

早期破水的注意事項

一、什麼是早期破水？

不論妊娠幾週，在尚未出現產兆前，羊膜自然破裂造成羊水流出，稱之為「早期破水」。

二、破水的徵兆

破水是一種突然有股溫熱的液體或透明黏液自陰道流出，且持續不由自主有液體流出的感覺，於起身或移動的瞬間會明顯流出更多羊水。

三、破水如何判別？

種類 性質	破水	分泌物	漏尿
顏色	清澈、淡黃	乳白色黏稠	清澈、黃色
氣味	無味道或略帶腥味	無味道	有氨水味
流量	高位破水：量少、流速慢 低位破水：量多、流速快	無	一般為量少
控制	無法自主控制	無法自主控制	陰道收縮時 液體停止流出

四、於家中破水了，該怎麼辦？

- (一) 保持鎮定，並記錄發生時間、持續時間、顏色、量及味道，請立即打電話告知產房人員目前狀況，並使用衛生棉或護墊至醫院做進一步的確認。
- (二) 一旦破水以預防感染為主，照護重點如下：
 1. 勤洗手、注意手部衛生。
 2. 沐浴方式採淋浴，請避免泡澡。
 3. 避免性交或陰道灌洗，以降低感染風險。

五、早期破水的注意事項

- (一) 絕對臥床休息，日常活動皆於床上完成，包含吃飯、上廁所。
- (二) 在床上如廁後使用沖洗器裝溫水，由前往後沖洗會陰部，若看護墊或衛生棉有潮濕應立即更換，保持會陰部乾燥。
- (三) 每日攝取 2000~3000c.c 的水分，並多攝取高纖維蔬果，促進腸蠕動、預防便秘。
- (四) 若出現以下情況，應立即告知醫護人員：

- 1.發燒 38°C以上。
- 2.腹部有壓痛感。
- 3.陰道分泌物有惡臭味。
- 4.觀察羊水若出現異味或顏色改變，如：黃色、綠色或黃綠色，可能為胎便染色情形。
- 5.產兆出現，如：持續子宮收縮及落紅變多。
- 6.胎動次數突然增加、減少或無胎動。

六、結論

發生早期破水時，羊膜雖已破裂，但其功能並未破壞，仍會持續製造羊水，並不會產生「乾產」的情況，所以早期破水之危險性不在本身，而在於其隨後發生的兩個問題：感染及早產，無論懷孕週數何時，只要有疑似破水情況，都應保持鎮定，迅速就醫，以確定診斷及治療，降低母親及胎兒風險。

參考資料：

- 1.柯淑華、王佳音(2021)・分娩期異常的護理・於高美玲總校閱，實用產科護理(九版，721-724頁)・華杏。
- 2.Garg, A., & Jaiswal, A. (2023). Evaluation and Management of Premature Rupture of Membranes: A Review Article. Cureus, 15(3), e36615. <https://doi.org/10.7759/cureus.36615>
- 3.Graziottin, A., Bravo, S. L. R., Capitulo, R. B., Soriano-Estrella, A. L., & Nazal, M. H. (2024). Urogenital health and intimate hygiene practices among Filipino women of all ages: Key issues and insights. Philippine Journal of Obstetrics and Gynecology, 48(3), 131-144. https://doi.org/10.4103/pjog.pjog_22_24
- 4.Reijonen, J. K., Tihtonen, K. M. H., Luukkaala, T. H., & Uotila, J. T. (2022). Association of dietary fiber, liquid intake and lifes-tyle characteristics with gastrointestinal symptoms and pregnanc-y outcome. European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology: X, 16, 100168. <https://doi.org/10.1016/j.eurox.2022.100168>

諮詢電話 02-26723456 轉 6767

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院