North East and North Cumbria
Local Maternity and Neonatal System

NHS

الحمل المتعدد: تقليل خطر الولادة المبكرة

عن ماذا تتحدث هذه النشرة؟

عند الحمل بتوأم أو ثلاثة توائم (حمل متعدد)، تزداد احتمالية حدوث ولادة مبكرة.

ويعني ذلك ولادة أطفالك قبل إتمام 37 أسبوعًا من الحمل (قبل اكتمال المدة الطبيعية).

تتناول هذه النشرة ما يلي:

- أسباب احتمال الولادة المبكرة
- كيفية المتابعة والكشف المبكر عنها
- طرق تقليل احتمال حدوثها

ما مدى احتمالية أن يولد أطفالي مبكرًا؟

يولد العديد من التوائم والثلاثيات قبل موعدهم الطبيعي، وقد يكون ذلك أحيانًا مخططًا له، وأحيانًا يحدث بشكل طبيعي.

- حوالي 60 من كل 100 حالة حمل بتوأم تنتهي بالولادة قبل 37 أسبوعًا.
- حوالي 75 من كل 100 حالة حمل بثلاثة توائم تنتهي بالولادة قبل 35 أسبوعًا.

ومع ذلك، قد يستمر الحمل لديكِ حتى موعده الطبيعي أو قريبًا منه حتى مع وجود أكثر من طفل. ويبلغ متوسط مدة الحمل بتوأم حوالي 36.4 أسبوعًا.

لكن من الأفضل أن تكوني مستعدة لاحتمال الولادة المبكرة، فقد يحتاج أطفالكِ إلى رعاية في وحدة حديثي الولادة لفترة من الوقت .

نعلم أن ذلك قد يسبب القلق، ولكن لدينا فرق طبية متخصصة للمساعدة في الحفاظ على سلامتكِ وسلامة أطفالكِ.

لماذا يحدث المخاض المبكر؟

عند الحمل بأكثر من طفل، يحتاج الرحم إلى التمدد بشكل أكبر.

وهذا قد يدفع الجسم إلى إرسال إشارات لبدء المخاض في وقت مبكر.

وكلما زاد عدد الأجنة، زادت احتمالية حدوث المخاض المبكر.

تزداد فرص حدوث الولادة المبكرة إذا:

- كنتِ مدخّنة
- سبق لكِ حدوث ولادة مبكرة أو إجهاض متأخر
- حدث تمزّق مبكر للأغشية (نزول ماء الجنين مبكرًا) في حمل سابق
- كان هناك اختلاف في شكل الرحم (تشوّه رحمي)
- سبق لكِ إجراء عملية قيصرية عند اتساع كامل لعنق الرحم (cm10)
- خضعتِ لعلاج حلقي لعنق الرحم (LLETZ) بعمق يزيد عن 15 mmبسبب مسحة عنق رحم غير طبيعية

لماذا قد يتم التخطيط لولادة مبكرة؟

قد تواجه بعض حالات الحمل المتعدد مشكلات قد تكون خطيرة.

في مثل هذه الحالات، قد يكون من الأكثر أمانًا لكِ ولأطفالكِ أن تتم الولادة في وقت مبكر.

تسمّم الحمل

هو حالة تُسبّب ارتفاع ضغط الدم، ويمكن أن تحدث لأي امرأة حامل، لكنها أكثر شيوعًا في حالات الحمل المتعدد .

في الحالات الشديدة، قد يؤثر تسمّم الحمل على أجزاء أخرى من جسمك مثل الكلى أو الكبد، كما قد يؤثر على كفاءة المشيمة في تغذية الأجنة بشكلٍ كافٍ .

عادةً ما يزول تسمّم الحمل بعد الولادة .

وإذا كانت حالة التسمم شديدة، فقد نوصي بإجراء الولادة المبكرة.

أنواع معيّنة من الحمل المتعدد

في بعض أنواع الحمل المتعدد، نوصي بالولادة المبكرة لتقليل خطر حدوث مضاعفات، بما في ذلك وفاة الجنين داخل الرحم. ويعتمد توقيت الولادة على نوع الحمل لديكِ.

التوأم الذي يشترك في مشيمة واحدة

يُسمّى هذا الحمل أحادي المشيمة، ونوصي بالولادة بحلول 36 أسبوعًا و6 أيام (٣٦+٦).

التوأم الذي يشترك في كيس أمنيوسي واحد

يُسمّى هذا الحمل أحادي الكيس الأمنيوسي، ونوصي بالولادة بحلول 33 أسبوعًا و6 أيام.(٣٣+٦)

الحمل بثلاثة توائم

نوصي بالولادة بحلول 35 أسبوعًا و6 أيام.(٣٥+٦)

من المهم أن تتخذي قرارًا واعيًا بشأن توقيت الولادة .

سنتحدث معكِ ونضع معًا خطة مناسبة لكِ ولأطفالكِ .

مضاعفات أخرى

عندما يشترك الأجنة في مشيمة واحدة (حمل أحادي المشيمة)، قد تظهر بعض الحالات التي يمكن أن تسبب مشكلات،

ومنها:

- متلازمة نقل الدم بين التوأمين (TTTS)
- تقييد نمو أحد الأجنة بشكل انتقائي (sFGR)
- متلازمة فقر الدم وكثرة الحُمر بين التوأمين (TAPS)

في بعض الحالات، قد نوصي بالولادة المبكرة لتجنّب تدهور هذه الحالات .

يمكنكِ معرفة المزيد عن هذه الحالات من خلال موقع (توينز ترست)Twins Trust، وستجدين الرابط في نهاية هذه النشرة .

هل يمكنني تقليل احتمال ولادة أطفالي مبكرًا؟

قد يحتاج بعض الأطفال إلى الولادة المبكرة حفاظًا على سلامتهم، لكن هناك بعض الأمور التي يمكن أن تقلل من احتمال ولادتهم قبل الوقت المناسب.

الإقلاع عن التدخين

إذا كنتِ تدخنين، نوصي بشدة بالإقلاع عن التدخين. فهذا يقلّل من احتمالية :

- حدوث الولادة المبكرة
- نزيف خلف المشيمة (انفصال المشيمة)
- مشاكل في نمو أطفالكِ

يمكننا إحالتكِ إلى خدمات الإقلاع عن التدخين للحصول على الدعم المناسب .

الكشف عن تسمّم الحمل

سنقوم بتقييم خطر إصابتكِ بتسمّم الحمل عند تسجيلكِ في العيادة. وإذا اعتقدنا أن لديكِ خطرًا مرتفعًا، فسنوصي بتناول الأسبرين.

ينبغي تناول هذا الدواء كل مساء حتى وصولكِ إلى الأسبوع 32 من الحمل.

حيث يقلّل ذلك من احتمال حدوث تسمّم الحمل.

كما ستخضعين لفحوصات صحية منتظمة في المستشفى ومع القابلة المجتمعية (أخصائية الرعاية الصحية) لمراقبة أي علامات تسمّم الحمل.

الكشف عن المضاعفات

سنوفّر لكِ فحوصات الموجات فوق الصوتية بشكل منتظم لمتابعة نمو أطفالكِ.

إذا كان الأطفال يشتركون في مشيمة واحدة، فستخضعين لفحص كل أسبوعين بدءًا من الأسبوع 16 من الحمل..

وإذا تم اكتشاف أي من الحالات مثل متلازمة نقل الدم بين التوأمين، (TTTS) فسنتحدث معكِ بشكل مفصّل حول ذلك.

فحص طول عنق الرحم

عنق الرحم هو الجزء السفلي من رحمكِ.

سنقدّم لكِ فحصًا للطول عنق الرحم بين الأسبوعين 16 و20 من الحمل. هذا فحص داخلي لقياس طول عنق الرحم، وهو لا يسبّب ألمًا ولن يؤذي أطفالكِ.

إذا كان لديكِ عامل خطر إضافي للولادة المبكرة، سنقدّم لكِ فحوصات إضافية لقياس طول عنق الرحم. ويمكنكِ مراجعة هذه العوامل في قسم "لماذا يحدث المخاض المبكر؟."

وإذا كان لديكِ أي من هذه العوامل، يُرجى التحدث معنا.

إذا كان طول عنق الرحم mm25 أو أقل، سنناقش معكِ إمكانية استخدام البروجسترون المهبلي للمساعدة في تقليل خطر ولادة أطفالكِ مبكرًا.

البروجسترون المهبلي

ينطبق هذا القسم فقط إذا أظهر فحص طول عنق الرحم لديكِ أن عنق الرحم قصير.

ما هو البروجسترون المهبلي؟

البروجسترون هو هرمون، والهرمونات هي مواد كيميائية يُنتجها الجسم لإرسال رسائل إلى أجزاء أخرى منه.

يُنتج جسمكِ البروجسترون بشكل طبيعي أثناء الحمل، ويدعم الرحم أثناء نموه، وقد يساعد أيضًا في منع الانقباضات.

لا نعرف بالضبط كيف يمنع البروجسترون الولادة المبكرة.

لكننا نعلم أنه:

- يمكن أن يكون له تأثير مضاد للالتهابات
- قد يؤخر التغيرات في عنق الرحم التي تؤدي إلى المخاض

البروجسترون المهبلي عبارة عن حبّة صغيرة (تحميلة مهبلية) () توضع في المهبل، وهي أصغر من السدادة القطنية وتذوب بسرعة.

يزيد هذا الدواء من مستوى البروجسترون في الرحم.

نوصي باستخدام البروجسترون المهبلي فقط إذا كان طول عنق الرحم أقل من mm.25

كيف أستخدم البروجسترون المهبلي؟

اغسلي يديكِ قبل وبعد إدخال التحاميل.

1. يكون إدخال التحميلة أسهل إذا كنتِ مستلقية أو في وضع القرفصاء.

2. ضعي التحميلة بين شفرات المهبل، ثم ادفعيها للأعلى والخلف باستخدام إصبعكِ.
3. يمكنكِ أيضًا إدخال التحميلة في فتحة الشرج (المستقيم) بدلاً من المهبل.
4. ادفعي التحميلة برفق حوالي بوصة واحدة داخل المستقيم، وستساعد عضلاتكِ على وضعها في العمق المناسب.
5. اضغطي على عضلات الأرداف لبضع ثوانٍ لضمان عدم خروج التحميلة.

متى أستخدمها؟

ضعي تحميلة واحدة كل مساء قبل النوم، فهذا يجعلها أكثر ثباتًا ويُسهّل امتصاصها.

إلى متى أستخدمها؟

نوصي باستخدامها حتى 36 أسبوعًا و6 أيام، أو حتى موعد الولادة إذا حدثت قبل ذلك.

هل هي آمنة؟

نعم، لا توجد أدلة على أن البروجسترون يضر بكِ أو بطفلكِ.

هل لها آثار جانبية؟

الآثار الجانبية قليلة جدًا. قد يطرأ تغير على الإفرازات المهبلية، فقد تزداد أو تصبح أكثر سيولة.

ومن الآثار الجانبية الأخرى المحتملة:

- صداع
- شعور بألم أو حساسية في الثدي
- غثيان أو قيء
- سعال
- شعور بألم أو تهيج في المهبل

هل هناك خيارات أخرى؟

إذا عرضنا عليكِ استخدام البروجسترون المهبلي، فالأمر يعود لاختياركِ سواء لاستخدامه أو الانتظار ورؤية ما سيحدث.

إذا كان لديكِ عامل خطر إضافي للولادة المبكرة (المذكور في قسم "لماذا يحدث المخاض المبكر؟")، فقد نناقش معكِ خيار خياطة عنق الرحم) عملية ربط عنق الرحم.(

من الأفضل أن تظلي نشيطة قدر الإمكان بدلًا من البقاء في الفراش.

ما هي علامات المخاض وماذا يجب أن أفعل؟

إذا كان أطفالكِ على وشك الولادة المبكرة، من المهم الحضور إلى المستشفى في أسرع وقت ممكن.

ذلك لنتمكّن من اتخاذ الإجراءات اللازمة لتقليل مخاطر الولادة المبكرة والحفاظ على سلامة وصحة أطفالكِ.

تُعتبر التقلصات التدريبية (براكستون هيكس) (Braxton-Hicks) شائعة، لكنها غالبًا لا تكون قوية. إذا أصبحت التقلصات أقوى وتكررت بشكل أكبر، فقد تكون علامة بداية المخاض.

من العلامات الأخرى للمخاض:

- ألم في الظهر يزداد تدريجيًا
- خروج إفراز لزج وردي اللون من المهبل (المسمّى " العلامة")

- تسرب سائل من المهبل (تمزّق الأغشية أو نزول ماء الجنين)
- نزيف من المهبل

إذا لاحظتِ أيًا من هذه العلامات، اتصلي فورًا بوحدة تقييم الأمومة أو بخط المشورة الطبي.

هل سيحتاج أطفالي إلى رعاية إضافية إذا ولدوا مبكرًا؟

أطفال الحمل المتعدد غالبًا ما يكونون صغار الحجم، وهذا قد يعني أنهم يحتاجون إلى بعض الرعاية الإضافية في بداية حياتهم.

قد يحتاج أطفالكِ إلى البقاء في وحدة العناية الخاصة بالمواليد (SCBU) أو وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة(NICU)

إذا كان ذلك ممكنًا وآمنًا، نحاول إبقاء أطفالكِ معكِ في قسم ما بعد الولادة. لكن في نحو نصف حالات الحمل بتوأم ومعظم حالات الحمل بثلاثة توائم، يحتاج طفل واحد على الأقل للبقاء في العناية الخاصة لفترة من الوقت.

قد يكون من المخيف التفكير في أن أطفالكِ قد يحتاجون إلى الرعاية في وحدة حديثي الولادة، لكن معرفة ما يمكن توقعه يساعدكِ على الاستعداد.

بعض المستشفيات توفر جولة افتراضية لوحدة حديثي الولادة، اسألي عنها إذا شعرتِ أن ذلك سيساعدكِ.

إذا كان من المحتمل أن تلدين مبكرًا، سننظّم لكِ لقاء مع الأطباء ليشرحوا لكِ ما يمكن توقعه.

أحيانًا قد يحتاج أطفالكِ إلى الانتقال إلى مستشفى آخر، وذلك لضمان حصولهم على الرعاية المناسبة أو لتقريبهم من المنزل. إذا حدث ذلك، سنوضح لكِ السبب.

سنتواصل معكِ دائمًا ونبقيكِ مشاركة في كل خطوة، ونتأكد من أن الخطط الموضوعة مناسبة لكِ ولأطفالكِ.

مزيد من المعلومات

يمكنكِ زيارة موقعTwins Trust توبنز ترست للحصول على مزيد من المعلومات :
https://twinstrust.org/information/pregnancy-and-birth/preparing-for-birth/prematurity.html

المؤلف: د. لويز ميشي

تاريخ المراجعة: يونيو 2028