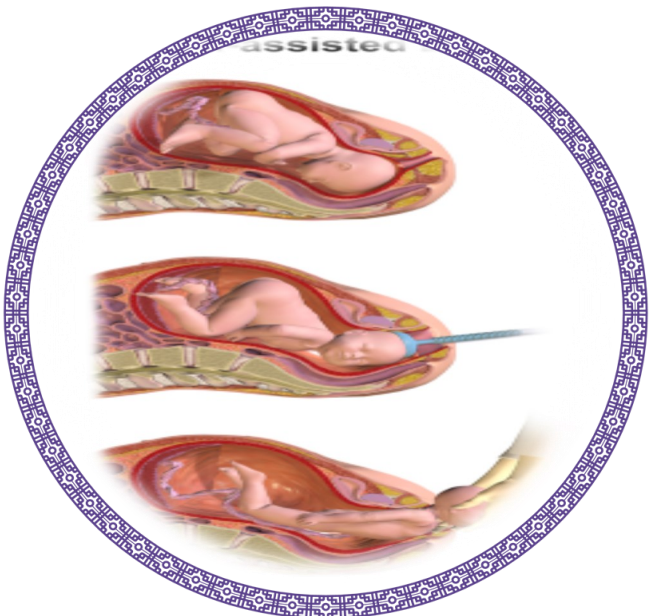


## مراقبت از بخیه های اپی زیاتومی



## کارگروه آموزش به بیمار بخش مامایی

واحد آموزش سلامت — بازنگری دوم

## 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. نکته ای که هست چای در فرهنگ ایرانی ها جایگاه ویژه ای دارد، 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.

## پوشیدن لباس مناسب پس از زایمان

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.

زنان و زایمان ویلیامز

گماس پاما؛

۰۵۱۵۷۲۳۶۸۳۳ داخلی ۱۲۲۲

حتما توصیه های بهداشتی را مادر باید رعایت نماید و بهتر است در چند روز ابتدایی پس از زایمان از توالف فرنگی استفاده نماید و با استفاده از آب گرم خودش را شستشو دهد.

هنگام استحمام از شوینده های ملایم مانند شامپو بچه برای شستشوی محل بخیه استفاده نمایندو هنگام طهارت گرفتن ناحیه تناسلی را از جلو به عقب یا راست به چپ خود را بشوید تا عفونت ها و آلودگی های ناحیه مقعد به ناحیه پرینه سرایت نکند. بهتر است بعد از شستشو مادر خود را خشک نماید.

## طرز نشستن بعد از زایمان

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. حتی در زمان شیردهی هم بهتر است از این بالش برای زیر پا، پشت کمر و زیر دست استفاده نماید تا وضعیت بهتری داشته باشد. نشستن طولانی توصیه نمی گردد.

## رعایت بهداشت بعد از زایمان

روزهای اول که خونریزی بیشتر است بهتر است مکررا نوار بهداشتیتان را عوض کنید. هر بار که به دستشویی می روید حتما نوار بهداشتیتان را عوض کنید تا ناحیه واژن و پرینه تا حد امکان خشک و تمیز بماند.

اپی زیاتومی به معنای برش جسم پرینه است که گاهی اوقات به منظور تسهیل زایمان به کار می رود و به دو شکل میانی و لترال انجام می شود.

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

آبسه

هماتوم

صدمه به اسفنکتر مقعد و مخاط مقعد

بازشدن زخم و گسترش پارگی.

با آنکه اغلب این عوارض تهدیدکننده حیات نیستند اما این مشکل تعداد زیادی از زنان را تحت تاثیر گذاشته است.

عفونت زخم میاندوراه اگر چه نادر است، معمولا در روز ۳ یا ۴ بعد از زایمان ایجاد می شود.

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.

ممکن است این زخم تا زمان ترمیم حدود ۱ تا ۲ هفته موجب ناراحتی هنگام نشستن و یا اجابت مزاج گردد.

معمولا نخ مورد استفاده برای بخیه کردن اپی زیاتومی خود به خود جذب می شود.

### **تسکین درد و مراقبت از بخیه زایمان طبیعی**

شاید خیلی از بانوان ندانند و برای کاهش درد در ناحیه پرینه از گرما درمانی استفاده کنند باید بگوییم این کار درست نیست و 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 نماید .

پس از ۲۴ ساعت اول بعد از زایمان استفاده از گرما درمانی می تواند موثر باشد حال این گرما می تواند کیسه آب گرم، سشوار و حرارت نور چراغ مطالعه باشد که فرد این حرارت را در ناحیه برش قرار می دهد و می تواند تسکین دهنده باشد .

درد 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. برای تسکین درد مادر می تواند از گرما استفاده نماید و در صورت اینکه درد تسکین نیافت تحت نظر پزشک معالج خود می تواند از مسکن استفاده نماید .

بخیه در زایمان سزارین همانند زایمان طبیعی باید تحت مراقبت قرار گیرد تا از بروز عفونت پیشگیری شود . لذا بهتر است مطابق توصیه های پزشک دوش گرفته و محل بخیه ها را خشک و تمیز نگه داریم.

### **شستشو ناحیه پرینه پس از زایمان**

شستشو 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 و بهتر است از سرم شستشو و سرم نمکی برای شستشو این ناحیه استفاده نماید.

اگر از بتادین استفاده می گردد، استفاده از بتادین رقیق شده را برای شستشوی محل زخم پرینه توصیه می کنند. حتما در این خصوص از پزشک خود پیروی نمایید.