



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

الوقاية من الولادة المبكرة Preterm Birth Prevention



كيف تساعد الزيارات المبكرة والمنتظمة لمتابعة الحمل

في الوقاية من الولادة المبكرة؟

يلعب الحجز المبكر للعيادة والذي يتم عادة في الأشهر الثلاثة الأولى " قبل 10 أسابيع من الحمل "، دورًا حاسمًا في تحديد عوامل الخطر للولادة المبكرة.

1- الكشف المبكر عن عوامل الخطر:

تسمح الزيارات المبكرة بأخذ تاريخ الأم المفصّل، مما يساعد في تحديد عوامل الخطر المرتبطة بالولادة المبكرة.

2- إجراء التحاليل والفحوصات مبكرًا:

تشمل الفحوصات المهمة في الأشهر الأولى:

- تحليل البول للكشف عن التهابات مخفية.
- فحص العدوى الجنسية مثل الكلاميديا والسيلان.
- السونار المبكر لتحديد عمر الحمل بدقة ووجود توأم
- وقياس عنق الرحم للحالات عالية الخطورة.

كيف تساعد الزيارات المبكرة والمنتظمة لمتابعة الحمل في الوقاية من الولادة المبكرة؟

3- بدء العلاج المبكر عند الحاجة.

4- وضع خطة رعاية فردية حسب الحالة: إن الحمل عالى

الخطورة يحتاج إلى:

- ✓ زيارات للمتابعة بشكل متكرر.
- ✓ تخطيط مبكر للولادة.
- ✓ خطة واضحة في حال حدوث أمر طارئ.
- ✓ اتخاذ القرار مع الأم بناءً على حالتها الصحية وحالة الجنين.



كيف تؤثر التغذية وتغيير نمط الحياة على الوقاية من

الولادة المبكرة؟

أولاً: التغذية المتوازنة والمكملات الأساسية:

التغذية السليمة خلال الحمل ضرورية لنمو الجنين وتقليل خطر الولادة المبكرة، تشمل العناصر المهمة:

♣ الحديد: نقصه مرتبط بولادة مبكرة وانخفاض وزن الجنين. ويتواجد في العدس والفاصوليا والكبد واللحوم الحمراء. وغالبًا ما يُنصح بالمكملات لأن الغذاء وحده قد لا يكفي.

♣ حمض الفوليك: يُنصح بتناوله قبل الحمل بشهر وحتى الأسبوع 12 من الحمل للوقاية من العيوب الخلقية وتقليل خطر الولادة المبكرة.

♣ الكالسيوم، فيتامين د، أوميغا-3: تدعم صحة العظام والمناعة وتقلل الالتهاب. أهم مصادرها: الألبان والأسماك الدهنية والبيض وزيت بذور الكتان .

كيف تؤثر التغذية وتغيير نمط الحياة على الوقاية من

الولادة المبكرة؟

ثانيًا: تجنب التدخين والكحول والمواد الضارة:

- ❖ التدخين "متضمنًا التدخين السلبي" يعيق تدفق الأكسجين للجنين ويزيد خطر الولادة المبكرة.
- ❖ شرب الكحول مرتبط بتشوهات خلقية وزيادة فرص الولادة المبكرة.
- ❖ المخدرات مثل الكوكايين أو الأفيونات مرتبطة بمخاطر عالية جدًا.

ثالثًا: النشاط البدني الآمن والتحكم في الوزن:

- ❖ التمارين الخفيفة مثل المشي أو اليوغا تساهم في تقليل التوتر وتحسين صحة القلب والتحكم في الوزن.
- ❖ نقص الوزن قد يعني نقص العناصر الغذائية، بينما السمنة تزيد من خطر سكر الحمل والضغط، وكلاهما مرتبط بولادة مبكرة.

كيف تؤثر التغذية وتغيير نمط الحياة على الوقاية من

الولادة المبكرة؟

رابعًا: إدارة التوتر والصحة النفسية:

❖ التوتر والقلق والاكتئاب أثناء الحمل قد يؤدي إلى تغييرات هرمونية تؤثر على الرحم والمشيمة، مما يزيد من خطر الولادة المبكرة.

❖ تقنيات تقليل التوتر مثل التأمل والعلاج النفسي والدعم الاجتماعي وتمارين التنفس تساعد في تحسين النتائج الصحية.



ما هي علامات الولادة المبكرة؟

➤ العلامات التحذيرية الشائعة:

- علامات الولادة المبكرة قد تشبه علامات الولادة في نهاية الحمل، وقد تظهر لساعات قبل التشخيص الفعلي للولادة.
- ✓ تقلصات خفيفة في البطن.
- ✓ انقباضات أو شد في الرحم بشكل منتظم أو متكرر، قد لا تكون مؤلمة.
- ✓ ألم خفيف أسفل الظهر بشكل مستمر.
- ✓ شعور بالضغط أو ألم في الحوض أو أسفل البطن.
- ✓ إحساس بضغط في المهبل وكأن الجنين يدفع للأسفل.
- ✓ تغير في نوع أو كمية الإفرازات المهبلية "شفافة أو وردية أو مخاط ممزوج بالدم".
- ✓ نزيف خفيف أو تنقيط دموي من المهبل
- ✓ اندفاع أو تسرب سائل من المهبل قد يدل على تمزق مبكر للأغشية.

ما هي انقباضات براكستون هيكس (الطلق الكاذب)؟

هي انقباضات رحمية غير منتظمة:

- تحدث أقل من 8 مرات في الساعة.
- لا تسبب تغيرات في عنق الرحم.
- تختفي عند الراحة.
- طبيعية وغير خطيرة.



التفريق بين الطلق الكاذب والحقيقي

يتطلب غالبًا فحص عنق الرحم.

متى يجب التوجه لقسم الطوارئ؟

يجب على الحامل التوجه فورًا للمستشفى أو الاتصال بمقدم الرعاية الصحية إذا لاحظت ما يلي:

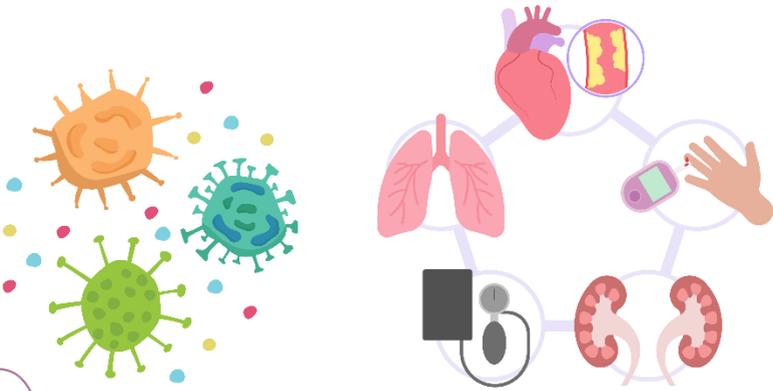
- أكثر من 6 انقباضات في الساعة، رغم الاستلقاء والراحة.
- تسرب أو اندفاع سائل من المهبل (ماء الجنين).
- نزيف مهبلي أو تنقيط دموي.

ما عوامل الخطر للولادة المبكرة؟

يتبع عوامل تتعلق بصحة الأم:

- وجود أمراض مزمنة.
- العدوى, مثل التهابات المسالك البولية:

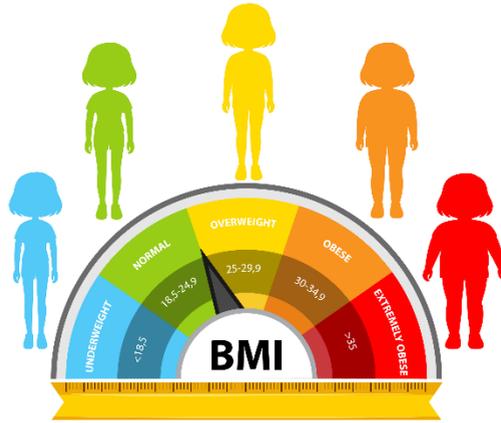
تحدث التهابات المسالك البولية عندما تدخل البكتيريا, غالبًا "الإشريكية القولونية" إلى الجهاز البولي وهي الأكثر انتشارًا عند النساء الحوامل بسبب التغيرات الهرمونية والضغط على المثانة, وقد تكون بدون أعراض. كما أن النساء الحوامل المصابات بعدوى في المسالك البولية معرضات لخطر أعلى بنسبة 90% لحدوث ولادة مبكرة.



ما عوامل الخطر للولادة المبكرة؟

يتبع عوامل تتعلق بصحة الأم:

- سوء الحالة الغذائية "نقص أو زيادة الوزن":
 - **نقص الوزن**: إذا كان كتلة مؤشر الجسم قبل الحمل أقل من 18.5 فإنه يزيد خطر الولادة المبكرة بحوالي 29-30%.
 - **السمنة**: إذا كان كتلة مؤشر الجسم قبل الحمل أكبر من أو يساوي 30 فإن خطر الولادة المبكرة قد يزيد بشكل طفيف، وغالبًا ما تكون مرتبطة بولادة مبكرة لأسباب طبية مثل سكري الحمل أو تسمم الحمل.



ما عوامل الخطر للولادة المبكرة؟

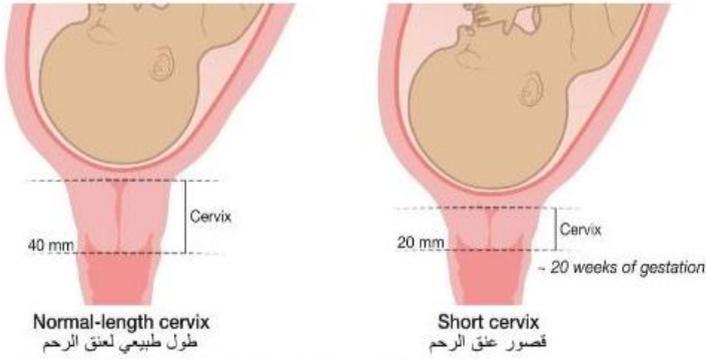
يتبع عوامل تتعلق بصحة الأم:

- تاريخ ولادة مبكرة أو إجهاضات متكررة:

النساء اللاتي تعرضن لولادة مبكرة سابقة لديهن خطر أعلى بمقدار 2.5 مرة لحدوث ولادة مبكرة أخرى في الحمل التالي.

- طول عنق الرحم:

كلما كان عنق الرحم أقصر زاد خطر الولادة المبكرة ويمكن قياس طول عنق الرحم بسهولة باستخدام السونار.



<https://www.highriskpregnancyinfo.org/short-cervix>

ما عوامل الخطر للولادة المبكرة؟

يتبع عوامل تتعلق بصحة الأم:

- تاريخ إجراءات جراحية على عنق الرحم:

الإجراءات مثل الاستئصال المخروطي بالسكين البارد أو الاستئصال الكهربائي LEEP لعلاج التغيرات السرطانية في عنق الرحم، مرتبطة بزيادة خطر الإجهاض المتأخر والولادة المبكرة والسبب المحتمل هو ضعف في عنق الرحم نتيجة فقدان الأنسجة الداعمة.

ما عوامل الخطر للولادة المبكرة؟

عوامل تتعلق بالجنين

- حالات الحمل المتعددة (توأم).
- تقييد نمو الجنين داخل الرحم: يحدث عندما لا ينمو الجنين بالمعدل الطبيعي داخل الرحم، وقد يؤدي إلى اتخاذ قرار بالولادة المبكرة لإنقاذ الجنين.
- وجود تشوهات خلقية أو صبغية (وراثية):
 - انخفاض نبض الجنين أو نقص الأكسجين، وهي حالة طارئة قد تتطلب ولادة مبكرة فورية.
 - زيادة أو نقص السائل الأمنيوسي: سواء كان هناك زيادة مفرطة أو نقص شديد في كمية السائل حول الجنين، فقد يؤدي ذلك إلى مشاكل في استمرار الحمل ويتطلب ولادة مبكرة.

ما الذي يمكنكم تقديمه في قسم العيادات الخارجية

لتقليل خطر الولادة المبكرة؟

عندما تأتي الأم إلى المستشفى بآلام ولادة مبكرة يكون الهدف الرئيسي هو تأخير الولادة بقدر الإمكان حتى نعطي الفرصة الكافية لإعطاء الأدوية التي تساعد على نمو رئة الجنين بشكل أسرع ومنع المضاعفات الأخرى المتعلقة بالولادة المبكرة. ومن الأشياء التي يمكننا تقديمها في العيادات الخارجية:

❖ التحكم في الأمراض المزمنة.

❖ علاج العدوى:

معالجة الالتهابات بشكل سريع وفعال يساعد في الوقاية من الولادة المبكرة. مثال على ذلك: التهاب الأغشية الجنينية والسائل الأمنيوسي والذي قد يؤدي إلى ولادة مبكرة نتيجة استجابة التهابية مناعية من الأم.

ما الذي يمكنكم تقديمه في قسم العيادات الخارجية لتقليل خطر الولادة المبكرة؟

❖ فحص طول عنق الرحم:

قياس طول عنق الرحم باستخدام السونار في منتصف الحمل يساعد على اكتشاف النساء المعرضات للولادة المبكرة، خصوصًا من لديهن قصر في عنق الرحم، يُجرى هذا الفحص عادةً كل 1-2 أسبوع بين الأسبوع 16 - 24 للنساء عاليات الخطورة، وقد يُوصى بإجراء ربط عنق الرحم عند الحاجة.



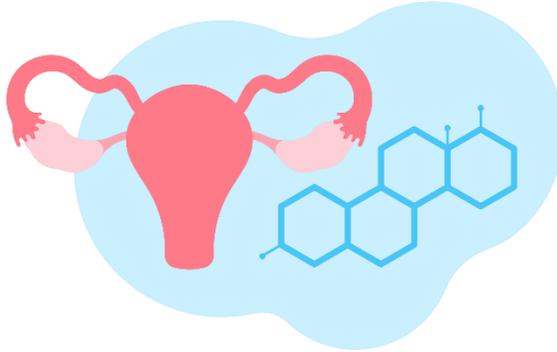
ما الذي يمكنكم تقديمه في قسم العيادات الخارجية لتقليل خطر الولادة المبكرة؟

❖ علاج البروجسترون:

هرمون مهم للحفاظ على استقرار الحمل، خاصة للنساء اللاتي لديهن تاريخ سابق في الولادة المبكرة. يبدأ العلاج عادةً بين الأسبوع 16 - 20، ويستمر حتى الأسبوع 36 أو حتى الولادة.

❖ ربط عنق الرحم:

إجراء جراحي يتم فيه خياطة عنق الرحم لإبقائه مغلقًا، ويُستخدم في حالات قصور عنق الرحم للوقاية من الولادة المبكرة.



ما الذي يمكنكم تقديمه في حالة الولادة المبكرة؟

عندما تأتي الأم إلى المستشفى بآلام ولادة مبكرة يكون الهدف الرئيسي هو تأخير الولادة بقدر الإمكان حتى نعطي الفرصة الكافية لإعطاء الأدوية التي تساعد على نمو رئة الجنين بشكل أسرع ومنع المضاعفات الأخرى المتعلقة بالولادة المبكرة. ويوجد أدوية كثيرة قد تساعد الممارس الصحي لبلوغ هذا الهدف منها:

الكورتيزون:

يعتبر الكورتيزون من أكثر الأدوية نفعًا حيث إنه يساعد على نمو رئة الطفل بشكل أسرع. إضافة إلى ذلك، إن إعطاء الكورتيزون قد يمنع متلازمة ضيق النفس الحادة والالتهاب المعوي القولوني الناخر ونزيف الدماغ وموت الطفل الذي قد يحصل بعد الولادة المبكرة. عادة ما يتم إعطاء الكورتيزون بين الأسبوع الرابع والعشرون والأسبوع الرابع والثلاثون من الحمل في حال وجود علامات تدل على إمكانية حصول ولادة مبكرة.

ما الذي يمكنكم تقديمه في حالة الولادة المبكرة؟

سلفات المغنيسيوم:

يتم اعطاء هذا الدواء عن طريق الوريد عند وجود علامات تدل على الولادة المبكرة قبل الأسبوع الثاني والثلاثون من الحمل، يساعد سلفات المغنيسيوم على حماية دماغ الطفل ومنع الشلل الدماغي الذي قد ينتج بسبب الولادة المبكرة.

مضادات الانقباضات:

هذا النوع من الأدوية يساعد على تأخير الولادة المبكرة، يتم استخدام هذه الأدوية لفترة قصيرة لا تتجاوز **48 ساعة**، وذلك لإعطاء الفرصة الكافية لاستخدام الكورتيزون وسلفات مغنيسيوم حتى تساعد على نمو رئة الجنين ومنع المضاعفات الأخرى الناتجة عن الولادة المبكرة. كما أنه بالإمكان استخدام هذه الأدوية في حال الحاجة لنقل الأم الى مستشفى آخر يقدم رعاية صحية متقدمة للأم والطفل.

المصادر والمراجع:

MOH, UpToDate, WHO, NHS, NCBI, BMJ, The American College of Obstetricians & Gynecologists, The American College of Obstetricians & Gynecologists.

جميع الصور التوضيحية من [canva.com](https://www.canva.com)

المراجعة والتدقيق:

تمت مراجعة محتوى هذا الكتيب

من قبل قسم النساء والولادة

بمستشفى الملك فهد الجامعي بالخبر.

قسم النساء والولادة

وحدة التوعية الصحية

IAU-25-743



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University