



هنگامی که بارداری شما از موعد مقرر میگذرد

طول زمان بارداری میتواند حدود 280 روز یا 40 هفته باشد. اگر این مدت از 40 هفته هم بیشتر شود، غیر عادی به نظر نمی آید. مدت زمان بین 37 و 42 هفته به عنوان دوره عادی بارداری در نظر گرفته شده است. دوره بارداری را که از 40 هفته بیشتر باشد، بارداری موعد گذشته، دیر شده یا بارداری طولانی مدت می نامند.

بارداری که بین 40 تا 42 هفته طول میکشد	بارداری موعد گذشته
بارداری که 42 هفته یا بیشتر طول میکشد	بارداری دیر شده

تاریخ تخمینی زایمان چیست؟

مهم است به خاطر داشته باشیم که تاریخهای زایمان تنها تخمین زده میشوند و بهترین گمانها بر اساس اطلاعات موجود (مثل تاریخ آخرین قاعدگی یا نتایج سونوگرافی) میباشند. تنها حدود 5 زن از 100 زن در وقت مقرر خود زایمان میکنند.

تاریخی که برای زایمان شما برآورد شده است، از نظر احساسی و عاطفی برای شما، شریک زندگی، خانواده و دوستانان حائز اهمیت است. ممکن است انتظارات شما از تولد فرزندان بالا باشد و اگر فرزندان به موقع به دنیا نیاید، احساس ناراحتی و ناامیدی به شما دست دهد.

تاریخ تخمینی برای مامایان نیز اهمیت دارد، زیرا به ارزیابی او در پیگیری رشد کودک شما کمک میکند.

چه تعدادی از موارد دوران بارداری از 40 هفته طولانی تر میشوند؟

هنوز دقیقاً مشخص نیست که چند زن، بارداری بعد از موعد مقرر را تجربه میکنند. این بدین علت است که روشهای مختلف برای تخمین طول دوران بارداری و اصطلاحات مختلف برای توصیف و تشریح بارداریهایی که بیش از 40 هفته طول میکشند، بکار برده میشوند. بخصوص احتمال دارد که اولین بارداری شما از موعد مقررش بگذرد.



این جزوه بر اساس دستورالعمل شماره 10 آموزش بالینی انجمن مامایی انتاریو، اطلاعات مشتری پسند ارائه میدهد: مدیریت بارداری بدون عارضه در دوران 41 هفته یا بیشتر. این برنامه برای کمک به شما در درک بهتر برخی از مطالب و گزینههایی 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 مامایان اتخاذ خواهید کرد، نخواهد شد. اگر بعد از مطالعه این جزوه سوال، ابهام یا ایده ای دارید، لطفاً با مامای خود ر میان بگذارید.

چرا به بارداری بعد از موعد مقرر توجه میکنیم؟

اکثر کودکان سالم به دنیا می آیند، صرفنظر از اینکه به موقع یا بعد از موعد متولد میشوند. با این حال، خطرات خاصی وجود دارند که بعد از حدود 41 هفته یا حتی بعد از 42 هفته بارداری، احتمال بروز آنها بیشتر و بیشتر افزایش مییابد.

خطر تولد نوزاد مرده یا فوت در هفته اول زندگی نوزاد	
40 هفته	حدود 3 نوزاد از 1000 تا
41 هفته	حدود 1 نوزاد از 1000 تا
42 هفته	حدود 5 نوزاد از 1000 تا

خطر سندرم آسپیراسیون مکنیوم	
40 هفته	حدود 3 نوزاد از 1000 تا
41 هفته	حدود 5 نوزاد از 1000 تا
42 هفته	حدود 5 نوزاد از 1000 تا

- بطور کلی، کودکانی که بعد از 41 هفته متولد میشوند، احتمال فوت آنها در پیش از زایمان یا در طول زایمان (مرده زایی) یا بلافاصله بعد از تولد بیشتر مییابد.
- وقتی دوره بارداری از 41 هفته بیشتر میشود، امکان بروز خطر مشکلاتی در زایمان که ممکن است منجر به عمل سزارین شود، افزایش مییابد.
- کودکانی که در 41 هفته یا دیرتر متولد میشوند، به احتمال زیاد مدفوعی چسبناک به نام مامیزه (مکنیوم) در رحم دفع میکنند. دفع مکنیوم معمولاً مشکلی ایجاد نمیکند، اما اگر نوزاد آن را در ریه خود تنفس کند، میتواند مشکلات تنفسی شدیدی به نام (سندرم آسپیراسیون مکنیوم) به بار آورد. نوزادانی که مکنیوم در ریه شان تنفس میکنند، در مراکز مراقبت از نوزادان یا در بخش مراقبتهای ویژه نوزادان (newborn intensive care unit (NICU نگهداری میشوند. اکثر نوزادان مبتلا به سندرم آسپیراسیون مکنیوم به سرعت بهبود می یابند.
- نوزادانی که در 41 هفته یا دیرتر متولد میشوند، به احتمال زیاد به مراقبت متخصصین نیاز خواهند داشت و در بخش مراقبتهای ویژه نوزادان (NICU) بستری خواهند شد.

مهم است بخاطر بسپاریم که اکثر بارداریهای از موعد گذشته ارتباطی با عوارض اصلی یا بلند مدت ندارند. با وجود اینکه ممکن است خطر برخی از عوارض بالا باشد، اما باز هم احتمال خطر کلی پایین است. همچنین پیش بینی اینکه چه خانمهایی یا نوزادانی بر اثر بارداری موعد گذشته دچار مشکلات میشوند، دشوار است.

اگر از تاریخ دوران بارداری شما بگذرد، چه اتفاقی خواهد افتاد؟

ممکن است احساس بی تابی و بی صبری کنید. ممکن است خود شما، شریک زندگیتان و خانواده و دوستانتان برای تولد کودکان تهیه دیده باشید. ممکن است برای دیدن عضو جدید خانواده هیجان داشته باشید. همچنین ممکن است از لحاظ جسمی نیز ناراحت باشید - مثلاً پشت درد داشته باشید و خوابیدن به اندازه کافی و راحت برایتان دشوار باشد. مامای شما ممکن است نظارت بیشتری بر سلامتی کودک شما توصیه کند. نظارتهایی که او ممکن است پیشنهاد کند، عبارتند از:

- شمارش تعداد دفعاتی که کودک شما در یک دوره زمانی خاص لگد میزند.
- نظارت بر ضربان قلب کودک شما با استفاده از پایش مستمر جنینی به نام آزمون بدون استرس، در یک دوره زمانی خاص.
- استفاده از سونوگرافی برای اندازه گیری:

« مقدار آب (مایع آمنیوتیک) در اطراف نوزاد.

« حرکت نوزاد، کشیدگی و ارتجاع عضلات، تمرین حرکات تنفسی و میزان آب اطراف نوزاد، تعیین یک امتیاز برای هر بار اندازه گیری (این روش را دورنمای بیوفیزیکی برای بررسی سلامت نوزاد در رحم مادر مینامند).

« رشد نوزادان

در برخی موارد، ممکن است روش القای زایمان به شما پیشنهاد شود. این امر زمانی رخ میدهد که زایمان مصنوعی از طریق یک یا چند روش زیر شروع میشود:

- ماده ای ژل مانند، قرص یا شیاف (مثل تامپون) بصورت پروستاگلاندین مصنوعی در واژن شما وارد میشود. پروستاگلاندین ماده ای هورمونی است که دهانه رحم را نرم و آسانتر باز میکند. در برخی از موارد پروستاگلاندین باعث انقباض رحم نیز میشود.
- استفاده از قطره داخل وریدی (روش سوزن در بازویان) برای عملکرد اکسی توسین مصنوعی، هورمون دیگری که باعث تحریک انقباض رحم میشود.

- با ایجاد یک سوراخ کوچک در کیسه آمنیوتیک که نوزاد شما را در رحم احاطه کرده است، پارگی غشاء یا پرده "پاره شدن کیسه آب" انجام میگیرد. این عمل اغلب باعث انقباض رحم میشود.

از آنجا که برخی از روشهای القای زایمان در بیمارستان انجام میشوند (مثل ژل پروستاگلاندین، اکسی توسین)، تصمیم به القای زایمان ممکن است انتخاب شما را برای محل زایمانتان محدود کند. بسیاری از ماماها گیاهان دارویی، داروهای هومیوپاتی، طب سوزنی، روغن کرچک، تحریک نوک سینه، باز یا جدا کردن پرده های جنینی (به قسمت پایین این صفحه مراجعه کنید) را برای زنانی که علاقمند به جایگزین طبیعی برای القا میباشند، پیشنهاد میکنند.

جایگزین القای زایمان را مدیریت امیدوار (expectant management) مینامند. این زمانی است که شما در حین این که تحت نظارت منظم سلامت نوزادتان هستید، منتظر شروع درد زایمان میشوید. اگر یکی از روشهای نظارت (مثل، سونوگرافی) نشان دهد که رشد نوزاد شما در رحم ادامه ندارد، ممکن است القای زایمان توصیه شود.

چه روشهای دیگری ممکن است به زایمان شما کمک کنند؟

روشهای دیگری نیز وجود دارند که برای زایمان بطور طبیعی توصیه میشوند. یکی از این روشها که ماماها مکرراً به بیمارانشان خود پیشنهاد میکنند به نام باز کردن و استریپ (sweep) یعنی جدا کردن پرده های جنینی میباشد. ماما با انگشت خود واژن و دهانه رحم شما را معاینه میکند. بسته به میزان تغییر دهانه رحم، آن را باز میکند و سپس انگشتش را بین قسمت داخلی دهانه رحم و کیسه آب که نوزاد شما را نگه میدارد، قرار میدهد. این ممکن است کمی ناراحت کننده باشد، برخی از زنان حتی احساس درد میکنند. تحقیقات نشان می دهد که این عمل بازکردن و استریپ، زمان قبل از تولد نوزاد را به طور متوسط 3 روز کمتر میکند.

روشهای دیگری که برای شروع زایمان استفاده می شوند شامل روغن کرچک، طب سوزنی، هومیوپاتی، درمان طبیعی و داروهای گیاهی میباشند. در مورد نحوه خوب کار کردن این روشها یا تست شرایط ایده آل برای استفاده از آنها تحقیقات کمی صورت گرفته است. اگر علاقه مند به جایگزین کردن این روشها برای شروع زایمان هستید، لطفاً با ماما خود در میان بگذارید.

القای زایمان در مقایسه با مدیریت امیدوار

یکی از روشهایی که برای کاهش خطرات بالقوه بارداری طولانی مدت پیشنهاد شده است، القای زایمان به تمام دوران بارداریهایی است که به زمان معینی، مثلاً 41 یا 42 هفته، میرسند. برخی از تحقیقات پیشنهاد میکنند که یک روش القای زایمان میتواند خطر کوچکی را که ممکن است نوزاد شما در طول زایمان یا بعد از آن فوت کند، کاهش دهد. یک مشکل استفاده از این روش اینست که صدها یا هزاران زن به منظور جلوگیری از تعداد کمی از آسیب های جدی یا مرگ، به القا نیاز خواهند داشت. علاوه بر این، گاهی اوقات مداخلات پزشکی برای تحریک درد زایمان و تولد نوزاد نیز خطرات خود را در بر دارند:

- اگر زایمان شما القا شده باشد، به احتمال زیاد به عمل سزارین یا وسیله کمکی برای زایمان واژنی (فورسپس یا وکیوم) نیاز خواهید داشت.

- اگر زایمان شما القا شده باشد، به احتمال زیاد نوزادتان با مشکل تنفسی روبرو خواهد شد یا نیاز به بستری شدن در بخش مراقبتهای ویژه نوزادان خواهد داشت.

در نهایت، پژوهشی با کیفیت خوب وجود ندارد که مزایای واضحی از برتری یک روش بر دیگری را پیشنهاد کند. این بدین معناست که تصمیم گیری درباره انتخاب القای زایمان یا مدیریت امیدوار میتواند دشوار باشد.

تا زمانی که نوزاد شما سالم است و در وضعیت خوبی برای زایمان بسر میبرد، اگر تا 42 هفته منتظر بمانید تا درد زایمانتان به خودی خود شروع شود، ممکن است شانس شما برای یک زایمان طبیعی و بدون عارضه بیشتر باشد. در ضمن نظارت و فرایینی سلامتی نوزادتان کمک میکند تا مطمئن شوید که او همچنان در وضعیت خوبی بسر میبرد و به مامایان نیز کمک میکند که تشخیص دهد آیا عمل القا لازم خواهد شد یا نه. اگر نظارت و آزمایشات مشخص کنند که نوزاد شما دیگر در رحم رشد کافی ندارد، انتخاب القای زایمان قبل از اینکه مشکلات جدی تری بروز کنند، ممکن است بهترین شانس را برای یک زایمان طبیعی و بدون عارضه پیشنهاد کند.

آیا بارداری طولانی مدت بر انتخاب محل زایمان شما تاثیر خواهد گذاشت؟

داشتن یک بارداری طولانی لزوماً بدین معنا نیست که شما نمیتوانید برای زایمان در خانه برنامه ریزی کنید. برای زنانی که دوران بارداریشان بیش از 40 هفته طول میکشد، هیچ تحقیقی وجود ندارد که امنیت زایمان در خانه را کمتر از زایمان در بیمارستان مقرر کند.

از آنجا که بعضی از روشهای القای زایمان (مثل ژل پروستاگلاندین، اکسی توسین) در بیمارستان صورت میگیرند، تصمیم روش القای زایمان ممکن است انتخاب محل زایمان شما را محدود کند.

نوزادانی که در 41 هفته یا دیرتر متولد میشوند، به احتمال زیاد مکونیوم دفع میکنند. اگر شما در خارج از بیمارستان وضع حمل میکنید و مامای شما به این نوع خاص مکونیوم پی ببرد، ممکن است انتقال به بیمارستان را به شما توصیه کند.

اگر سن شما بیش از 40 سال است...

با وجود این که مرده زایی در هر بارداری بعید به نظر می آید، اما احتمال رخداد آن با افزایش سن بیشتر میشود. به عنوان مثال، خطر مرده زایی در هفته 39 برای زنان بین 40 و 44 ساله، شبیه به همان خطر مرده زایی است که در هفته 42 برای زنان بین 25 و 29 ساله رخ میدهد. به همین علت انجمن متخصصین زنان و زایمان کانادا (Society of Obstetricians and Gynecologists of Canada) پیشنهاد میکند زنان بالای 40 سال باید دوران بارداری طولانی مدت را زودتر (39 به جای 42 هفته) در نظر داشته باشند. در نتیجه، بیمارستانها گاهی اوقات دارای خط مشی هایی هستند که به زنان بالای 40 سال توصیه میکنند که برای نظارت بر سلامتی کودک خود ویا القای زایمان برنامه های مختلفی را دنبال کنند. با این حال، درباره ارزیابی این که آیا این خط مشی واقعاً به کاهش تعداد کم مرده زایی که در زنان بالای 40 سال اتفاق میافتد، کمک میکند یا خیر، پژوهش و تحقیقات بسیار کمی به عمل آمده است.

آیا سوالی دارید؟

سوالات، ابهامات یا عقاید خود را با مامایتان در میان بگذارید. لطفاً آنها را در زیر این صفحه بنویسید و در قرار ملاقات بعدی با خود بساوید.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.