

会阴裂伤

三度和四度裂伤

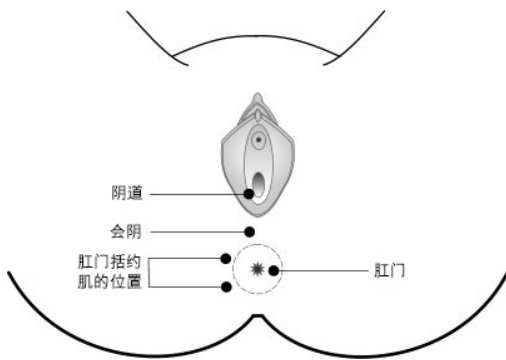


the women's
the royal women's hospital
victoria australia

什么是三度和四度裂伤？

有时在阴道分娩时，阴道与肛门之间的区域可能会撕裂。

- 三度裂伤包括肛门括约肌（帮助控制肛门管口的肌肉群）部分撕裂。
- 四度裂伤涉及肛门括约肌和肛门管的损伤。



裂伤后的护理

医生会向您解释裂伤类型以及如何自我护理。他们会推荐药物来帮助您缓解疼痛，预防便秘并降低感染风险。

勿用需要插入肛门的药物。

物理治疗师、助产士、药剂师会为您提供护理，有时还会有营养师加入。他们会与您讨论如何：

- 避免便秘（您可能需要特殊饮食）
- 帮助伤口愈合
- 用冰缓解疼痛，减少肿胀
- 洗澡并保持患处干净
- 做盆底肌练习，以及开始练习的时间。

前6周

对于您肌肉和软组织的恢复而言，宝宝出生后的前6周非常关键。

休息

在开始的几天里，请尽量躺着。这将有助于减少肿胀和不适感。宝宝出生后的前6周里，争取每天早上和下午各躺一小时。

冰敷

如果会阴部周围出现肿胀或疼痛，请将冰袋放在一个套子里，冰敷20至30分钟。切勿将冰袋直接与皮肤接触。每隔2-3小时冰敷一次，睡着时除外。

加压

穿紧实的支撑性强的衣服，比如穿塑身衣或紧身衣为受伤区域提供支持以减轻肿胀。

锻炼

盆底肌锻炼可以帮助促进会阴供血，对康复很重要。分娩后1-2天就可以安全地开始这项锻炼。关键是不拉伤盆底肌肌肉和会阴。避免便秘、举重物（例如，年纪较大的孩子、购物袋、洗衣篓）和高强度运动。

饮食

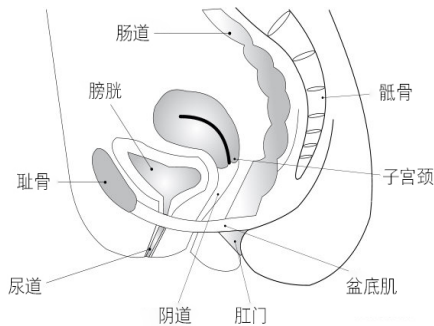
如果您有三度或四度裂伤，您可能需要在开始的7-10天吃低纤维的食物。这样可以减少排便，以减轻对患处的压力。为避免在康复阶段产生便秘，除了饮食还可以用温和的泻药。营养师将在您离开医院给您饮食方面的指导。10天以后，可以逐渐进食高纤维食物，让排便恢复正常。

性生活

在您第一次去会阴门诊复诊之前，应避免性生活。

盆底肌练习

盆底肌是骨盆深处的重要肌肉群。它们能支撑骨盆内的器官以及帮助产妇控制排尿和排便。这些练习对于产后恢复非常重要。



温和锻炼法——第2天至5天

平躺并膝盖弯曲，或侧卧。



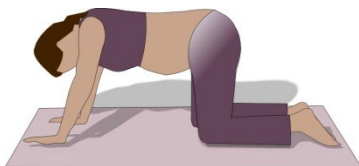
轻轻地收紧阴道和肛门周围的肌肉——感觉在闭合阴道和肛门。如果您感到疼痛，请停下来。保持肌肉紧张状态不超过3秒，然后慢慢放松。休息5秒，然后重复不超过10次。

每天重复此练习3次。

逐渐加强——第5天至14天

现在您会更放心地锻炼盆底肌了，并且每次练习可以有所加强。

平躺（如上）或用手和膝盖支撑。



尽可能收紧阴道和肛门周围的肌肉，也许您会感觉到体内的盆底肌“举了起来”。维持3至6秒，然后放松——确保肌肉有“泄了力”的感觉。重复10次，每次练习之间休息5秒。

每天重复3次这样的练习。

恢复性锻炼——第3周到第6周

增加锻炼收缩的强度和维持时长。争取持续5至10秒，重复10次。

每天用不同的姿势重复3次，比如坐着和站着。另外，咳嗽或立起时收紧盆底肌。

正常排便

上厕所时便秘和用力会削弱盆底肌。良好的排便习惯可以帮助保护您的盆底肌，降低便尿失禁的风险。

- 如果您一直在进食低纤维的食物，请逐渐增加食物中的纤维含量
- 高纤维食物包括水果、蔬菜、全谷物类、李子和天然纤维保健品比如车前草
- 每天喝1.5至2升水
- 每天做些锻炼，例如散步
- 想上厕所时不要忍着
- 上厕所时不要着急，确保（尿/便）完全排空。

上厕所时：

- 使用脚凳让您的膝盖高于臀部
- 向前倾，双腿分开，肘部放在膝盖上
- 让肚子放松
- 不要憋气。深深地吐气或发出嘶嘶声
- 用手支撑着伤口缝合处，尤其是开始排大便时。



针对女性患者

复诊很重要。复诊时，您会被问及排尿和排便情况，您也有机会询问恢复性生活或再次怀孕等问题。

- 会阴门诊 – 理疗师预约
理疗师会评估您并与您讨论恢复计划和目标。
- 会阴门诊 – 泌尿妇科医生预约
医生会给您做检查，并就有关问题和您进行探讨。
可能需要用超声波检查裂伤的愈合情况。

这次复查很重要，即使您觉得您已经完全康复，我们也鼓励您前往。

如果您未收到预约时间的通知，请联系会阴门诊。

如果您需要更多信息或建议

理疗科

电话: (03) 8345 3160

周一至周五 上午8:30 – 下午5:00

会阴门诊

电话: (03) 8345 3144

周一至周四 上午8:30 – 下午5:00