

Епізіотомія та розриви промежини

Іноді лікарю або акушеру потрібно зробити розріз в області між піхвою та анусом (промежиною) під час пологів. Це називається епізіотомією.

Епізіотомія робить відкриття піхви трохи ширшим, дозволяючи дитині легше проходити через неї.

Іноді промежина жінки може розірватися під час виходу дитини. При деяких пологах епізіотомія може допомогти запобігти сильному розриву або прискорити пологи, якщо дитина повинна народитися швидко.

Якщо ваш лікар або акушер думає, що вам потрібна епізіотомія під час пологів, вони обговорять це з вами. У Англії епізіотомія не робиться регулярно.

Нетермінова порада: зателефонуйте своєму акушеру або лікарю загальної практики, якщо у вас була епізіотомія або розрив.

- ваші шви стають болючішими
- є виділення з неприємним запахом
- є червона, набрякла шкіра навколо розрізу або розриву - ви можете використовувати

дзеркало, для того щоб подивитися

Будь-яка з цих ознак може означати, що у вас є інфекція.

До 9 з 10 першородних матерів під час перших вагінальних пологів матимуть якийсь розрив, садна або епізіотомію.

Національний інститут охорони здоров'я та вдосконалення медичної допомоги (НІОЗВМД) рекомендує, щоб епізіотомія могла бути зроблена, якщо:

- дитина перебуває у стресовому стані і має швидко народитися, або
- є потреба в акушерських щипцях або вакуумекстракторі, або
- існує ризик розриву анального отвору
- Епізіотомія використовується в 1 випадку з 7 народжень в Англії.

Якщо у вас є розрив чи епізіотомія, вам, ймовірно, знадобляться шви. Накладатимуться шви, які розсмоктуються, тому вам не потрібно буде повертатися в лікарню для їх видалення.

Навіщо потрібна епізіотомія

Епізіотомія може бути рекомендована, якщо у вашої дитини розвивається стан, відомий як дистрес плода, коли частота серцевих скорочень дитини стає швидше або повільніше до народження.

Це означає, що ваша дитина може не отримувати достатньо кисню і повинна народитися швидко, щоб уникнути ризику травми народження або мертвонародження.

Епізіотомія робиться у випадку коли необхідно розширити піхву, щоб такі інструменти як акушерські щипці або вакуумекстрактор, могли бути використані.

Це може знадобитися, якщо:

- у вас пологи при тазовому передлежанні, коли дитина виходить задом або ногами
- ви намагалися народити протягом кількох годин і тепер втомилися після поту
- у вас є серйозні проблеми зі здоров'ям, такі як хвороби серця, і рекомендується, щоб пологи були

якнайшвидшими, щоб знизити подальші ризики для здоров'я

Дослідження показують, що при деяких пологах, особливо при пологах щипцями, епізіотомія може запобігти розривам, які торкаються анального м'яза (розриви третього ступеня).

Як робиться епізіотомія

Епізіотомія зазвичай є простою процедурою. Місцева анестезія використовується для знеболювання області навколо піхви, щоб ви не відчували болю. Якщо ви вже робили епідуральну анестезію, дозу можна збільшити до того, як буде зроблено розріз.

Щоразу, коли це можливо, лікар або акушер зроблять невеликий діагональний розріз із задньої сторони піхви, спрямований вниз і назовні в один бік. Розріз зшивається швами, що розсмоктуються, після пологів.

Відновлення після епізіотомії

Епізіотомічні розрізи зазвичай зашивають протягом години після народження дитини. Спочатку поріз може досить кровоточити, але це має припинитися за допомогою тиску і накладень швів.

Шви повинні зажити протягом 1 місяця після пологів. Поговоріть зі своїм фельдшером-акушером або акушером про те, яких дій слід уникати в період загоєння.

Як впоратися з болем

Зазвичай після епізіотомії відчувається певний біль.

Знеболюючі, такі як парацетамол, можуть допомогти полегшити біль та безпечні для використання, якщо ви годуєте своє немовля.

Також вважається безпечним приймати ібупрофен під час годування груддю, але спочатку проконсультуйтеся зі своїм лікарем.

Аспірин не рекомендується приймати, оскільки він може передатися вашій дитині через грудне молоко. Ваш акушер порадить вам, якщо ви не впевнені, які знеболювальні приймати.

Можливо, потрібно буде приймати сильніші знеболюючі, що відпускаються тільки за рецептом, наприклад кодеїн.

Однак ліки, призначені тільки за рецептом, можуть вплинути на вашу здатність безпечно годувати грудьми. Ваш лікар або акушер можуть проконсультувати вас із цього приводу.

Щоб полегшити біль, спробуйте:

покласти на поріз пакет із льодом або кубики льоду, загорнуті в рушник. Уникайте прикладання льоду безпосередньо до шкіри, оскільки це може призвести до пошкодження. Вплив свіжого повітря на шви може допомогти процесу загоєння. Ви можете зняти нижню білизну і лежати на рушнику на ліжку близько 10 хвилин один або два рази на добу.

Біль після епізіотомії не повинен тривати довше 2-3 тижнів. Якщо біль триває довше, зверніться до лікаря, патронажної сестри або іншого медичного працівника.

Відвідування туалету

Тримайте поріз та прилеглу область у чистоті, щоб запобігти інфекції. Після відвідування туалету промийте область піхви теплою водою.

Обливання теплою водою зовнішньої області піхви під час сечовипускання також може допомогти полегшити дискомфорт.

Ви можете виявити, що сидіння навпочіпки над унітазом, а не сидіння на ньому, зменшує відчуття печіння при сечовипусканні.

Під час дефекації вам може бути корисно нанести чисту прокладку на розріз і акуратно натиснути. Це допоможе зменшити тиск на поріз.

Витираючи задній прохід, переконайтеся, що ви акуратно протираєте його спереду назад. Це допоможе запобігти зараженню порізу та оточуючих тканин бактеріями.

Якщо ви виявите, що дефекація особливо болісна, прийом проносних засобів може допомогти. Цей тип ліків зазвичай використовується для лікування запорів і робить фекалії м'якшими та легкими для проходження.

Зверніться до лікаря або акушера за додатковою інформацією про лікування запорів.

Біль під час сексу

Немає жодних правил щодо того, коли знову ви зможете починати займатися сексом після пологів.

Протягом кількох тижнів після пологів багато жінок відчують біль, а також втому, незалежно від того, була у них епізіотомія чи ні. Не поспішайте з цим. Якщо секс завдає біль, він не приносить задоволення.

Якщо у вас був розрив або епізіотомія, це нормально відчувати біль під час сексу у перші кілька місяців.

Якщо проникнення болісне, скажіть про це. Якщо ви прикидаєтеся, що все добре, коли це не так, ви можете почати розглядати секс як щось неприємне, а не задоволення, і це не допоможе ні вам, ні вашому партнерові.

Ви все ще можете бути близькими без проникнення – наприклад, за допомогою взаємної мастурбації.

Біль іноді може бути пов'язаний із сухістю піхви. Ви можете спробувати використовувати мастило на водяній основі, яке можна придбати в аптеках.

Не використовуйте мастило на олійній основі, таке як вазелін або зволожуючий лосьйон, оскільки це може дратувати піхву та пошкоджувати латексні презервативи або діафрагми.

Ви можете завагітніти через 3 тижні після народження дитини, навіть якщо ви годуєте груддю і ваші місячні не почалися знову.

Використовуйте будь-яку контрацепцію кожного разу, коли ви займаєтеся сексом після пологів, у тому числі вперше (якщо ви не хочете завагітніти знову).

Зазвичай у вас буде можливість обговорити ваші варіанти контрацепції до того, як ви залишите лікарню (якщо ви народжували в лікарні) та на післяпологовій перевірці.

Ви також можете поговорити з лікарем, акушером або медичним працівником або звернутися до клініки контрацепції в будь-який час.

Зверніться до свого акушера, патронажної сестри або лікаря за додатковою інформацією про послуги з охорони сексуального здоров'я.

Інфекція

Слідкуйте за будь-якими ознаками інфікування порізу або навколишніх тканин, такими як:

- червона, опухла шкіра
- виділення гною чи рідини з порізу
- постійний біль

- незвичайний запах

Якнайшвидше повідомте лікаря загальної практики, акушера або патронажну сестру про будь-які можливі ознаки інфекції, щоб вони могли переконатися в тому, що ви отримуєте відповідне лікування, яке вам може знадобитися.

Вправи

Зміцнення м'язів навколо піхви та заднього проходу за допомогою вправ для тазового дна може допомогти у загоєнні та зменшить тиск на поріз та навколишні тканини.

Вправи для м'язів тазового дна включають стиснення м'язів навколо піхви і анусу, таким чином ніби ви заваджуєте собі сходити в туалет або пустити газу.

Акушер може пояснити вам, як виконувати ці вправи. Зверніться до лікаря або акушера за додатковою інформацією про вправи для тазового дна.

Рубцева тканина

У деяких жінок навколо місця розриву або епізіотомії утворюється надмірна, піднесена або свербляча рубцева тканина. Якщо рубцева тканина викликає у вас проблеми, повідомте про це лікаря.

Запобігання розриву промежини

Акушер може допомогти вам уникнути розриву під час пологів, коли стає видно голівку дитини.

Акушер попросить вас припинити тужитися і зробити пару швидких коротких вдихів або видихів через рот.

Це робиться для того, щоб головка вашої дитини могла з'являтися повільно і м'яко, даючи шкірі та м'язам промежини час розтягнутися без розривів.

Шкіра промежини зазвичай добре розтягується, але може порватися, особливо в жінок, які народжують вперше. Масажування промежини в останні кілька тижнів вагітності може знизити ймовірність епізіотомії під час пологів.

Тип та частота масажу варіюються залежно від наукових досліджень. Більшість з них включають введення 1 або 2 пальців у піхву та застосування низхідного або розгонистого тиску у напрямку до промежини.

Жінки, які практикували це щодня відчували результат.