

موعد مقرر... بارداری فراتر از 40 سالگی و القای زایمان



این جزوه بر القای زایمان تمرکز میکند و به تصمیمات دیگری که افراد بالای 40 سال تحت مراقبت ماما ممکن است در طول دوران بارداری با آنها مواجه شوند، اشاره ای نمیکند.

اشاره ای به اصطلاحات زبانی

شایع ترین اصطلاحاتی که برای بارداری زنان 40 ساله و بالاتر، استفاده میشوند عبارتند از: سن بارداری مادر "با تاخیر"، "مسن"، "مادرشدن در سن بالا" یا "بارداری با تاخیر". اما این جزوه از عبارت "بارداری فراتر از 40 سالگی" به جای این اصطلاحات استفاده خواهد کرد.

اشاره ای به درمان برای باروری

مهم است به این نکته اشاره کنیم که این جزوه درباره استفاده از تکنولوژی های کمک به باروری assisted reproductive technologies (ART) مثل لقاح مصنوعی (in-vitro fertilization (IVF، اهدای تخمک یا داروهای باروری صحبتی نمیکند. این تحقیقات به بارداریهای خودبخود بدون درمان باروری مربوط میشوند. اگر از هر گونه تکنیک کمکی باروری استفاده کرده اید و سن شما بالای 40 است، لطفاً با مراقب درمانی خود در مورد مراقبتهای ویژه صحبت کنید.

از آنجا که زایمان در زنان 40 ساله و بالاتر شایع تر شده است، ماماها، پزشکان خانواده و متخصصین زنان و زایمان سوالاتی درباره نیازهای این گروه از زنان را مطرح کرده اند. اخیراً دو گروه به نمایندگی از متخصصین زنان و زایمان (در کانادا و انگلستان) با انتشار نظرات حرفه ای خود پیشنهاد کرده اند که القای زایمان (شروع زایمان با استفاده از تکنیکهای پزشکی) در دوران بارداری زنان 40 سال به بالا، زودتر در نظر گرفته شود.¹

این مقالات نظری با استفاده از همان مراحل دقیق و سیستماتیک بکار رفته در مورد ارزیابی تحقیقات و ارائه توصیه ها برای دستورالعمل های شیوه بالینی، تهیه نشده اند. با این حال، مراقبین درمانی ممکن است شیوه کاری خود را بر مبنای این مقالات نظری و توصیه القای زایمان زودتر از موعد مقرر تغییر دهند. هدف از این مقاله کمک به شما در درک تحقیقات درباره این موضوع میباشد، تا بتوانید بهترین تصمیمات آگاهانه را برای خود و خانواده تان اتخاذ کنید.

چرا سن مهم است؟

بسیاری از زنان 40 ساله و بالاتر، در سلامت کامل بسر میبرند و دوران بارداری اکثر آنها با مشکلات عمده یا بلند مدت همراه نمیشد. مامای شما درباره سابقه سلامتی تان با شما صحبت خواهد کرد تا از سلامتی کلی شما و نحوه تاثیر عوارض قبلی بر بارداری تان بخوبی باخبر شود. مانند سایر زنان باردار در هر سنی که هستید، ماماها در طول ملاقاتهای عادی قبل از زایمان، شما را معاینه میکنند تا از بروز هر گونه مشکلات سلامتی برای شما یا نوزادتان آگاه شوند.

با این حال، تحقیقات نشان میدهند که زنان 40 ساله و بالاتر، نسبت به گروههای سنی جوانتر، بیشتر در معرض احتمال

خطر ابتلا به مشکلات سلامت کلی و همچنین بروز عوارض بارداری (مانند تولد نوزادی با تفاوت کروموزومی مثل سندرم داون، دیابت بارداری، فشار خون بالا یا عمل سزارین) قرار میگیرند. همچنین بیشتر در معرض احتمال خطر به دنیا آوردن نوزادی هستند که پیش از زایمان یا در طول زایمان (مرده زایی) فوت کرده باشد. این جزوه تحقیقاتی درباره احتمال خطر مرده زایی برای زنان 40 ساله و بالاتر، را توضیح میدهد و به شما کمک میکند تا تصمیم بگیرید که در نزدیک موعد مقرر، برای شروع درد زایمان از دارو استفاده کنید، و یا منتظر بمانید تا درد زایمانتان بخودی خود شروع شود.

¹ انجمن متخصصین زنان و زایمان کانادا (Society of Obstetricians and Gynaecologists of Canada (SOGC) در سال 2012 مقاله ای درباره بارداری با تاخیر (Delayed Childbearing) منتشر کرده است. در سال 2013 کالج رویال (سلطنتی) زنان و زایمان (Royal College of Obstetricians and Gynaecologists RCOG) در انگلستان نشریه ای به نام القای زایمان به موقع در مادران مسن تر (Induction at Term in Older Mothers) منتشر کرده است.

این جزوه اطلاعات مشتری پسندی را درباره بارداری فراتر از 40 سالگی و القای زایمان ارائه میدهد و برای کمک به شما در درک بهتر برخی از مطالب و گزینه های طراحی شده است که ممکن است در حین دریافت کمک و مراقبت از طرف ماما، با آنها مواجه شوید، اما جایگزین تصمیمات آگاهانه ای که شما و مامايتان اتخاذ خواهید کرد، نخواهد شد. اگر بعد از مطالعه این جزوه سوال، ابهام یا ایده ای دارید، لطفاً با مامای خود در میان بگذارید.

بارداری از موعد مقرر گذشته، نظارت و القای زایمان

با وجود اینکه تاریخ تخمینی زایمان یا "موعد مقرر" شما در 40 هفته بارداری محاسبه میشود، هر زمانی بین 37 و 42 هفته به عنوان دوره عادی بارداری در نظر گرفته میشود. "بارداری از موعد مقرر گذشته" بارداری است که از موعد مقرر فراتر میرود. بارداری را که بیش از 42 هفته طول میکشد "بارداری دیر شده" مینامند.

اکثر نوزادان سالم به دنیا می آیند، صرفنظر از اینکه به موقع یا بعد از موعد مقرر متولد میشوند. با این حال، برای زنان در هر سنی، اگر دوره بارداری از موعد مقرر بگذرد، احتمال مرده زایی با بالا رفتن سن افزایش مییابد. به همین علت مراقبین درمانی زمانی که بارداری به هفته 41 میرسد، معمولاً مراقبت بیشتری از نوزاد را پیشنهاد میکنند. یعنی مامای شما ممکن است بین هفته 41 و 42 سونوگرافی متعدد (اگر در منطقه شما موجود باشد) یا آزمایش بدون استرس را پیشنهاد کند که با استفاده از یک پایش جنینی در یک دوره زمانی خاص به ضربان قلب نوزاد گوش میدهند. وقتی دوره بارداری از 41 هفته میگذرد، ماماها در باره خطرات و فواید القای زایمان نیز صحبت خواهند کرد و ممکن است القای زایمان را در هفته 42 توصیه کنند. القای زایمان شروع درد مصنوعی زایمان است برای اینکه تحریک انقباض رحم انجام گیرد و با استفاده از داروهایی مثل پروستاگلاندین یا اکسی توسین و یا پاره کردن کیسه آب که اطراف نوزاد را احاطه کرده است (کیسه آمنیوتیک)، انجام میشود.



چرا به خاطر سن و سال روش القای

زایمان زود هنگام به من پیشنهاد میشود؟

بر اساس تحقیقاتی که نویسندگان نشریه های SOGC و RCOG به آنها توجه کرده اند، احتمال مرده زایی در هفته 39 تا 40 بارداری در حدود 1 زن از هر 1000 زن باردار زیر 35 سال و حدود 2 زن از هر 1000 زن باردار 40 ساله و بالاتر وجود دارد. با آنکه احتمال خطر مرده زایی در زنان 40 سال وجود دارد. با آنکه احتمال خطر کلی مرده زایی هنوز هم بسیار کم است و برای افراد بدون مشکلات سلامتی مثل دیابت (بیماری قند)، فشار خون بالا یا مشکلات قلبی، ریه یا کلیه، حتی کمتر میباشد.

نویسندگان نشریات انجمن زنان و زایمان کانادا (SOGC) و کالج سلطنتی زنان و زایمان (RCOG) به مطالعاتی اشاره کرده اند که نشان میدهند اگر سن شما بالای 40 سال است، احتمال مرده زایی نزدیک موعد مقرررتان، شبیه به احتمال مرده زایی یک زن زیر 30 سال یک یا دو هفته بعد از موعد مقررش است. به همین علت SOGC پیشنهاد میکند که مراقبین درمانی مراقبت و نظارت بر سلامتی نوزاد در زنان 40 ساله و بالاتر را زودتر یعنی حدود 38 هفته شروع کنند. همچنین SOGC و RCOG پیشنهاد میکنند که القای زایمان زودتر یعنی در هفته های بارداری حدود 39 تا 40 هفته در نظر گرفته شود.

احتمال خطر مرده زایی در هفته 39 تا 40 بارداری برای زنان 40 ساله و بالاتر	
حدود 1.5 در 1000	بارداری در زنان بدون دیابت (بیماری قند)، فشار خون بالا و یا مشکلات قلبی، ریه یا کلیه
حدود 2 در 1000	تمام بارداریها
احتمال خطر مرده زایی در هفته 41 بارداری برای زنان 40 ساله و بالاتر	
حدود 2 در 1000	بارداری در زنان بدون دیابت، فشار خون بالا یا مشکلات قلبی، ریه یا کلیه
حدود 2.5 در 1000	تمام بارداریها

اگر قبلاً زایمان کرده باشم، آیا فرقی میکند؟

بلا زایمان کرده باشید، صرفنظر از سنتان، احتمال خطر مرده زایی کمتر میشود.

* این اعداد نسبت به احتمال خطرات مرده زایی که قبلاً در هفته های 39 تا 40 برای زنان ذکر شده بودند، فرق میکنند (مثلاً، 2/1000 برای زنان 40 ساله و بالاتر و 1/1000 برای زنان کمتر از 35 سال). زیرا اعداد سمت راست، احتمال خطرات مرده زایی را در هر زمانی بین هفته های 37 و 41 بارداری نشان میدهند.

احتمال خطر مرده زایی در هر زمانی بین هفته های 37 و 41 بارداری

حدود 4 در 1000	زنان کمتر از 35 سال	در طول بارداری اول
حدود 6.5 در 1000	زنان 35 تا 39 سال	
حدود 9 در 1000	زنان 40 ساله و بالاتر	
حدود 1 در 1000	زنان کمتر از 35 سال	در طول بارداریهای دوم، سوم، چهارم (یا بیشتر)
حدود 2 در 1000	زنان 35 تا 39 سال	
حدود 3 در 1000	زنان 40 ساله و بالاتر	

اگر القای زایمان انجام دهم، آیا احتمال خطری وجود دارد؟

وقتی مشخص میشود که مزایای زایمان القایی بر احتمال خطرات انتظار زایمان خود بخود ارجحیت دارد، القای زایمان انتخاب مهمی بشمار میرود. به عنوان مثال، اگر شما دارای فشار خون بالا هستید که برای خودتان و نوزادتان مشکل ساز میباشد، ممکن است نسبت به ادامه دادن دوران بارداری، استفاده از دارو برای شروع درد زایمان مشکلات کمتری در بر داشته باشد. در زنان سالم با نوزادان سالم، اطمینان به مزایای القای زایمان کمتر است.

گرچه SOGC معتقد است که باید مراقبت از زنان 40 ساله و بالاتر نسبت به زنان جوانتر فرق کند، اما هیچ تحقیقی انجام نگرفته که نشان دهد القای زایمان زودرس، احتمال خطر کم (اما در حال افزایش) مرده زایی را در زنان 40 ساله و بالاتر کاهش میدهد. این تحقیق کامل نیست، زیرا محققین در مورد علت احتمال افزایش تعداد مرده زایی با بالا رفتن سن مطمئن نیستند.

اقداماتی که برای تحریک درد و زایمان استفاده میشوند، ممکن است خطرات خود را در بر داشته باشند. اگر زایمان القایی داشته باشید، احتمال بیشتری وجود دارد که نیاز به عمل سزارین یا زایمان طبیعی با ابزار کمکی (مثل فورسیپس یا وکیوم) پیدا کنید. تعداد زایمانهای انجام شده در انتاریو نشان میدهند که چه زایمان با روش زایمان القایی شروع شود و چه با درد طبیعی، احتمال عمل سزارین در زنان 40 ساله و بالاتر بیشتر است. در صد بیشتری از زنانی که زایمان القایی انجام میدهند، نسبت به زنانی که با درد طبیعی زایمان میکنند، سزارین میشوند.

چون زنانی که زایمان القایی انجام داده اند با زنانی که شروع دردشان طبیعی بوده است فرق میکنند، نتیجه گیری قاطع از این آمارهای زایمانی دشوار به نظر میرسد. به عنوان مثال، زنانی که القای زایمان شده اند، احتمال بیشتری میروند که مشکلات پزشکی (مثل دیابت بارداری) داشته اند و این امر باعث شده که مراقبین درمانی آنها القای زایمان را توصیه کنند و احتمال انجام عمل سزارین نیز بیشتر خواهد شد.

از هر 100 زن 40 ساله و بالاتر در انتاریو که در بیمارستان وضع حمل کرده و القای زایمان شده اند،



52 مورد زایمان طبیعی صورت گرفته است.

از هر 100 زن 40 ساله و بالاتر در انتاریو که در بیمارستان وضع حمل کرده اند و درد زایمان آنها بطور طبیعی شروع شده است،



72 مورد زایمان طبیعی داشته اند.

گرچه میدانیم در انتاریو زنانی که القای زایمان داشته اند، بیشتر احتمال سزارین شدن دارند، اما روشهای مختلف تحقیقات در بررسی ارتباط بین القای زایمان و سزارین، نتایج متفاوتی بدست داده اند. مطالعات در مورد زنانی که در تمام سنین، بارداریهای سالم داشته و بطور اتفاقی انتخاب شده بودند که القای زایمان شوند و یا به بارداری خود ادامه دهند، پیشنهاد میکنند زنانی که در موعد مقرر و یا بعد از آن القای زایمان میشوند به احتمال سزارین شدن آنها افزوده نمیشود. این موضوع گیج کننده به نظر میرسد، زیرا اطلاعات متناقضی وجود دارد! علیرغم آنچه که تحقیقات پیشنهاد میکنند ما میدانیم در انتاریو زنان 40 ساله و بالاتر که القای زایمان داشته اند احتمال سزارین شدن آنها بیشتر از زنانی است که زایمان آنها از طریق القای زایمان انجام نگرفته باشد.

نوزادانی که بین هفته های 37 و 39 به دنیا می آیند، معمولاً سالم هستند، اما نسبت به نوزادانی که در هفته 39 یا دیرتر متولد میشوند احتمال بیشتری وجود دارد که به علت بروز مشکلاتی نیاز به بستری شدن در بخش مراقبتهای ویژه نوزادان پیدا کنند. همچنین ما میدانیم آیا استفاده از القای زایمان زودرس برای کاهش احتمال خطر مرده زایی، بر این احتمال خطرات ارجحیت خواهد داشت یا خیر.

اگر سن من 40 سال یا بالاتر است و زمان مقرر زایمانم نزدیک می‌باشد، از چه روش‌هایی میتوانم استفاده کنم؟

ماما به شما کمک خواهد کرد تا از تمام این ارقام و آمار سر در بیاورید و احتمال خطر آنها را در رابطه با بارداریتان نیز درک کنید. افراد مختلف بر اساس ارزشها و اولویتهای خود، روشهای گوناگونی را انتخاب میکنند. مامای شما ممکن است بر اساس آنچه که در طول دوران بارداری شما رخ میدهد، توصیه‌های خاصی برای شما داشته باشد.

شما میتوانید موارد زیر را برای نظارت انتخاب کنید:

- نظارت بر سلامتی نوزاد خود را زودتر، یعنی در حدود هفته 39 شروع کنید؛
- نظارت را در زمان دیرتری (حدود 40 یا 41 هفته) شروع کنید؛ یا
- اصلاً نظارتی انجام ندهید.

شما میتوانید موارد زیر را برای القای زایمان انتخاب کنید:

- القای زایمان را زود انجام دهید (حدود هفته 40)
- القای زایمان را در زمان دیرتری انجام دهید (حدود هفته 41 یا 42)
- صبر کنید تا درد زایمانتان بخودی خود شروع شود.

اقدامات دیگری که میتوانید برای کمک به شروع درد زایمان امتحان کنید

چند روش غیر پزشکی وجود دارند که ماماها و بیماراران آنها گاهی برای کمک به شروع درد زایمان استفاده میکنند. یکی از آنها به نام باز و جدا کردن پرده‌های جنینی "stretch and sweep" میباشد. در طی این عمل ماما انگشتان خود را وارد واژن کرده و دهانه رحم شما را معاینه میکند و با انگشتانش قسمت داخلی دهانه رحم را باز میکند. روشهای دیگری که برای کمک به درد زایمان بکار میروند، شامل روغن کرچک، طب سوزنی، هومیوپاتی، تحریک نوک سینه و داروهای گیاهی میباشد. برای امتحان نحوه کارکرد این روشها یا در چه شرایطی بهترین استفاده را خواهند داشت، تحقیقات کمی صورت گرفته است. چنانچه مایل به آگاهی بیشتر درباره روشهای جایگزین القا برای کمک به شروع درد زایمان هستید، با مامای خود صحبت کنید.

آنچه میدانیم

- اکثر زنان باردار 40 ساله و بالاتر دارای نوزادانی سالم هستند.
- مشکلات بیماری (مثل دیابت یا فشار خون بالا) یا مشکلات دوران بارداری، بیشتر در زنان 40 ساله و بالاتر بروز میکنند.
- با آنکه احتمال مرده زایی بیشتر در زنان مسن تر رخ میدهد، احتمال خطر کلی مرده زایی کم است.
- احتمال میرود از هر 1000 زن باردار 40 ساله و بالاتر حدود 2 مورد مرده زایی در هفته‌های 39 تا 40 بارداری رخ دهد، در صورتیکه برای زنان باردار کمتر از 35 سال این امر برای یک زن از هر 1000 زن رخ میدهد.
- احتمال خطر مرده زایی برای زنان 40 ساله و بالاتر در هفته 39 بارداری شبیه به احتمال خطر مرده زایی است که برای زنان کمتر از 30 سال در حدود یک یا دو هفته بعد از موعد مقررشان رخ میدهد. به همین علت برخی از مراقبین درمانی پیشنهاد میکنند که نظارت بر سلامتی نوزاد و القای زایمان زودتر در زنان 40 ساله و بالاتر در نظر گرفته شوند.
- احتمال خطر مرده زایی حتی در بارداریهای سالم و بدون عارضه بنا به سن مادر افزایش مییابد. اگر مشکلات سلامتی و یا مشکلات دوران بارداری نیز وجود داشته باشد، احتمال این خطر بیشتر میشود.
- احتمال خطر مرده زایی در بارداریهای اول بیشتر است (این موضوع برای بارداریهای بار اول صرفنظر از سن مادر صحت دارد).
- آمار زایمان انتاریو نشان میدهد که زنان 40 ساله و بالاتر که زایمانشان از طریق القا انجام شده است، به احتمال بیشتر عمل سزارین شده‌اند.

آنچه نمیدانیم

- ما علت افزایش احتمال مرده زایی را بر اساس افزایش سن (مادران) نمیدانیم.
- هیچ تحقیقاتی وجود ندارد که نشان دهد القای زایمان زودتر میزان مرده زایی را در زنان 40 ساله و بالاتر کاهش خواهد داد.

اگر سوالی دارید، با مامای خود صحبت کنید

انتخاب این روشها دشوار است و ممکن است به اولویتهای و سابقه بیماری فردی شما بستگی داشته باشد. مامای شما میتواند در دسته‌بندی نظراتتان در مورد گزینه‌های موجود و همچنین در برنامه‌ریزی درست برای خود و خانواده تان کمک کند. در صورت تمایل، میتوانید سوالات و ابهامات خود را در پایین این ورقه بنویسید و در قرار ملاقات بعدی با خود بیاورید.

