PARS HOSPITAL

بیمارستان پارس



# مراقبتهای محل بخیه بعد از زایمان طبیعی




واحد زایمان



## ناخنهای خود را کوتاه کنید

توصیه میشود برای جلوگیری از ایجاد زخم و یا خراش محل زخم ، حتما ناخن های خود را کوتاه و تمیز نگه دارید . پزشک معالج شما کرم هایی برای استفاده در محل زخم برای شما تجویز خواهد کرد که در صورت بلند بودن ناخنها احتمال ایجاد زخم و خونریزی و عفونت محل زخم وجود دارد البته میتوانید از دستکش یکبار مصرف نیز استفاده کنید.

## یبوست

شدیدا مراقب تغذیه خودتان باشید تا از ایجاد نفخ و یبوست جلوگیری شود. ابتلا به یبوست قبل از بهبود زخم میتواند بسیار دردناک باشد. در صورتی که دچار یبوست شدید در موقع اجابت مزاج با یک دستمال تمیز محل زخم را محکم فشار دهید .

**با آرزوی توفیق و سلامتی کلیه مددجویان عزیز و گرامی**

WWW.PARS-HOSPITAL.COM

۰۱۳ - ۳۴۲۳۳ داخلی : ۱۲۰۱



PARS HOSPITAL

WWW.PARS-HOSPITAL.COM

## روشهای مراقبت بعد از عمل اپی زیاتومی :

### (برش پرینه در زایمان طبیعی )

در اینجا روشهایی برای مراقبت از محل زخم اپی زیاتومی برای بهبود هر چه سریع تر زخم بیان شده است :

تورم خفیف را می توانید با کمپرس سرد یا یخ کنترل کنید . در روز اول از کیسه های یخ ژله ای که در پارچه ای نخی پیچیده اید، هر دو ساعت به مدت ده دقیقه برای ترمیم زخم روی ناحیه استفاده کنید. یخ را مستقیم روی پوست قرار ندهید چرا که باعث یخ زدگی می شود .

پس از چند روز باید از کمپرس گرم که ناحیه را آرام میکند، استفاده کنید .

### محل برش اپی زیاتومی و زخم اپی زیاتومی را کاملا خشک و تمیز نگه دارید

زخم ممکن است به طور طبیعی ترشحی آبکی یا کمی خون آلود از لبه ها داشته باشد. این ترشحات را می توان با آب گرم و تمیز پاک کرد تا از ایجاد دلمه روی زخم جلوگیری شود .

از آنجایی که این منطقه از بدن در معرض رطوبت و همچنین عوامل بیماری زایی فراوانی قرار دارد ، خشک و تمیز نگه داشتن محل زخم بسیار مهم و مشکل میباشد .



PARS HOSPITAL

WWW.PARS-HOSPITAL.COM

عدم مراقبت خوب از محل زخم ممکن بواسطه ایجاد رطوبت و وجود باکتری ها و سایر عوامل بیماری زا ، باعث ایجاد عفونتهای شدید در این منطقه شده و بهبود زخم اپی زیاتومی را دچار مشکل کند .

در هر زمان احساس وجود عرق یا هرگونه رطوبتی در این محل کردید ، سریعا محل زخم را با احتیاط شسته و با استفاده از یک حوله خشک صد در صد پنبه ای ، محل را با احتیاط پاک و خشک نمایید .

### بهبود زخم اپی زیاتومی نیاز به هوای تازه دارد

برای بهبود هر چه سریعتر زخم حتما باید محل زخم در ساعاتی از روز در معرض هوا قرار بگیرد ( برای مثال شبها در طول خواب )

تا جایی که ممکن است از نوار بهداشتی استفاده نکنید و در صورت استفاده، زود به زود آن را عوض کنید. از تامپون تا زمانیکه دوباره قاعده شوید، استفاده نکنید .

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 شود .

PARS HOSPITAL
بیمارستان پارس

یکی از عوامل مهم در بهبود زخم ، مصرف به موقع و منظم داروهای شماست. معمولا برای کاهش درد این زخم پزشک برای شما دارو تجویز میکند که مراقب باشید برای کاهش میزان درد هرگز دوز مصرفی دارو را خود سرانه و بدون توصیه پزشک افزایش ندهید .

موقع راه رفتن و نشستن بسیار مراقب باشید و با احتیاط رفتار کنید .

راه رفتن ، نشستن و برخاستن ، بلند شدن از صندلی و ... بخصوص در روزهای اول بعد از عمل باید با احتیاط کامل و به آرامی انجام شود. برای نشستن اول زانوهای خود را خم کنید و بعد به آرامی و با احتیاط بنشینید. نشستن و برخاستن فشار بسیار زیادی به این نقطه از بدن وارد میکند .



منبع : کتاب راهنمای جامع مادران باردار و شیرده

گروه هدف : مادران پس از زایمان