

### شرح بیماری

- ✓ جنین از طریق بند ناف به جفت متصل شده و مواد غذایی را از مادر دریافت می‌کند. در حاملگی معمولاً جفت در نیمه فوقانی رحم قرار دارد اما گاه جفت در قسمت تحتانی رحم قرار می‌گیرد و دهانه رحم (سرویکس) که محل خروج جنین هنگام زایمان است را به طور کامل و یا ناقص مسدود می‌کند.
- ✓ به این حالت قرارگیری جفت، جفت سر راهی می‌گویند که ممکن است کامل یا ناقص باشد.

### انواع مختلف جفت سر راهی:

- ✓ **جفت لولاییبگ:** یعنی فقط محل جفت در بخش تحتانی رحم است. اما با دهانه رحم فاصله دارد.
- ✓ **جفت سر راهی مارژینال:** جفت به حدی پایین است که لب به لب سوراخ دهانه رحم شده است.
- ✓ **جفت سر راهی پارشیال:** جفت آنقدر پایین است که حتی مقداری از آن، دقیقاً روی سوراخ دهانه رحم قرار گرفته است.
- ✓ **جفت سر راهی کامل:** یعنی جفت در پایین‌ترین حالت ممکن است و کاملاً روی دهانه رحم را پوشانده است.



### علائم شایع

- ✓ خونریزی از واژن شایع‌ترین علامت این عارضه می‌باشد. این نوع خونریزی در سه ماهه آخر حاملگی اتفاق می‌افتد و معمولاً بدون درد است.
- ✓ این خونریزی ممکن است که خود به خود متوقف شود ولی چند روز یا چند هفته بعد امکان بازگشت آن وجود دارد.

### علل شایع

- ✓ علل شایع ایجاد این عارضه ناشناخته است. هرچند عوامل زیر گاهی می‌توانند منجر به این شرایط شوند.
- ✓ سابقه سزارین قبلی
- ✓ سابقه بارداری‌های چند قلوبی قبلی
- ✓ سابقه جراحی رحم مانند برداشتن فیبرهای رحمی
- ✓ زنانی که بالای ۳۵ سال باردار می‌شوند
- ✓ زنانی که سیگار و کوکائین مصرف می‌کنند

### عوارض احتمالی

- ✓ جفت سر راهی به خودی خود مشکلی برای جنین ایجاد نمی‌کند ولی گاهی به خاطر خونریزی‌های شدید مادر، پزشک مجبور به انجام زایمان قبل از موعد مقرر است.
- ✓ امکان خونریزی از واژن در طول زایمان طبیعی یا حتی چند ساعت بعد از زایمان وجود دارد.

### تشخیص

- ✓ تشخیص توسط پزشک با اخذ شرح حال دقیق بیمار صورت می‌پذیرد اما وی برای جلوگیری از خونریزی به صورت معمول واژن را معاینه نمی‌کند.

- ✓ در صورت نیاز از دیگر روش‌های تشخیصی برای تعیین محل جفت و موقعیت جنین از جمله موارد زیر استفاده می‌شود:
- ✓ سونوگرافی
- ✓ ام آر آی
- ✓ ضربان قلب جنین نیز مورد بررسی قرار می‌گیرد

### درمان

- ✓ درمان به مواردی از جمله میزان خونریزی، وضعیت سلامت مادر و جنین، وضعیت قرارگیری جفت و جنین و دوره بارداری شما بستگی دارد.

### در صورتی که خونریزی نداشته باشید، یا خونریزی بسیار کمی داشته باشید:

- ✓ پزشک برای شما استراحت مطلق توصیه می‌کند. در این شرایط شما باید در تخت خود استراحت کنید و فقط در شرایط ضروری بایستید و بنشینید.
- ✓ در صورتی که دهانه رحم شما به صورت کامل مسدود نشده باشد، ممکن است که بتوانید از طریق زایمان طبیعی نوزاد خود را به دنیا بیاورید. در صورتی که در طی زایمان طبیعی دچار خونریزی شدید، عمل سزارین صورت می‌گیرد.
- ✓ **در صورتی که خونریزی شدید باشد:**
- ✓ در چنین شرایطی باید در بیمارستان بستری شوید و در صورت نیاز به شما خون تزریق می‌شود.
- ✓ در صورت لزوم برای شما داروهایی تجویز می‌شود تا زایمان را به عقب بیندازد.
- ✓ در هفته ۳۶ بارداری، به محض آمادگی کودک برای به دنیا آمدن با استفاده از عمل سزارین کودک شما به دنیا خواهد آمد.

✓ در صورتی که قبل از هفته ۳۶ بارداری نیاز به سزارین ضرورت پیدا کند، پزشک جهت بلوغ ریه‌های جنین کورتیکواستروئید تزریق می‌کند.

### در صورتی که خونریزی متوقف نشود:

✓ در صورتی که خونریزی متوقف نشود هر چه سریعتر باید عمل سزارین صورت بگیرد. حتی در صورتی که کودک نارس باشد.

### ❖ فعالیت

- ✓ از مقاربت خودداری کنید.
- ✓ از انجام حرکات ورزشی خودداری کنید.
- ✓ در صورت تجویز استراحت مطلق، به دستورات پزشک خود عمل کنید.

### ❖ رژیم غذایی

- ✓ خونریزی زایمان را با مصرف مواد غذایی حاوی آهن خون و امگا۳ و پروتئین جبران کنید، تخم مرغ، شیر، لبنیات، گوشت، آب گوشت، کباب مرغ، سوپ مرغ، ماهی فراوان مواد حاوی پروتئین هستند. مواد غذایی حاوی آهن عبارتند از: انواع گوشت‌ها (مخصوصا بوقلمون)، جگر، عدس، زرده تخم مرغ، اسفناج، کشمش و آلو خشک.
- ✓ بهتر است همزمان با مصرف مواد آهن دار، میوه‌ها و سبزیجاتی که ویتامین ث دارند مانند: پرتقال، لیمو شیرین، سبزی خوردن، گوجه فرنگی، فلفل دلمه‌ای و نارنگی و موادی که کلسیم دارند بیشتر مصرف شود تا جذب آهن بیشتر شود.
- ✓ خوردن چای بعد غذا جزو عادات غلط است زیرا باعث می‌شود جذب آهن کمتر شود.
- ✓ از مصرف غذاهای نفاخ و دیر هضم اجتناب کنید.

- ✓ جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پرفیبر و مایعات مصرف کنید.
- ✓ یک برنامه غذایی سالم و مناسب داشته باشید و از مصرف غذاهای پر کالری و با ارزش غذایی کم خودداری کنید.

### ❖ دارو

- ✓ **استروئیدها:** در صورتی که قرار باشد نوزاد شما زودتر از موعد متولد شود، این داروها برای روند تکامل ریه جنین تجویز می‌شوند.
- ✓ **آنتی‌بیوتیک‌ها:** برای جلوگیری از ایجاد عفونت تجویز می‌شوند.
- ✓ **رقیق کننده‌های خون:** در صورتی که احتمال تشکیل لخته خونی برای شما وجود داشته باشد، این داروها تجویز می‌شوند.

### ❖ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- ✓ در صورتی که قبل از زایمان شروع به خونریزی کردید هر چه سریعتر به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ در صورتی که دچار تپش قلب شدید.
- ✓ در صورتی که احساس فشار یا انقباض در شکم خود داشتید.
- ✓ در صورت مشاهده دیگر علائم نگران کننده.