هل تريد أن تعرف؟

108
sheet 1/1

المخاض المبكر
Preterm Labor

التعريف

هو انقباض الرحم(الطلق) الذي يحدث بين ٢٠ و٣٧ أسبوعاً من الحمل. ويمكن أن يؤدي إلى الولادة المبكرة.

ما يجب أن تعرفه؟

الأدوية

تناولي الأدوية وفقاً لإرشادات الطبيب.

الطعام والحمية

تناولي طعاماً متوازناً يحتوي على العناصر الأساسية للتغذية.

النشاط البدني والحركة

- تجنبي النشاطات التي تسبب التعب الزائد، وامتنعي عن حمل الأشياء الثقيلة.

الخيارات العلاجية

- تجنبي تحضير الثدي للرضاعة كوضع اليدين على الحلمتين بطريقة دائرية وذلك لمنع إنقباض الرحم.
- أفرغي المبولة كل ساعتين خلال النهار أو عند الحاجة، لمنع الضغط على الرحم.

إجراءات وقائية

- إتصلي بطبيبك في حال حصول: تقلصات في الرحم كل ١٠ دقائق أو أقل، مغص مع تقلصات في المنطقة السفلى من البطن مع أو من دون إسهال، الشعور بالضغط على الحوض بشكل مستمر أو متقطع كما لو أنّ الجنين يضغط إلى الأسفل، تسرّب دم من المهبل، سوائل مهبلية صفراء أو زيادة في الإفرازات المهبلية المفاجئة، ألم متقطع أو مستمر في أسفل الظهر، إضطراب أو إزدواجية في الرؤية، وجع في البطن أو المعدة، تشنجات غير طبيعية في العضلات، حرارة أكثر من ٣٧,٣ درجة مئوية، إحساس بالحريق عند التبول أو نقص كمية البول، ألم عند الخاصرة، بطء أو توقف في حركة الجنين، ورم في اليدين، الوجه، الساقين، القدمين.
- توقفّي عن التدخين لأنه يزيد من نسبة الطلق المبكر.
- توقفّي عن الاتصال الجنسي حسب إرشادات الطبيب.

إرشادات

جميع الحقوق محفوظة، ٢٠٠٦، الجامعة الأميركية في بيروت المركز الطبي

إن المعلومات الواردة هي لهدف التثقيف فقط. يجب استشارة الطبيب في حال تطابق أي من العوارض الواردة ضمنا.
تم تحضير هذه النشرة من قبل قسم الخدمات التمريضية بالتنسيق مع جهات طبية اخرى.

© 2005 American University of Beirut Medical Center