

## زایمان زودرس ، علل و راه های پیشگیری از آن

تولد نوزادان زود تر از موعد طبیعی یکی از مهم ترین دغدغه ها و نگرانی های زوج ها به ویژه مادران جوانی است که در انتظار تولد فرزندشان به سر می برند . زیرا مقاومت و ایمنی بدن نوزاد را در برابر بیماری ها و عفونت های احتمالی به حداقل می رساند و در شرایطی خاص خطر مرگ را نیز برای نوزاد نارس را به همراه دارد. احتمال ابتلا به مشکلات و اختلال های تنفسی در این نوزادان زیاد است. تنظیم دمای بدن نوزادان نارس در مقایسه با نوزادان طبیعی سخت تر است و این گروه ممکن است در روند رشد مغزی شان با مشکل روبه رو شوند. از این رو زایمان زودرس می تواند عوارض متعدد و نگران کننده ای برای والدین نوزاد به همراه داشته باشد. مرگومیر نوزادان به میزان قابل توجهی در نوزادانی که پیش از هفته 32 بارداری متولد شده اند بالاتر است. متأسفانه با وجود پیشرفت های اخیر در مراقبت های مامایی و نوزادی، شیوع تولدهای زودرس رو به افزایش است. بیشتر این موارد بین هفته های 34 تا 36 بارداری اتفاق افتاده اند.

### زایمان زودرس و علل آن

به تولد بین هفته های 22 تا 37 بارداری زایمان زودرس گفته می شود. اگر چه علت آن دقیقاً مشخص نیست ولی عوامل زیر نقش اساسی در زایمان زودرس دارند:

فواصل کم بین بارداری ها، استرس فیزیکی یا روانی مادر و لاغری مفرط او، از این عوامل هستند. عفونت های واژینال بخصوص باکتریال نیز موثرند چراکه مواد ترشح شده از باکتریها باعث پاره شدن کیسه آب می شود و گاهی ورود باکتری به مایع آمنیوتیک دور جنین باعث زایمان زودرس می شود. طول دهانه رحم کوتاه تر از 3 سانتی متر، ناهنجاری در رحم، مشکلات جفت مانند جفت سر راهی و کندی جفت، بزرگی بیش از حد رحم مانند چند قلوئی و افزایش مایع آمنیوتیک دور جنین و برخی بیماریها مانند دیابت، ژنویت (عفونت لثه شدید) ، لوپوس، آسم شدید، هپاتیت، بیماریهای روده، عفونت کلیوی، عفونت ریوی، ضربه به شکم، جراحی شکم قبلی مانند سزارین قبلی از عوامل دیگر می باشند.

سن مادر کمتر از 18 یا بیشتر از 35 ، قد کوتاه مادر، سابقه قبلی از زایمان زودرس ، حاملگی دو قلو و یا چند قلو، وزن کم قبل از حاملگی ، مصرف سیگار، الکل و کوکائین در حاملگی ، خونریزی واژینال در هنگام بارداری، کار سخت و طولانی مدت مادر نیز احتمال زایمان زودتر را افزایش می دهند. همچنین برخی مطالعات نشان داده که استرس زیاد باعث تولید هورمونهای می شود که انقباضات رحم را بیشتر کرده و منجر به زایمان زودرس می شود. افسردگی و استرس از جمله شایع ترین عوامل خارجی است که موجب بروز زایمان زودرس می شود. براساس نتایج تحقیقات، مادرانی که دوران بارداری خود را با نگرانی، افسردگی و استرس پشت سر می گذارند احتمال بروز این اختلال را در نوزادشان افزایش می دهند چرا که این حالات روحی موجب افزایش هورمون استرس در زنان باردار می شود و احتمال زایمان زودرس را در آن ها بالا می برد. شب بیداری، شب کاری، تنش ها و فشار کاری زنان باردار در برخی از مشاغل مانند پرستاری نیز می تواند احتمال بروز این عارضه را در زنان باردار افزایش دهد و احتمال تولد نوزاد را پیش از تکامل اندام های درونی بدن به ویژه اندام های تنفسی در هفته های 34 و 35 بالا می برد، اختلالی که بروز آن موجب آسیب پذیری نوزاد شده و نیاز به مراقبت های ویژه از نوزاد را ضروری می کند.

### علائم زایمان زودرس

انقباضات منظم رحمی (4 بار یا بیشتر در ساعت). گاهی این انقباضات بدون درد می باشد و فقط سفتی و فشردگی در عضلات رحم ایجاد می شود. درد های شکمی مانند درد های دوران پرئود، افزایش و یا تغییر واضح در ترشحات واژینال و یا خونریزی واژینال، پارگی کیسه آب و دفع مایع روشن از واژن، درد و فشار در قسمت انتهایی کمر ، احساس اینکه جنین در حال فشار به سمت پایین است، تورم ناگهانی و یا شدید در پا ، دست و صورت، تغییر واضح در حرکت جنین، تب، لرز، استفراغ و سر درد شدید، گاهی درد معده که به هیچ وجه برطرف نمی شود و گاهی همراه با اسهال می باشد.

## راه های پیشگیری از زایمان زودرس

با انجام مراقبت های بهداشتی پیش از بارداری و کنترل بیماری های مادر و کنترل تغذیه و تأمین شرایط مناسب برای حاملگی می توان از تولد نوزاد نارس جلوگیری کرد. در مراکز و پایگاه های خدمات جامع سلامت شهری و روستایی انجام این مراقبت رایگان می باشد.

برای درمان عفونت های دهان و دندان، توصیه می شود به دلیل اینکه سه ماهه اول بارداری حساسیت ویژه ای دارد و امکان عکس برداری و بی حسی نیست، در ماه های بعدی نیز درمان مشکلات دندانی بدون درد و با روش بی حسی امکان پذیر نیست، بهتر است زنان قبل از باردار شدن، توجه بیشتری به بهداشت دهان و دندان خود داشته باشند و هرگونه درمانی را که لازم است، انجام دهند.

در طول دوران بارداری ارتباط خود را با پزشک تان قطع نکنید. به او مراجعه کنید و روند رشد جنین و علائم عمومی بدن خود و جنین تان را بررسی کنید.

قبل از مصرف هرگونه دارو حتی مسکن ها با پزشک تان مشورت کنید و از مصرف داروهای شیمیایی و طبیعی بدون مشاوره با پزشک یا متخصص طب سنتی پرهیز کنید. رژیم غذایی خود را دست کم نگیرند و مصرف خوراکی ها و مواد غذایی سالم به ویژه گوشت ماهی که سرشار از امگا ۳ است را فراموش نکنید.

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

از استعمال سیگار و قرار گرفتن در محیطی که در آن افراد سیگاری حضور دارند، پرهیز کنید. در مورد مادران افسرده و مضطرب، اگر پزشک متخصص با این افراد گفتگو کند می تواند ترس و اضطراب آنها را به حداقل برساند. حمایت و نقش پدر نیز در کاهش این اضطراب ها و نگرانی ها بسیار تاثیرگذار است.

## چگونگی مراقبت از نوزادان نارس

نوزادان نارس غالباً پس از تولد در دستگاه نگهداری می شوند تا علاوه برقرار گرفتن در محیطی سلامت با دمایی مناسب دیگر علائم حیاتی بدنشان نیز به خوبی تحت کنترل قرار گیرد. از این رو در این شرایط امکان برقراری رابطه نزدیک و انتقال مهر و محبت مادری به نوزاد از راه تماس و در آغوش کشیدن او میسر نمی شود. به همین دلیل بسیاری از متخصصان اطفال در سراسر جهان به این باور رسیده اند که پس از سپری شدن دوره خطر به محض آنکه امکان خروج نوزاد از دستگاه وجود داشته باشد مادران می توانند از شیوه تماس پوست با پوست نوزاد و مادر برای مراقبت از نوزادشان استفاده کنند. در این شیوه متخصص به مادر آموزش می دهد که نوزادش را به صورت عمودی در زیر لباسش در آغوش بکشد تا به این ترتیب علاوه بر تأمین دمای مورد نیاز بدن نوزاد از طریق دمای بدن مادر امکان شیر دادن به نوزاد و برقراری رابطه عاطفی، حسی و تماسی با او بیشتر شود. به اعتقاد بسیاری از متخصصان در سراسر جهان برقراری رابطه عاطفی و در آغوش کشیدن نوزاد نارس می تواند تأثیر زیادی در تسریع روند درمان او داشته باشد. مادران و مراقبین نوزاد استرس نداشته باشند، چراکه استرس آنها به نوزاد منتقل می شود.

در مورد نوزادان نارس باید مراقبین و مادر نوزاد مراقب باشند تا شرایط مناسب مانند داخل رحم را برای رشد نوزاد فراهم آورند. نوزاد باید در اتاق تاریک و آرام و بی سر و صدا نگهداری شود، خیلی نوزاد جا به جا نشود. مراقب از کودک نارس را بایستی به صورت خوشه ای انجام داد یعنی باید مراقبت یا مادر نوزاد برنامه ریزی کند که یک بار که نوزاد بغل می شود چند مراقبت را دیگر وی را هم با هم انجام دهد. مثلاً شیر خوردن نوزاد و عوض کردن کهنه و دادن قطره های مکمل و... را یک جا انجام دهد تا نوزاد زیاد بیدار نشود و بهتر بخوابد و رشد کند. نوزاد نارس را به هیچ وجه نباید بوسید و در هر بار مراقبت بایستی برای دست زدن به نوزاد دستهای مادر یا مراقب نوزاد شسته و تمیز باشند.

والدین گرامی در صورت وجود هر یک از این نشانه های خطر باید هر چه سریعتر نوزاد را به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی برسانند: تب، زردی، اسهال، مشکلات تنفسی، سیانوز و کیودگی نوزاد، بی قراری شدید و بی حالی

لیلا مسگریان ، کارشناس برنامه مراقبت کودکان مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه