

مراقبت از بخیه های اپی زیاتومی

ویژه مادران



کارگروه درون بخشی بخش مامایی

کد سند Bh-Mn/Pat Edu Pam//doc-04/05

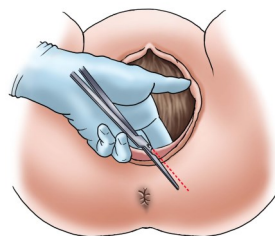
بازنگری: ۱۴۰۲

دفعات بازنگری: ۵

Www.bohlool.gmu.ac.ir

← تغذیه بعد از زایمان

- در خصوص تغذیه بهتر است فرد بعد از زایمان از مواد ملین مانند: الو، انجیر، روغن زیتون، سبزیجات فیبر دار، مرکبات و روزی شش تا هشت لیوان آب استفاده نمایند.
- در صورت تمایل به نوشیدن چای، مشکلی ندارد چای کم رنگ بنوشند.
- از نوشیدن چای پررنگ و قهوه چون محرک است بهتر است خودداری کنید.
- رژیم غذایی مقوی و حاوی گوشت و پروتئین داشته باشید.



<https://www.mayoclinic.org>

منبع: بارداری زنان وزایمان ویلیامز

شماره تماس: ۰۵۱۷۷۲۳۶۸۳۴

داخلی ۱۲۲۲



جهت دریافت فایل می توانید

بارکد روبرو را با تلفن همراه خود

اسکن نمایید.

- هر بار که به دستشویی می‌روید حتما نوار بهداشتیتان را عوض کنید تا ناحیه واژن و پرینه تا حد امکان خشک و تمیز بماند.
- هنگام طهارت گرفتن ناحیه تناسلی را از جلو به عقب یا راست به چپ خود را بشویید تا عفونت ها و آلودگی های ناحیه مقعد به ناحیه پرینه سرایت نکند .
- روزهای اول که خونریزی بیشتر است بهتر است مکرراً "نوار بهداشتیتان را عوض کنید.
- اگر دیر به دیر پوشک را تعویض داشته باشید، سبب ایجاد محیطی برای بروز عفونت و میکروب ها می شود.
- بهتر است از لباس زیر نخی استفاده نمایید و از لباس زیر های گیاهی و پلاستیکی استفاده نکنید و قبل از پوشیدن لباس نخی بهتر است آن را اتو بکشید، سپس استفاده نمایید.
- استفاده از لباس های راحت و گشاد و هم‌چنین لباس های زیر یک بار مصرف، گذراندن دوران بعد زایمان را راحت تر خواهد کرد.

← نحوه نشستن

- نحوه نشستن فرد بعد از زایمان سزارین و طبیعی باید طوری باشد که به بخیه های آن فشاری وارد نشود و بهتر است به پهلو و دراز کشیده باشد و موقع نشستن از بالش های مخصوص پشت کمر و زیر باسن استفاده نماید.
- نشستن طولانی توصیه نمی گردد.

اپی زیاتومی برش پوست و عضلات ناحیه خلفی ناحیه ولو است که شایع ترین برش جراحی در مامایی است و مانند هر عمل دیگری نیاز به مراقبت دارد. اپی زیاتومی مانند هر برش دیگر جراحی می تواند خطرهایی را داشته باشد که از جمله آنها به موارد زیر می توان اشاره کرد:

◀ درد و ناراحتی میاندوراه

◀ خونریزی

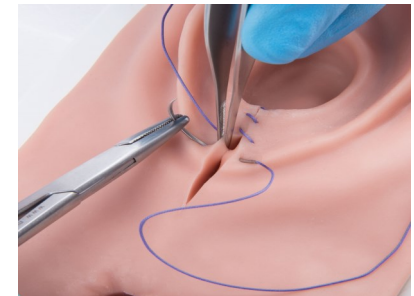
◀ عفونت

◀ آبه

◀ هماتوم

◀ صدمه به اسفنکتر مقعد و مخاط مقعد

◀ باز شدن زخم و گسترش پارگی.



اگر حین زایمان طبیعی اپی زیاتومی برایتان انجام شده است، ممکن است اگر این برش یا پارگی بزرگتر باشد حساسیت این ناحیه بیشتر طول بکشد.

مراقبتهای بعد از زایمان طبیعی و زخم پرینه:

◀ زمان ترمیم زخم:

- ممکن است این زخم تا زمان ترمیم حدود ۱ تا ۲ هفته موجب ناراحتی هنگام نشستن و یا اجابت مزاج گردد.
- معمولاً نخ مورد استفاده برای بخیه کردن اپی زیاتومی خود به خود جذب می شود.

◀ تسکین درد محل زخم:

- بهتر است در ۲۴ ساعت اول بعد از زایمان از کمپرس سرد برای تسکین درد و کاهش خونریزی استفاده نماییم.
- استفاده از کیسه یخ یا کیسه های ژله ای سرد و یا یخ پیچیده شده در یک پارچه قابل شستشو تمیز می تواند محل بخیه ها را بی حس کرده و تورم را کمتر نمایید.
- پس از ۲۴ ساعت اول بعد از زایمان استفاده از گرما درمانی می تواند موثر باشد.
- این گرما می تواند کیسه آب گرم، ششوار و حرارت نور چراغ مطالعه باشد که فرد این حرارت را در ناحیه برش قرار می دهد و می تواند تسکین دهنده باشد.
- درد و سوزش ناحیه اپی زیاتومی تا حدی طبیعی است ولی اگر بیش از حد و همراه با سوزش شدید باشد دیگر طبیعی تلقی نمی شود و فرد باید به پزشک مراجعه نماید.
- در صورت اینکه درد تسکین نیافت تحت نظر پزشک معالج خود می تواند از مسکن استفاده نماید.

◀ نکات بهداشتی:

- مطابق توصیه های پزشک دوش گرفته و محل بخیه ها را خشک و تمیز نگه دارید.
- شستشوی ناحیه برش پرینه یا اپی زیاتومی بسیار مهم است.
- در گذشته، شستشو با آب و بتادین توصیه میشد ولی امروزه گفته می شود که بتادین غلیظ باعث تاخیر ترمیم می شود.
- بهتر است از سرم شستشو و سرم نمکی برای شستشوی این ناحیه استفاده نمایید.
- استفاده از بتادین رقیق شده برای شستشوی محل زخم پرینه توسط بعضی از پزشکان توصیه می شود. بسیار مهم است که حتما در این خصوص از پزشک خود پیروی نمایید.
- در چند روز ابتدایی پس از زایمان از توالت فرنگی استفاده نمایید و با استفاده از آب گرم خود را شستشو دهید.
- بهتر است هنگام استحمام از شوینده های ملایم مانند شامپو بچه برای شستشوی محل بخیه استفاده نمایید.
- بهتر است بعد از شستشو، مادر خود را با یک دستمال نخی تمیز، خشک نماید.