

### درد زودرس

اگر انقباضات رحمی قبل از هفته 37 رخ دهد، درد زودرس زایمان نامیده می شود. ممکن است قبل از هفته 37 متوجه یک دوره انقباضات منظم شوید. اهمیت این موضوع در این است که سبب تولد نوزاد نارس می شود. و صدمات جبران ناپذیر و هزینه های هنگفت را برای نوزاد و خانواده به همراه می آورد.



### علل زایمان زودرس

شروع خودبه خودی دردهای زایمانی بدون توجیه.

-پارگی زودرس کیسه آب بدون علت مشخص.

-زایمان به علل مادری: فشارخون بارداری، کاهش مایع آمنیوتیک و..

زایمان به علل جنینی: محدودیت شدید رشد جنین و ...

### عوامل خطر

-سطح اقتصادی اجتماعی پایین.

-تغذیه نامناسب و وزن پایین.

-قد کوتاه.

-مصرف سیگار الکل و مواد مخدر.

-میزان فعالیت و شغل مادر و ساعات طولانی کار و شرایط بد کاری.

-عفونت دستگاه ادراری.

فشارهای روحی.

### علائم و نشانه های بیماری:

❖ چکیدن مداوم مایع رقیق از واژن

❖ افزایش ترشحات مخاطی واژن.

❖ فشار دایمی و شدید در قسمت لگن و واژن.

❖ گرفتگی های عضلانی مانند دوران قاعدگی.

❖ کمردرد مداوم.

❖ انقباضات منظم که با استراحت یا کاهش فعالیت متوقف نشود.

### عوارض بیماری:

❖ ایجاد زایمان زودرس و تولد نوزاد نارس که

بسته به سن بارداری باعث ایجاد صدمات

جبران ناپذیر و هزینه های هنگفت برای

خانواده و نوزاد می شود.

### راههای تشخیص:

مراجعه به نزد پزشک یا ماما در مراکز درمانی -گرفتن

شرح حال -معاینات فیزیکی اعم از چک انقباضات -

معاینه واژینال -نوار قلب -سونوگرافی و ...

### درمان:

1-در صورت تشخیص درد زودرس زایمان مادر طبق

تجویز پزشک تحت درمان دارویی قرار می گیرد.

2-استراحت:مادر در معرض خطر زایمان زودرس نباید

بیشتر از یک ساعت به حالت ایستاده و بیشتر از دو ساعت

به حالت نشسته باشد و بیشتر به پهلوی چپ استراحت

کند.باید میزان فعالیت روزانه را کم کند و از انجام کارهای

سنگین خودداری نماید.



## زایمان زودرس

## آموزش به بیمار



تهیه کننده: معصومه بناییان سفید- کارشناس مامایی

تایید کننده: دکتر قلی بیکی - متخصص زنان

شماره سند EL-09-33

تاریخ صدور: 1404/11/15

تاریخ بازنگری: 1405/11/15

-پاره شدن ناگهانی کیسه آب-کاهش حرکات جنین-  
خونریزی از واژن.

### رژم غذایی مناسب:

- مایعات فراوان (8 تا 12 لیوان) مایعات مصرف کنید .
- در محیطی آرام و به دور از استرس غذا بخورید.
- مصرف کلیه گروههای غذایی که شامل میوه جات-  
سبزیجات- لبنیات- غلات -گوشت و مغز ها می باشد.

جهت پاسخگویی به سوالات مربوط به این بیماری با  
شماره تلفن زیر تماس حاصل فرمایید

تلفن: 35225120 الی 28

واحد آموزش سلامت

جهت اطلاعات تکمیلی به سایت ذیل مراجعه نمایید:

[Vlayathouse.semums.ac.ir](http://Vlayathouse.semums.ac.ir)

منابع: بهداشت مادر و نوزادان - دکتر میترا ذوالفقاری

مادران در معرض خطر بایستی از انجام فعالیتهای زیر  
خودداری کنند:دویدن-پریدن-جابجا کردن و حمل  
وسایل سنگین-بالا و پایین رفتن زیاد از پله.

- 3-بهداشت سیستم ادراری:باید هر دو ساعت یکبار  
مثانه را تخلیه نموده و در صورت مشاهده علایم  
عفونت ادراری مثل درد پهلوی،درد زیر شکم،سوزش ادرار و  
درد هنگام دفع ادرار مراجعه نماید.
- 4-خودداری از دلشوره و عصبانیت.

### نکات آموزش خود مراقبتی به بیماران:

اکثر مادران به طور طبیعی دردهایی را در طول بارداری به  
خصوص در سه ماهه سوم تجربه می نمایند ولی این دردها  
ثابت نیست و معمولا از 5 بار در روزبیشتر تکرار نمی  
شوند.در دردهای رحمی در زنانی که به دردهای زودرس  
زایمانی دچار می شونداز دو هفته قبل افزایش یافته  
(بیشتر از 5 بار) و بالاخره زایمان زودرس ایجاد می  
شود.چنانچه علایم زیر را داشته اید فوراً به پزشک مراجعه  
نمایید:

کمردردی که با خوابیدن برطرف نمی شود-دردهای  
قاعدگی-دل پیچه همراه با اسهال-افزایش ترشحات واژن