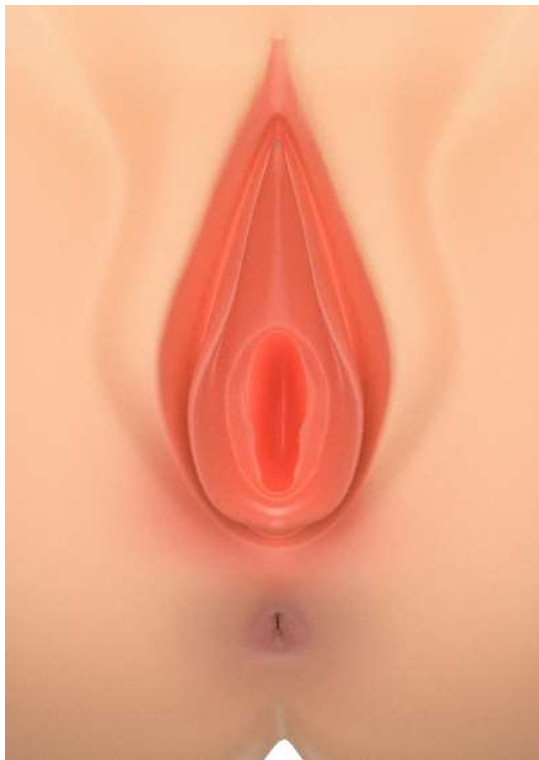


อวัยวะเพศหลังการคลอด

ผู้หญิงส่วนใหญ่จะเกิดแผลฉีกขาดเล็กน้อยในช่องคลอดสืบเนื่องจากการคลอด แผลฉีกขาดเล็กน้อยที่ ผิวหนังเรียกว่า แผลฉีกขาดระดับที่หนึ่ง แผลฉีกขาดระดับที่สองและการกรีดหรือตัดมักจะทำผ่าน ส่วนที่ยึดเกาะของกล้ามเนื้อและ จำเป็นต้องเย็บเพื่อรักษาให้หายดีเสมอ การกรีดจะทำเพื่อให้มีที่สำหรับ ศีรษะของเด็กในขั้นตอนสุดท้ายของการคลอด ประมาณ 3 ใน ผู้หญิง 100 คนจะเกิดแผลฉีกขาดซึ่งรวม ไปถึงกล้ามเนื้อวงรอบทวารหนักในระดับที่สามหรือสี่ ทวารหนักมี สองกล้ามเนื้อ นั่นคือด้านในและด้านนอก ซึ่งจะช่วยในการกลั้นอุจจาระและก๊าซ ด้านนอกถูกควบคุมด้วยกำลังบังคับ ขณะที่ภายในมีการทำงาน อัดโนมัดที่เราไม่มีอิทธิพลควบคุมได้ เส้นใยกล้ามเนื้อแต่ละเส้นหรือส่วนใหญ่ของกล้ามเนื้อ อาจได้รับการ บาดเจ็บ แผลฉีกขาดที่ต้องมีการเย็บอาจจะได้รับการรักษาหลังการคลอด หลังจากนั้นการสมานของแผล จะเริ่มขึ้นและรอยเย็บทั้งหมดจะหายไปเอง แผลฉีกขาดมักจะหายด้วยดี แต่อาจต้องใช้เวลาก่อนที่จะหาย เป็นปกติ

คุณสามารถขอให้นางผดุงครรภ์ของคุณแสดงรูปภาพแผลฉีกขาดของคุณตามรูปภาพได้

แคมช่องคลอดและช่องคลอดด้านนอก



แคมช่องคลอดและช่องคลอดด้านใน



- ในการคลอดบุตรคุณไม่ได้รับแผลฉีกขาดใดๆ
- ในการคลอดบุตรคุณได้รับแผลฉีกขาดที่บริเวณผิวหนังเย็บหรือในช่องคลอด (ระดับ 1)
- ในการคลอดบุตรคุณได้รับแผลฉีกขาดในช่องคลอดและ /หรือผิวหนังเย็บ (ระดับ 2)
- ในการคลอดบุตรคุณได้รับการกรีดหรือตัดตรงผิวหนังเย็บ
- ในการคลอดบุตรคุณได้รับแผลฉีกขาดของกล้ามเนื้อหูรูดของทวารหนักที่เรียกว่า sfinkterruptur (ระดับ 3 หรือ 4)

สามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ <http://backenbottenutbildning.se> ภายใต้หัวข้อ Interaktiv 3-D-modell.

อาหารปวดและการบรรเทาอาการปวด

อาจเป็นเรื่องยากที่จะดูแลเด็กแรกเกิดเมื่อฟื้นจากผลึกชาจากการคลอดบุตร การสนับสนุนและความช่วยเหลือจากครอบครัวและเพื่อนเป็นสิ่งที่ดี

มันเป็นเรื่องปกติที่มีอาการปวดตั้งในตอนแรก แต่ควรลดลงในแต่ละวัน แนะนำให้รับประทาน พาราเซตามอล ลดอาการปวด เช่น Alvedon® 500 mg 2 เม็ด 4 ครั้งต่อวัน พร้อมกับ ibuprofen เช่น แนะนำให้ใช้ Ipren® / Ibumetin® 400 มก. 1 เม็ด 3 ครั้งต่อวัน ยาต่างๆ นั้น ไม่มีผลต่อทารกเมื่อให้นม ยาบรรเทาอาการปวดที่ดีทำให้คุณเคลื่อนไหวได้มากขึ้นซึ่งทำให้การสมานของผลึกชาหายดีขึ้น

ในตอนแรกอาจเป็นเรื่องยากที่จะนั่งเพราะอาการบวมและปวดที่อวัยวะเพศ ควรสลับไปมาระหว่างนั่งเดิน หรือนอน ควรที่จะนอนลงเมื่อให้นม / ให้อาหารบุตรเพื่อหลีกเลี่ยงความรู้สึกไม่สบายและเพื่อที่จะผ่อนคลายได้ดีขึ้น หลีกเลี่ยงการใช้ห่วงยางที่สามารถเพิ่มอาการบวมและปวดได้ ปัญหาจะดีขึ้นในทุกๆ วัน และหลังจากสองเดือน ส่วนใหญ่จะกลับหายเป็นปกติได้ ถ้ามันรู้สึกแสบเมื่อคุณปัสสาวะคุณสามารถอาบน้ำด้วยน้ำอุ่นในระหว่างนั้นได้

การดูแลบาดแผล

เปลี่ยนผ้าอ้อมนappy โดยทิ้งช่วงเวลาสองสามชั่วโมงหรือเมื่อรู้สึกเปียก ขำระล้างหน้าอวัยวะเพศด้วยน้ำเมื่อจำเป็นแต่ไม่บ่อยจนผิวแห้งเกินไป อย่าใช้สบู่หรือครีม อย่าถูเมื่อคุณเช็ดระหว่างฝีเย็บ ถ้าทำได้ก็ควรผึ่งลม ฝีเย็บบ้าง หากได้รับการระคายเคืองรอบตะเข็บด้านนอกคุณสามารถล้างด้วยน้ำยาล้างแผลซึ่งหาซื้อได้ที่ ร้านขายยา หากตะเข็บเกิดการนำราคาญเมื่อเวลาผ่านไปนานกว่าสองสัปดาห์อาจจำเป็นต้องออก ในกรณีนั้นขอให้ส่งข่าวตามที่ได้ตกลงไว้

การทำงานของลำไส้

หลังจากที่คุณได้คลอดบุตรแล้วการทำงานของลำไส้อาจได้รับผลกระทบทั้งจากการคลอดและจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต

หลังจากการคลอดในระยะแรกโดยปกติมักไม่สามารถเก็บหรืออั้นก๊ำชได้ คุณลักษณะนี้มักจะ ปรับปรุงดีขึ้นหลังจากหนึ่งสัปดาห์ไปแล้ว แต่การปรับปรุงอย่างต่อเนื่องสามารถคาดหวังได้เกือบหนึ่งปี หลังจากการคลอด

สาเหตุที่พบได้บ่อยที่สุดของความผิดปกติของแก๊สคือการระบายของลำไส้ที่ไม่สมบูรณ์ แก๊สจะก่อดัขึ้นจาก เศษอุจจาระในทวารหนัก สิ่งนี้สามารถป้องกันได้โดยการสังเกตสัญญาณในการการระบายและไปเข้าห้องสุขา โดยทันที ซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงต่ออาการท้องผูกและการระบายที่ไม่สมบูรณ์ การเคลื่อนไหวเช่น การเดิน และดื่มน้ำปริมาณมากช่วยลดความเสี่ยงต่ออาการท้องผูก หากอุจจาระแข็งและยากที่จะถ่ายออกไป อาจเป็นประโยชน์ได้โดยการเค้นที่ฝีเย็บหรือด้านหลังช่องคลอดไว้เพื่อช่วยในการกำจัดอุจจาระได้ง่ายขึ้น มันไม่มีประโยชน์ที่เพียงจะเบ่งเป็นเวลานาน ถ้าเช่นนั้นก็ควรรองนกว่าคุณรู้สึกปวดอีกครั้งดีกว่า ควรวางเท้าบนม้านั่งเพื่อให้หัวเข่าของคุณสูงกว่าสะโพกและเบ่งด้วยท้องน้อยที่นุ่มมือหายใจออก

ควรรักษาอาการท้องผูกเสมอ เช่น ด้วยสารเพิ่มปริมาณที่ไม่ต้องไชใบสั่งแพทย์ ขอคำแนะนำจากร้านขายยา หลีกเลี่ยงสารทำให้เป็นแก๊ส

หลังจากที่กลัมนเนื้อหูดึงกชามันเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งที่จะหลีกเลี่ยงอาการท้องผูกเพื่อที่จะให้กลัมนเนื้อหายได้ ดังนั้นแนะนำให้ใช้พาราฟินอิมัลชันซึ่งทำให้อุจจาระเหลวมากขึ้นและบรรเทาในการระบายลำไส้ รับประทาน 15 มล 2 ครั้งต่อวันเป็นเวลา 2 สัปดาห์และหากจำเป็นให้รับประทานต่อไปวันละครั้งอีก 1 สัปดาห์ อย่าหยุดจกวันหนึ่ง ไปอีกวันหนึ่งค่อยๆ ลดลงและรับประทานอาหารที่ช่วยให้กระเพาะอาหารของคุณทำงานได้ดีขึ้น

เวลาที่คาดการณ์ในการรักษาเย็บเย็บ

การฟื้นตัวควรจะก้าวหน้าไปเรื่อย ๆ หลังจากไม่กี่เดือนคุณควรรู้สึกว่ามีปัญหารุนแรงดังกล่าวได้ผ่านไปและร่างกาย ยังคงทำการรักษาเย็บเย็บต่อไปได้ถึงหนึ่งปีหลังจากการคลอด

กิจกรรมทางร่างกาย

การเคลื่อนไหวเป็นสิ่งที่ดีสำหรับการรักษาถ้าไม่มีอาการเจ็บ การเดินเป็นตัวเลือกที่ดีของกิจกรรมในตอนเริ่มต้นและ คุณสามารถเพิ่มระยะทางได้อย่างค่อยเป็นค่อยไป เป็นเรื่องปกติที่จะประสบกับความรู้สึกที่หนักอึ้งๆ ในอวัยวะเพศในช่วงแรกๆ หลังจากคลอดบุตร

ขอให้ออกกำลังกายที่มีความเคร่งครัดสูง เช่นการกระโดด การวิ่งและการฝึกพลังหนักในช่วงแรก จนกว่าพื้นอุ้งเชิงกรานจะแข็งแรงขึ้นและรู้สึกดีขึ้น เริ่มต้นอย่างระมัดระวังและเพิ่มขึ้นในภายหลัง หากคุณพบ การรั่วไหลและ / หรือรู้สึกหนักอึ้งๆ ให้รอการออกกำลังกายสักกระยะหนึ่งและฝึกการออกกำลังกายส่วน อุ้งเชิงกรานต่อไป ถ้าอาการยังคงอยู่หลังการตรวจอาการหลังคลอดที่คลินิกสุขภาพมารดา คุณมีสิทธิ์ได้รับ ความช่วยเหลือเพิ่มเติม โดยเฉพาะกับนักกายภาพบำบัด

การอยู่ร่วมกันทางเพศ

แผลในช่องคลอดต้องใช้เวลาในการรักษา อาจใช้เวลาหลายสัปดาห์หรือหลายเดือน มันใช้เวลาแตกต่างกันไป ก่อนที่คุณจะต้องการกลับมามีเพศสัมพันธ์อีก ควรหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่ตราบไต่ที่มันเจ็บและ แผลยังคงสมานอยู่ มันเป็นเรื่องสำคัญที่จะมีเพศสัมพันธ์ตามเงื่อนไขของคุณเองและมีการสื่อสารที่ดีกับคู่รัก ของคุณ อย่าลังเลที่จะแจ้งการนัดพบ / นัดพบหลังคลอดหากคุณต้องการพูดคุยเกี่ยวกับการใช้ชีวิตกับเพศสัมพันธ์ ตราบเท่าที่คุณให้หมลูกเยื่อเมือกในช่องคลอดของคุณจะเปราะบาง ครีม estrogen และ / หรือสารหล่อลื่นที่ไม่ ต้องใช้ใบสั่งยาของแพทย์สามารถช่วยได้ หลังจากที่มีการฉีกขาดของกล้ามเนื้อหรือจะต้องหลีกเลี่ยงการมี เพศสัมพันธ์ทางทวารหนักจนกว่าจะได้รับการฟื้นฟูเต็มที่

การออกกำลังกายอุ้งเชิงกราน

- หลังจากการคลอดบุตรควรเริ่มต้นด้วยการ "ค้นหา-خميب" แบบง่ายๆ ให้خميبรอบๆ ทวารหนัก ช่องคลอดและ ท่อปัสสาวะ คงการخميبไว้เป็นเวลา 2 วินาที ผ่อนคลายและพักผ่อน 2 วินาที ทำซ้ำ 10 ครั้ง 3 ครั้งต่อวัน
- เมื่ออาการปวดทุเลาลงให้คุณสามารถเริ่มต้นการฝึกความแข็งแรงสำหรับอุ้งเชิงกรานได้ خميبรอบทวารหนัก ช่องคลอดและท่อปัสสาวะและยกขึ้น / เข้าไปข้างในด้วยแรงมากที่สุดที่คุณสามารถทำได้ คงการخميبไว้ใน ตำแหน่งสูงสุด 6-8 วินาที ผ่อนคลาย 6-8 วินาทีระหว่างการخميب ทำซ้ำ 10 ครั้ง 3 ครั้งต่อวัน
- เมื่อคุณแข็งแรงขึ้นให้เลิกการฝึกซ้อมแต่ละครั้งด้วยการخميبแบบทรหด การخميبไม่จำเป็นต้องใช้แรงสูงสุด คงการخميبไว้วันนตราบเท่าที่คุณสามารถทำได้ 15-60 วินาที ให้คำนึงถึงการหายใจเข้าในเวลาเดียวกัน และผ่อนคลายหลังจากออกกำลังกายเสร็จแล้ว
- คุณควรจะแข็งแรงขึ้นอย่างเห็นได้ชัดหลังจากการออกกำลังกายทุกวันเป็นเวลาสามเดือน หาก你不พบกล้ามเนื้อหรือออกกำลังกายไม่ได้ผลคุณควรปรึกษากับคลินิกสุขภาพมารดา (mödravården)

ภาวะแทรกซ้อน - ฉันทควรติดต่อเพื่อขอการรักษาพยาบาลเมื่อใด

- อาการบวมและรู้สึกไม่สบายถือเป็นเรื่องปกติในสองสัปดาห์แรก มันจะดีขึ้นทุกๆ วัน แต่ถ้าคุณ แยกและคุณรู้สึกได้กลิ่นเหม็นจากช่องคลอด มีไข้หรือรู้สึกไม่สบายเหมือนเป็นโรค อาจเกิดจาก การติดเชื้อในแผล อาจจำเป็นต้องใช้ยาปฏิชีวนะ
- ในกรณีที่มมีอาการปวดที่เกี่ยวข้องกับการระบายของลำไส้ซึ่งทำให้ยากที่จะระบายลำไส้ได้
- หากแผลเย็บยังทำให้คุณรู้สึกไม่สบายหลังจากผ่านไปแล้วสองสัปดาห์
- ในกรณีที่มีการรั่วไหลของอุจจาระ
- หากคุณรู้สึกไม่สบายทางจิตเช่น หากการคลอดบุตรมีอาการรุนแรงและแผลฉีกขาดจะส่งผลต่อ ชีวิตประจำวันของคุณหรือการเชื่อมโยงกับเด็กได้

การติดตามผล

มันเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องไปรับการตรวจสอบภายหลังที่แผนกผดุงครรภ์ ที่นั่นคุณจะได้รับ การตรวจสอบเพื่อให้ แน่ใจว่าการเยียวยารักษาอยู่ในแนวทางที่ถูกต้อง

การลงทะเบียนแผลฉีกขาด

การลงทะเบียนแผลฉีกขาดใช้ในกรณีที่มีแผลฉีกขาดที่คลุมคลุมอย่างกว้างขวาง ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ดูแลรักษาจะสามารถติดตามและคอยดูแลว่าคุณเป็นอย่างไรบ้างหลังจากคลอดและเพื่อให้การดูแลที่ดีขึ้น คุณจะตอบคำถามเกี่ยวกับ BB (สูตินรีเวช) สองเดือนและหนึ่งปีหลังคลอดเกี่ยวกับความรู้สึกของอวัยวะเพศของคุณและการทำงานของมัน แพทย์หรือพยาบาลผดุงครรภ์ของคุณจะสามารถรู้ได้ว่าคุณเป็นอย่างไรและคุณสามารถได้รับความช่วยเหลือในการแก้ปัญหาใดๆ ถ้ามี มันเป็นการดีถ้าคุณตอบแบบสอบถามแม้ว่าคุณจะไม่มีปัญหาก็ตาม หากคุณรู้สึกไม่สบาย คุณสามารถขอติดต่อผ่านทาง ทะเบียนได้

บางครั้งก็ยากที่จะทราบว่าจะอะไรเป็นเรื่องปกติหลังจากการคลอดบุตรและอะไรที่เป็นภาวะแทรกซ้อน ต่อไปนี้เป็นวิธีคิดเกี่ยวกับคำถาม: ถ้าคุณประสบปัญหาบางอย่างจนต้องไปหาแพทย์หรือการเข้ารับการตรวจพิเศษก็ถือว่าเป็นภาวะแทรกซ้อนเล็กน้อย หากปัญหาของคุณเป็นเหตุให้เกิดผลกระทบ ในระยะยาวต่อคุณภาพชีวิตและ / หรือถ้าคุณต้องรับการผ่าตัดอีก ครั้งถือว่าเป็นภาวะแทรกซ้อน ที่ร้ายแรง

การคลอดบุตรในอนาคต

การตั้งครรภ์ครั้งใหม่ถือไม่ใช่อันตรายต่ออวัยวะเชิงกราน ผู้หญิงส่วนใหญ่ที่มีอาการฉีกขาดสามารถให้กำเนิดทารกคน ถัดไปทางช่องคลอดได้โดยไม่มีปัญหา ในกรณีของแผลฉีกขาดที่กล้ำเนื้อหรือความเสียหาย คือ 5-7 / 100 ที่จะเป็น ได้อีกครั้ง ในการเยียวยารักษาปกติโดยไม่มีผลต่อการทำงานจะแนะนำให้ใช้การคลอดทางช่องคลอด หากในทาง กลับกันถ้าคุณมีอาการตรงทวารหนักหรือช่องคลอดอาจต้องพิจารณาการผ่าตัดคลอดแบบ ซี-เซคชัน หากคุณตั้งครรภ์ อีกครั้งจะมีการปรึกษาหารือเมื่อพบกับผดุงครรภ์หรือแพทย์ในครั้งแรกถึงเรื่องการคลอดบุตรในอนาคต เพื่อช่วยในการ สนทนาคุณสามารถใช้คำถามต่อไปนี้: ฉันมีตัวเลือกอะไรบ้าง ตัวเลือกลงกล่าวมีข้อดีข้อเสียอย่างไรบ้างสำหรับฉัน ฉันจะขอความช่วยเหลือในการตัดสินใจได้อย่างไรบ้าง

ฉันควรที่จะติดต่อใครเมื่อมีปัญหา

- หากคุณรู้สึกไม่สบายกายอย่างร้ายแรงภายในไม่กี่สัปดาห์หลังคลอดบุตร ให้ติดต่อ 1177 หรือ BB (แผนกสูตินรีเวช) เพื่อขอคำแนะนำ
- หากคุณมีปัญหาเกี่ยวกับอวัยวะเพศในช่วงเดือนแรก ๆ ให้ติดต่อพยาบาลผดุงครรภ์ที่ฝากครรภ์ของคุณ
- หากคุณมีคำถามเกี่ยวกับการคลอดบุตรของคุณโปรดติดต่อที่ แผนกสูติกรรม or BB (สูติ นรีเวช)
- หากคุณต้องการติดต่อพูดคุยทางโทรศัพท์ คุณสามารถขอความช่วยเหลือได้ โทรหา 1177 และขอ รับคำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการดำเนินการต่างๆ ณ ที่คุณอาศัยอยู่

ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ป่วยนี้ร่วมเขียนโดยนรีแพทย์และผดุงครรภ์ของประเทศสวีเดน สมาคมสูติศาสตร์และ นรีเวชวิทยาแห่งสวีเดนและสมาคมผดุงครรภ์แห่งสวีเดนร่วมมือกับ Lof (Landstingens Ömsesidiga Försäkringsbolag บ. ประกันร่วมของมณฑล) ในโครงการ "การดูแลการคลอดบุตรอย่างปลอดภัย" ซึ่งมีเป้าหมายเพื่อลด อุบัติการณ์การบาดเจ็บของเด็กและมารดาที่เกี่ยวข้องกับการคลอดบุตร