

اولیگوهیدرآمینوس (کاهش مایع آمنیوتیک)

اولیگوهیدرآمینوس به کمتر بودن حجم مایع آمنیوتیک نسبت به سن حاملگی گفته می شود .

علل کاهش مایع

محتمل ترین علل براساس سه ماهه ای که در آن تشخیص داده می شود متفاوت است.

اکثر موارد در سه ماهه سوم بارداری ظاهر می شوند و هیچ علت قابل شناسایی ندارند.

ارزیابی پس از تشخیص

شرح حال مادر و معاینه فیزیکی (از جمله ارزیابی پارگی غشاء) و ارزیابی دقیق سونوگرافی جنین در تمام حاملگی های مبتلا به اولیگوهیدرآمینوس انجام می شود .

استفاده از آزمایشات اضافی (مثلا آزمایش ژنتیک جنین) به شرایط بالینی فرد بستگی دارد .

پیش آگهی

- ✓ پیش آگهی جنین / نوزاد تحت تاثیر علت، شدت و سن حاملگی در شروع و مدت اولیگوهیدرآمینوس است .
- ✓ پیامد های نامطلوب جنین / نوزاد در حاملگی های مبتلا به اولیگوهیدرآمینوس ممکن است مربوط به فشردگی بند ناف ، نارسایی جفتی-رحمی ، آسپیراسیون مکونیوم ، تغییر شکل جنین در پارگی های زودرس و طولانی مدت ، یا در سه ماهه دوم ، هیپوپلازی ریه باشد .
- ✓ هیچ درمان طولانی مدت موثری برای اولیگوهیدرآمینوس وجود ندارد .

مراقبت های دوران بارداری

- عوارض خاص حاملگی مرتبط با اولیگوهیدرآمینوس به صورت مناسب برای این بیماری مدیریت می شوند .
- در موارد ایدیوپاتیک (با علت نامعلوم) بسته به شرایط مادر و جنین ، یک یا دو بار در هفته تا زمان تولد تست های ارزیابی سلامت انجام می دهیم .
- ما هم چنین هر سه تا چهار هفته یکبار معاینات سونوگرافی را برای نظارت بر رشد جنین انجام می دهیم.
- سرعت سنجی داپلر فقط برای نظارت بر بارداری های با محدودیت رشد جنین استفاده می شود .

هیدراتاسیون مادر

- در موارد اولیگوهیدرآمینوس ایزوله هیدراتاسیون خوراکی با یک تا دو لیتر آب می تواند به طور موقت حجم مایع آمنیوتیک را افزایش دهد. همچنین پرفیوژن رحمی جفتی را بهبود می بخشد .
- زمان زایمان: برای بیماران مبتلا به اولیگوهیدرآمینوس ایدیوپاتیک، ما زایمان را در هفته های ۳۶ تا ۳۷ هفته و شش روز بارداری پیشنهاد می کنیم .

کاهش مایع درون رحمی

مراقبت در منزل :

- ✓ مصرف آب را افزایش دهید .
- ✓ از یک رژیم غذایی سالم پیروی کنید .
- ✓ مواد غذایی حاوی آهن و پروتئین را در برنامه غذایی خود قرار دهید . تخم مرغ، شیر، لبنیات، گوشت، آبگوشت، کباب مرغ، سوپ مرغ، ماهی حاوی پروتئین هستند . مواد غذایی حاوی آهن عبارتند از : انواع گوشت ها (مخصوصا بوقلمون) ، جگر ، عدس ، زرده تخم مرغ ، اسفناج ، کشمش و آلو خشک
- ✓ انواع میوه ها و سبزیجات تازه را در رژیم غذایی خود قرار دهید. به خصوص میوه ها و سبزیجاتی که ویتامین ث دارند مانند : پرتغال ، لیموشیرین ، سبزی خوردن ، گوجه فرنگی ، فلفل دلمه ای و نارنگی
- ✓ موادی که کلسیم دارند را نیز در برنامه غذایی خود قرار دهید .
- ✓ از مصرف غذاهای نفاخ و دیر هضم اجتناب کنید .
- ✓ جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پر فیبر و مایعات مصرف کنید .
- ✓ از مصرف غذاهای پرکالری و با ارزش غذایی کم خودداری کنید .
- ✓ از مصرف سیگار خودداری کنید .
- ✓ استراحت کافی داشته باشید .
- ✓ سعی کنید خواب شبانه آرامی داشته باشید . اجازه ندهید که عوامل استرس زا مانع خواب شما شوند .
- ✓ به موقع سر قرار های خود با پزشک تان حاضر شوید .

در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک یا بیمارستان مراجعه کنید

- در صورت نشت مایع از رحم
- در صورت بروز فشار خون بالا
- در صورت مشاهده دیگر علائم نگران کننده