



禅医官方微信号  
Official Wechat

地址：广东省佛山市石湾三友南路3号  
官方网站：[www.fscyy.com](http://www.fscyy.com)  
参考资料：妇产科学第八册



制定日期：2017年4月  
编码：FCK-折页-中文-110-01

妇产科制作

# 胎膜早破 的健康宣教



咨询专线：0757-82263333



佛山市禅城中心医院  
Foshan Chancheng Central Hospital

## 一、产妇的自我监测 >>

(1) 每日自数胎动，监测胎儿宫内情况，缺氧初期会表现为胎动频繁，后期表现为胎动减少，如有异常，应及时告知医护人员。

(2) 自我观察羊水颜色，清亮透明，带点红都是正常的，如果变黄色，变绿色或者伴有恶臭味要立即告知医务人员。

(3) 如果有头疼、发热、腹痛等症状要及时告知医护人员，警惕宫内感染的发生。



(4) 如有宫缩，记录下间隔和持续的时间，及时告知医护人员。

## 二、活动 >>

(1) 产妇在胎先露未衔接，流液较多的情况下，必须卧床休息，以左侧卧位为主，保持头低臀高位。清楚绝对卧床的必要性，防止脐带脱垂。

(2) 孕期血液处于高凝状态，加上绝对卧床，易形成下肢静脉血栓。您可在床上行脚踝泵运动，或家属帮忙进行下肢按摩，热水泡脚等预防血栓形成。

## 三、饮食 >>

绝对卧床后，活动减少，肠蠕动减

少，容易引起便秘，除常规进食高蛋白高维生素的饮食外，还应多吃纤维素的水果、蔬菜等，预防便秘，避免增加腹压的动作，如：用力大便、咳嗽等。



## 四、卫生 >>

(1) 勤换卫生巾，每日清洗外阴，保持外阴清洁，避免发生逆行感染

(2) 除保持外阴清洁外，在家属的协助下，修剪指甲，每日进行刷牙、洗脸、洗脚等

## 五、心理 >>

加强信心，获得家属的支持，积极配合处理。

