تعریف سقط

سقط عبارت است از پایان حاملگی قبل از هفته بیستم حاملگی و یا زایمان یک جنین مرده یا زنده با وزن کمتر از ۵۰۰ گرم. ۱۵-۱۰ درصد حاملگی ها با سقط همراهند. از هر ۵-۱۰ حاملگی یک حاملگی منجر به سقط می شود. علت های مختلف سقط عبارتند از :

- افزایش تعداد حاملگی ها
- افزایش سن مادر
- افزایش سن پدر
- حاملگی مجدد در عرض سه ماه بعد از تولد یک نوزاد زنده
- سابقه سقط یا نوزاد مرده در حاملگی های قبلی
- مصرف موادی مثل سیگار، کافئین توسط مادر
- مصرف قرص های جلوگیری
- بیماری های مختلف در مادر مثل سفلیس، سرخچه،
- ضربه به مادر
- ترس، اضطراب، استرس، ناراحتی
- عفونت ها و کمبود ویتامین ها
- لاغری شدید
- سابقه سقط های مکرر

لاغری زنان سقط جنین را افزایش می دهد؟

تحقیقات حاکی از ان است که کم بودن وزن در زنان باردار نه تنها سلامتیشان را تهدید می کند بلکه احتمال سقط جنین را افزایش می دهد.

تحقیقات محققان نشان داده است که زنانی که در نخستین بارداریشان وزن کمی دارند، احتمال سقط در سه ماهه نخست حاملگیشان بیش از ۵۰ درصد است.

این محققان دریافته اند که مصرف روزانه میوه و سبزی در رژیم غذایی زنان باردار لاغر می تواند تاثیر مثبتی گذاشته و احتمال سقط را کاهش دهد. زنان لاغری که در ماه های اول بارداری از مکمل های غذایی و ویتامین ها استفاده کرده اند، احتمال سقط جنین تا ۵۰ درصد کاهش یافته است.



علائم سقط:

- ترشحات خون الود و خونریزی از واژن
- درد شبیه به درد دوره قاعدگی
- کمر درد و زیر دل درد (دردهای مبهم در خط وسط شکم)
- لکه بینی
- خونریزی شدید
- از هر ۵-۴ زن حامله یک مورد دچار لکه بینی یا خونریزی در مراحل اولیه حاملگی خواهند شد که ۵۰ درصد این زنانی که دچار خونریزی شده اند سقط خواهند کرد. لذا به زن حامله باید هشدار داد که با مشاهده هرگونه خونریزی از واژن، سریعا به پزشک مراجعه کنند و در صورت بستری نشدن و استراحت در منزل موارد زیر را رعایت کنند:
- استراحت در منزل بصورت مطلق (از حرکت کردن به استثنای رفتن به دستشویی خودداری کنند) ← (توالت فرنگی)
- دور شدن از هیجانات، ناراحتی، ترس، اضطراب
- از نزدیکی کردن تا بر طرف شدن مشکل خودداری کنند.
- از بلند کردن اجسام سنگین و کارهای خسته کننده خودداری کنند.
- جلوگیری از یبوست(با خوردن سبزیجات و میوه جات تازه و ابمیوه و مایعات از یبوست جلوگیری کنید).
- به تمام بیمارانی که دچار سقط شده اند توصیه می شود که از حاملگی در ۳ ماهه اول بعد از سقط پرهیز کنند(ترجیحا ۶ ماه) زیرا به علت تغییرات باقی مانده از سقط قبلی، حاملگی بعدی نیز ممکن است منتهی به سقط شود. بارداری مجدد در صورت ۶ ماه بعد از سقط، شانس بارداری سالم را بدنبال دارد.

عوارض سقط

۱- **خونریزی و کم خونی:** ادامه خونریزی به دنبال سقط و یا خونریزی شدید در طی سقط می تواند برای سلامت مادر زیان بار بوده و منجر به کم خونی و مشکلات جسمی و روحی در مادر شود و در صورت عدم درمان می تواند منجر به مرگ مادر شود.

۲- **عفونت:** بروز عفونت و زخم های عفونی در خارج و داخل رحم به دلیل دستکاری های انجام شده می تواند منجر به عفونت شود.

نکته:

در زمانی که بیمار تهدید به سقط است و کیسه اب جنین سالم است و دهانه رحم هنوز باز نشده است با استراحت و درمان می توان از سقط جلوگیری کرد.

نکته:

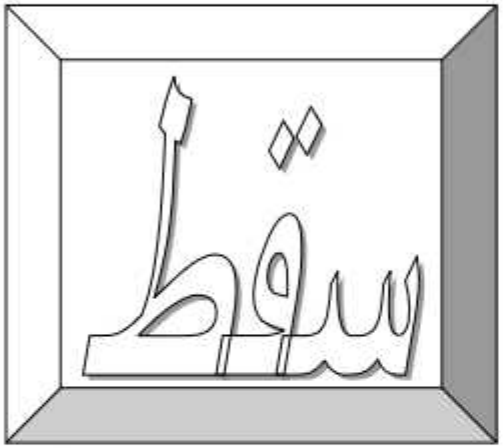
در مادرانی که دو یا سه بار پشت سر هم جنین را با جفت نا مشخص سقط کرده اند (سقط عادتی) و یا در سه ماه دوم حاملگی بدون داشتن درد، دهانه رحم باز شده است، توسط پزشک برای جلوگیری از این مشکلات دهانه رحم تحت عمل جراحی (مک دونالد) با نخ بخیه دوخته می شود و این بخیه ها با شروع دردهای زایمانی باز می شوند.

اموزش به بیماران بعد از سقط:

* توجه کنید که بعد از سقط، خونریزی شبیه خون ریزی قاعدگی و به مدت ۷ روز یا کمتر است. اگر خونریزی از خونریزی قاعدگی بیشتر بود و یا مدت زمان ان طولانی تر بود به پزشک مراجعه شود.
* اگر خونریزی شدید ،دردهای زیر شکم شدید و درد پشت یا تهوع داشتید به پزشک مراجعه کنید .
* در جریان خونریزی از وان حمام برای حمام کردن استفاده نشود. از شنا کردن خودداری شود.
* از تماس جنسی به مدت یک ماه خودداری شود.
* از ورزش های سنگین به مدت یک هفته اجتناب شود.
* برای جلوگیری از عفونت، بهداشت فردی را رعایت کنید.
*اگر درجه حرارت بدن شما بالا رفت و احساس کردید که تب دارید فورا به پزشک مراجعه کنید.
*یک ماه بعد از سقط جنین برای معاینه مجدد به پزشک مراجعه کنید.
*در صورتی که گروه خون شما منفی می باشد ظرف ۷۲ ساعت بعد از سقط حتما باید امپول روگام استفاده نمایید.
*جهت جلوگیری از بارداری میتوانید ۳ هفته بعد از سقط با مشورت پزشک از یکی از روش های جلوگیری از بارداری استفاده نمایید.

منابع:
۱-.بارداری و زایمان ویلیامز ۲۰۲۲

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی مسلمین



شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان	سقط
تهیه کننده	نجمه نماینده کارشناس مامایی
ناظر کیفی	دکترزهرا آقایی متخصص زنان و زایمان
منبع	بارداری ومامایی ویلیامز۲۰۲۲
سال تهیه	بهار ۱۴۰۱