

پیشگیری از تولد نوزاد نارس

نوزاد نارس به نوزادی گفته می‌شود که قبل از هفته ۳۷ بارداری به دنیا می‌آید.

چرا پیشگیری مهم است؟

- تولد زودرس می‌تواند عوارض جدی پزشکی برای نوزاد ایجاد کند، زیرا برخی از اندام‌ها مثل ریه‌ها و سیستم ایمنی هنوز کامل نشده‌اند.
- کاهش خطر زایمان پیش از موعد باعث افزایش احتمال زنده ماندن نوزاد و کاهش مشکلات کوتاه‌مدت و بلندمدت می‌شود.
- بسیاری از عوامل خطر قابل کنترل هستند و با مراقبت دقیق می‌توان احتمال تولد نارس را کاهش داد.

عوامل خطر زایمان زودرس

- سابقه تولد نارس در بارداری‌های قبلی
- بارداری چندقلویی (دوقلو، سه‌قلو و غیره).
- مشکلات دهانه رحم یا رحم مثل سرویکس کوتاه یا جفت غیرطبیعی.
- وجود عفونت در واژن یا دستگاه تناسلی مادر.
- بیماری‌های زمینه‌ای در مادر مثل فشار خون بالا یا دیابت.
- سبک زندگی پرخطر: سیگار کشیدن، مصرف الکل، استرس زیاد.
- فاصله کوتاه بین بارداری‌ها (کمتر از ۱۸-۲۴ ماه).



راهکارهای پیشگیری

- مراقبت‌های قبل از بارداری
- بررسی کامل سلامت مادر پیش از بارداری
- شامل فشار خون، قند خون و بیماری‌های زمینه‌ای. مشاوره با پزشک برای مدیریت وضعیت پزشکی مادر (مانند دیابت یا فشار خون)
- ترک سیگار و الکل قبل از بارداری. حداقل فاصله ۱۸ تا ۲۴ ماه بین بارداری‌ها در صورت امکان.
- مراقبت در دوران بارداری غربالگری منظم و پایش طول دهانه رحم با سونوگرافی
- کنترل عفونت‌های دستگاه تناسلی در بارداری.
- مدیریت بیماری‌های مادر مثل فشار خون و دیابت تحت نظر پزشک.
- استفاده از داروهای مناسب در برخی موارد خاص (مثلاً تلوی تیک‌ها برای تأخیر زایمان طبق نظر پزشک)
- سبک زندگی سالم: تغذیه متعادل، فعالیت ملایم ورزشی، استراحت کافی، حذف استرس‌های شدید.



پیشگیری از تولد نوزاد نارس

شناسنامه پمفلت آموزشی	
عنوان	پیشگیری از تولد نوزاد نارس
تهیه و تدوین	سمیه لک (کارشناس پرستاری) - زهرا جزایری (کارشناس ارشد پرستاری)
مشاور علمی	خانم دکتر داریس
سال تهیه	آبان ۱۴۰۴
کد پمفلت	NW-16
www.goldis.mui.ac.ir - بیمارستان گلдіس شاهین شهر	
منابع علمی: مایرز، دونا	

• توصیه‌های پایانی

اگر در بارداری قبلی زایمان زودرس داشته‌اید، حتماً این موضوع را با پزشک خود مطرح کنید، زیرا ممکن است راهکارهای پیشگیرانه خاصی برای شما وجود داشته باشد. مراقبت منظم و پیش از موعد پزشکی در دوران بارداری، کلید کاهش خطر نارس شدن نوزاد است. حفظ سبک زندگی سالم (تغذیه مناسب، اجتناب از مصرف دخانیات، استراحت) نقش بسیار مهمی در پیشگیری دارد. در صورتی که علائم زایمان زودرس (انقباضات منظم، کمردرد، تغییر ترشحات واژینال) را تجربه کردید، سریعاً به پزشک مراجعه کنید. اطلاع‌رسانی خانواده و شریک زندگی درباره اهمیت مراقبت دوران بارداری می‌تواند حمایت روانی و عملی خوبی فراهم کند.

• نکات تکمیلی

در برخی بارداری‌هایی که در معرض خطر بالا قرار دارند، پزشک ممکن است استفاده از پروژسترون واژینال یا سایر روش‌ها را توصیه کند. اندازه‌گیری دقیق طول دهانه رحم در هفته‌های میانی بارداری می‌تواند کمک زیادی به پیش‌بینی زایمان زودرس کند. ارتباط منظم با تیم مراقبت‌های دوران بارداری (پزشک، مامای سالم) برای نظارت بر وضعیت مادر و جنین. شرکت در آموزش‌های بارداری و کلاس‌های مراقبت برای پیشگیری از تولد زودرس.

