

## اپیزوتومی چیست و چرا انجام می شود ؟

اپیزوتومی یک برش جراحی در ناحیه پرینه یا میان‌دوره (ناحیه عضلانی بین واژن و مقعد) است و قبل از انجام برش بیحسی موضعی داده می شود .

این برش جراحی کوچک در صورتی که نوزاد تحت استرس باشد و نیاز به تولد سریع داشته باشد انجام می شود. اگر ماما تشخیص دهد که نیاز به گشاد کردن واژن به وسیله برش وجود دارد، این کار را انجام می دهد. در غیر این صورت احتمال پارگی شدید واژن وجود خواهد داشت. برخی از متخصصین معتقدند که برش اپیزوتومی بهتر از پارگی اتفاقی واژن ترمیم می شود. در عین حال این روش در بیشتر زنان باعث مشکلاتی چون درد، بی اختیاری ادرار و مدفوع و بهبودی دیر هنگام شده است. بنابراین اپیزوتومی فقط باید برای مادرانی که از آن نفع می برند استفاده شود. پارگی های خود به خود درد کمتری داشته و حداقل در روزهای بعد از زایمان درد ندارند در حالی که پارگی اپیزوتومی دردناک است. بررسی ها نشان داده است زنانی که برش اپیزوتومی برای آنها داده می شود، زنانی که پارگی خودبخودی پیدا می کنند، و همچنین زنانی که هیچ آسیبی نمی بینند، همگی می توانند با انجام ورزشهای لازم ۳ ماه بعد از زایمان از قدرت مناسب عضلات کف لگن برخوردار شوند.

## آیا من قادر به انتخاب روش هستم؟

اگر شما فکر می کنید که روش اپیزوتومی را نمی پسندید، باید موضوع را با ماما یا پزشک خود در یکی از ویزیت های پیش از زایمان در میان بگذارید. در کلاسهای مخصوصی که پیش از زایمان در آن شرکت می کنید و برای دوران بارداری و زایمان آما می شوید، حفظ آرامش و استفاده از وضعیت های مختلف برای اجتناب از اپیزوتومی آموزش داده می شوند .

## آیا برش اپیزوتومی دردناک است ؟

اکثر زنان اظهار می کنند که برش اپیزوتومی را هنگام زایمان احساس نکرده اند. چون بافتهای اطراف واژن در هنگام زایمان به شدت کشیده شده و برش به سادگی انجام می شود، اما ممکن است روند بهبود آن دردناک باشد.

## برای التیام درد این نکات مفید است :

کیسه یخ و یا کیسه های ژله ای سرد می تواند محل بخیه را بی حس کرده و تورم را کمتر کند. این روش از قدیم برای التیام درد استفاده می شده است .  
دوش آب گرم بسیار مفید است. با این حال تحقیقات نشان می دهد که افزودن نمک به آب وان حمام هیچ تاثیری در بهبود ترمیم ندارد. بخیه ها را بعد از حمام با حوله نرم و تمیز به آرامی خشک کنید .

محل بخیه ها را در معرض هوا قرار دهید. حداقل روزی ۱۰ دقیقه لباسهای زیر را در آورده و روی حوله تمیز استراحت کنید .

به میزان لازم پیاده روی کنید. ورزشهای مخصوص عضلات کف لگن را انجام دهید تا گردش خون تحریک شده و ترمیم زخم تسریع شود .

## چه زمانی می توانم آمیزش جنسی داشته باشم؟

بهبود بخیه ها نباید بیش از ۱ ماه طول بکشد و بسیاری از پزشکان تا هفته ششم بعد از زایمان برای شما ممنوعیت در نظر می گیرند. معمولاً بعد از این زمان و در صورت تمایل، ایراد ندارد. اگر شک دارید که بخیه های شما به خوبی بهبود یافته یا خیر، به پزشک خود مراجعه کنید و یا تا موعد ویزیت هفته ششم بعد از زایمان صبر کنید .

وقتی برای اولین بار بعد از زایمان رابطه جنسی دارید امکان دارد در ابتدا تنگی واژن و درد را احساس کنید. در اینصورت

حفظ آرامش و استفاده از ژل لوبریکانت را توصیه می کنیم. سعی کنید قبل از رفتن به بستر دوش آب گرم بگیرید و زمان زیادی را به ابراز احساسات اختصاص دهید. در موقع انجام عمل جنسی، وضعیت راحتی را برای خود انتخاب کنید .

## رایج ترین جراحی مامایی

اپیزوتومی یا برش جراحی در ناحیه پرینه (ناحیه تناسلی زنان) شایع ترین عمل جراحی مامایی به شمار می آید. به طوری که استفاده از آن در ۸۰ تا ۹۰ درصد زایمان های طبیعی گزارش شده است...

اپیزوتومی برشی است که در بافت بین دهانه واژن و ناحیه مقعد حین زایمان انجام می شود. اگرچه اپیزوتومی جزئی از کارهای معمول زایمان طبیعی است اما در برخی موارد هم انجام نمی شود. از آنجا که اپیزوتومی دارای آثار فیزیولوژیک، روان شناختی و اقتصادی- اجتماعی بر زنان است، بنابراین نه تنها تصمیم به انجام آن بلکه چگونگی انجام این تکنیک و کیفیت مراقبت بعدی از آن نیز دارای اهمیت است. در ایران آمار دقیقی از میزان اپیزوتومی در دسترس نیست، اما با توجه به میزان بالای موالید احتمالاً اپیزوتومی در ایران نیز از فراوانی بالایی برخوردار است .

## اپیزوتومی از قدیم تا امروز

در گذشته عقیده داشتند که استفاده روتین از اپیزوتومی مزیت های متعددی برای مادر و نوزاد دارد از آن جمله می توان به پیشگیری از آسیب کف لگن، بی اختیاری ادرار، پارگی اسفنکتر آنال (دریچه مقعد)، خون ریزی داخل جمجمه ای نوزاد و پارگی های شدید پرینه (میان دوره) اشاره کرد اما طی ۲۰ سال گذشته مقاله های متعددی به چاپ رسیده که در آن بر استفاده انتخابی از اپیزوتومی تاکید شده است. این مقاله ها گزارش کردند که برخلاف تصور، اپیزوتومی روتین نه تنها از



بیمارستان دکتر فرهمندفر

# اپی زیاتومی

شناسنامه بروشور آموزشی		
عنوان	اپی زیاتومی	
تهیه و تنظیم	فرزانه بابایی	
سمت	سوپروایزر آموزشی	
تایید کننده	دکتر آذین مهر - متخصص زنان و زایمان	
سال تهیه	۱۳۹۹	بازبینی ۱۴۰۰



منبع:

[www.ninisite.com](http://www.ninisite.com)

همسران هم می‌توانند به شما کمک کنند. احساس سوزش و کمی ناراحتی امری طبیعی است اما اگر درد شدیدی احساس کردید، این کار را قطع کنید.

## عوارض اپی‌یاتومی

اپی‌یاتومی نیز مانند هر برش دیگر جراحی خطرناکی را در بر دارد که از جمله آنها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: درد و ناراحتی میاندوراه، خون‌ریزی، عفونت، آسپه، هماتوم، صدمه به اسفنکتر مقعد و مخاط مقعد، باز شدن زخم و گسترش پارگی. با آنکه اغلب این عوارض تهدیدکننده حیات نیستند، اما این مشکل‌ها تعداد زیادی از زنان را تحت تاثیر قرار می‌دهند. عفونت زخم میاندوراه اگرچه نادر است، معمولاً در روز ۳ یا ۴ بعد از زایمان ایجاد می‌شود.

## انواع برش اپی‌زیاتومی:

برش را میتوان در خط وسط (اپی‌زیاتومی مدیان) ایجاد نمود یا آنرا از خط وسط شروع کرد و به طرف جانبی و پایین و دور از رکتوم جهت داد (اپی‌زیاتومی مدیولترال)

## اقدامات پرستاری برای کاهش درد پس از اپی

### زیاتومی:

استفاده از کیسه یخ باعث کاهش تورم و ناراحتی میشود استفاده از اسپری های حاوی مواد بی حسی موضعی نیز در مواردی کمک کننده است داروهای ضددرد هم استفاده میشود. کمپرس گرم و ماساژ پرینه موجب نرمی و کشیدگی عضلات پرینه شده و ممکن است نیاز به انجام اپی‌زیاتومی را کاهش دهد. توصیه به فرد جهت انجام ورزش کگل جهت برگشت تون عضلانی تشویق می‌شود.

عوارض فوق جلوگیری نمی‌کند بلکه میزان پارگی‌های درجه ۳ و ۴، عفونت، خون‌ریزی و درد را افزایش داده و تاثیر منفی بر عملکرد جنسی دارد.

تحقیق‌ها نشان می‌دهد نیازی به انجام روتین و معمول اپی‌زیاتومی نیست. اما در برخی موارد نیاز به اپی‌زیاتومی وجود دارد. پزشک در این ۳ مورد ممکن است انجام اپی‌زیاتومی را لازم بداند:

- احتمال پارگی شدید واژن
  - وضعیت غیرطبیعی نوزاد در رحم
  - اگر لازم باشد نوزاد سریعاً خارج شود.
- اگر لازم باشد که برای شما به عنوان مادر باردار اپی‌زیاتومی انجام شود، یک بی‌حسی موضعی به صورت تزریقی دریافت می‌کنید تا بافت کمی بی‌حس شود. شما هنگام انجام این برش یا دوختن آن هیچ چیز متوجه نمی‌شوید.

## نقش ماساژ بافت

برای نرم شدن بافت واژن برای زایمان، برخی پزشکان پیشنهاد می‌کنند که سطح بین دهانه واژن و مقعد در هفته آخر بارداری ماساژ داده شود. این به نام ماساژ ناحیه پرینه خوانده می‌شود. اگر چه هیچ تضمینی وجود ندارد و زنان باردار مجبور نیستند این کار را انجام دهند، اما ایجاد کمی کشش ممکن است وارد آمدن ضربه‌ها را حین زایمان در واژن کاهش دهد. برای این کار با شست‌وشوی دست‌ها شروع کنید. مطمئن شوید که ناخن‌هایتان کاملاً کوتاه است. سپس با استفاده از یک ژل لوبریکانت، دست‌تان را آغشته به ژل کنید. ژل را به ناحیه داخلی واژن مالیده و بعد به طرف عقب و سمت رکتوم ادامه دهید. به مدت ۱ تا ۲ دقیقه این عمل را تکرار کنید. سپس به آرامی ماساژ دهید. این حرکت ماساژ را ۱ بار در روز به مدت ۱۰ دقیقه تکرار کنید تا زمان زایمان شما فرا برسد.