

## مایع آمنیوتیک

آمنیون پرده ای است که روی جنین، قسمتی از جفت و بندناف را می پوشاند و مایعی که در داخل آن قرار دارد را مایع آمنیوتیک می گویند. این مایع از ترشح پرده آمنیون، از عروق مادر و، عروق جنینی، ادرار جنین از هفته دهم و ترشحات ریه از هفته بیستم تشکیل می شود.

### حجم مایع آمنیوتیک

-در ۱۰ هفته حدود ۳۰ میلی لیتر.

-در ۱۶ هفته حدود ۲۰۰ میلی لیتر.

-در اواسط سه ماهه سوم حدود ۸۰۰ میلی لیتر.

-در ۳۷ تا ۴۰ هفته حدود ۲۸۰۰ میلی لیتر .

کاهش غیرطبیعی مایع دور جنین را اولیگوهایدرآمنیوس و افزایش غیرطبیعی آن را پلی هایدرآمنیوس می گویند.



## اولیگوهایدرآمنیوس

### عوامل خطر

-ناهنجاری جنینی.

-اختلالات جفتی.

-پارگی پرده های جنینی(خروج مایع از واژن)

-محدودیت رشد جنینی.

-بیماری مادرزادی مثل بیماری قلبی -فشارخون دیابت و..

-مصرف برخی داروها توسط مادر.

### عوارض

کاهش میزان مایع آمنیوتیک در بارداری نامطلوب است.

-مرده زایی.

-محدودیت رشد داخل رحمی.

-ایجاد مشکلات ریوی و ناهنجاری در جنین.

-الگوی ضربان قلب نامطمین.

-افزایش میزان سزارین.

-تولد نوزاد با حال عمومی نامطلوب.

### تشخیص

معاینه فیزیکی: شکم کوچکتر از حد طبیعی است. و در لمس رحم کوچک، فشرده و اعضای جنین قابل لمس است.

روش دقیق تشخیص سونوگرافی می باشد.

### درمان

با توجه به اینکه علت های مختلفی باعث ایجاد آن می شود درمان با توجه به مشکل زمینه ای انجام می شود.

مایع درمانی-در سن بارداری پایین تزریق مایع به داخل کیسه آمنیون-زایمان با توجه به نظر پزشک.

در مواردیکه حجم مایع کاهش یافته باشد مادر در بیمارستان بستری شده و از سلامت جنین دایما از طریق کنترل صدای قلب، NST، یا تست بدون استرس و سونوگرافی بررسی می شود.ود صورت در معرض خطر بودن جنین زایمان انجام می شود.

### نکات آموزش خودمراقبتی به مادران

-استراحت نسبی داشته باشید.

افزایش مصرف مایعات-مصرف مایعات حاوی ویتامین C مثل آب پرتقال و لیمو.

-هنگام خوابیدن در بارداری به پهلوها و ترجیحا پهلو چپ بخوابید، هنگام برخاستن از رختخواب ابتدا به پهلو شوید و با کمک دستها بلند شوید.

۴-شمارش حرکات جنین را بعنوان برنامه ی روزانه قرار دهید.

نحوه شمارش حرکات جنین: آ-پیش از شروع شمارش از یک میان وعده شیرین(ترجیحا قندهای طبیعی)مصرف کنید یا تست حرکت را بعد از هر وعده غذایی انجام دهید.

ب-در یک محیط آرام قرار بگیرید.



شماره سند: EL-09-36

تاریخ صدور: ۱۴۰۳/۰۱/۱۵

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۳/۰۱

## کاهش مایع آمنیوتیک (کیسه آب)

### آموزش به بیمار



تهیه کننده: معصومه بناییان سفید - کارشناس مامایی

تایید کننده: دکتر زهرا قلی بیگی - متخصص زنان

بیمارستان ولایت دامغان

## رژیم غذایی

-افزایش مصرف مایعات .

-مصرف کلیه گروه‌های غذایی با توجه به نیاز شما در بارداری که شامل میوه جات - سبزیجات - لبنیات - غلات - گوشت ها و مغزها می باشد.

-در محیطی آرام و بدون استرس غذا بخورید.

جهت پاسخگویی به سوالات مربوط به این بیماری با شماره تلفن زیر تماس حاصل فرمایید

تلفن: ۰۲۵۲۲۵۱۲۰ الی ۲۸

واحد آموزش سلامت

جهت اطلاعات تکمیلی به سایت ذیل مراجعه نمایید:

[Vlayathouse.semums.ac.ir](http://Vlayathouse.semums.ac.ir)

منابع: ویلیامز بارداری و زایمان ۲۰۱۸

پ- به پهلوی چپ بخوابید و دست را روی شکم قرار دهید.

د- شمارش حرکات را شروع کنید، ابتدا به مدت ۱ ساعت حرکات جنین خود را بشمارید. در صورتی که طی یک ساعت یا زودتر جنین شما ۴ حرکت یا بیشتر داشته باشد تعداد حرکات مطلوب است. چنانچه تست حرکت را به مدت یک ساعت انجام دادید و نتیجه ی مطلوب به دست نیامد باید یک ساعت دیگر به شمارش ادامه دهید. احساس ۱۰ حرکت جنین طی ۲ ساعت اطمینان بخش است.

-تا حد امکان از استرس و اضطراب دوری کنید.

-مصرف مکمل های دوران بارداری.

-کنترل سلامت جنین از قبیل انجام سونوگرافی ها- NST و ... طبق نظر پزشک.

نکته: جنین هم مثل ما دوره های خواب و بیداری دارد که بین ۲۰ تا ۴۵ دقیقه طول می کشد و در موقع خواب حرکت نمی کند به همین دلیل تا پایان دوره ۴۵ دقیقه باید برای کنترل حرکات جنین حوصله به خرج داد. بنابراین سعی شود به محض اینکه جنین شما بیدار شد تست شمارش حرکات جنین را شروع کنید.

