

愈合

(Healing)

会阴和生殖器需要至少两个星期才能愈合，但你可能会有较长时间的不适，例如六周如或更长，视缝合线多少而定。

缝线溶化的时间可能需要 10-90 天，视使用的缝合线的类型而定。你伤口的缝合线会溶解，不需要拔除。缝线的断屑可能不时掉下。

你在医院时助产士会询问你的伤口感觉如何。如有以下情况需告诉助产士：

- 流血增加
- 疼痛或肿胀增加
- 护垫沾上带异味的分泌
- 小便时感觉灼热
- 大便痛楚或排便困难
- 其他问题

离院后如出现上述任何情况，需约见你的医生。

分娩后大约 6-8 周见你的医生或妇女保健护士，为你做产后检查。你可以提出任何的关注，例如恢复性生活的问题。许多妇女在好几个月后进行性生活可能还会不舒服，使用润滑剂会有帮助。如果情况持续，需和医生商议。

继续遵照物理治疗师的建议做盆底肌锻炼。可向你的助产士索取资料单张。

悉尼西区卫生处助产士为母亲编制的资讯

(Compiled by Midwives of WSH LHD for mothers)

医疗卫生传译服务
可提供免费、保密的传译服务，
每周 7 天，每天 24 小时。

请通知职员为你安排传译员。
也可提供 AUSLAN 传译服务。

所有悉尼西区卫生处的医疗卫生设施都是禁烟的，这表示无论在室外或室内任何地方都不准吸烟。如需协助戒烟，致电 131 848 Quitline™。

照顾人就是为他人提供护理和无偿帮助的人士，他们可能是家人、朋友或邻居。如果你有照顾人，请务必通知医疗人员。

医院附近的街道可以泊车，医院范围内也提供收费泊车位。

Acknowledgement: This information has been compiled using the work of wnhs.health.wa.gov.au

Simplified
Chinese

如何在宝宝出生

(Caring For Your Perineum)



后护理会阴

(Following the birth of your baby)

妇女、儿童、青少年医疗卫生网络

(Women's, Children's & Youth Health District)

会阴

(The Perineum)

会阴是在阴道和肛门之间的皮肤，生产时会因宝宝头部或臀部牵拉而变薄。

许多妇女需要缝针修复在婴儿出生时造成的撕裂或切口（会阴侧切），会阴及阴道就是最常需要缝针的部位。不过生殖器的其他部位也是可能需要修复的。

护理缝合伤口

(To Care for your Stitches)

- **保持清洁** - 每天淋浴，再加上每次上厕所后使用淋浴软管或淋水冲洗缝合部位。不要使用香味浓郁的肥皂。建议是用无皂洁液或不用肥皂。
- **保持干爽** - 用清洁毛巾轻轻抹干。
- **更换护垫** - 每二到三小时换一次。
- **六个星期内避免使用**
 - 粉
 - 乳霜
 - 卫生棉条

舒缓不适

(To Reduce Discomfort)

- **缓解疼痛** - 服用两片扑热息痛，不能多于每六小时一次。
- **消炎药** - 首两天可每六小时服用一次，以减轻缝针引起的肿胀和发炎，但需首先询问你的助产士或医生。
- **碎冰** - 以湿毛巾包裹碎冰，放在肿胀部位，但只限十分钟。每二到三小时重复一次，直至肿胀消减。
- **姿势** - 休息或喂哺宝宝时侧卧。坐在两张折迭的毛巾上可减轻对会阴的压力。避免长时间坐着。
- **盆底肌锻炼** - 加强肌肉，促进血液供应，帮助减轻肿胀和淤青。如有任何疑问，向助产士查询有没有合适的物理治疗班或要求见物理治疗师，特别是如果你在怀孕期间有漏尿问题。

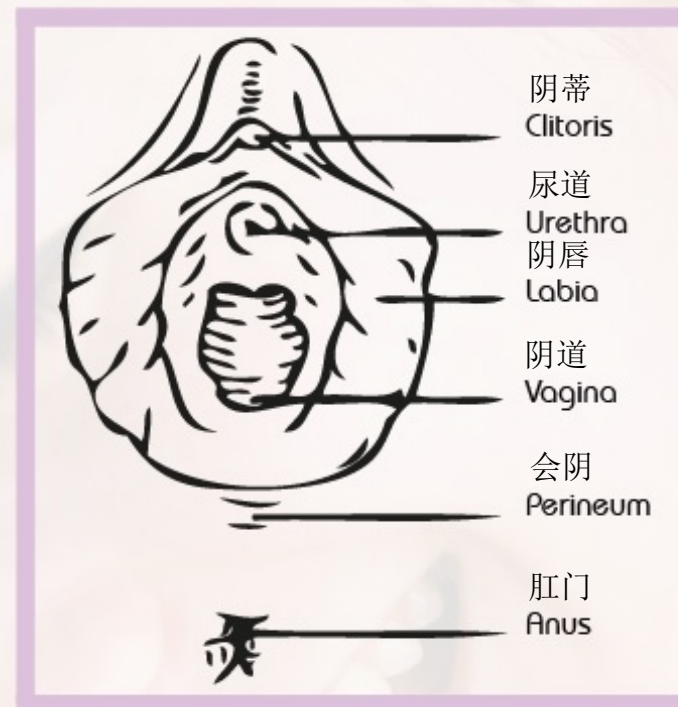
建议排便习惯：

(Recommended bowel habits)

- 每天最少喝 2 公升液体。
- 有便意时就上厕所。
- 坐下时双膝分开，向前倾，双肘放在膝上。
- 不要用力。
- 可采用大便软化剂 - 向你的助产士或医生查询。

你的生殖器和会阴

(Your Genitalia & Perineum)



你添了：_____

特别指示：_____

如有任何问题或疑虑，请联络你的医生、助产士或产科医生。