

با دقت بنشینید و بلند شوید. برای

پیشگیری از کشیدگی و فشار نا خواسته

به زخم اپیزیاتومی در نشستن و برخاستن

دقت کنید اگر شستن پرایتان ناراحت

کننده است از يك كوسن يا بالش كوچك

برای کاهش فشار استفاده کنید.

ورزش های کژل انجام دهید. (این ورزش ها

بصورت منقبض کردن عضلات کف لگن

انجام می شوند. همانند زمانی که بطور

ارادی مانع ادرار و مدفوع کردن خود

می شویم) این ورزش ها به افزایش

توان عضله های کف لگن کمک می کند.

قوی تر شدن عضله های لگن به تسریع

روند بهبودی کمک می کند. این ورزش ها

را می توانید یک روز پس از زایمان طبیعی

انجام دهید. این کار را به مدت ۵ ثانیه و ۴ تا ۵

بار در روز انجام دهید.

اگر لازم شد از دارو استفاده کنید. پزشک

شما ممکن است برخی داروها را برای تسکین

دردتان و حتی برای پیشگیری از یبوست تجویز

کند مثل کدئین ...

شستشوی محل اپیزیاتومی با سرم شستشوی بطور مرتب

روزانه چندین بار در بهبودی بسیار تاثیر دارد بهتر

است بعد از شستشوی محل مورد نظر با سشوار خشک

شود.

چه زمانی می توانم آمیزش

جنسی داشته باشم؟

بهبود بخیه ها نباید بیش از ۱ ماه طول بکشد و بسیاری

از پزشکان تا هفته ششم بعد از زایمان برای شما

ممنوعیت در نظر می گیرند. معمولاً بعد از این زمان

و در صورت تمایل، ایراد ندارد.



اپیزیاتومی

مرکز آموزشی درمانی سینا رضایی آشتیانی

واحد آموزش دفتر پرستاری

۳۰ تیر ۱۴۰۵

اپیزیاتومی با برش جراحی در ناحیه

پریینه (ناحیه تناسلی زنان) شایع ترین عمل جراحی

مامایی به شمار می آید.

تحقیق ها نشان می دهد نیازی به انجام روتین

و معمول اپیزیاتومی نیست و قضاوت جراح

لزوم آن را تعیین می کند.

در موارد زیر انجام برش حین

زایمان لازم است:

-احتمال پارگی شدید واژن در صورت عدم انجام

اپیزیاتومی

-وضعیت غیرطبیعی نوزاد در رحم و زایمان هایی که

نوزاد با دستگاه خارج می شود.

-در مواقعی که لازم باشد نوزاد سریعاً خارج شود.

آیا برش اپیزیاتومی دردناک است؟

اکثر زنان اظهار می کنند که برش اپیزیاتومی را

هنگام زایمان احساس نکرده اند . چون بافت های

اطراف واژن در هنگام زایمان به شدت کشیده شده

و برش به سادگی انجام می شود. اما ممکن است

روند بهبود آن دردناک باشد. در ضمن در حین

انجام برش در محل برش بی حسی تزریق می شود.

عوارض اپیزیاتومی

درد و ناراحتی میاندوراه، خونریزی، عفونت، آبه،

هماتوم، صدمه به اسفنکتر مقعد و مخاط مقعد،

بازشدن زخم و گسترش پارگی، التیام ناقص زخم،

بی اختیاری گاز و مدفوع.

توجه فرمائید که...

اگر حین زایمان طبیعی اپیزیاتومی برایتان

انجام شده است، این زخم به مدت ۱ تا ۲ هفته

وقتی راه می روید یا می نشینید، سبب ناراحتی

شما می شود. اگر این برش یا پارگی شدید

باشد، حساسیت این ناحیه بیشتر طول می کشد.

و معمولاً نخ مورد استفاده برای بخیه کردن

ناحیه اپیزیاتومی خودبخود جذب می شود.

به دنبال علائم عفونت باشید. اگر درد، غیرقابل

تحمل یا زیاد شد، احساس گرما داشتیدو محل

زخم دچار تورم و ترشح شد، حتما باید به پزشک تان

اطلاع دهید، شاید دچار عفونت شده باشید.

نقش ماساژ بافت

برای نرم شدن بافت واژن برای زایمان، برخی

پزشکان پیشنهاد می کنند که سطح بین دهانه واژن و

مقعد در هفته آخر بارداری ماساژ داده شود و به نام ماساژ

ناحیه پرینه خوانده می شود.

عوارض موثر در بهبود پس از اپیزیاتومی

استفاده از کیف یخ یا یخ پیچیده شده در یک پارچه

قابل شستشو برای کاهش تورم و ناراحتی سودمند است.

برای پیشگیری از عفونت زخم بعد از مدفوع کردن شستشو از

جلو به عقب انجام شود