برای زایمان زودرس هستند، به ویژه کسانی که سابقه زایمان زودرس دارند، تجویز می‌شود.



تزریق آمپول پروژسترون در بارداری از راههای درمان زایمان زودرس است.

قرص جلوگیری از زایمان زودرس

هدف از تجویز قرص متوقف کردن زایمان و ایجاد فرصت بیشتر برای رشد جنین است. داروهای زیر برای درمان زایمان زودرس استفاده می‌شوند:

- توکولیتیک‌ها: این دارو انقباضات را برای حداکثر ۴۸ ساعت متوقف می‌کند تا تولد زودرس به تعویق بیفتد. پس از تأخیر در زایمان، پزشک شما ممکن است سولفات منیزیم یا کورتیکواستروئیدها تجویز کند.
- کورتیکواستروئیدها: استروئیدها به توسعه ریه‌ها، ارگان‌های گوارشی و مغز جنین قبل از تولد کمک می‌کنند. این داروها معمولاً بین ۲۴ تا ۳۴ هفته بارداری تجویز می‌شوند.

سولفات منیزیم در زایمان زودرس

پزشک داروی سولفات منیزیم را برای تزریق وریدی جهت کاهش خطر فلج مغزی و مشکلات حرکتی در جنین تجویز می‌کند. اگر قبل از هفته ۳۲ بارداری باشید و در ۲۴ ساعت آینده خطر زایمان زودرس داشته باشید، این دارو تجویز می‌شود.

عوارض زایمان زودرس برای مادر

برای مادر عوارض زایمان زودرس شامل مشکلات جدی مانند خونریزی شدید، عفونت (مثل عفونت رحم یا زخم)، بستری شدن در بخش مراقبت‌های ویژه (ICU)، مشکلات روانی مانند اضطراب و افسردگی پس از زایمان یا حتی مرگ است. این مشکلات معمولاً در زنانی که در هفته‌های بارداری ۲۳ تا ۲۷ هستند، بیشتر اتفاق می‌افتند. همچنین، روش زایمان نیز می‌تواند بر میزان عوارض تأثیر بگذارد، به‌طوری‌که زنانی که به صورت سزارین کلاسیک یا سزارین با برش عمودی زایمان کرده‌اند، بیشتر دچار عوارض می‌شوند.

عوارض زایمان زودرس برای نوزاد

برخی از مشکلاتی که ممکن است برای نوزاد زودرس بعد از تولد پیش بیاید به شرح زیر است:

- مشکلات تنفسی
- مشکلات قلبی
- اختلالات مغزی
- مشکل کنترل و تنظیم دمای بدن
- مشکلات گوارشی

- بیماری‌های خونی
- اختلال در متابولیسم
- مشکلات سیستم ایمنی
- اختلالات یادگیری و مشکلات رفتاری.

زایمان زودرس در چه هفته ای خطرناک است؟

زایمان زودرس بین هفته‌های ۲۳ تا ۲۸ بارداری خطرناکتر است. در این دوره، نوزاد بسیار نارس و کمتر تکامل یافته است و نیاز به مراقبت‌های ویژه در بخش مراقبت‌های ویژه نوزادان (NICU) دارد. هر چه سن جنین کمتر باشد، نیاز به پشتیبانی پزشکی و تجهیزات پیچیده‌تر برای حفظ عملکردهای حیاتی مانند تنفس، ضربان قلب، تغذیه و دما افزایش می‌یابد.



زایمان زودرس در هفته های ۲۳ تا ۲۸ بارداری خطرناکتر است.

زایمان زودرس در هفته ۳۱ بارداری چه عوارضی دارد؟

در هفته ۳۱ بارداری، نوزاد هنوز به طور کامل رشد نکرده است و ممکن است جانش در خطر باشد. برخی از عوارض زایمان در هفته ۳۱ بارداری و قبلا از آن شامل موارد زیر است:

- مشکلات تنفسی
- وزن کم هنگام تولد
- مشکلات گوارشی
- خطرات عفونت

برای جلوگیری از زایمان زودرس چه کنیم؟

نمی‌توان به صورت دقیق از زایمان زودرس جلوگیری کرد اما می‌توان احتمال بروز آن را کمتر کرد. برخی از اقداماتی که می‌توانید انجام دهید عبارتند از:

- سیگار نکشید و الکل مصرف نکنید.
- قبل از بارداری به وزن سالم برسید و در دوران بارداری وزن مناسبی اضافه کنید.
- غذاهای سالم بخورید و ویتامین پیش از زایمان مصرف کنید.
- راه‌هایی برای کاهش یا مدیریت استرس خود پیدا کنید.
- فعال بمانید و پیاده‌روی کنید.
- مشکلات پزشکی خود مانند فشار خون بالا، دیابت بارداری، افسردگی یا عفونت‌های واژنی را درمان یا مدیریت کنید.
- بین بارداری‌ها حداقل ۱۲ تا ۱۸ ماه فاصله بیندازید.

آیا شیاف پروژسترون از زایمان زودرس جلوگیری میکند؟

اگر سابقه زایمان زودرس دارید، پزشک ممکن است داروهایی برای جلوگیری از زایمان زودرس به شما تجویز کند. رایج‌ترین دارو، پروژسترون است که به صورت شیاف واژنی استفاده می‌شود. **شیاف پروژسترون در بارداری** می‌تواند بارداری زودرس را به تأخیر بیندازد.



برای جلوگیری از زایمان زودرس دستورات پزشک را دقیق اجرا کنید.

آیا قرص ایزوپرین از زایمان زودرس جلوگیری میکند؟

ایزوکسوپروئین (Vasodilan) یک داروی بتا-آدرنرژیک است که مستقیماً بر عضلات صاف عروقی تأثیر می‌گذارد و باعث گشاد شدن عروق محیطی می‌شود. ایزوکسوپروئین عضلات صاف رحم را شل می‌کند و برای درمان زایمان زودرس و درد قاعدگی استفاده می‌شود و می‌تواند از زایمان زودرس جلوگیری کند.

برای جلوگیری از زایمان زودرس چه بخوریم؟

تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف اسیدهای چرب امگا-۳ (که در ماهی وجود دارند) می‌تواند خطر زایمان زودرس را کاهش دهد. علاوه بر این، مصرف مکمل‌هایی مانند زینک، آهن، اسید فولیک و ویتامین D نیز ممکن است مفید باشد. به طور کلی، مصرف امگا-۳ در دوران بارداری می‌تواند به کاهش خطر زایمان زودرس کمک کند. قبل از هر توصیه‌ای، بهتر است وضعیت تغذیه‌ای هر فرد به طور خاص توسط پزشک متخصص بررسی شود.

نتیجه گیری و راهنمای مراجعه به دکتر

زایمان زودرس یکی از خطرات دوران بارداری است که می‌تواند عوارض جدی برای مادر و نوزاد داشته باشد. این وضعیت ممکن است به تولد نوزاد نارس منجر شود که مشکلاتی مانند کمبود وزن، مشکلات تنفسی و اختلالات رشدی برای او به همراه خواهد داشت. برای جلوگیری از زایمان زودرس، رعایت مراقبت‌های پزشکی، مصرف مکمل‌های مناسب و پیگیری منظم وضعیت بارداری ضروری است. تشخیص به موقع علائم و مراجعه به پزشک متخصص زنان می‌تواند به کاهش این خطرات کمک کند. با استفاده از داروها و روش‌های پزشکی مناسب، در بسیاری از موارد می‌توان از تولد زودرس جلوگیری کرد و شرایط بهتری برای رشد نوزاد فراهم نمود!.