

**در صورت بروز هر یک از علائم زیر – بعد از زایمان –  
حتماً با پزشک خود تماس بگیرید:**

- درد شدید در محل برش
  - قرمزی و تورم در اطراف بخیه ها
  - چرک قابل رویت در داخل یا اطراف زخم
  - تب بالای ۳۹ درجه
  - بوی غیر معمول.
- اگر پزشک در دسترس نباشد، بدون معطلی به نزدیک ترین بخش اورژانس محل زندگی خود مراجعه کنید.

**پس از اپی زیاتومی چه مدت تا بهبودی کامل زمان می برد؟**

زمان بهبودی معمول برای اپی زیاتومی، بسته به اندازه برش و نوع ماده بخیه مورد استفاده برای بستن زخم، حدود ۴ تا ۶ هفته طول می کشد.

**نخ بخیه های اپی زیاتومی چیست؟**

پس از انجام اپی زیاتومی، پزشک یا ماما با بخیه زدن زخم، پرینه (ناحیه بین مقعد و ولوا) را ترمیم می کند. پزشکان تقریباً همیشه از بخیه های قابل جذب برای اپی زیاتومی استفاده می کنند. به طور کلی جذب کامل بخیه ها یک یا دو هفته به طول می انجامد. پس برای برداشتن بخیه ها لازم نیست که مجدداً به بیمارستان مراجعه کنید و به ندرت عوارضی درمورد کاربرد آن ها پیش می آید. دربخیه ها یا از نخ کرومیک (قهوه ای یا کرم) و یا نخ ویکریل (آبی) استفاده میشود. آن ها معمولاً طی چند روز شروع به حل شدن می کنند، که هنگام شستن محل آن، متوجه این موضوع خواهید شد.



**بسمه تعالی**

**بیمارستان شهداء بناب**

**نکات ضروری مراقبت از محل اپی زیاتومی  
( بخیه ها )**

**تهیه و تنظیم:**

**معصومه رضائی**

**کارشناس پرستاری (سوپروایزر آموزش سلامت)**

**منبع :**

**ویلیامز**

**تهیه: اسفند ۱۴۰۱**

**بازنگری: فروردین ۱۴۰۲**

## تعریف اپیزیاتومی

اپی زیاتومی عملی است که برای تسهیل زایمان طبیعی به کار می رود اپی زیاتومی برشی در ناحیه بین دهانه واژن و مقعد زن است، که به منظور بزرگ تر کردن دهانه واژن برای تسهیل زایمان طبیعی انجام می شود.

## اقداماتی که باید در منزل انجام دهید :

- هنگامی که از بیمارستان مرخص شدید، احتمالاً در اطراف پرینه احساس حساسیت خواهید داشت. همچنین ممکن است در این محل، یک درد مداوم یا نبض ماندنی داشته باشید، یا ممکن است کشش یا ضرباتی را احساس کنید. اغلب در روز اول بعد از زایمان می توانید با استفاده از یک بسته آب یخ، این ناراحتی را کاهش دهید، به خصوص اگر زخم تان هنوز متورم و قرمز باشد.
- ۲۴ ساعت بعد از زایمان حمام آب گرم جهت تسکین درد توصیه میشود.
- حداقل روزی ۱۰ دقیقه لباسهای زیر خود را درآورده و محل بخیه ها را در معرض هوا قرار دهید .
- از لباس زیر نخی استفاده کنید.
- از پوشیدن لباس زیاد که باعث عرق کردن محل بخیه ها شود خودداری کنید.
- از پوشیدن لباسهای تنگ و پلاستیکی پرهیز کنید.

- ورزشهای مخصوص عضلات کف لگن ( انقباض عضلات کف لگن ) را انجام دهید . این ورزشها به افزایش تون عضلانی عضلات کف لگن کمک میکند و موجب افزایش گردش خون و ترمیم زخم میشود. این ورزشها را یکروز بعد از زایمان میتوانید انجام دهید. اینکار را روزی ۴-۵ بارو هربار به مدت ۱۰ ثانیه انجام دهید. ( روش صحیح انجام این ورزش ها را از پزشک خود سوال نمایید ).
- استفاده از غذاهای ملین جهت جلوگیری از یبوست توصیه میشود. و در مواقع لزوم شاید استفاده از دارو طبق نظر پزشک لازم باشد.
- برای پیشگیری از کشیدگی و فشار ناخواسته به زخم اپیزیاتومی در نشستن و برخاستن دقت کنید . اگر نشستن برایتان ناراحت کننده باشد از یک کوسن کوچک برای کاهش فشار استفاده کنید.
- از داروهای ضد درد ( مسکن ) هم در صورت نیاز و طبق نظر پزشک میتوانید استفاده کنید.
- تمییز نگهداشتن زخم ؛ خشک نگهداشتن محل زخم ؛ حمام نشیمن با آب ولرم توصیه میشود.
- روزی ۲-۳ بار از سشوار با باد سرد به فاصله ۳۰-۴۰ سانتی متر جهت خشک کردن محل بخیه ها ( بعد از شستشو ) استفاده کنید.
- پیاده روی به میزان لازم توصیه میشود.

- همیشه ناحیه پرینه را از جلو به عقب تمیز کنید.
- هر دو تا چهار ساعت یک بار پد خود را عوض کنید.
- بخیه های خود را با یک حوله تمیز و نرم خشک کنید.
- مراقب زخم خود باشید. برای مشاهده بهتر محل زخم می توانید از یک آینه کوچک استفاده کنید.

