

مراقبت از اپیزیوتومی، زخم و پارگی واژن

توصیه‌های خانگی

۱. زخم را تمیز نگه دارید. زخم ممکن است به طور طبیعی ترشحاتی آبی یا کمی خون آلود از لبه‌ها داشته باشد. این ترشحات را می‌توان با آب گرم و تمیز پاک کرد تا از ایجاد دلمه روی زخم جلوگیری شود. مراقب باشید زخم تان به لباس شما گیر نکند.
۲. تورم خفیف را می‌توانید با کمپرس سرد یا یخ کنترل کنید (می‌توان کیسه‌ای از یخ خردشده را روی زخم سزارین گذاشت). برای زخم اپیزیوتومی یا پارگی واژن، توصیه می‌شود از کیسه‌های یخ ژله‌ای که در پارچه‌ای نخی پیچیده‌اید برای کمپرس سرد ناحیه استفاده کنید. در روز اول، از کمپرس سرد هر ۲ ساعت به مدت ۱۰ دقیقه برای ترمیم زخم استفاده کنید. یخ را مستقیم روی پوست قرار ندهید چرا که باعث یخ‌زدگی می‌شود.
۳. پس از چند روز باید از کمپرس گرم که ناحیه را آرام می‌کند، استفاده کنید. استفاده از افشانه آب گرم روی زخم هم احساس آرام بخشی دارد و هم زخم را تمیز می‌کند.
۴. در اغلب موارد درد زخم با استامینوفن یا بروفن قابل درمان است. درمان ترکیبی با ترکیب استامینوفن و دوز پایین کدیین می‌تواند به شما کمک کند. اگر درد شدیدتر است و با این درمان‌ها بهبود نمی‌یابد، باید پزشک شما را ببیند. به صفحه ۱۸۰ برای اطلاعات بیشتر در مورد داروهای مسکن مراجعه کنید.
۵. بسیار مهم است که تمیز کردن ناحیه شرمگاهی از جلو به عقب انجام شود. باید از کشیدن دستمال یا دست از سمت مقعد به واژن خودداری کرد.
۶. استفاده از گرمای حاصل از چراغ مطالعه متحرک در فاصله ۲۵ سانتی متری از ناحیه شرمگاهی می‌تواند آرام بخش باشد.
۷. در صورت امکان محل بخیه را در معرض هوا قرار دهید. تا جایی که ممکن است از پوشک یا نوارهای بهداشتی استفاده نکنید و در صورت استفاده زود به زود آن را عوض کنید. از تامپون تا زمانی که دوباره قاعده شوید، استفاده نکنید.
۸. رژیم غذایی را طوری رعایت کنید که دچار نفخ یا یبوست نشوید.

اپیزیوتومی، زخم و پارگی واژن

در حین زایمان ممکن است برای خروج راحت تر سر نوزاد انجام اپیزیوتومی ضرورت یابد که پس از زایمان محل برش با بخیه ترمیم می شود. اکثر متخصصان توصیه می کنند حتی المقدور از اپیزیوتومی اجتناب شود. در صورت زایمان طبیعی یا سزارین باید ۵ الی ۱۰ روز بعد برای ویزیت و مشاهده محل زخم به مرکز بهداشتی درمانی یا مرکز زایمانی مراجعه شود و در صورت بروز علائم زیر مادر باید زودتر مراجعه کند.

از اینجا
شروع کنید

- آیا تبی بیش از $38/5$ درجه سانتی گراد دهانی به مدت بیش از ۲۴ ساعت دارید؟ **یا**
- آیا لبه های زخم تان از هم باز شده اند؟ **یا**
- آیا از محل برش ترشحات خونی خارج می شود؟ **یا**
- آیا ناحیه نزدیک زخم قرمز تر یا متورم است؟ **یا**
- آیا از زخم ترشح غلیظ و تغییر رنگ یافته ای بیرون می آید؟ **یا**
- آیا در دفع ادرار یا مدفوع مشکلی وجود دارد؟

بله

به پزشک مراجعه کنید.

خیر

توصیه های خانگی
را مطالعه کنید

- آیا زخم پس از ۸ تا ۱۲ ساعت درمان بدتر شده است؟

بله

به پزشک
مراجعه
کنید.



خیر

توصیه های خانگی
را ادامه دهید

و بر اساس این تابلو هر ۸ تا ۱۲ ساعت ارزیابی مجدد نمایید.