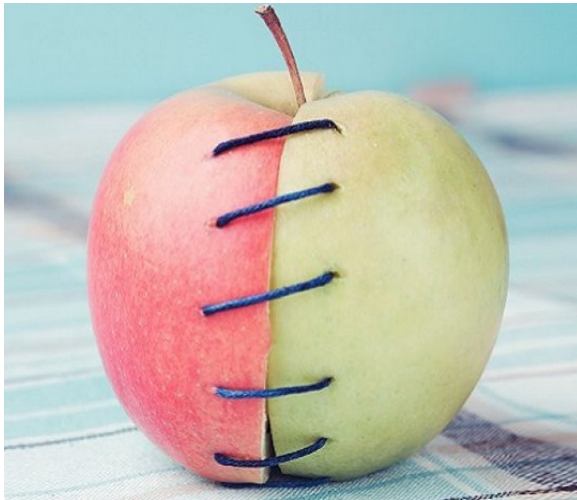




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات  
بهداشتی درمانی خراسان شمالی

بیمارستان جوادالائمه (ع) جاجرم

## خود مراقبتی در اپی زیاتومی



تهیه و تنظیم :

واحد آموزش سلامت ۱۴۰۲

### چه زمانی لازم است به پزشک مراجعه کنید؟

در صورت بروز این علائم سریعاً به پزشک معالج مراجعه  
نمایید :

- تب بالا
- ترشحات بدبو یا ترشحات مایل به سبز
- قرمزی و تورم در اطراف ناحیه بخیه‌ها
- درد شدید در محل برش
- مشاهده چرک در داخل یا اطراف زخم
- خونریزی

به یاد داشته باشید که اپی زیاتومی علاوه بر عفونت می‌تواند عوارض دیگری هم داشته باشد که برخی از آن‌ها جدی هستند. بنابراین اگر علائم غیر معمول و نگران‌کننده‌ای دارید حتماً به پزشک مراجعه کنید.



قبل از تمیز کردن ناحیه اپی زیاتومی پرینه، دست‌های خود را بایک ضدعفونی‌کننده ضد باکتری تمیز کنید تا زخم تان آلوده نشود.

برای کاهش تحریک ناشی از اصطکاک به جای دستمال کاغذی از دستمال مرطوب کودک استفاده کنید.

اگر در خشک کردن ناحیه اپی زیاتومی دچار مشکل هستید می‌توانید از یک سشوار با فشار کم استفاده کنید و آن را حداقل ۲۰ سانتی متر از پوست خود دور نگهدارید.

وقتی می‌خواهید خودتان را پاک کنید این کار را از عقب به جلو انجام دهید.

حین خشک کردن ناحیه پرینه با دستمال، دستمال راروی پوست خود نکشید و به صورت گذاشتن و برداشتن دستمال روی ناحیه بخیه آن را خشک کنید تا از آسیب به بخیه‌ها جلوگیری شود.

پوشیدن لباس مناسب پس از زایمان:

بهتر است از لباس زیر نخی استفاده نمایید و از لباس زیر گیاهی و پلاستیکی استفاده نکنید و قبل از پوشیدن لباس نخی بهتر است آن را اتو بکشید سپس استفاده نمایید. استفاده از لباسهای راحت و گشاد و همچنین لباسهای زیر یکبار مصرف، گذراندن دوران بعد از زایمان را راحتتر خواهد کرد.

روزهای اول که خونریزی بیشتر است بهتر است مکرراً نوار بهداشتی‌تان را عوض کنید. هر بار که به دستشویی می‌روید حتماً نوار بهداشتی‌تان را عوض کنید تا ناحیه واژن و پرینه تا حد امکان خشک و تمیز بماند.

## اپی زیاتومی چیست؟

اپیزیوتومی برشی است که در پرینه ایجاد می‌شود و برای بزرگتر شدن دهانه واژن برای زایمان انجام می‌گردد. معمولا هنگامی که سر کودک در هنگام زایمان مشاهده می‌شود پرستار ماما یا پزشک سر و چانه کودک را از واژن بیرون می‌آورد و هنگامی که سر کودک بیرون است شانه‌ها و بقیه بدن را بیرون می‌آورد. با این حال، گاهی اوقات دهانه واژن به اندازه کافی برای بیرون آوردن سر کودک باز نمی‌شود که در این شرایط، اپیزیوتومی می‌تواند در انجام روند زایمان بسیار کمک‌کننده باشد.

در واقع به جای اینکه در بافت پارگی ایجاد شود یک برش جراحی اپی زیاتومی برای باز کردن دهانه واژن انجام می‌شود. هنگامی که نوزاد از واژن بیرون می‌آید پزشک قسمت برش را بخیه می‌زند. و در صورتی که بیحسی اپیدورال استفاده نشده باشد. ماما برای زدن بخیه ناحیه برش از بیحسی استفاده می‌کند.

اپی زیاتومی زمانی لازم است که:

زایمان قریب الوقوع است و پرینه زمانی برای کشش آهسته نداشته باشد.

سر جنین برای دهانه واژن خیلی بزرگ است.

اضطراب جنینی (دیسترس جنینی)

نوزاد در حالت بریچ (پا) است و در هنگام زایمان عارضه وجود دارد.

مادر قادر به کنترل زور زدن حین زایمان نمی‌باشد.

اپی زیاتومی چگونه انجام می‌شود؟

در صورت دریافت بیحسی اپیدورال (بی حسی کمر) احتمالاً نیاز به بیهوشی یا بیحسی بیشتری نیست. در غیر این صورت استفاده از بیحسی موضعی ضروری است.

برش میانی جانبی به سمت پائین به دور از واژن و پرینه به سمت عضله قرار می‌گیرد. برش خط وسط با برش مستقیم به داخل پرینه، بین واژن و مقعد قرار می‌گیرد.

چگونه می‌توانم از نیاز به انجام اپی زیاتومی جلوگیری کنم؟

درست قبل یا در مرحله دوم زایمان، ماساژ پرینه می‌تواند مقاومت عضلات و احتمال پارگی را کاهش دهد.

علاوه بر این استفاده از کمپرس گرم روی پرینه در حین زور زدن مادر می‌تواند پارگی‌های درجه سه و چهار را کاهش دهد.

تغذیه خوب باعث سلامت پوست شده و پوست سالم راحتتر کشیده می‌شود.

انجام ورزش عضلات کف لکن (ورزشهای کگل) هم بریا تقویت عضلات مناسب است.

مرحله دوم آهسته زایمان (زمانی که زور زدن‌ها کنترل می‌شود)

از خوابیدن به پشت حین زور زدن خودداری کنید.

آیا اپی زیاتومی می‌تواند مضر باشد؟

عوارض جانبی بالقوه شامل موارد زیر است:

عفونت

کبودی

تورم

طولانی شدن زمان بهبودی

دردناک بودن جای زخم که ممکن است نیاز به یک دوره پرهیز از رابطه جنسی باشد.

بی اختیاری ادراری ممکن است ایجاد شود.

در صورت درد ناشی از پارگی پرینه چه باید بکنیم؟

با بهبودی از زایمان طبیعی احتمالاً چند هفته تورم و درد در پرینه (ناحیه بین واژن و مقعد) تجربه خواهید کرد. اگر پارگی پرینه یا اپی زیاتومی داشتید درد ممکن است شدیدتر باشد. و بهبودی ناحیه ممکن است زمان بیشتری ببرد.

نکاتی برای تسکین درد و ناراحتی:

یک کیسه یخ یا بسته ژل سرد را هر بار به مدت ۱۰ الی ۲۰ دقیقه به ناحیه پرینه بمالید. این بیشترین تاثیر را در ۲۴ الی ۷۲ ساعت اول پس از تولد دارد.

ایبوروفن و یا داروی مسکن تجویز شده توسط پزشک را مصرف کنید.

اگر نشستن ناراحت کننده است روی بالش بنشینید.

نشستن در آب گرم و کم عمق برای تسکین درد می‌تواند مفید باشد. (البته در ۲۴ ساعت اول نباید در آب بنشینید)

هنگامی که در توالد هستید اندام تناسلی خود را با آب گرم تمیز کنید. این امر می‌تواند همچنین به تحریک جریان ادرار کمک کند. سپس خود را خشک کنید.

سعی کنید به پهلو دراز بکشید این حالت باعث می‌شود فشار کمتری به پرینه وارد شود.

در شش هفته اول پس از زایمان از تامپون استفاده نکنید.

با افزایش مصرف آب و فیبر از ابتلا به یبوست جلوگیری کنید.