

یا من اسمہ دواء و ذکرہ شفاء

راهنمای بیمار

خود مراقبتی در پارگی کیسه آب



واحد آموزش به بیمار

۶- در صورت امکان سعی کنید کارهای خود را به صورت نشسته انجام دهید (اگر شاغل هستید.)

۷- از جمله عوارض جنینی پارگی پیش از موعد پرده ها مشکلات تنفسی ، صدمات مغزی و وزن کم هنگام تولد است.

۸- به خاطر داشته باشید بیشتر از ۸ ساعت ایستادن در طول روز باعث پارگی زودتر کیسه آب می شود. سعی کنید ۲ ماه آخر بارداری را به استراحت بپردازید و از کارهای سنگین بپرهیزید ، ولی پیاده روی را جز برنامه ریزی های روزانه خود قرار دهید.

۹- نظافت و بهداشت فردی خود را رعایت کنید و سعی کنید از فضاهای عمومی آلوده دوری کنید.

۱۰- اگر سابقه ی پارگی کیسه آب دارید به مسئولین بهداشت یا پزشک خود در میان بگذارید.

۱۱- در هفته های آخر بارداری از ژل و پماد واژن استفاده نکنید مگر در صورت تجویز پزشک

۱۲- در صورت عدم رعایت مسائل بهداشتی ممکن است دچار عفونت بشوید که این عفونت منجر به پارگی کیسه آب جنین می شود.

**به محض خروج مایع شفاف ، آغشته
به خون یا آغشته به مدفوع جنین و
یا ترشح مداوم مایع از واژن سریعاً به
مراکز بهداشتی مراجعه کنید .**

پارگی پرده ها نشانه نزدیک بودن زمان زایمان است. گاهی اوقات پارگی پیش از موعد پرده های جنینی منجر به بروز زایمان های زودرس می گردد. پس برای اینکه دوران بارداری را به سلامت به پایان برسانید و لذت مادر شدن را احساس نمایید به نکات زیر توجه فرمایید:

۱- با مشاهده هر نوع عفونت ، خارش و بوی بد به نزدیک ترین مرکز بهداشتی مراجعه کنید ، زیرا عفونت باعث پارگی کیسه آب جنین قبل از ۹ ماهگی می شود.

۲- سعی کنید لباس های زیر خود را همیشه تمیز نگه دارید و در آفتاب خشک نموده و یا در صورت امکان اتو بکشید.

۳- با پارگی زودرس پرده ها خطر ابتلا به عفونت در مادر و جنین افزایش پیدا می کند.

۴- اگر دچار تب و لرز شدید ، شدید حتی بدون احساس خروج مایع از واژن به مرکز درمانی مراجعه کنید.

۵- در صورت احساس درد زیر شکم به طوری که شکم کاملاً سفت شده استراحت نموده و سپس به مرکز درمانی مراجعه کنید

در موقع احساس نشت مایع چه باید کرد؟

لباس زیر خود را عوض کنید ، نیم ساعت دراز بکشید و میزان نشت را با یک نوار بهداشتی چک کنید سریعاً به مرکز بهداشتی یا پزشک خود مراجعه کنید.

لازم است بدانید که :

* در موارد پارگی کیسه آب اگر حاملگی بعد از هفته ۳۴ باشد ، پزشک توصیه به زایمان می کنند.

* در موارد کمتر از ۳۴ هفته با بستری مادر و تزریق دارو برای رسیدن ریه ها مدتی صبر می کنند.

* آنچه اهمیت دارد این است که خطر عفونت رحم بیشتر از سلامتی جنین است.

پاره شدن کیسه آب



علل پارگی کیسه ی آب

- عفونت (یک عامل بسیار مهم و شایع)
- سیگار
- چند قلوبی
- سابقه ی پارگی قبلی
- تغذیه نامناسب
- جراحی روی دهانه ی رحم

چطور وقوع پارگی کیسه آب را تشخیص دهیم؟

۱- اگر نشت مایع داشته باشید بعد از نیم ساعت مایع درون واژن جمع می شود و بلافاصله بعد از بلند شدن احساس خیسی می کنید.

۲- یکی دیگر از راه های تشخیص بو و رنگ است. مایع آمنیوتیک رنگ شفاف و یا بدون بو دارد ولی اگر ادرار باشد بو و رنگ آن را می توان تشخیص داد.

۳- برای پیشگیری باید علل به وجود آورنده را از بین برد و در مواردی که سابقه ی قبلی دارید استراحت بیشتر و مرابت بیشتر نیاز است.

یکی از مشکلاتی که سوال بسیاری از مادران باردار است پارگی کیسه آب است که معمولاً با ترشحات روشن و یا نشت مقدار کمی ادرار اشتباه گرفته می شود.

کیسه آب

۱- در اولین هفته ای که جنین داخل رحم تشکیل می شود ، کیسه ای به دور او شکل می گیرد که درون این کیسه ، مقداری آب وجود دارد. این مایع که برای ادامه حیات جنین لازم و ضروری است به نام مایع آمنیوتیک معروف است.

۲- جنین تقریباً در داخل این مایع شناور است و این مایع نقش مهمی در سلامت او دارد. مودی که جنین به شکل ادرار دفع می کند ، وارد این آب شده و مجدداً توسط جنین بلعیده می شود و در واقع ، نوعی تبادل بین مایع و یون ها صورت می گیرد.

۳- اگر جنین تحت فشار قرار بگیرد و میزان مایعات کاهش پیدا کند ، ممکن است دچار عارضه ها و اختلال های جدی شود و حتی گاهی اوقات ، این مساله به از دست رفتن یک عضو یا مرگ وی منجر می شود.

۴- وجود مایع در کیسه آمنیوتیک و در اطراف جنین ، هم جلوی حوادث و آسیب ها را می گیرد و هم در حقیقت ، بستریاست که جنین به وسیله آن می تواند به زندگی طبیعی خود ادامه دهد.