

بهداشت سیستم ادراری:

باید هر دو ساعت یکبار مثانه را تخلیه نموده و در صورت مشاهده علائم عفونت ادراری مانند درد پهلوی، درد زیر شکم، سوزش ادرار، قطره قطره خارج شدن ادرار و وجود تب هر چه زودتر به پزشک متخصص مراجعه نماید. مادران باید ۸-۱۰ لیوان مایعات در شبانه روز مصرف کنند

نوشیدن آب مرکبات مثل پرتقال یا شربت آبلیموی رقیق باعث اسیدی شدن ادرار شده و می تواند به کنترل عفونت کمک کند. باید مادران باردار روزانه ۸ تا ۱۰ لیوان مایعات در شبانه روز مصرف نمایند.

خودداری از فعالیت شدید بدنی: مادران در معرض خطر بایستی از انجام فعالیتهای زیر خودداری نمایند: دویدن، پریدن، جابجا کردن و حمل وسایل سنگین، بالا و پایین رفتن از پله.

خودداری از فعالیت شدید بدنی:

این گونه مادران می بایست از انجام فعالیت های از قبیل دویدن، پریدن، جابجا کردن و حمل وسایل سنگین، بالا و پایین رفتن از پله و پیاده روی های طولانی مدت خودداری نمایند.

✓ سطح اقتصادی _ اجتماعی پایین

✓ تغذیه نامناسب و وزن پایین و قد کوتاه مادر

✓ مصرف سیگار، الکل و مواد مخدر

✓ میزان فعالیت و شغل مادر: ساعات طولانی کار و

شرایط بد کاری عامل خطری برای افزایش شیوع

دردهای زودرس محسوب می شود

✓ عفونت دستگاه ادراری

✓ فشارهای روحی

✓ چند قلوبی

نکات مهم در دردهای زودرس زایمانی:

استراحت:

مادر بارداری که در خطر زایمان زودرس قرار دارد نباید بیشتر از یکساعت به حالت ایستاده و بیشتر از ۲ ساعت به حالت نشسته قرار گرفته و بیشتر به روی پهلوی چپ استراحت کند و می بایست از فعالیت روزانه خود کم نموده و از انجام کارهای سنگین خودداری نماید.

درد زودرس چگونه است؟

اگر انقباضات رحمی قبل از هفته ۳۷ رخ دهد، درد زودرس زایمان نامیده می شود. اهمیت این موضوع از آن جهت است که سبب تولد نوزاد نارس می گردد

علائم درد زودرس

موارد زیر علائم و نشانه های درد زودرس زایمان می باشند. در صورت مشاهده علائم زیر بهتر است با پزشک مشورت نماید.

- چکیدن مداوم مایع رقیق از واژن
- افزایش ترشح مخاطی واژن
- فشار دایمی و شدید در قسمت لگن و واژن
- درد و گرفتگی های عضلانی مانند دوران قاعدگی
- کمردرد مداوم
- انقباضات منظم که با استراحت یا کاهش فعالیت متوقف نشود.

علت ایجاد دردهای زودرس:

- سن کمتر از ۱۹ سال و بالای ۳۴ سال
- نژاد: در نژاد سیاه دو برابر نژاد سفید شانس تولد نوزاد زودرس بیشتر است.



بهداشت، توانبخشی و خدمات بهداشتی درمانی امام حسین

مرکز آموزشی پژوهشی درمانی امیرالمومنین

درد زودرس زایمانی

آموزش به بیمار

نایید کننده: دکتر درزی

(متخصص زنان و زایمان)

TF230/3/03.03



آدرس سایت بیمارستان:

<https://amirhos.semums.ac.ir>

نکته مهم:

«اگر احساس آبریزش داشتید و یا دچار خونریزی شده اید و حرکات جنین بسیار کمتر از حالت عادی است و شکمتان سفت می شود و هر ۵ دقیقه یکبار در هر ساعت تکرار می شوند سریعا به بیمارستان مراجعه و به پزشک اطلاع دهید.»



منابع:

پرستاری و بهداشت مادران و نوزادان ، دکتر میترا ذوالفقاری و احمدعلی اسدی نوقایی . بشری . ۱۳۹۲

خودداری از دلشوره و عصبانیت:

استرس و هرگونه فشار روحی روانی سبب تشدید دردهای زودرس زایمانی می گردد.
اکثر مادران به طور طبیعی دردهایی را در طول بارداری بخصوص در سه ماهه سوم تجربه می نمایند ولی این دردها ثابت نیست و معمولا از پنج بار در روز بیشتر تکرار نمی شوند.

زنانی که به دردهای زودرس زایمانی دچار می شوند ممکن است پس از بهبودی موقت، دچار درد شده که در طی دو هفته افزایش می یابد و بالاخره زایمان زودرس ایجاد می نمایند.

❖ چنانچه این علائم تشدید شود حتما باید به پزشک مراجعه شود:

- ✓ کمردردی که با خوابیدن برطرف نشود
- ✓ دردهای مانند قاعدگی
- ✓ دلپیچه همراه با اسهال
- ✓ زیاد شدن ترشحات واژن و احساس آبریزش