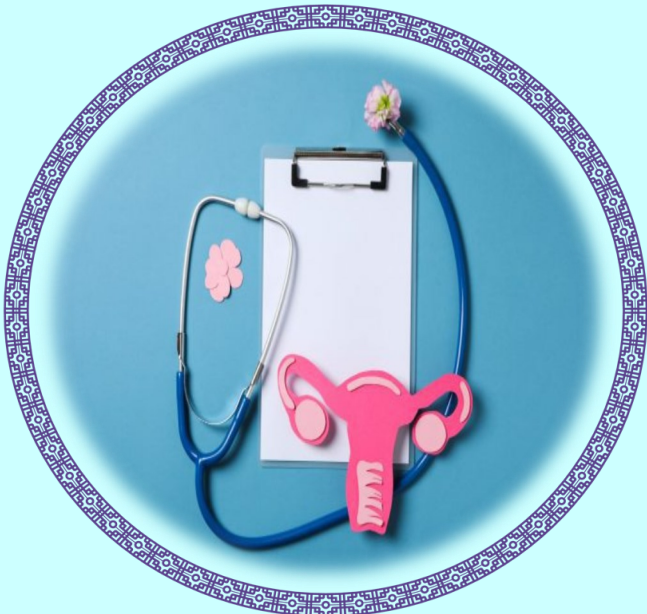




Bohlool Hospital

مراقبت از بخیه های اپی زیاتومی

ویژه مادران



کارگروه درون بخشی بخشی مامایی و زایشگاه

کد سند Bh-Mn/Pat Edu Pam//doc-04/06

بازنگری: ۱۴۰۴

دفعات بازنگری: ۶

Www.bohlool.gmu.ac.ir

۷. تغذیه بعد از زایمان

- برای جلوگیری از یبوست، غذاهای پرفیبر (میوه، سبزیجات، آلو)، مرکبات و روزی شش تا هشت لیوان آب استفاده نمایند.
- در صورت تمایل به نوشیدن چای، مشکلی ندارد چای کم رنگ بنوشند.
- رژیم غذایی مقوی و حاوی گوشت و پروتئین داشته باشید.
- از زور زدن خودداری کنید. در صورت نیاز، از ملین های ملایم با تجویز پزشک استفاده نمایید.
- داروهایی (مسکن و ضدالتهاب و آنتی بیوتیک) که پزشک تجویز کرده را مصرف نمایید.

در صورت مشاهده این علائم فوراً به پزشک مراجعه کنید:

- ⇐ تب بالای ۳۸ درجه
 - ⇐ ترشح چرکی یا بدبو از محل بخیه
 - ⇐ قرمزی، گرمی یا تورم شدید در ناحیه
 - ⇐ درد فزاینده که با مسکن بهبود نمی یابد.
- منبع: بارداری زنان و زایمان ویلیامز
<https://www.mayoclinic.org>
 شماره تماس: ۵۷۲۳۶۸۳۳-۵۱
 داخلی ۱۱۰۰-۱۲۲۲



جهت دریافت فایل می توانید
 بارکد روبرو را با تلفن همراه خود
 اسکن نمایید.

۳. پس از ۲۴ ساعت:

کمپرس گرم (پد گرم یا نشستن در لگن آب ولرم) برای تسکین درد و بهبود جریان خون مفید است.

۴. نشستن و راه رفتن:

از نشستن مستقیم روی زخم خودداری کنید (از بالشت حلقه ای استفاده نمایید).
 در حالت نیمه نشسته یا خم به جلو بنشینید تا فشار کمتری به بخیه ها وارد شود.
 از بلند کردن اجسام سنگین یا ورزش های شدید تا بهبود کامل (حدود ۶ هفته) پرهیز کنید.
 پیاده روی سبک برای بهبود گردش خون مفید است

۵. بهداشت جنسی

تا ۶-۴ هفته پس از زایمان از رابطه جنسی خودداری کنید.
 پس از بهبودی کامل، از نرم کننده های پایه آب برای کاهش ناراحتی استفاده نمایید.

۶. زمان بهبودی و پیگیری

بخیه ها: معمولاً جذبی هستند و پس از ۳-۲ هفته می افتند.

طبق دستور در تاریخ تعیین شده پس از زایمان برای بررسی محل بخیه مراجعه کنید.

اپیزیاتومی یک برش جراحی است که در ناحیه پرینه ایجاد می‌شود.

ناحیه پرینه، فضای بین واژن و مقعد است.

این برش معمولاً در مرحله دوم زایمان (هنگامی که سر نوزاد در حال بیرون آمدن است) ایجاد می‌شود تا دهانه واژن را بازتر کند و به نوزاد اجازه دهد راحت‌تر به دنیا بیاید.

عوارض اپیزیاتومی:

اپیزیاتومی می‌تواند عوارضی داشته باشد، از جمله:

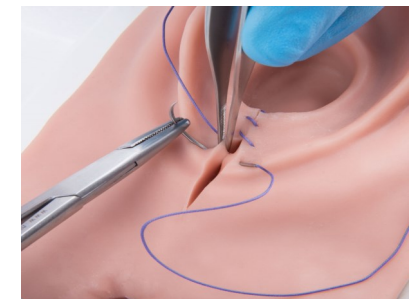
درد

عفونت

خونریزی

دیسپارونی (درد هنگام مقاربت): ممکن است پس از اپیزیاتومی درد در هنگام مقاربت وجود داشته باشد.

بی‌اختیاری مدفوع: در موارد نادر، اپیزیاتومی می‌تواند باعث بی‌اختیاری مدفوع شود.



مراقبت مناسب از این ناحیه برای بهبودی سریع و جلوگیری از عوارض بسیار مهم است.

درک روند بهبودی

⇐ روزهای اول (۱-۳ روز):

احساس درد، تورم، کبودی و ترشحات خونی طبیعی است. ممکن است نیاز به مسکن‌های تجویز شده توسط پزشک داشته باشید.

⇐ هفته اول:

درد و تورم به تدریج کاهش می‌یابد. ترشحات ممکن است کمتر شده و رنگ آن از قرمز تیره به صورتی یا زرد تغییر کند.

⇐ هفته دوم و بعد از آن:

بهبودی ادامه می‌یابد، اما ممکن است هنوز هم مقداری درد و ناراحتی وجود داشته باشد. ترشحات باید به مرور زمان کاهش یابد.

مراقبت از محل اپیزیاتومی

۱. تمیز نگه داشتن محل برش:

پس از هر بار ادرار یا اجابت مزاج، ناحیه را با آب ولرم (از جلو به عقب) بشویید. تا عفونت‌ها و آلودگی‌های ناحیه مقعد به ناحیه پرینه سرایت نکند. می‌توانید از صابون ملایم و یا شامپوچه یا شامپوی مخصوص ناحیه تناسلی استفاده کنید.

از مالش یا مالیدن ناحیه خودداری کنید.

به آرامی با یک حوله نرم یا گاز استریل محل زخم را خشک کنید.

پد بهداشتی را هر ۲-۴ ساعت تعویض کنید تا رطوبت باعث تحریک پوست نشود.

اگر دیر به دیر پوشک را تعویض داشته باشید، سبب ایجاد محیطی برای بروز عفونت و میکروب‌ها می‌شود.

هر بار که به دستشویی می‌روید حتماً نوار بهداشتیتان را عوض کنید تا ناحیه واژن و پرینه تا حد امکان خشک و تمیز بماند.

بهتر است از لباس زیر نخی استفاده نمایید و از لباس زیرهای گیاهی و پلاستیکی استفاده نکنید و قبل از پوشیدن لباس نخی بهتر است آن را اتو بکشید، سپس استفاده نمایید.

۲. در ۲۴ ساعت اول:

در ۲۴ ساعت اول بعد از زایمان، استفاده از کمپرس یخ (در داخل یک کیسه پلاستیکی و یا پارچه تمیز) به مدت ۱۵-۲۰ دقیقه هر چند ساعت یک بار می‌تواند به کاهش تورم و درد کمک کند.

بین هر بار استفاده از کمپرس یخ، حداقل ۳۰ دقیقه صبر کنید.