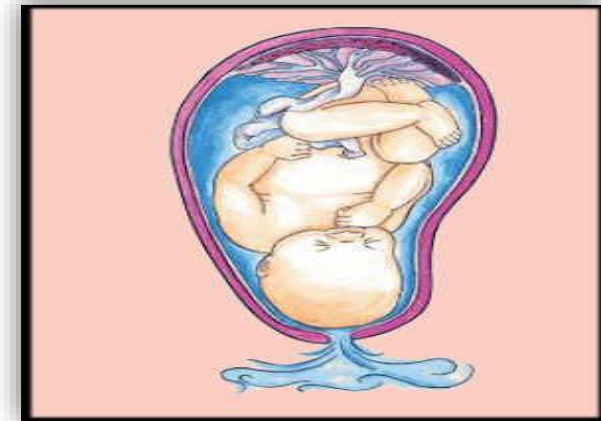


❖ شرح بیماری

در اولین هفته‌ای که جنین داخل رحم تشکیل می‌شود، کیسه‌ای به دور او شکل می‌گیرد که درون این کیسه، مقداری آب وجود دارد. این مایع که برای ادامه حیات جنین لازم و ضروری است مایع آمنیوتیک نامیده می‌شود. جنین تقریباً در داخل این مایع شناور است. اگر جنین تحت فشار قرار بگیرد و میزان مایعات کاهش پیدا کند، ممکن است دچار عوارض و اختلالات جدی شود. این کیسه اغلب در زمان زایمان طبیعی پاره می‌شود ولی در برخی مواقع زودتر از زمان زایمان پاره می‌شود که در این صورت به آن پارگی زودرس کیسه آب می‌گویند.



❖ علائم

✓ شایع‌ترین علامت پارگی زودرس کیسه آب، خروج مایع از واژن می‌باشد. خروج مایع از واژن می‌تواند به آرامی به صورت قطره قطره و یا برعکس به صورت مداوم باشد.

❖ علل شایع

- ✓ عفونت‌های رحم، دهانه رحم یا مهبل
- ✓ مصرف سیگار
- ✓ سابقه پارگی زودرس کیسه آب در بارداری‌های قبلی
- ✓ در صورتی که شما قبلاً عمل جراحی دهانه رحم یا نمونه‌برداری از دهانه رحم داشته‌اید.
- ✓ بارداری چند قلوئی که در برخی مواقع باعث کش آمدن رحم و پاره شدن کیسه آب می‌شود.
- ✓ ضربه ناشی از حوادث و تصادفات

❖ عوارض احتمالی

- ✓ احتمال سزارین و به دنیا آمدن نوزاد به صورت نارس افزایش می‌یابد.
- ✓ احتمال بروز عفونت در مادر و جنین وجود خواهد داشت.
- ✓ احتمال ایجاد مشکلات تنفسی و صدمات مغزی در جنین وجود خواهد داشت.
- ✓ ممکن است افت فشارخون در مادر رخ دهد.

❖ تشخیص

- ✓ ممکن است جفت به صورت زود هنگام از بدن مادر خارج شود.
- ✓ اغلب زنان باردار هنگامی که مایع آمنیوتیک به صورت قطره قطره از واژن آن‌ها خارج می‌شود، آن را با ادرار اشتباه می‌گیرند. جهت بررسی دقیق‌تر این مایع آن را هنگامی که جذب یک دستمال شد از نزدیک به دقت مشاهده کنید. این مایع بی‌رنگ بوده و بویی متفاوت از بوی ادرار دارد. اگر احتمالاً تشخیص دادید که دچار پارگی زودرس کیسه آب شده‌اید سریعاً به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ پزشک یا پرستار پس از معاینه و گرفتن شرح حال دقیق، دهانه رحم شما را بررسی می‌کنند تا ببینند که آیا دهانه رحم نرم شده و در حالت باز می‌باشد یا نه و در صورت نیاز از دیگر روش‌های تشخیصی از جمله سونوگرافی و آزمایش مایع ترشح شده استفاده می‌شود.

❖ درمان

- ✓ در صورتی که کیسه آب شما پاره شده باشد، تا زمان به دنیا آمدن کودک خود باید در بیمارستان بستری شوید.
- ✓ اگر پارگی کیسه آب زمانی رخ دهد که ۳۷ هفته از بارداری شما گذشته باشد، کودک شما آمادگی به دنیا آمدن را خواهد داشت و شما هر چه سریع‌تر باید عمل زایمان را انجام دهید. هر چه زمان زایمان به تأخیر بیفتد احتمال بروز عفونت افزایش می‌یابد. مادرانی که در طی ۲۴ ساعت پس از پارگی کیسه آب زایمان می‌کنند، احتمال عفونت را به

- ✓ از یک رژیم غذایی سرشار از سبزیجات و انواع میوهجات استفاده کنید.
- ✓ غلات کامل را به رژیم غذایی خود بیفزایید.
- ✓ مصرف آب را افزایش دهید.
- ✓ مصرف ماهی و امگا ۳ را نیز افزایش دهید.

### ❖ دارو

- ✓ **کورتیکواستروئیدها:** اگر شما در هفته ۲۴ تا ۳۴ بارداری خود باشید، پزشک شما ممکن است تزریق استروئید قوی را جهت سرعت بخشیدن به بلوغ ریه جنین توصیه کند. بعد از هفته ۳۴، ممکن است ریه‌های کودک شما به اندازه کافی بالغ شده باشند که بدون استروئید قادر به زایمان باشید.
- ✓ **داروهای توکولیتیک:** انقباضات رحمی را مهار می‌کنند. این دارو بیش‌تر از دو روز قادر به عقب انداختن زایمان زودرس نمی‌باشد.
- ✓ **آنتی‌بیوتیک:** برای جلوگیری از ایجاد عفونت‌ها.

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

- ✓ در صورت مشاهده دفع ناگهانی مایع از واژن.
- ✓ **پس از زایمان از طریق سزارین:**
- ✓ در صورت ایجاد علائمی مانند تب بالای ۳۸ درجه و لرز، احساس درد قرمزی، درد، تورم یا احساس گرمی در محل جراحی زیر به پزشک مراجعه نمایید. در زمان تعیین شده توسط پزشک و حداکثر تا هفت روز بعد از عمل سزارین جهت کشیدن بخیه‌ها به پزشک مراجعه نمایید.
- ✓ در صورت بروز هر گونه علائم نگران کننده دیگر

- ✓ در صورتی که برای شما استراحت مطلق توصیه شده باشد، دقیقاً باید طبق دستورات پزشک تا زمانی که وی توصیه کرده است در تخت استراحت نمایید.
- ✓ برای حمام نباید از وان استفاده کنید.
- ✓ از مقاربت خودداری کنید.

### پس از زایمان:

- ✓ جهت خارج شدن ابتدا لبه تخت نشسته و در صورت نداشتن سرگیجه با کمک همراه خود از تخت خارج شوید.
- ✓ از زور زدن، بلند کردن اجسام سنگین و رانندگی تا زمانی که پزشک توصیه کرده است خودداری کنید.
- ✓ بهتر است ۴ تا ۶ هفته پس از زایمان از انجام مقاربت خودداری کنید.
- ✓ از بلند کردن اشیاء سنگین‌تر از وزن نوزاد تا ۸ هفته پرهیز نمایید.

### ❖ رژیم غذایی

- ✓ از یک رژیم غذایی متعادل و سالم سرشار از کلسیم و پروتئین پیروی کرده و از مصرف غذاهای پر کالری و با ارزش غذایی کم خودداری کنید.
- ✓ از مصرف غذاهای نفاخ و دیر هضم اجتناب کنید.
- ✓ جهت جلوگیری از یبوست از رژیم غذایی پرفیبر و مایعات مصرف کنید.
- ✓ مواد غذایی سرشار از ویتامین ث مصرف کنید. مانند: پرتقال، لیمو شیرین، سبزی خوردن، گوجه فرنگی، فلفل دلمه‌ای و نارنگی

- ✓ حداقل می‌رسانند. در صورتی که پس از پاره شدن کیسه آب زایمان طبیعی به صورت خود به خود رخ ندهد از طریق تزریق داروهای فرایند زایمان را تسریع می‌کنند.
- ✓ اگر کیسه آب شما بین هفته ۳۴ و ۳۷ پاره شده باشد. ممکن است پزشک برای کاهش احتمال ایجاد عفونت، از طریق تزریقات، زایمان شما را جلو بیندازد.
- ✓ در صورتی که پارگی کیسه آب قبل از هفته ۳۴ رخ دهد، وضعیت شما کمی جدی‌تر خواهد بود. در صورتی که نشانه‌ای از عفونت در شما مشاهده نشود، پزشک سعی می‌کند تا با تجویز استراحت مطلق زمان زایمان شما را عقب بیندازد. داروهای استروئیدی جهت بالغ شدن هر چه سریع‌تر ریه‌های جنین تجویز می‌شود. به شما نیز برای جلوگیری از ایجاد عفونت آنتی‌بیوتیک تزریق می‌شود. وضعیت شما و جنین شما دائماً بررسی می‌شود و زمانی که پزشک تشخیص داد ریه‌های جنین شما به اندازه کافی بالغ شده است، اقدامات لازم جهت زایمان شما را انجام می‌دهد.
- ✓ پس از این که نوزاد شما به دنیا آمد، اقدامات لازم جهت نگهداری او در بیمارستان صورت می‌گیرد و نوزاد شما به بخش ویژه نوزادان نارس منتقل شده و تحت نظارت قرار می‌گیرد.

### ❖ فعالیت

### قبل از زایمان: