

### علل درد زودرس:

- عفونت واژینال بخصوص باکتریال
- ناهنجاری رحم
- مشکلات جفت مثل جفت سر راهی و کندی جفت
- بزرگی بیش از حد رحم مانند چند قلبی و افزایش مایع آمینوتیک

- برخی بیماریها مثل دیابت، لوپوس، آسم شدید، عفونت کلیوی، ضربه به شکم، جراحی شکم مثل آپاندیس در بارداری

### عوامل خطر:

۱۸ یا بالای ۳۵

- قد کوتاه

- سابقه قبل از زایمان زودرس

- وزن کم قبل از حاملگی

- مصرف سیگار، الکل و کوکائین در حاملگی

اگر انقباضات و باز شدن دهانه رحم قبل از هفته ۳۷ رخ دهد درد زودرس زایمان نامیده می شود. ممکن است قبل از هفته ۳۷ متوجه یک دوره انقباضات منظم شوید، اما تا زمانی که دهانه رحم به طور کامل باز نشود به عنوان درد زودرس تلقی نمی شود.

### علائم درد زودرس:

- ترشحات رحمی بیش از حد
- تغییر حالت ترشحات مثل خونی یا رقیق شدن
- هرگونه خونریزی یا لکه
- درد شکمی مانند درد ماهانه با بیش از ۴ انقباض در ساعت

- احساس فشار مضاعف در لگن

- کمردرد مداوم

- فشار دائمی و شدید در قسمت لگن



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان حضرت ولیعصر ارسنجان

### درد های زودرس زایمان



نویسنده مدرک	الهه محمودی/کارشناسی ارشد مامایی
تایید کننده علمی	دکتر بدیعی / متخصص زنان وزایمان
تاریخ تهیه	بهار ۱۴۰۳
منبع	کتاب بارداری و زایمان ویلیامز جلد ۱
کد سند	Pa-B۴-۱۰۵/۰۱

– کار سخت و طولانی مدت

– استرس و افسردگی

### پیشگیری از زایمان زودرس:

- ۱- استراحت: مادر باردار در خطر زایمان زودرس نباید بیشتر از یک ساعت به حالت ایستاده و نبیشتتر از ۲ ساعت به حالت نشسته به سر برد و بیشتر روی پهلو چپ استراحت کند.
- مادر باردار در معرض خطر باید از فعالیت روزانه خود کم کند و از انجام کارهای سنگین خودداری کند.
- رعایت بهداشت ادراری: باید هر ۲ ساعت یکبار مثانه را تخلیه نموده و در صورت مشاهده علائم عفونت ادراری مانند پهلو درد و زیر شکم، سوزش ادرار، قطره قطره خارج شدن ادرار، وجود خون و چرک در ادرار و تب هرچه سریعتر به پزشک متخصص مراجعه کند.

بهتر است آزمایش ادرار هر ۳ ماه یکبار در طول بارداری تکرار شود.

– نوشیدن آب مرکبات مثل آب پرتغال یا شربت آبلیموی رقیق باعث اسیدی شدن ادرار شده می تواند به کنترل عفونت کمک کند.

باید مادر باردار روزانه ۸ تا ۱۰ لیوان مایعات در شبانه روز مصرف نماید. نوشیدن ۴ لیوان شیر یا به همین تعداد ماست شیرین توصیه می شود.

– خودداری از فعالیت بدنی شدید

– وزن خود را در شرایط طبیعی نگاه دارید و مراقب باشید که در دوران بارداری بیش از حد دچار اضافه وزن و چاقی نشوید.

– رژیم غذایی خود را دست کم نگیرید و از مصرف خوراکی ها و مواد غذایی سالم به ویژه گوشت ماهی که سرشار از امگا ۳ است را فراموش نکنید.

– قبل از مصرف هرگونه دارو حتی مسکن ها با پزشکان مشورت کنید و از مصرف داروهای شیمیایی و طبیعی بدون مشورت با پزشک پرهیز کنید.

– خوردن بیش از اندازه کافئین هم توصیه نمی شود چون کافئین می تواند از جفت رد شود و بر روی قلب و تنفس جنین اثر بگذارد بخصوص در سه ماهه اول بارداری مصرف آن را کمتر کنید.

– مصرف قرص آهن با تجویز پزشک را از یاد نبرید.

– از استعمال سیگار و قرار گرفتن در محیطی که در آن افراد سیگاری حضور دارند پرهیز کنید.