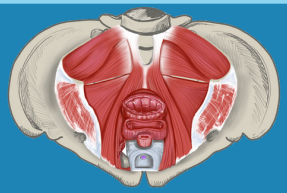
การป้องกันและหลีกเลี่ยงการฉีกขาดของฝีเย็บ ในระหว่างการใช้งานหนักและการคลอดบุตร

การประคบอุ่น

ใช้ผ้าขนหนูประคบน้ำอุ่นกดลงที่ฝีเย็บเพื่อช่วยลดโอกาสในการฉีกขาด.



การบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน

การฝึกการหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อกะบังลม
การหย่อนยานของกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน
การผ่อนคลายกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน

การนวดฝีเย็บ

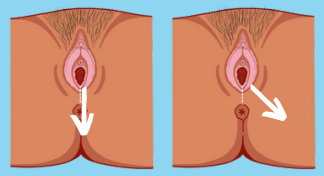
การนวดฝีเย็บโดยผู้เชี่ยวชาญในการคลอด ในระหว่างขั้นตอนที่สองของการคลอด สามารถลดความเสี่ยงของการฉีกขาดรุนแรง ซึ่งต้องมีการพูดคุยกันก่อนล่วงหน้า.

ปัจจัยเสี่ยง

กรณีการคลอดระยะที่สองยืดเยื้อ
ยาชาเพื่อลดอาการเจ็บปวด
ใช้เครื่องมือช่วย

การตัดฝีเย็บ,การฉีกขาดของช่องทางคลอดเกิดที่รอยตัด

การทำหัตถการชั้นกลาง (ซึ่งไปตามแนวทแยงไปด้านข้าง) จะดีกว่าเส้นกึ่งกลาง (ที่ตรงไปยังทวารหนักของคุณ) ปรึกษาเรื่องนี้ล่วงหน้ากับแพทย์.



ปรึกษาเรื่องการคลอดของคุณแพทย์ผู้ให้กำเนิด

WWPFM