

胎膜早破 (PROM)

如果在分娩前破水

胎膜早破是什么？

胎膜早破是指在分娩开始之前你的羊水破了。分娩是指当你的子宫开始有规律的宫缩，或是阵痛。

虽然胎膜早破的原因并不完全为人所知，胎膜早破可能会发生在健康的孕期。孕期健康的情况下发生胎膜早破的比例大约是十分之一。



如果在孕期37周之前发生胎膜早破，我们称之为早产胎膜早破，或PPROM。本文件所提供的信息只是针对发生在37周或之后的胎膜早破。如果你觉得你可能发生了胎膜早破，而且又没到37孕周，请联系你的助产士。

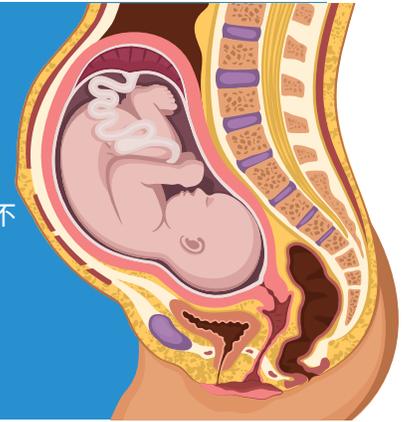
我怎么知道是不是破水了？

很多孕期的人想知道如何才能判断自己是否破水。例如，有时候很难区别羊水、尿、或是阴道正常分泌物的不同。

“羊膜”或者羊膜囊是什么？

你的宝宝在羊膜囊内生长。

- 这种膜内充满了被称为羊水的液体。
- 羊膜囊的作用很像垫子，保护你的宝宝不受外界伤害。
- 让你的宝宝能够自由地活动。



破水可能出现的一些症状包括：

| 感觉 | 外观 | 味道 |
|---|---|--|
| <p>你可能会发生：</p> <ul style="list-style-type: none">• 听到或感觉到子宫或阴道有嘭的一声。• 内裤湿了。• 感觉到突然涌出大量的水，使你无法控制。• 感觉阴道缓慢，匀速地有液体嘀嗒嘀嗒流出。 | <p>羊水通常是清澈或类似稻草的颜色。也可能：</p> <ul style="list-style-type: none">• 看上去发绿或发黄（如果婴儿刚刚第一次排便就可能会出现这种现象，称为胎便，出现在羊水中）。• 带有血丝或黏液。• 有一些少量的白色物质（这是胎脂，膏状的白色物质覆盖并保护婴儿的皮肤）。 | <p>有人觉得羊水闻起来甜甜的，或是像漂白剂的味道，或是根本没有味道。</p> <p>羊水闻起来不像尿液也不应该有难闻的味道。有难闻的味道可能是感染的标志。</p> |

通过我们对性包容和人权问题的声明，AOM致力于在我们所有的工作中体现并包含跨性别、同性恋和中间性别的群体。本文件中的“阴道”指产道。这是为了在不同英语读写水平的情况下，提高对胎膜早破相关重要概念的理解。

如果我认为自己已经破水，应该怎么做？

你的助产士会告诉你如果你感觉破水应该什么时候联系他们以及怎么联系他们。他们会解释什么情况下你需要马上联系他们，什么情况下如果你半夜破水，可以等到早上再联系他们。



如果破水，并且

- 你的孕期不到37周，或者
- 你的助产士告诉你胎儿的头位比较高，或者
- 你正在发烧（38度或更高），或者
- 羊水是绿色或黄色的，或者
- 羊水味道很大或味道很难闻，或者
- 你有严重出血，或者
- 胎动比平时减少*

*你可以随时检查宝宝的胎动情况。

1. 躺下或坐下。
2. 数一下所有的胎动（踢、扑、滚动）。
3. 每两小时或不到两小时期间你至少应当能感觉到六次胎动。
4. 如果你感觉两小时内的胎动不到六次，给你的助产士打电话。

如果你感觉破水，这是一些有帮助的建议：

- 请记住胎膜早破是常见情况，在多数情况下，都不是紧急情况。
- 为了帮助降低小概率的感染问题：
 - » 不要将任何东西放入阴道（不能放入手指或卫生棉条，不能有性行为）。
 - » 在正式分娩开始前不可盆浴（淋浴可以）。

正式分娩指的是你的宫缩：

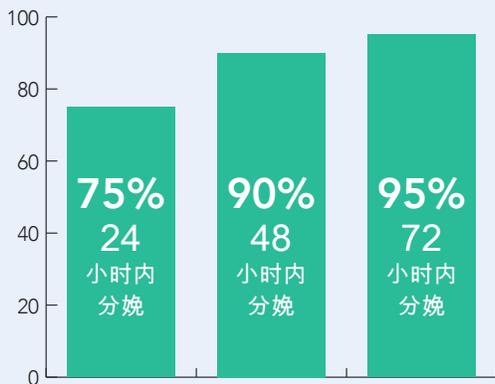
规律并且有力

间隔不到五分钟

宫颈发生变化

- 使用护垫。如果破水，会一直有羊水滴出来。你需要使用护垫保持干燥。
- 请记录：
 - » 破水的时间，或者如果你不确定，记录你感觉破水的时间。
 - » 流了多少水。
 - » 羊水的颜色。
- 正常吃喝。
- 休息一下。你可以继续平常做的事，但是记住休息很重要，可以帮助你做好分娩的准备。躺下来小睡一下是个很不错的主意。

询问你的助产士如果破水怎么办以及什么时候联系他们。请把具体的说明在这里记录下来：



我们知道自己破水后，会发生什么呢？

一旦破水，你很可能会在几个小时或几天内进入分娩过程。

很多人在一开始的时候没有宫缩的时候，会有一段安静的时间。

大部分人（75%）会在破水后24小时内生下宝宝。

几乎全有人（95%）是在破水后72小时内生下宝宝。

感染是怎么回事？

如果你胎膜破裂，你和宝宝感染的风险很低。

胎膜破裂时可能会发生的感染有以下三种：

1. 绒毛膜羊膜炎—分娩中子宫内发生的感染；
2. 子宫内膜炎—宝宝出生后子宫内发生的感染；
3. 新生儿感染—在婴儿血液循环中发生的感染。

由于胎膜破裂发生感染的可能性：

- 破水后24小时之内的机率最低（即使没有药物催产，75%的人都是在这个时间内生产）。即使你的宝宝是在胎膜破裂24小时之后出生，你和宝宝发生感染的机率也非常低。
- 在羊水破裂后和分娩之前间隔的时间较长，感染的机率会稍有增加。
- 如果在正式分娩开始前，你没有做内检，无论是等分娩自然开始还是使用药物催产，机率都是相似的。内检是指医护人员手指进入你的阴道检查子宫颈张开的情况。内检可能会使细菌进入阴道，从而增加感染的可能性。

破水后，我有什么选择？

你的助产士会和你讨论一下两种选择：

药物催产

（服用药物进行分娩）

等候分娩自然开始

（包括使用自然方法开始分娩）

虽然这两种方法通常都是比较安全的选择，但有时候因为某些原因你的助产士可能会推荐使用药物催产，例如：

- 你有感染的迹象。你和宝宝在胎膜破裂后感染的可能性很小。感染的表现包括：
 - » 发烧
 - » 宝宝的心率很快
 - » 你的羊水很难闻
- 你的宝宝将胎粪（第一次排便）排在羊水中。
- 你的B型链球菌为阳性。

这是什么？

药物促使分娩开始：米索前列醇和/或催产素

等待分娩自然开始

- 这可能包括使用非药物的方式来开始分娩：
 - » 蓖麻油
 - » 刺激乳头, 通常是使用泵乳器
 - » 针灸

多长时间后分娩会开始

大部分人在药物催产开始后的24小时内会进入分娩期。大部分人会在进入分娩后的6到28小时内完成分娩。

大部分人会在破水后的24小时内进入分娩期。

在什么地方进行？

药物催产必须在医院进行。

等待自然分娩通常是在家里进行。

我的期望是什么？

一些人需要一种米索前列醇的药物帮助他们的子宫做好分娩准备。米索前列醇是一种吞服的药片。

等候时你可以在家里休息。

当你的子宫做好分娩准备, 会通过静脉给你注射一种称为催产素的药物。

你的助产士可能会和你讨论自然的催产的方法。

催产素和米索前列醇会导致强烈宫缩, 给胎儿带来压力。需要监测他们的心率。通过一种被称作电子胎儿监护的仪器 (EFM) 来进行监测。

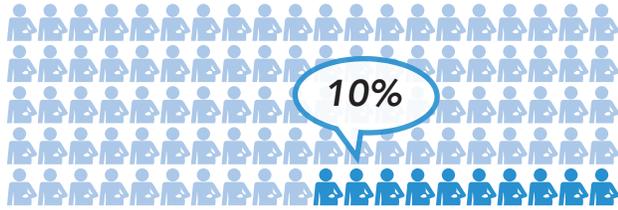
你的助产士会定期对你进行检查, 确定你和宝宝的健康。

连上电子胎儿监护器后行动会不太方便, 因为你身体会与仪器相连。这也可能使你觉得分娩更痛苦。一些医院有无线电子胎儿监护器, 称为遥感监测, 这样你行动可以方便很多。你可以在你的医院问问有没有遥感电子胎儿监护器。

在催产时, 医院的工作人员可能会或者不会在旁边照顾你。一些医院的政策要求助产士将照顾你的责任转交给医生。如果是这样, 你的助产士需要继续提供支持性照顾、抚慰和信息。分娩后照顾你的责任会被转回给你的助产士。

药物催产

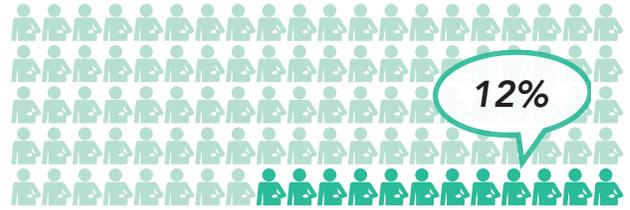
每100名生育母亲



发生感染的机率是10%

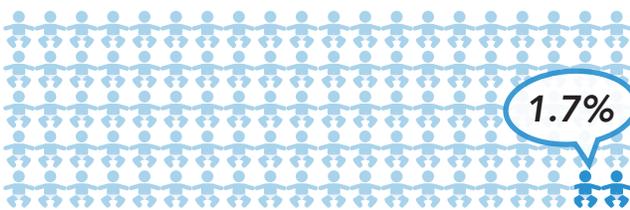
等待分娩自然开始

每一百名等待分娩自然开始的生育母亲



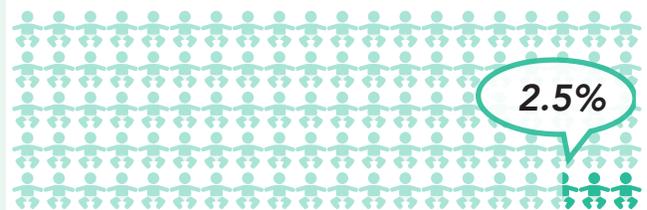
发生感染的机率是12%

每一百个孕期



婴儿发生感染的机率是1.7%

每一百个等待分娩自然开始的孕期



婴儿发生感染的机率是2.5%

* 感染率的计算是以进行分娩之前没有进行内检的情况为基础的。注意药物催产和等待分娩自然开始感染情况的区别并“没有显著的数据”差异。这意味着差异也有可能是偶然的。

怎样进行疼痛管理？

你很可能在药物催产时，要求使用硬膜外麻醉。硬膜外麻醉是一种止痛方法，用针将一根小管子插入你脊髓的空间部分。通过这个小管子给止痛药，为你身体的下半部分止痛。

如果你等候分娩自然发生，很可能不会要求使用硬膜外麻醉。

作出决定后会发生什么？

如果你已经决定了要进行药物催产：
你的助产士会告诉你什么时候去医院开始催产。

如果你决定等候分娩自然开始：
你的助产士会告诉你什么时候联系他们，例如：

- 如果你进入了分娩状态。
- 如果你有感染的迹象。
- 如果你想改变计划。
- 如果你有问题或担心。

