

这是什么？

女性在阴道分娩时出现某种形式的撕裂是很常见的。当婴儿在出生时拉伸阴道和会阴时，可能会产生撕裂。首次分娩的女性中10个有9个会在阴道、外阴或会阴的一部分出现某种形式的撕裂。

会阴是阴道口和肛门之间的区域。如果这个区域撕裂，称为会阴撕裂。

我的医疗团队现在会做些什么？

医疗团队将在你生下宝宝后治疗任何撕裂，治疗将基于撕裂类型：

- **一度撕裂** - 小的表面撕裂，不需要治疗，但可能会在一段时间内引起一些疼痛。
- **二度撕裂** - 影响会阴肌肉和皮肤的撕裂，通常需要缝合。
- **三度或四度撕裂** - 这种撕裂会延伸到肛门括约肌（三度）或导致括约肌完全撕裂（四度）。这种情况发生在大约1%的阴道分娩中，需要手术来修复撕裂，通常在分娩后不久进行。

家庭医生将来会做些什么？

在产后6周检查时，家庭医生可能会询问是否有任何尿失禁症状，例如：

- 咳嗽、打喷嚏或运动时漏尿
- 赶不及上厕所
- 无法控制排气
- 便秘

家庭医生还可能：

- 检查骨盆底锻炼情况
- 询问疼痛情况
- 进行阴道和/或肛门检查
- 如有必要，转诊至专科医生进行评估

家庭医生将在婴儿出生后约6个月进行随访，并可能：

- 询问是否有任何尿失禁症状
- 询问是否有持续疼痛或任何性生活困难
- 进行阴道和/或肛门检查
- 如果在盆底功能方面需要帮助，将转诊至失禁护士或物理治疗师
- 如果需要，安排专家随访

我能做些什么？

为了支持愈合并避免进一步的问题，你可以：

- 继续按照家庭医生的指示进行骨盆底锻炼
- 按规定服用止痛药
- 充分躺下休息 - 这将有助于该区域愈合
- 喂养宝宝时，改变坐姿或躺下喂奶
- 侧身上下床 - 这会减少对会阴的任何压力
- 多喝水（每天八杯）
- 吃大量高纤维食物（如水果和蔬菜、全谷物）
- 避免性行为，直到该区域完全愈合

缝线和会阴的护理

上厕所前后要洗手

始终从前向后擦拭（或拍干）

不要用吹风机烘干会阴 - 这可能会延迟愈合
或引起该区域灼伤

避免使用乳霜、软膏或爽肤粉

每天至少清洗一次该区域

良好饮食，多喝水以避免便秘

坐在马桶上时，将膝盖抬起高于臀部

用毛巾或海绵包裹冰袋放在会阴处缓解疼痛

会阴撕裂随访

都有哪些支持？

如果需要专科医生护理，家庭医生将提供转诊。悉尼西南区本地卫生区有开设以下这些诊所：

- Bankstown医院妇科诊所：9722 8381 或 9722 8380
- Fairfield医院妇科诊所：9616 8506
- Bowral及地区医院妇科诊所：4861 0186
- Liverpool医院妇科诊所：8738 4191
- Campbelltown医院妇科诊所：4634 4095

私人医疗

你可以请家庭医生转诊至私人妇科专家。

我可以问医生什么问题？

- 应该注意哪些症状？
- 该如何护理伤口？
- 如何避免便秘？
- 该如何管理疼痛？
- 如何以及何时进行骨盆底锻炼？
- 什么时候可以恢复性生活？
- 如果不做这些锻炼会怎样？
- 伤口会如何影响未来的分娩？



在哪里可以了解更多信息？

- 澳大利亚政府卫生部 – 孕妇膀胱和肠道 health.gov.au
- 澳大利亚失禁基金会: continence.org.au
- 皇家妇女医院 – 护理会阴和骨盆底: thewomens.org.au
- 皇家妇产科学院 – 分娩时会阴撕裂: rcog.org.uk

本信息供获得医生诊断的人浏览。本信息不旨在用于诊断疾病或替代持续的医疗护理。

健康资源目录信息单获得悉尼西南区PHN的社区顾问委员会和本地家庭医生的认可。

phn
SOUTH WESTERN
SYDNEY

An Australian Government Initiative