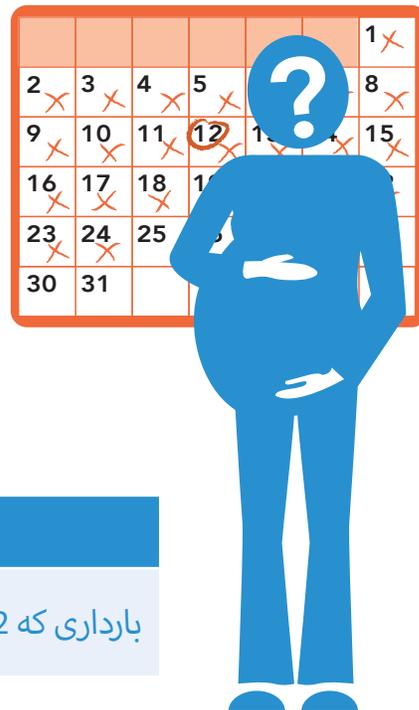


هنگامی که بارداری شما از موعد مقرر میگذرد



حد متوسط طول زمان بارداری حدود 280 روز یا 40 هفته در نظر گرفته میشود. اگر مدت بارداری از 40 هفته هم بیشتر شود، طبیعی به نظر می آید. مدت زمان بارداری بین 37 و 42 هفته به عنوان دوره کامل (ترم) بارداری در نظر گرفته شده است. بارداری بعد از 40 هفته ممکن است بارداری از موعد گذشته نامیده شود. دوره بارداری را که از 42 هفته بیشتر باشد، ممکن است بارداری با تاخیر، دیر شده یا بارداری طولانی مدت نامیده شود.

بارداری با تاخیر	بارداری از موعد گذشته
بارداری که 42 هفته یا بیشتر طول میکشد	بارداری که بیش از 40 هفته طول میکشد

تاریخ تخمینی زایمان چیست؟

این تاریخی است که برای به دنیا آوردن فرزند شما برآورد شده و با استفاده از موارد زیر محاسبه شده است:

- تاریخ آخرین قاعدگی شما
- نتیجه سونوگرافی

• هر گونه اطلاعات دیگری که شما درباره ردیابی تخمک گذاری، تاریخ بسته شدن نطفه، تاریخ انتقال (اگر باروری ناشی از لقاح آزمایشگاهی -IVF باشد) و/یا علائم بالینی ارائه میدهید.

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

از هر 100 نفر تنها حدود پنج نفر در وقت مقرر تخمین زده شده خود زایمان میکنند. تاریخی که برای زایمان شما برآورد شده است، از نظر احساسی و عاطفی برای شما، شریک زندگی، خانواده و دوستانتان حائز اهمیت است. ممکن است انتظارات شما از تولد فرزندتان بالا باشد و اگر فرزندتان به موقع به دنیا نیاید، احساس ناراحتی و ناامیدی به شما دست دهد.

طول بارداری



مهم است بخاطر داشته باشید که اکثر بارداریهای از موعد گذشته ارتباطی با عوارض یا مشکلات طولانی مدت ندارند. در حالی که ممکن است خطر برخی از عوارض بالا باشد، اما بازهم احتمال خطر کلی کم است. مامای شما شرایط خاص را با شما در میان میگذارد و به شما کمک میکند تا یک برنامه مراقبت شخصی تنظیم کنید. در مورد هر گونه سوال یا ابهامی با مامای خود صحبت کنید.



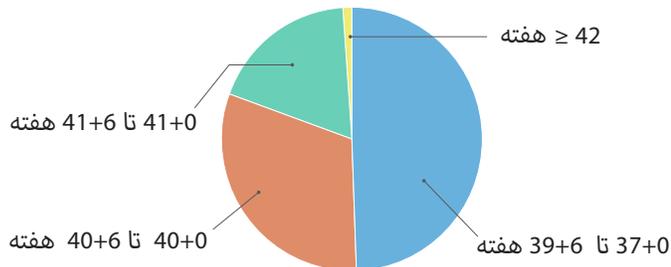
این جزوه بر اساس دستورالعمل شماره 10 آموزش بالینی انجمن مامای انتاریو، اطلاعات مورد علاقه مراجعین را ارائه میدهد: برنامه ریزی برای بارداری بدون عارضه در دوران 41 هفته یا بیشتر. این برنامه برای کمک به شما در درک بهتر برخی از مطالب و گزینه های طراحی شده است که ممکن است در حین دریافت کمک و مراقبت از طرف 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.

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

در سال 2018، حدود نیمی از مراجعه کنندگان به مامایی در انتاریو که باروری کامل (ترم) داشتند، نوزاد خود را بین هفته های 37 و 40 به دنیا آوردند و نیمی دیگر از 40 هفته بیشتر شد.

چون برخی از افراد زایمان خود را از طریق القای زایمان انتخاب میکنند، ما اطلاع نداریم که به طور طبیعی چه تعداد باروری بعد از 40 هفته ادامه خواهد یافت.

هفته های تولد



- شما یا سایر افراد در خانواده تان بارداری های طولانی تری داشته اید
- اولین فرزند خود را به دنیا می آورید
- دارای شاخص توده بدنی (BMI) بیشتری هستید
- بیش از 30 سال دارید
- فرزند شما پسر است

چرا ما بیشتر به بارداری از موعد گذشته توجه میکنیم؟

اکثر نوزادان سالم به دنیا می آیند، صرفنظر از اینکه به موقع یا بعد از موعد متولد میشوند. با این حال، خطرات مشخصی ممکن است بعد از هفته 41 افزایش یابند. برخی از این خطرات شامل موارد زیر میباشند:

- **سندرم آسپیراسیون مکنونیوم:** نوزادانی که دیرتر متولد میشوند، به احتمال زیاد مدفوعی چسبناک به نام مامیزه (مایع آغشته به مکنونیوم) در کیسه آب دفع میکنند. دفع مکنونیوم معمولاً مشکلی ایجاد نمیکند، اما اگر نوزاد آن را در ریه خود تنفس کند، میتواند مشکلات تنفسی شدیدی به نام (سندرم آسپیراسیون مکنونیوم) به بار آورد. خطر اینکه در نوزاد شما مشکلات شدید تنفسی ناشی از تنفس مکنونیوم ایجاد بشود بعد از هفته 42 افزایش مییابد. (حدود پنج نوزاد از هر 1000 نوزاد متولد شده بعد از هفته 42، در مقایسه با یک تا پنج نوزاد از 1000 نوزاد که بین هفته های 37 تا 42 متولد میشوند). اکثر نوزادان مبتلا به سندرم آسپیراسیون مکنونیوم به سرعت بهبود می یابند.
- **ماکروزومی (نوزاد بزرگ جثه):** نوزاد شما ممکن است از حد معمول بزرگتر باشد، چون زمان طولانی تری در رحم مانده است که این امر باعث پیچیده تر شدن زایمان و وضع حمل میشود. این در مقایسه 115 نوزاد از 1000 نوزادی است که بعد از هفته 42 به دنیا می آیند، با تقریباً 47 نوزاد از 1000 نوزادی که بین هفته های 37 تا 42 به دنیا می آیند و دارای جثه بزرگ هستند. اکثر نوزادان بزرگ جثه، بدون عارضه و مشکلی به دنیا می آیند.

خطر مرده زایی

40 هفته	41 هفته	42 هفته
حدود 0.7 در 1000	حدود 1.1 در 1000	حدود 1.9 در 1000

- **مرده زایی:** نوزادانی که بعد از هفته 41 متولد میشوند، در خطر افزایش یافته ای از مردن در قبل یا در طول زایمان یا به زودی بعد از تولد قرار دارند.
- **عمل سزارین:** همچنین ممکن است احتمال انجام عمل سزارین برنامه ریزی نشده در بارداریهایی که بیش از 42 هفته طول میکشند، بیشتر وجود داشته باشد.

اگر زمان زایمان من از موعد مقرر بگذرد، چه اتفاقی می افتد؟

ممکن است احساس بی تابی و بی صبری کنید و ممکن است شما، شریک زندگیتان و خانواده و دوستانتان برای تولد نوزادتان تهیه دیده باشید. ممکن است برای دیدن عضو جدید خانواده هیجان داشته باشید. همچنین ممکن است از لحاظ جسمی نیز مشکلاتی مثل کمر درد داشته باشید و خوابیدن به اندازه کافی و راحت برایتان دشوار باشد.

حدود 41 هفتگی، مامای شما ممکن است نظارت بیشتری بر سلامتی نوزادتان را توصیه کند. نظارتهایی که او ممکن است پیشنهاد کند، شامل موارد زیر هستند:

- شمارش تعداد حرکات نوزاد در طول یک دوره معین.
- نظارت بر ضربان قلب نوزاد شما با استفاده از دستگاه کنترل قلب جنین و تستی به نام NST.
- استفاده از سونوگرافی برای اندازه گیری:
- حرکت نوزاد، کشیدگی و ارتجاع عضلات، تمرین حرکات تنفسی و میزان آب (مایع آمنیوتیک) اطراف نوزاد، در نظر گرفتن امتیاز برای هر کدام از موارد فوق که به این روش سونوگرافی بیوفیزیکیال پروفایل یا BPP برای بررسی سلامت نوزاد در رحم مادر مینامند.
- رشد نوزادتان

وقتی که زایمان شما از موعد مقررش میگذرد، مامای شما درباره گزینه های شما با شما صحبت خواهد کرد که شامل منتظر ماندن برای شروع زایمان به خودی خود (مدیریت بارداری از طریق انتظار)، روشهای غیر پزشکی برای تحریک زایمان و القای پزشکی زایمان میباشد.

گزینه های من چیست؟

منتظر بمانید تا درد زایمان به خودی خود شروع شود

انتخاب اینکه برای شروع درد زایمان به خودی خود منتظر بمانید را مدیریت بارداری از طریق انتظار مینامند. اگر دوران بارداری شما بیش از 40 هفته طول بکشد، ممکن است از طرف دوستان یا خانواده در مورد تولد نوزادتان احساس فشار یا نگرانی کنید. تمام بارداریها یکسان نیستند و طولانی شدن بعضی از آنها کاملاً طبیعی است. بسیاری از افراد باردار ترجیح میدهند منتظر شروع زایمان به خودی خود باشند. ممکن است احساس کنید هنگامی که نوزاد بدن شما آمادگی دارند درد زایمان شروع خواهد شد. همچنین ممکن است مایل باشید از مداخلات پزشکی غیر ضروری اجتناب کنید.



اگر تصمیم دارید برای درد زایمان به خودی خود منتظر بمانید، مامایتان برای نظارت بر سلامتی نوزادتان معمولاً یک سونوگرافی پیشنهاد خواهد کرد. در صورت نگرانی، ممکن است یک القای پزشکی را توصیه کند.

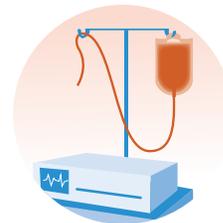
روشهای غیر پزشکی برای شروع درد زایمان

بسیاری از ماماها روشهای غیر پزشکی را برای کمک به زایمان توصیه میکنند. مهم است به خاطر داشته باشیم که این روشها شروع زایمان را تضمین نمیکند. یکی از این روشها که ماماها مکرراً پیشنهاد میکنند به نام کشش و باز کردن دهانه رحم یا stretch و جدا کردن پرده های جنینی از لایه های رحمی یا sweep میباشد. ماما با انگشت خود 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 عمل ممکن است کمی ناراحت کننده و حتی دردناک نیز باشد. تحقیقات نشان میدهد که این عمل کشش و بازکردن بین هفته های 38 و 40 میتواند مدت زمان قبل از تولد نوزاد را تقریباً یک روز کم کند. مامای شما ممکن است چندین بار عمل کشش و بازکردن را پیشنهاد کند.



روشهای دیگر غیر پزشکی که برای شروع زایمان استفاده میشوند شامل روغن کرچک، طب سوزنی، طب فشاری، 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 استفاده از این روشها برای شروع زایمان هستید، لطفا با ماامای خود در میان بگذارید، تا بتوانید در مورد فواید و خطرات احتمالی هر یک از آنها صحبت کنید.

القای زایمان



گاهی اوقات مامای شما بین هفته های 41 و 42 القای زایمان را پیشنهاد خواهد کرد. ممکن است شما برای انتظار تولد نوزادتان بی تاب، نگران یا ناراحت باشید. اگر عمل القای پزشکی را انتخاب میکنید، بر اساس نحوه آمادگی بدنتان برای شروع زایمان و سایر عوامل، زایمان شما با یک یا چند روش زیر شروع خواهد شد. روند القا ممکن است چند روز طول بکشد.

- ژل یا قرص (مثل تامپون) میتواند در واژن یا مجرای تولد [مسیر خروج جنین هنگام زایمان] شما وارد شود. این ماده محتوی هورمونی به نام پروستاگلاندین است که دهانه رحم را نرم میکند تا آسانتر باز شود. در برخی از موارد پروستاگلاندین باعث انقباض رحم نیز میشود. این روش در بیمارستان انجام میشود.
 - روش تزریق در بازویان (استفاده از قطره درون وریدی یا IV) برای تزریق اکسی توسین مصنوعی، هورمون دیگری که باعث تحریک انقباض رحم میشود. اکسی توسین درون وریدی برای القای درد زایمان تنها در بیمارستان ارائه میشود. از آنجا که اکسی توسین درون وریدی میتواند انقباضات شدید ایجاد کند، ضربان قلب نوزاد شما از طریق یک مانیتور الکترونیکی جنین (EFM) با دقت تحت نظر قرار میگیرد. حرکت کردن با دستگاه EFM کار سختی است، زیرا شما به یک دستگاه وصل هستید. میتوانید از بیمارستان درباره موجود بودن EFM بی سیم به نام تله متری سوال کنید.
 - ایجاد یک سوراخ کوچک در کیسه آمنیوتیک میتواند باعث پارگی کیسه آبی شود که نوزاد شما را در رحم احاطه کرده است. این عمل اغلب باعث انقباض رحم میشود. اگر مامای شما پاره کردن کیسه آمنیوتیک را به عنوان روش القای پزشکی توصیه میکند، این عمل میتواند در منزل، در کلینیک یا در بیمارستان انجام شود. مامای شما در این مورد با شما صحبت خواهد کرد.
- در برخی از بیمارستانها القای پزشکی توسط ماماها انجام میگردد و در برخی دیگر نیاز است که مراقبت شما به یک پزشک منتقل شود. درباره آنچه که در بیمارستان منطقه شما انتظار می رود، با مامای خود صحبت کنید.

آیا بهتر است القای پزشکی داشته باشم یا صبر کنم؟

تحقیقات نشان میدهد که زایمان القا شده بین هفته های 41 و 42 در مقایسه با منتظر ماندن و یا انجام القای پزشکی دیرتر، به مقدار بیشتری خطر مرده زایی را کم کرده و همچنین خطر سندرم آسپیراسیون مکنونیوم و احتمال عمل سزارین برنامه ریزی نشده را کاهش میدهد. در حالی که شواهد تحقیقات برای بارداری از موعد گذشته، وقتی که درد زایمان القا میشود، به میزان بیشتری از عمل سزارین اشاره میکند، در سال 2019 در انتاریو برای افرادی که (به هر دلیلی) درد زایمان القا شده داشتند میزان واقعی عمل سزارین (22%) بیشتر از افرادی بود که زایمان خود بخود داشتند (12%). افرادی که انتظار برای شروع زایمان به خودی خود را انتخاب میکنند، اغلب مایلند از مداخلات غیرضروری در طول بارداری و زایمانشان اجتناب کنند. برای افرادی که القای پزشکی میشوند، نیز به احتمال زیاد از اپیدورال (ماده بی حسی نخاعی) استفاده میشود. روند القای پزشکی ممکن است طولانی باشد و چندین سفر به بیمارستان را شامل شود، زیرا طول زمان از عمل القا تا زایمان برای افراد متفاوت است.

آیا بارداری از موعد گذشته بر انتخاب محل زایمان من تاثیر خواهد گذاشت؟

داشتن یک بارداری از موعد گذشته لزوماً بدین معنا نیست که شما نمیتوانید برای زایمان در خارج از بیمارستان برنامه ریزی کنید. برای افرادی که دوران بارداریشان بیش از 40 هفته طول میکشد، تحقیقات کمی وجود دارد که تصدیق کند امنیت زایمان در خانه کمتر از زایمان در بیمارستان میباشد.

از آنجا که بعضی از روشهای القای زایمان (مثل ژل پروستاگلاندین، اکسی توسین) فقط در بیمارستان صورت میگیرند، انجام القای زایمان ممکن است گزینه های شما را برای محل زایمان محدود کند.

نوزادانی که در هفته 41 یا دیرتر متولد میشوند، به احتمال زیاد مکنونوم دفع میکنند. اگر درد زایمان شما در خارج از بیمارستان شروع شود و مامای شما به این نوع مکنونوم پی ببرد، ممکن است انتقال به بیمارستان را به شما توصیه کند.



چگونه میتوانم تصمیم بگیرم که بهترین روش برای من کدام است؟

برای تصمیم گیری در مورد القای پزشکی و یا صبر کردن تا شروع زایمان خود بخود، باید درباره چیزهای زیادی فکر کنید.

به عنوان مثال، ممکن است این سوالات را در نظر داشته باشید:

- در مورد خطرات و فواید القای پزشکی در مقایسه با منتظر شدن برای شروع زایمان طبیعی، چه احساسی دارید؟
- در کجا مایلید زایمان کنید؟ نوزادتان را در کجا مایلید به دنیا بیاورید؟
- در مورد دریافت مداخلات برای زایمان چقدر احساس راحتی میکنید؟
- آیا عوامل دیگری هستند که ممکن است بر انتخابهای شما تاثیر بگذارند (مثل: وجود سایر شرایط پزشکی، سابقه زایمان قبلی)؟

