

ENGLISH	ARABIC
Information For You	معلومات لك
Preterm Labour –	المخاض المبكر –
What Do I Need To Know?	ما الذي أحتاج إلى معرفته؟
What is Preterm Labour?	ما هو المخاض المبكر؟
<p>Preterm labour is when labour begins before reaching 37 weeks of pregnancy. A normal pregnancy lasts between 37 – 42 weeks, dated by the scan in early pregnancy (around 10 – 14 weeks from your last period). In the UK, 6 to 8 out of every 100 babies are born preterm. This can happen because your doctor recommends early delivery because they are concerned about you or your baby. More commonly, preterm labour ‘just happens’ and we don’t always know why. It can happen after your waters break early (preterm prelabour rupture of membranes or PPRM).</p> <p>Not everyone who experiences symptoms of preterm labour will deliver early; many go on to deliver after 37 weeks. However, for those who do deliver early, the baby is at higher risk of health issues particularly relating to the lungs, brain and bowel. These problems include difficulty with breathing, staying warm, feeding, as well as injury to the eyes and nervous system.</p>	<p>يحدث المخاض المبكر عندما يبدأ المخاض قبل بلوغ 37 أسبوع من الحمل. يستمر الحمل الطبيعي ما بين 37 إلى 42 أسبوع، مؤرخ بالفحص في بداية الحمل (حوالي 10 إلى 14 أسبوع من آخر دورة شهرية). في المملكة المتحدة، يولد من 6 إلى 8 من كل 100 طفل قبل أوانهم. يمكن أن يحدث ذلك لأن طبيبك يوصي بالولادة المبكرة لأنهم قلقون عليك أو على طفلك. لكن الأمر الأكثر شيوعاً، هو أن المخاض المبكر يحدث ولا نعرف دائماً السبب. يمكن أن يحدث ذلك بعد انكسار ماء الرأس مبكراً (تمزق الأغشية الباكر).</p> <p>ليست كل من تعاني من أعراض المخاض المبكر تلد مبكراً. الكثير من هؤلاء السيدات يلدن بعد 37 أسبوع. ومع ذلك، بالنسبة للواتي يلدن في وقت مبكر، يكون الطفل أكثر عرضة للإصابة بمشاكل صحية خاصة فيما يتعلق بالرئتين والدماغ والأمعاء. وتشمل هذه المشاكل صعوبة في التنفس، والحفاظ على الدفء، والتغذية، وكذلك إصابة العينين والجهاز العصبي.</p>
What are the risk factors?	ما هي عوامل الخطر؟
<p>It is difficult to know who will experience preterm labour. Of all preterm labour cases, only around one third have a known risk factor. There are certain factors known to increase a woman’s risk; the strongest being a previous preterm birth.</p> <p>However most women who have had a previous preterm birth will have a term pregnancy in future.</p>	<p>من الصعب معرفة من ستمر بالمخاض المبكر. من بين جميع حالات المخاض المبكر، حوالي الثلث فقط فيها عامل خطر معروف. هناك بعض العوامل المعروفة لزيادة خطر إصابة المرأة، وأقواها هو الولادة المبكرة السابقة.</p> <p>ومع ذلك، فإن معظم النساء اللاتي مررن بولادة مبكرة سابقة سيكون لديهن فترة حمل كاملة في المستقبل.</p>
Other high risk factors include:	تشمل عوامل الخطر العالية الأخرى ما يلي:
<ul style="list-style-type: none"> • Previous history of waters going early before 34 weeks • Previous spontaneous late miscarriage after 16 weeks • Variation in the shape of the womb – such as bicornuate or unicornate uterus • Previous treatment for cervical cancer • Previous use of a cervical stitch in pregnancy 	<ul style="list-style-type: none"> • حالات سابقة من كسر ماء الرأس قبل 34 أسبوع من الحمل • الإجهاض التلقائي المتأخر السابق بعد 16 أسبوع من الحمل • اختلاف في شكل الرحم - مثل الرحم ثنائي القرن أو أحادي القرن • العلاج السابق لسرطان عنق الرحم • الاستخدام السابق لغرز عنق الرحم في الحمل • متلازمة أشرمان (التصاقات أو النسيج الندبي داخل

<ul style="list-style-type: none"> • Ashermann's syndrome (adhesions or scar tissue inside the uterus) • Multiple pregnancy (twins or triplets) 	<p>(الرحم)</p> <ul style="list-style-type: none"> • الحمل المتعدد (توأم ثنائي أو توأم ثلاثي)
Intermediate risk factors include:	تشمل عوامل الخطر المتوسطة ما يلي:
<ul style="list-style-type: none"> • Previous delivery by caesarean section at full dilatation (10cm) • History of treatment to the cervix (deep LLETZ or knife cone biopsy) 	<ul style="list-style-type: none"> • الولادة السابقة بعملية قيصرية عند التوسيع الكامل (10 سم) • حالات سابقة لعلاج عنق الرحم (الاستئصال الجراحي الكهربائي العميق باستخدام العروة أو الخزعة المخروطية)
If you have any of these risk factors, you will be referred to your local hospital's preterm birth clinic (or dedicated multiple pregnancy clinic) and be seen around 16- 20 weeks.	إذا كان لديك أي من عوامل الخطر هذه، سوف يتم إحالتك إلى عيادة الولادة المبكرة في المستشفى المحلي (أو عيادة الحمل المتعدد المخصصة) وسيتم فحصك في حوالي 16 إلى 20 أسبوع.
Other factors that can increase your risk of preterm labour are:	العوامل الأخرى التي يمكن أن تزيد من خطر المخاض المبكر هي:
<ul style="list-style-type: none"> • Bleeding in the second or third trimester • Smoking • Some infections (urine or vaginal) • Short interval between deliveries (less than 12 – 18 months) • Recreational drug use • Excessive amniotic fluid 	<ul style="list-style-type: none"> • نزيف في الثلث الثاني أو الثالث من الحمل • التدخين • بعض الالتهابات (البول أو المهبل) • فترة قصيرة بين الولادات (أقل من 12 - 18 شهر) • تعاطي المؤثرات العقلية • السائل الأمنيوسي المفرط
What are the causes of Preterm Labour?	ما هي أسباب المخاض المبكر؟
Preterm labour is a complex condition, often with no identifiable direct cause, but there are several known problems which can lead to preterm labour, such as:	المخاض المبكر هو حالة معقدة، وغالبا ما لا يكون لها سبب مباشر محدد، ولكن هناك العديد من المشاكل المعروفة التي يمكن أن تؤدي إلى المخاض المبكر، مثل:
<ul style="list-style-type: none"> • Uterine bleeding – caused by conditions like placenta praevia (placenta covering the exit of the womb) or placental abruption (bleeding and separation behind the placenta) • Stretching of the uterus due to multiple pregnancy or polyhydramnios (excess fluid around baby) • Bacteria or inflammation – such as urine infection or bacterial vaginosis • Severe physical or psychological stress 	<ul style="list-style-type: none"> • نزيف الرحم - الناجم عن حالات مثل المشيمة المنزاحة (المشيمة التي تغطي مخرج الرحم) أو انفصال المشيمة (النزيف والانفصال خلف المشيمة) • تمدد الرحم بسبب الحمل المتعدد أو الاستسقاء السلوي (السوائل الزائدة حول الطفل) • البكتيريا أو الالتهابات - مثل عدوى البول أو التهاب المهبل الجرثومي • الإجهاد البدني أو النفسي الشديد
What are the symptoms?	ما هي الأعراض؟
The signs and symptoms of preterm labour are similar to the signs of a full-term labour but can be more subtle. If you have any concerns, it is very important that you attend your local Maternity Assessment Unit to be checked.	تشابه علامات وأعراض المخاض المبكر مع علامات المخاض الكامل، ولكن يمكن أن تكون أكثر دقة. إذا كانت لديك أي مخاوف، فمن المهم جدا أن تحضري إلى "وحدة تقييم الأمومة" المحلية لیتم فحصك.
Signs and symptoms to be aware of:	العلامات والأعراض التي يجب الانتباه إليها:
<ul style="list-style-type: none"> • A change in the type or amount of vaginal discharge (watery, mucus like, bloody) 	<ul style="list-style-type: none"> • تغيير في نوع أو كمية الإفرازات المهبلية (مائية، مخاطية، دموية)

<ul style="list-style-type: none"> • Any vaginal bleeding 	<ul style="list-style-type: none"> • أي نزيف مهبلية
<ul style="list-style-type: none"> • Constant, low, dull back ache • A feeling of pressure down below • Mild period-like cramps • Regular or frequent contractions or tightening, that may be painless • A gush of fluid or sensation of a pop (which could mean your waters have broken) 	<ul style="list-style-type: none"> • ألم باهت ومستمر في أسفل الظهر • الشعور بالضغط في الأسفل • تشنجات خفيفة تشبه الدورة الشهرية • تقلصات أو تضيقات منتظمة أو متكررة، قد تكون غير مؤلمة • تدفق السوائل أو الإحساس بفرقة (مما قد يعني أن مياهك قد انكسرت)
<p>What happens at hospital?</p>	<p>ماذا يحدث في المستشفى؟</p>
<p>A midwife on the maternity assessment unit will see you and will ask you about your symptoms. They will check your heart rate, blood pressure, temperature and assess the wellbeing of your baby.</p> <p>You will be reviewed by an advanced nurse practitioner or a doctor, which will involve performing an examination of your abdomen and a speculum examination. It may be recommended to have an internal scan to measure the length of the neck of the womb (the cervix) and have a vaginal swab taken to measure the amount of a substance called fetal fibronectin – which is released when the membranes around the baby start to change prior to labour.</p> <p>Your overall risk of preterm labour is calculated and how we care for you and your baby will be planned depending on this result. If the risk of preterm labour within the next week is low, the medical team will consider what else might be causing your symptoms and you may be discharged home. If things worsen or change, we always encourage you to return.</p>	<p>سوف تراك قابلة في "وحدة تقييم الأمومة" وستسأل عن أعراضك. ستقوم بفحص معدل ضربات القلب وضغط الدم ودرجة الحرارة وتقييم صحة طفلك.</p> <p>ستقومين بمراجعة ممرضة ممارسة متقدمة أو طبيب، حيث يتم إجراء فحص لبطنك وفحص بالمنظار. قد يوصى بإجراء فحص داخلي لقياس طول عنق الرحم وأخذ مسحة مهبلية لقياس كمية مادة تسمى الفيرونكتين الجنيني - والتي يتم إطلاقها عندما تبدأ الأغشية حول الطفل في التغير قبل المخاض.</p> <p>يتم حساب الخطر الإجمالي للولادة المبكرة وسيتم التخطيط لكيفية رعايتنا لك ولطفلك بناء على هذه النتيجة. إذا كان خطر المخاض المبكر خلال الأسبوع التالي منخفض، فسينظر الفريق الطبي في الأسباب الأخرى التي قد تسبب أعراضك وقد تخرجين من المستشفى. إذا ساءت الأمور أو تغيرت، فنحن نشجعك دائماً على العودة.</p>
<p>Preterm Labour – how is it treated?</p>	<p>المخاض المبكر – كيف يتم علاجه؟</p>
<p>You will be admitted to hospital for close observation of you and your baby. Evidence suggests that the highest chance of preterm delivery occurs in the first seven days after diagnosis, particularly if your waters have also broken. It is likely you will have a cannula sited (known as a 'drip', a small plastic tube so we can give you medication) and blood tests taken.</p> <p>A treatment called Nifedipine is sometimes used to slow or stop preterm labour. The</p>	<p>سيتم إدخالك إلى المستشفى للمراقبة الدقيقة لك ولطفلك. تشير الدلائل إلى أن أعلى فرصة للولادة المبكرة تحدث في الأيام السبعة الأولى بعد التشخيص، خاصة إذا كان ماء الرأس قد انكسر. من المحتمل أن يتم تركيب قنية (تعرف باسم "ستالة"، وهو أنبوب بلاستيكي صغير حتى تتمكن من إعطائك الدواء) ويتم إجراء اختبارات الدم.</p> <p>يستخدم علاج يسمى نيفيديبين أحياناً لإبطاء أو إيقاف المخاض المبكر. الهدف الأساسي منه هو تأخير الولادة لفترة</p>

<p>primary aim of this is to delay delivery long enough so that a course of steroids can be given. A course of steroids is two injections, 24 hours apart.</p> <p>Antenatal steroids are given to promote the development of the baby's lungs.</p>	<p>كافية بحيث يمكن إعطاء دورة من المنشطات. دورة المنشطات عبارة عن حقنتين، تفصل بينهما 24 ساعة.</p> <p>يتم إعطاء المنشطات قبل الولادة لتعزيز نمو رئتي الطفل.</p>
<p>Steroids also help to reduce the risk of bleeding into the baby's brain and other complications which affect the bowel and circulatory system.</p> <p>Delaying labour may also be necessary to allow you to be transferred to a hospital with a neonatal intensive care unit. In some cases where preterm labour occurs before 30 weeks of pregnancy, a medication called Magnesium Sulphate is given through a drip to protect the baby's brain. Evidence has shown that it reduces the risk of cerebral palsy (a condition affecting movement and coordination) in preterm infants.</p> <p>When you are in preterm labour, antibiotics will be given through a drip to help reduce the chance of your baby becoming unwell from group B strep (GBS) infection. Preterm babies have a greater chance of developing an infection. The obstetric doctors will also ask the neonatal team to discuss the treatment options and answer any questions you may have about what happens if your baby is born early.</p>	<p>تساعد المنشطات أيضا على تقليل خطر النزيف في دماغ الطفل والمضاعفات الأخرى التي تؤثر على الأمعاء والدورة الدموية.</p> <p>قد يكون تأخير المخاض ضروريا أيضا للسماح بنقلك إلى مستشفى فيه وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة. في بعض الحالات التي يحدث فيها المخاض المبكر قبل 30 أسبوع من الحمل، يتم إعطاء دواء يسمى كبريتات المغنيسيوم من خلال التنقيط لحماية دماغ الطفل. أظهرت الأدلة أنه يقلل من خطر الإصابة بالشلل الدماغي (حالة تؤثر على الحركة والتنسيق الحركي) عند الأطفال الخدج.</p> <p>عندما تكونين في المخاض المبكر، سيتم إعطاء المضادات الحيوية من خلال التنقيط للمساعدة في تقليل فرصة إصابة طفلك بتوسعك من عدوى البكتيريا العقدية من المجموعة (ب). الأطفال الخدج لديهم فرصة أكبر للإصابة بالعدوى. سيطلب أطباء التوليد أيضا من فريق حديثي الولادة مناقشة خيارات العلاج والإجابة على أي أسئلة قد تكون لديك حول ما يحدث إذا ولد طفلك مبكرا.</p>
<p>What can i do to help prevent preterm labour?</p>	<p>ما الذي يمكنني فعله للمساعدة في منع المخاض المبكر؟</p>
<p>One of the most important things a pregnant woman can do is to stop smoking and stop the use of recreational drugs. If you would like help and support with this, your midwife can refer you to Smoking Cessation services and additional support.</p> <p>If you are concerned that you are experiencing any of the signs or symptoms described above, it is very important that you contact your local maternity unit so you can be assessed. If you think that you should be referred to the preterm birth prevention clinic because you have a risk factor for preterm birth, please speak to your community midwife about this.</p>	<p>من أهم الأشياء التي يمكن للمرأة الحامل القيام بها هو التوقف عن التدخين والتوقف عن استخدام المؤثرات العقلية. إذا كنت ترغبين في الحصول على المساعدة والدعم في هذا الأمر، يمكن للقبالة إحالتك إلى خدمات الإقلاع عن التدخين والدعم الإضافي.</p> <p>إذا كنت قلقة من أنك تعانين من أي من العلامات أو الأعراض الموضحة أعلاه، فمن المهم جدا أن تتصلي بوحدة الأمومة المحلية حتى يمكن تقييمك. إذا كنت تعتقدين أنه يجب إحالتك إلى عيادة الوقاية من الولادة المبكرة لأن لديك عامل خطر للولادة المبكرة، يرجى التحدث إلى القبالة المجتمعية بخصوص ذلك.</p>