

پارگی کیسه آب قبل از زایمان (PROM)

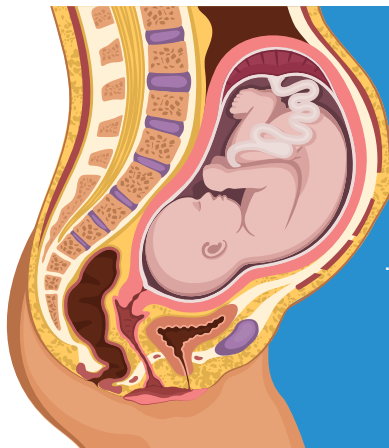
وقتی که کیسه آب شما قبل از زایمان پاره میشود

پارگی کیسه آب قبل از زایمان (PROM) چیست؟

پارگی کیسه آب قبل از زایمان یعنی اینکه کیسه آب شما قبل از عمل زایمان پاره میشود. زایمان زمانی اتفاق میفتد که شما دارای انقباضات منظم و درد زایمان در رحم خود هستید.

با اینکه علل پارگی کیسه آب قبل از زایمان به خوبی مشخص نشده است، این اتفاق میتواند در بارداری سالم نیز اتفاق بیفتد. از هر 10 نفر که بارداری سالمی داشته باشد، یک نفر پارگی کیسه آب قبل از زایمان را تجربه میکند.

اگر قبل از هفته 37 بارداری شما پارگی کیسه آب اتفاق بیفتد، این امر را پارگی زودرس کیسه آب یا PPRM مینامند. اطلاعات ارائه شده در این مقاله تنها مربوط به PROM یا پارگی کیسه آب قبل از زایمان در هفته 37 بارداری یا بعد از آن میباشد. اگر حس میکنید که PROM را تجربه می کنید و شما کمتر از 37 هفته باردار هستید، با مامای خود تماس بگیرید.



”کیسه آب“ یا کیسه آمنیوتیک چیست؟

- این غشایی است که از مایعی به نام آمنیوتیک پر شده است.
- این کیسه همانند یک لایه محافظت کننده عمل میکند و نوزاد شما را از دنیای خارج محافظت میکند.
- به نوزاد شما اجازه میدهد که آزادانه در رحم حرکت کند.

از کجا بفهمم که کیسه آب من پاره شده است؟

بسیاری از افراد باردارنگران این هستند که چطور میتوانند تشخیص بدهند اگر کیسه ایشان پاره شده است. به عنوان مثال، گاهی اوقات تشخیص تفاوت بین مایع آمنیوتیک، ادرار و ترشح عادی از واژن میتواند دشوار باشد.

برخی از علائمی که ممکن است نشاندهنده این باشد که کیسه آب شما پاره شده باشد، شامل موارد زیر است:

بو	ظاهر	احساس
برخی از افراد فکر میکنند که مایع آمنیوتیک بوی شیرین یا بویی شبیه به ماده سفید کننده دارد یا اصلاً بویی ندارد. بوی مایع آمنیوتیک مانند بوی ادرار نیست و نباید بوی بد بدهد. این امر میتواند نشانه ای از عفونت باشد.	مایع آمنیوتیک معمولاً شفاف و به رنگ کاه است. همچنین ممکن است: <ul style="list-style-type: none">• سبز یا زرد رنگ به نظر برسد (این امر زمانی رخ میدهد که نوزاد اولین مدفوع خود را به نام مکنونیوم در مایع دفع میکند).• دارای رگه هایی از خون و مخاط است.• ذرات سفید رنگی در آن مشاهده میشود (این ماده ورنیکس نامیده میشود، ماده سفید و کرممانندی که پوست بدن نوزاد را پوشانده و محافظت میکند).	شما ممکن است موارد زیر را احساس کنید: <ul style="list-style-type: none">• صدای ترکییدن چیزی را از داخل رحم یا واژن خود بشنوید یا احساس کنید.• لباس زیرتان خیس شود.• احساس فوران شدید مایع که نمیتوانید آن را متوقف کنید.• احساس جاری شدن یا چکه کردن آهسته و یکنواخت مایع از واژن خود.

AOM از طریق بیانیه خود در مورد شمولیت جنسیتی و حقوق بشر متعهد است که جوامع ترانجسبی، کوئیر و میان جنسی را در تمام ابعاد کار خود منعکس و شامل کند. در این مقاله، کلمه یا اصطلاح ”واژن“ به مجرای تولد بر میگردد. این امر برای افزایش درک مفاهیم مهم مربوط به پارگی زودرس کیسه آب (PROM) در تمام سطوح سواد انگلیسی است.

اگر فکر کنم کیسه آب من پاره شده است، چه کار باید انجام دهم؟

اگر فکر میکنید کیسه آب شما پاره شده است، مامايتان درباره زمان و نحوه تماس با او با شما صحبت خواهد کرد. او به شما توضیح خواهد داد که چه زمانی فوراً با او تماس بگیرید و یا کی ممکن است اشکالی نداشته باشد که اگر کیسه آب شما در نیمه شب پاره شود، تا صبح صبر کنید و بعد با او تماس بگیرید.



- شما کمتر از 37 هفته بارداری هستید، یا
- ماما به شما گفته است که سر نوزاد بالاست، یا
- تب دارید (38 درجه سانتیگراد یا بالاتر)، یا
- مایع آمنیوتیک سبز یا زرد رنگ است، یا
- مایع دارای بوی تند یا بد است، یا
- دچار خونریزی شدید شده اید، یا
- نوزاد شما کمتر از حد معمول حرکت میکند.*

* میتوانید حرکات یا تکان خوردن نوزاد خود را در هر زمانی امتحان کنید.

1. دراز بکشید یا بنشینید.
2. تمام حرکات نوزادتان (مثل لگد زدن های تند و کوتاه و چرخش ها) را بشمارید.
3. شما باید حداقل شش حرکت را در دو ساعت یا کمتر حس کنید.
4. اگر در طی دو ساعت شش حرکت را حس نمیکنید، با مامايتان تماس بگیرید.

اگر فکر میکنید کیسه آب شما پاره شده است، نکات مفید زیر را رعایت کنید:

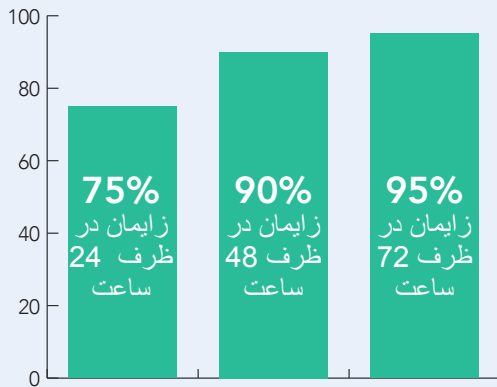
- به خاطر داشته باشید که پاره شدن کیسه آب قبل از زایمان (PROM) امری رایج است و در اکثر موارد، یک مشکل اضطراری نیست.
- برای کمک به کاهش احتمال ابتلا به عفونت:
 - « هیچ چیزی را در داخل واژنتان قرار ندهید (انگشت، تامپون یا رابطه جنسی)
 - « تا شروع زایمان فعال حمام با وان نگیرید (دوش گرفتن اشکالی ندارد).

زایمان فعال یعنی انقباضات رحم شما:

- | منظم و قوی هستند | فاصله بین آنها از پنج (5) دقیقه کمتر است | دهانه رحم شما تغییر میکند |
|---|---|------------------------------------|
| • از نوار بهداشتی استفاده کنید. اگر کیسه آب شما پاره شده باشد، باز چکه کردن آن ادامه خواهد داشت. برای خشک نگه داشتن خود لازم است از نوار بهداشتی استفاده کنید. | • به موارد زیر توجه کنید: <ul style="list-style-type: none">« زمانی که کیسه آب شما پاره شده، یا اگر مطمئن نیستید به زمانی که فکر میکنید پاره شده است.« چقدر آب بیرون می آید.« رنگ مایع. | • بطور عادی غذا بخورید و بیاشامید. |
| • کمی استراحت کنید. میتوانید به فعالیتهای عادی خود ادامه دهید، اما به خاطر داشته باشید که استراحت کردن برای کمک به شما در آماده شدن برای زایمان مهم است. فکر خوبی است که دراز بکشید و چرتی بزنید. | | |

از مامای خود بپرسید که اگر کیسه آب شما پاره شود، چه کار کنید و چه زمانی با وی تماس بگیرید. دستورالعمل های ویژه را در اینجا بنویسید:

پس از فهمیدن اینکه کیسه آب پاره شده است، چه اتفاقی میفتد؟



هنگامی که کیسه آب شما پاره میشود، احتمالاً در طی چند ساعت یا چند روز بعد درد زایمان شما شروع خواهد شد. اکثر افراد دوره آرام اولیه را بدون انقباضات رحمی تجربه میکنند.

اکثر افراد (75%) در طی 24 ساعت پس از پاره شدن کیسه آب، نوزاد خود را به دنیا می آورند.

تقریباً همه افراد (95%) نوزاد خود را طی 72 ساعت پس از پاره شدن کیسه آب به دنیا می آورند.

درمورد عفونت چه اطلاعاتی میتوانم داشته باشم؟

اگر دچار پارگی کیسه آب قبل از زایمان شوید، خطر ابتلا به عفونت برای شما و نوزادتان بسیار کم است.

سه نوع عفونت وجود دارد که میتواند همراه با پارگی زودرس کیسه آب رخ دهد:

کورویوآمنیونیت (Chorioamnionitis) – عفونتی در رحم هنگام زایمان؛

التهاب لایه داخلی رحم (Endometritis) – عفونتی در رحم پس از تولد نوزاد؛

عفونت نوزاد – عفونتی در جریان خون نوزاد.

احتمال ابتلا به عفونت بر اثر پارگی کیسه آب قبل از زایمان (PROM):

- در 24 ساعت اول بعد از پاره شدن کیسه آب شما خطر ابتلا به عفونت کمتر است (75% افراد در این زمان نوزاد خود را حتی بدون القای پزشکی به دنیا می آورند). حتی اگر نوزاد شما 24 ساعت بعد از PROM بدنیا بیاید، احتمال اینکه شما یا نوزادتان مبتلا به عفونت بشوید، هنوز هم بسیار کم است.
- هر چقدر مدت زمان پارگی کیسه آب شما تا زمان زایمان بیشتر باشد، عفونت به آهستگی افزایش مییابد.
- شما چه منتظر میمانید تا زایمان به خودی خود شروع شود یا اینکه یک القای پزشکی را انتخاب میکنید، اگر معاینه داخلی نمیشود تا زمانی که در مرحله زایمان فعال هستید، احتمال ابتلا به عفونت در هر دو مورد شبیه است. معاینه داخلی زمانی است که یک مراقبتگر درمانی انگشتان خود را در واژن شما قرار میدهد تا نحوه باز بودن دهانه رحمتان را بررسی کند. معاینات داخلی میتوانند احتمال ابتلا به عفونت را با وارد کردن باکتری به داخل واژن افزایش دهند.

پس از پاره شدن کیسه آب، من چه گزینه هایی دارم؟

مامای شما درباره این دو گزینه با شما صحبت خواهد کرد:

القای پزشکی

(استفاده از داروهایی که باعث شروع زایمان شما میشود)

منتظر بمانید تا درد زایمان به خودی خود شروع شود

(این امر ممکن است شامل روشهای طبیعی شروع زایمان باشد)

اگرچه هر دوی این گزینه ها به طور کلی بی خطر هستند، اما گاهی اوقات ممکن است مامای شما بنا به دلایلی القای پزشکی را توصیه کند، مانند:

- علائم ابتلا به عفونت در شما مشاهده میشود. احتمال بسیار کمی وجود دارد که شما یا نوزادتان بعد از پارگی کیسه آب قبل از زایمان (PROM) دچار عفونت شوید. برخی از علائم ابتلا به عفونت عبارتند از:
 - « تب.
 - « ضربان قلب نوزادتان زیاد است.
 - « مایع آمنیوتیک شما بدبو است.
- نوزاد شما در مایع آمنیوتیک مکنونیم دفع کرده است (اولین مدفوع).
- شما دارای باکتری استرپتوکوک گروه B یا (GBS) مثبت هستید.

چيست؟

زایمان شما با دادن دارو شروع میشود:
میزوپرستول (misoprostol) و یا آکسی توسین (oxytocin).

- منتظر بمانید تا زایمان به خودی خود شروع شود.
- این مرحله ممکن است شامل روشهای غیر پزشکی برای شروع زایمان باشد:
 - « روغن کرچک
 - « تحریک نوک سینه، اغلب با شیردوش.
 - « طب سوزنی

چقدر طول میکشد تا درد زایمان شروع شود؟

اکثر افراد طی 24 ساعت از زمانی که القای پزشکی زایمان شروع میشود، وارد مرحله زایمان میشوند. اکثر افراد طی 6 تا 28 ساعت بعد از اینکه به مرحله زایمان طبیعی میروند، وضع حمل میکنند.

اکثر افراد طی 24 ساعت پس از اینکه کیسه آبشان پاره میشود، وارد مرحله زایمان میشوند.

این کار در کجا انجام میشود؟

القای پزشکی باید در بیمارستان انجام شود.

منتظر ماندن برای شروع زایمان به خودی خود معمولاً در منزل اتفاق میفتد.

چه انتظاری میتوانم داشته باشم؟

برخی از افراد به دارویی به نام میزوپرستول (misoprostol) نیاز دارند تا دهانه رحم آنها برای زایمان آماده شود. میزوپرستول قرصی است که شما می بلعید.

هنگامی که دهانه رحم شما برای زایمان آماده است، دارویی به نام آکسی توسین از طریق قطره درون وریدی به شما تزریق میشود.

آکسی توسین و میزوپرستول منجر به انقباضات شدید رحمی میشوند که ممکن است برای نوزاد استرس زا باشد. ضربان قلب نوزاد باید با دقت تحت نظر قرار گیرد. این امر با دستگاهی به نام مانیتور الکترونیکی جنین (EFM) انجام میشود.

حرکت کردن با دستگاه EFM کار سختی است، زیرا شما به یک دستگاه وصل هستید. این امر ممکن است درد زایمان را بیشتر کند. برخی از بیمارستانها دارای EFM بی سیم هستند که پرتابل یا قابل حمل نامیده میشود و به شما این امکان را میدهد که بیشتر در اطراف حرکت کنید. شما میتوانید از بیمارستانی که در آن زایمان میکنید درباره موجود بودن EFM پرتابل سوال کنید.

کارکنان بیمارستان ممکن است بخشی از مراقبت شما در طول القای زایمان باشند یا نباشند. طبق سیاستهای برخی از بیمارستانها ماماها باید مراقبت های لازم برای القای زایمان شما را به پزشک واگذار کنند. در صورت بروز چنین امری، مامای شما به مراقبت، آسایش و اطلاع رسانی به شما ادامه خواهد داد. البته بعد از وضع حمل، مجدداً مراقبت شما به ماماها واگذار خواهد شد.

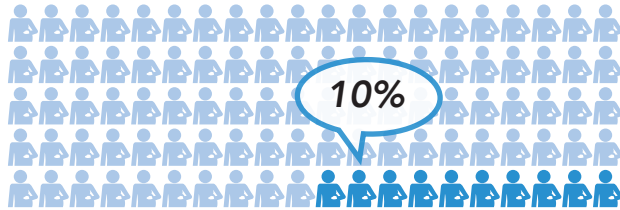
شما قادر خواهید بود در حالی که منتظر هستید در منزل استراحت کنید.

مامای شما میتواند با شما درباره روشهای طبیعی برای شروع زایمان صحبت کند.

مامای شما مرتباً با شما در تماس خواهد بود تا از سالم بودن شما و نوزادتان اطمینان حاصل کند.

القای پزشکی زایمان

به ازای هر 100 نفر زانو که القای پزشکی زایمان انجام داده بودند



10 نفر به عفونت مبتلا شدند

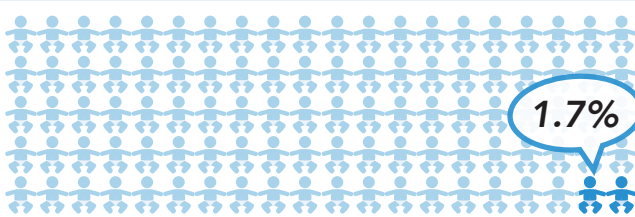
انتظار برای شروع زایمان به خودی خود

به ازای هر 100 نفر زانو که منتظر شروع زایمان طبیعی بودند



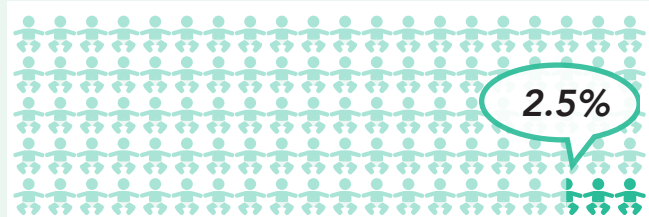
12 نفر به عفونت مبتلا شدند

به ازای هر 100 بارداری که القای پزشکی زایمان انجام داده بودند



1.7 نوزاد مبتلا به عفونت شدند

به ازای هر 100 بارداری که منتظر شروع زایمان طبیعی بودند



2.5 نوزاد مبتلا به عفونت شدند

*** میزان عفونت مبتنی بر مواردی است که قبل از شروع زایمان فعال هیچگونه معاینه داخلی انجام نشده باشد.

توجه داشته باشید که اختلاف میزان عفونت بین القای پزشکی زایمان و انتظار برای شروع زایمان طبیعی "از نظر آماری چشمگیر" نیست، این بدان معناست که این اختلافات میتوانند از احتمالات ناشی شوند.

مدیریت یا کنترل درد چه تاثیری دارد؟

در طول القای پزشکی زایمان به احتمال زیاد ممکن است شما تزریق اپیدورال را درخواست کنید. اپیدورال نوعی داروی تسکین درد است که با استفاده از سوزن از طریق یک لوله کوچک در فضای اطراف نخاع شما تزریق میشود. داروی مسکن از طریق لوله برای جلوگیری از درد در نیمه پایینی بدن نیز داده میشود.

اگر شما برای شروع زایمان خود بخود منتظر بمانید، احتمال اینکه تزریق اپیدورال را درخواست کنید، کمتر خواهد بود.

بعد از تصمیم گیری من چه اتفاقی میفتد؟

اگر تصمیم به القای پزشکی زایمان گرفته اید: مامايتان به شما اطلاع خواهد داد که چه زمانی به بیمارستان بروید و مراحل آن را شروع کنید.

اگر تصمیم گرفته اید که منتظر بمانید تا زایمان به خودی خود شروع شود:

مامايتان به شما اطلاع خواهد داد که چه زمانی با وی تماس بگیرید، برای مثال:

- اگر در مرحله زایمان فعال قرار گرفته اید.
- اگر علائمی از عفونت در شما مشاهده میشود.
- اگر مایلید تصمیم خود را تغییر دهید.
- اگر سوال یا نگرانی هایی دارید.

