

胎膜早破

胎膜早破（PROM）俗称破水，是指在规律性腹痛（5-6 分钟一次的宫缩，持续 30 秒以上）前胎膜自然破裂。胎膜早破是围生期最常见的并发症，可以对孕产妇、胎儿和新生儿造成严重不良后果。

孕妇会突然觉得有大量液体自阴道流出，继而少量间断性排出。流液量通常与孕妇体位变动、活动与否有关，腹压增大，如咳嗽、打喷嚏、负重时羊水即流出。可使用试纸测定阴道分泌物，如 $\text{PH} > 7$ ，多为破膜。

对于孕 34 周前，特别是孕 28-34 周的患者，为使胎儿宫内继续生长发育，以提高胎儿娩出后的存活率，可采取保胎治疗。足月胎膜早破根据情况选择终止妊娠的方法。

如果确诊为胎膜早破，孕妇需注意：

1. 应立即卧床休息，并以左侧卧位休息为佳，因侧卧位休息可减少羊水流出现，防止脐带脱垂，避免发生胎儿宫内缺氧或死亡。大小便、吃饭均在床上进行。应适当活动肢体，家属可协助给下肢按摩，以预防肌肉萎缩，防止血栓形成。同时每日进行深呼吸练习，锻炼肺部功能，预防肺炎的发生。

2. 进食营养丰富（如瘦肉类、蛋类、奶制品）的食物，并应多吃绿叶蔬菜、水果等粗纤维食物，防止便秘的发生，必要时使用开塞露帮助排便。

3. 预防感染：照顾者接触和护理孕妇前后请用肥皂或洗手液清洗、消毒液消毒双手；使用便盆后请用肥皂或洗手液清洗、消毒液消毒双手；排便后请从前向后擦拭，避免污染；家属及陪伴者请勿坐卧病床。

4. 保持会阴部的清洁干燥，每 2-3 小时更换会阴垫一次，若有浸湿，应立即更换，若会阴垫流液颜色变黄或变绿，应立即告知医护人员；每日上下午护理人员会为你擦洗会阴各一次，以免造成感染。

5. 做好胎儿的自我监护：每日认真自数胎动 3 次，每次 1 小时，若每小时胎动少于 3 次或频繁胎动，应立即告知医护人员。胎动计数可采取丢纸团、划“正”字等方法，胎儿在宫内连续动一次算一次胎动，两次胎动之间应有间歇。

6. 当出现规律宫缩时，应立即告知医护人员。

7. 输注液体时请注意保持管道的通畅，不要随意调节输液滴数，如有疑问，请及时咨询医护人员。