

به نام هستی بخش

اپیزوتومی یعنی: برش کوچک در ناحیه میان دوراه برای خروج راحت سر نوزاد هنگام زایمان طبیعی
توصیه های خانگی:

۱. از بلند کردن اشیاء سنگین خودداری کنید.
۲. از توالف فرنگی استفاده کنید و زور نزنید.
۳. رژیم غذایی را طوری رعایت کنید که دچار نفخ یا بیوست نشوید. استفاده از مایعات فراوان و رژیم غذایی حاوی فیبر و موادی مثل آلو، انجیر و خاکشیر می تواند کمک کننده باشد. از سالاد، سوپ و میوه آب میوه البته طبیعی استفاده کنید.
۴. در زایمان طبیعی تا ۶ هفته نزدیکی نداشته باشید.
۵. لباس زیرنخی بپوشید و آن را خشک نگه دارید و روزانه تعویض کنید.
۶. نواربهداشتی را مرتب عوض کنید.
۷. محل زخم را را بابتادین رقیق شده بشوئید و با سشوار یا گاز استریل خشک نمایید.
۸. داروهای خود را طبق دستور پزشک مصرف نمائید.
۹. روزانه حمام کنید.
۱۰. بسیار مهم است تمیز کردن ناحیه شرمگاهی از جلو به عقب انجام شود. باید از کشیدن دستمال یا دست از سمت مقعد به واژن خودداری کنید.
۱۱. جهت معاینه ۵ تا ۱۰ روز بعد از زایمان به مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

مراقبت از اپیزوتومی. زخم و پارگی واژن



شناسنامه پمفلت آموزشی کد GYN-3-97	
عنوان	مراقبت از اپیزوتومی
تهیه کننده	سعیده سعیدی کارشناس پرستاری
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۳۹۷ تابستان
ناظر کیفی	متخصص زنان و زایمان
دکتر ساغر بهشتی دکتر مرگان کریمی دکتر سپیده مهدی قلب دکتر الهه سیاری فرد	سوپروایزر آموزش به بیمار ایرما ریحانی

منبع:

کتاب راهنمای خودمراقبتی خانواده ۱ سایت وزارت بهداشت و درمان

توجه در صورت مشاهده علایم زیر به بیمارستان مراجعه کنید:

- آیا تب بالای ۳۸.۵ درجه سانتی گراد دهانی (دست کم به مدت 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 قرمزتر یا متورم است؟ یا
- آیا از زخم ترشح غلیظ و تغییر رنگ یافت های بیرون می آید؟ یا
- آیا در دفع ادرار یا مدفوع مشکلی وجود دارد؟

درحین زایمان ممکن است برای خروج راحت تر سر نوزاد انجام اپیزیوتومی ضرورت یابد که پس از زایمان محل برش با بخیه ترمیم می شود.

با آرزوی بهبودی

