

چگونه از

اپیزیاتومی

مراقبت کنیم؟

در اپیزیاتومی خود ا دو
سانتیمتر از پوست شما
برش میخورد تا سر و
شانه های فرزند شما
راحت تر از کانال
زایمان خارج شود .
بخیه های شما با نخ
جذبی زده میشود و نیازی
به کشیدن بخیه ها نیست

اپیزیاتومی مانند هر برش جراحی دیگری

امکان بروز عوارضی دارد نظیر :

درد و ناراحتی

خونریزی

عفونت و آبسه

باز شدن زخم و گسترش عفونت

بخیه های روی پوست در
عرض هفته اول از داخل
جذب میشوند و از بیرون
میریزند و بخیه های
درونی شما نیز در عرض
دو هفته جذب خواهند شد .

علائیم خطر زیر را به خاطر بسپارید و در صورت
مشاهده سریعاً به مراکز درمانی مراجعه کنید .

درد و ناراحتی شدید روزهای بعد دوم به بعد

بر شدن محل ترمیم

خروج خون و ترشحات چرکی یا تب .

برای اینکه بدانید چگونه مراقب بخیه های
خود باشید به صفحه پشت مراجعه کنید .



دانشگاه علوم پزشکی
خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان

تهیه کننده: هدیه بحرینی

تایید کننده: مریم گلنام

ناظر کیفی: خانم دکتر علوی

تاریخ تهیه: زمستان ۱۳۹۹

کد آموزشی: ۹۹/sh/pa/ep/۳۰

حتما هفت الی ده روز بعد جهت چک بخیه های خود به پزشک یا ماما مراجعه کنید

آرزوی شادی و موفقیت
برای شما داریم و امیدواریم این
بروشور پاسخ سوال های احتمالی شما
را فراهم کرده باشد.

بعد از هر بار اجابت مزاج ابتدا بخیه ها و
فرج سپس مفعد را با آب تمیز شست و شو
دهید و در آخر خود را با سرم شست و شو
از جلو به عقب آبکشی نمایید.

برای تمیز و خشک نگه داشتن محل زخم
بسیار ضروری است. توصیه میشود پد
بهداشتی خود را مرتباً تعویض کنید و با
استفاده از سشوار یا چراغ مطالعه در فاصله
چهل سانتیمتری خود را روزانه دو یا سه
مرتبه خشک کنید.

محل بخیه ها را روزانه ده دقیقه در
معرض هوا قرار دهید. لباس های زیر خود
را در بیاورید و روی پارچه نخی خنک
بخوابید.

جهت بهتر جوش خوردن زخم لطفاً تا ترمیم
زخم از انجام رابطه نزدیکی خودداری
کنید.

به هیچ وجه از بتادین و صابون برای شست
و شوی محل زخم استفاده نکنید. بتادین زخم
را تازه نگه میدارد و صابون نخ های بخیه
را بسیار شکننده میکند.

لطفاً تا ترمیم کامل زخم از رابطه ی جنسی
خودداری کنید.

مراقبت از زخم :

استفاده از کیسه یخ یا کیسه های پلاستیکی یخ
پیچیده شده در پارچه نخی تمیز در یک روز
اول بعد از زایمان میتواند کمک کند محل
بخیه ها بی حس شود و درد کمتری احساس
کنید.

دوش آب گرم یا وان گرم بعد از بیست و
چهار ساعت اول جهت کاهش درد و التهاب
شما مفید است.

میتوانید در صورت درد و ناراحتی از
مسکن هایی مانند استامینوفن یا دیکلوفناک
استفاده نمایید.

جهت جلوگیری از کشیدگی ناخواسته زخم و
فشار به محل بخیه میتوانید روزهای اول بعد
از زایمان از بالش تک های گود طبی یا بالش
های نرم جهت نشستن استفاده کنید.

از غذا های ملین و آب و نوشیدنی و فیبر
فراوان جهت دفع راحت مدفوع و عدم فشار
به محل زخم استفاده کنید.

تمیز کردن ناحیه فرج خود را از جلو به
عقب انجام بدهید.