# PROFILAKTYKA PORODÓW PRZEDWCZESNYCH

## PORÓD PRZEDWCZESNY

**Występuje między 23 a 37 tygodniem ciąży. Wczesne rozpoznanie zagrażającego porodu przedwczesnego jest niezwykle istotne dla skuteczności leczenia, jednak najważniejszą zasadą postępowania profilaktycznego jest umiejętność przewidywania jego wystąpienia.**

## METODY PROFILAKTYKI PORODÓW PRZEDWCZESNYCH

Ocena ryzyka porodu przedwczesnego poprzez użycie skali Cresy'ego w której ocenia się czynniki takie jak: stan socjoekonomiczny, obciążony wywiad położniczy, codzienne zwyczaje oraz aktualne powikłania ciąży.

Ocena szyjki macicy poprzez badanie ultrasonograficzne co pozwala na ocenę związków między długością szyjki a porodem przedwczesnym.

Ambulatoryjne monitorowanie czynności skurczowej macicy prowadzone ze specjalnego urządzenia w celu wykrywania przedwczesnych skurczów macicy.

Identyfikacja markerów biochemicznych poprzez wczesne wykrywanie zakażeń kosmówkowo - owodniowych w płynie owodniowym.

Pomiar pH wydzieliny pochwowej. W wyniku zasiedlenia pochwy przez bakterie chorobotwórcze dochodzi do rozprzestrzeniania się infekcji, która prowadzi do przedwczesnych skurczów oraz pęknięcia pęcherza płodowego, a w konsekwencji do porodu przedwczesnego.

# ZALECENIA DLA PACJANETKI

**Pamiętaj, że aby uchronić się przed porodem przedwczesnym:**

1. Zacznij unikać stresu oraz naucz się jak szybko złagodzić stres stosując techniki medytacji oraz inne formy relaksacji
2. Dbaj o dobry kontakt z rodziną, partnerem czy przyjaciółmi
3. Unikaj wszelkiego promieniowania oraz hałasu
4. Unikaj aktywnych środków chemicznych
5. Musisz dbać o zdrowie zarówno fizyczne jak i psychiczne
6. Zadbaj o higienę
7. Jeśli wystąpią u Ciebie niepokojące objawy, zgłoś się koniecznie do lekarza!

Samodzielny Publiczny
Zakład Opieki Zdrowotnej w Działdowie
13-200 Działdowo, ul. Leśna 1
tel.: (+48) 23 697 22 11, fax.: (+48) 23 697 26 65