

Üçüncü veya Dördüncü Derece Yırtığın Oluşması Doğum Sonrası İyileşmeyi Hızlandırma Tavsiyesi (Third or fourth degree tear: advice to improve postnatal recovery - Turkish)

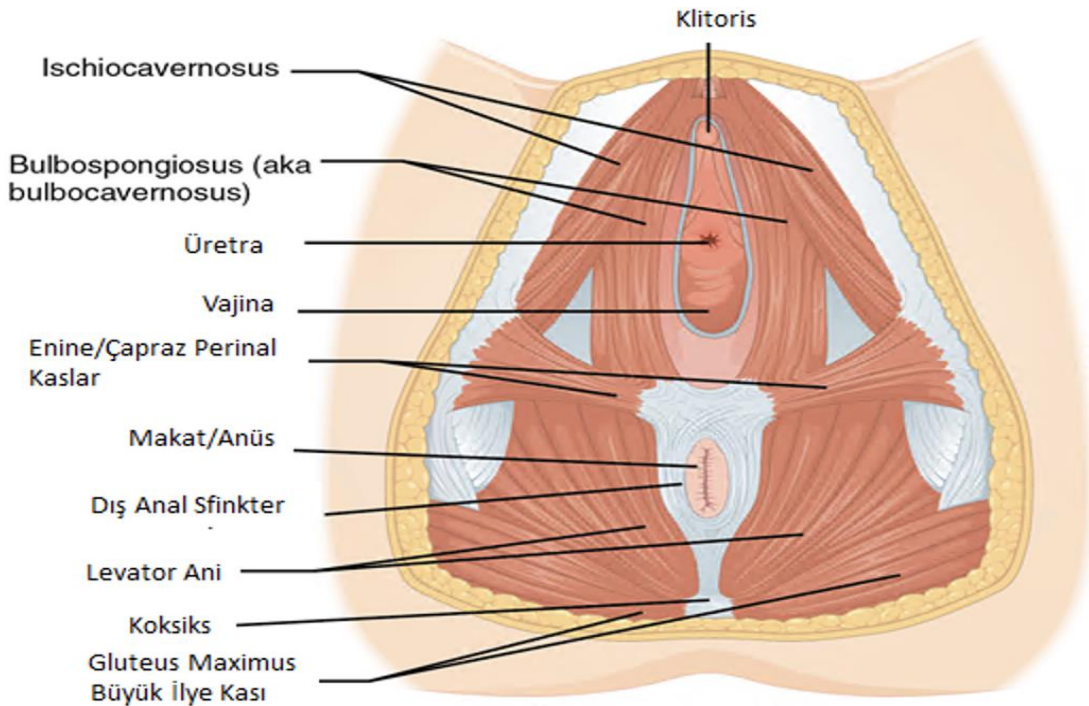
Üçüncü ve dördüncü derecede yırtılmalar nelerdir?

Üçüncü ve dördüncü derece yırtılmalar, perine (makat ile vajinanın girişi arasındaki bölge) hasarlanma türleridir. Bu yırtılma derecesi pelvik taban kasını ve makatın etrafındaki kas halkasını etkiler. Bunlar arasında, makatın zarına en yakın iç anal sfinkter kasları (İAS) ve daha derin dış anal sfinkter kasları (DAS) bulunur.

Sınıflandırma yırtık derinliğine dayanılarak yapılmaktadır:

- 3a – DAS kalınlığının % 50'sinden azı
- 3b – DAS kalınlığının % 50'sinden fazlası
- 3c – Hem İAS hem de DAS'ın hasar görmesi
- 4 - Sfinkter bölgesinin (İAS ve DAS) ve makat zarının hasar görmesi

Kadın Perine (vajinanın arka duvarı ile makat arasındaki bölge)



Üçüncü ve dördüncü derecede yırtıkların oluşmasına neden olan risk faktörleri nelerdir?

- İlk kez vajinal/normal doğum
- Yardımlı doğumlarda (forseps ve vantuz)
- Epizyotemi sonrası (vajinaya yapılan kesim)
- Doğurulan bebeğin 4 kg'dan fazla olması
- Uzun süren doğumun ikinci aşamasında veya hızlı bir şekilde olan/gelişen doğum sırasında
- Doğum sırasında bebeğin pozisyonundan kaynaklanması

Üçüncü ve dördüncü] derece yırtıkların belirtileri nelerdir?

Pelvik taban ve anal sfinkter kasları, dışkıınızın (büyük tuvalet) çıkmaya hazır olmasına kadar makatın kapalı kalmasına yardımcı olur. Üçüncü veya dördüncü yırtılmayı takiben, bazı kadınlarda kas güçsüzlüğünden dolayı ve bazen kasları harekete geçirmeye yarayan sinirde hasar oluşmasından dolayı, bağırsak kontrolü ile ilgili problemler ortaya çıkar. Tipik semptomlar/belirtiler, gaz kontrolünde zayıflama, büyük tuvalete çıkma aciliyeti olup, tuvalete ulaşana kadar tutmanın zor olmasından dolayı kaçırılmayı içerir. Pelvik taban kaslarının zayıflığı da idrar sızıntısına neden olabilir.

Genellikle, bu sorunlar küçük ve geçicidir. Fakat, daha uzun da sürebilirler. Bazı kadınlarda, daha ileri yaşlara kadar semptomlar oluşmaz. Bunun nedeni, o bölgedeki kaslar ve diğer dokuların yaşlandıkça zayıflamaya/güçsüzleşmeye eğimli olmasıdır. Doğum sonrası döneminde, kendi kendinize idare programı uygulamak, gelecekteki sorunların azaltılmasına yardımcı olur. Tam değerlendirmenin yapılacağı Hamilelik Sonrası Pelvik Taban Kliniği (Postpartum Pelvic Floor Clinic) randevusuna gelmenizi şiddetle tavsiye ederiz.

İlk tıbbi tedavi

Bebeğinizin doğumundan sonra, bir ebe veya doktor, hasar derecesini değerlendirmek için vajina ve rektal bölgenizi inceler. Deneyimli bir kadın doğum doktoru ameliyathanede yırtığı onaracak/dikecek ve ağrı/acı hissetmemeniz için de epidural/spinal (belden verilen) anestezi sunulacaktır. Prosedürün ardından enfeksiyon riskini azaltmak amacı ile antibiyotik verilecektir. Müshil, kaslar iyileşme sürecindeyken pelvik taban kasları ve iyileşmekte olan dikişli bölgenin zorlanıp gerilmesini önlemek ve de dışkının kolayca çıkmasını sağlamak amacı ile kullanılır.

Ağrı kesici

Hastanedeyken size düzenli olarak ağrı kesici verilecektir. Evde gerektiğinde ağrı kesici ilaç alınız.

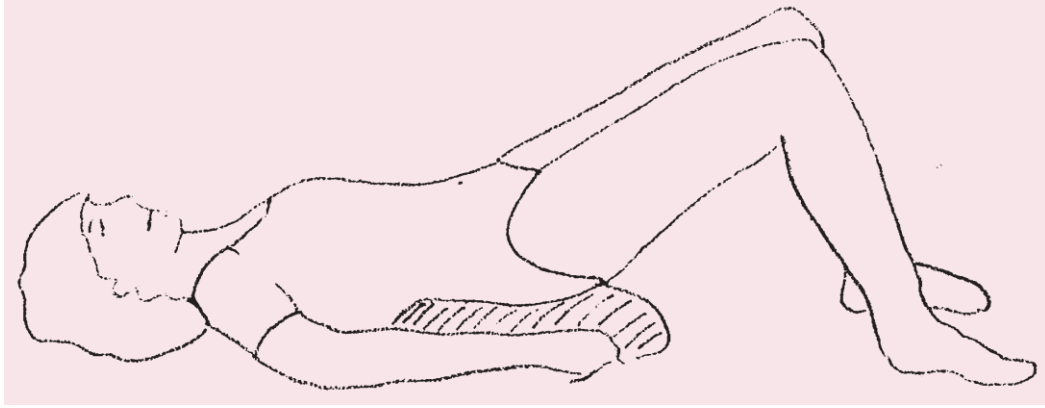
Buz, perine bölgesinde şişlik ve ağrıyı azaltmaya yardımcı olabilir. Havluya sarılmış bir buz torbası (dondurulmuş bezelye torbası veya su doldurulup dondurulmuş kondom gibi) kullanın ve doğrudan perine bölgesi üstüne koyup 20 dakika bekletin. Cildin yanmasını önlemek için, buzun havluyla kapatıldığından emin olun. Gerekli bulduğunuz sürece (günlerce olabilir) bunu günde birkaç kez olmak üzere teklarlayın.

Soğuk sığ (az su doldurulmuş) küvette kalmakta şişmeyi azaltır ve perine bölgesini temiz tutarak iyileşmeyi destekler.



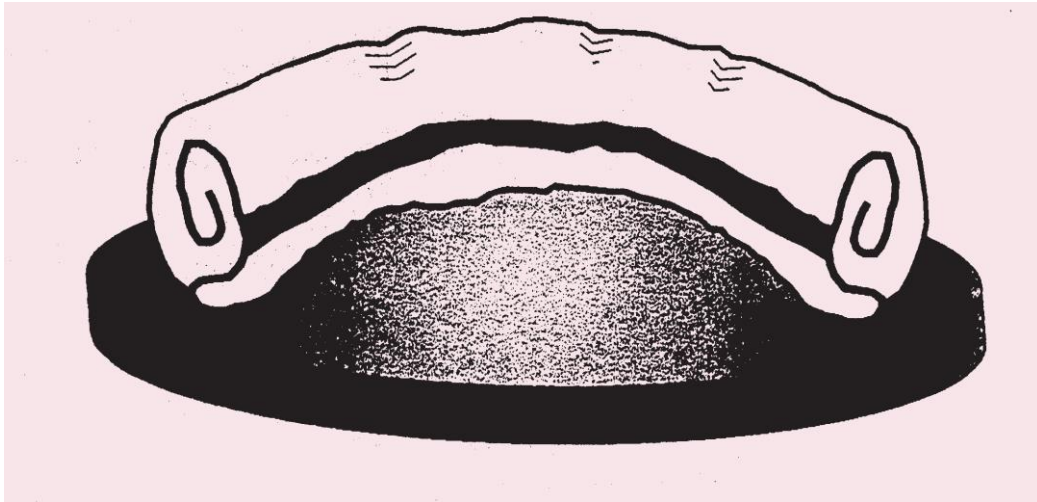
Doğum sonrasındaki ilk 48 saatte kendinizi zorlamayın ve yorulduğunuzda dinlenin. Dizleriniz bükülmüş, pelvis yastıkla desteklenmiş bir şekilde sırt üstü yatmayı deneyin. Bu, o bölgeyi yüksek tutarak, şişmenin azalmasına yardımcı olabilir.

Dinlenme pozisyonu



Pozisyon: Beslemek, dinlenmek ve uyumak için rahat bir pozisyon bulmanız önemlidir. Dizlerinizin arasına yerleştirilmiş bir yastık ile yan yatmak daha rahat olabilir. Sandalyede ters U şeklinde yuvarlanmış bir havlu üzerinde oturmayı deneyin. Bu, vücut ağırlığının doğrudan perine bölgesine değil, önce popodaki kemiklerden geçmesini sağlayacaktır.

Rahat oturmak



İdrar kesesi/mesane ve bağırsaklar

İdrar yaparken perine bölgesi üzerine su dökmek, yanma/acı hissini azaltmaya yardımcı olabilir.

Günde 1.5 ila 2 litre kafeinsiz sıvı (su, bitki çayı veya yoğunlaştırılmış/su ile karıştırılan içecek) içerek kabızlıktan kaçınin. Emziriyorsanız bu miktarın iki katını içmeniz gerekir. Ayrıca günde 8 porsiyon meyve ve sebze tüketmeyi hedefleyin.

Kendinizi tuvalete ayaklarınız tabure üstünde olacak şekilde yerleştirin, böylece dizleriniz kalçalarınızdan daha yüksek ve öne doğru eğilir. Büyük tuvaletinizi yaparken, perine üzerini hijyenik kadın pedi veya kağıt mendil ile desteklemeniz daha rahat yapmanızı sağlayabilir.



Pelvik taban egzersizleri

Doğum yaptıktan sonra, en kısa zamanda pelvik taban egzersizlerini yapmaya başlayın. Egzersizler iyileşmeyi teşvik edebilir ve perineal ağrıyı azaltabilir. Egzersizler, gücü yeniden sağlamak/inşa etmek için çok önemlidir. Tüm talimatlar için ' Kadınlar için Pelvik Taban Egzersizleri' broşürüne/bilgi sayfamıza bakınız.

Teknik

Vajina ve idrar çıkışı ile makat arasındaki uzantıyı kapatıp yukarı çekerek ve vajinal duvarları sıkıp toplayarak sanki idrar çıkışını ve aynı zamanda gaz çıkışını durdurmaya çalışıyormuş gibi pelvik taban kaslarınızı sıkın ve kaldırın. Pelvik taban kasları yukarı ve ileriye, pubik kemiğine doğru hareket etmelidir. Doğumdan sonraki ilk hafta egzersizleri yavaşça, ağrı sınırları içinde, sık sık ve az yapın. Bir hafta sonra tam çabayla egzersizleri artırın.

Yavaş sıkma/kaldırma egzersizleri: Kasları sıkın ve on saniye kadar tutun. Biraktıktan sonra 10 saniye rahatlayın/gevşeyin. Ardından bu egzersizi 10 kez tekrarlayın.

Hızlı sıkma/kaldırma egzersizi: Kasları hızlı bir şekilde tamamen sıkın ve kasları tutmadan hemen tamamen gevşeyin. Bunu on defa tekrarlayın.

Bu egzersizleri doğumdan sonraki ilk altı hafta .boyunca, günde altı kez yapmayı hedefleyin.

Seks

Hazır olduğunuzu hissedene kadar bekleyin. Herkes farklıdır; birçok kadın doğum yaptıktan sonra üç aya kadar başlamaz.

Kanama durana, yara iyileşene kadar bekleyin ki, vajinal rahatsızlık hissetmezsiniz.

Kayganlaştırıcı jel kullanmanız gerekebilir. Rahatsızlık hissediyorsanız pozisyonlarınızı değiştirmeyi deneyin (kadın üstte olursa, daha fazla kontrolü ve daha az ağrısı olur).

Sonrasında ne olur?

- Doğumdan altı hafta sonrasında control
- Mesanenin ve bağırsak fonksiyonunuzun ve kas gücünüzün tam bir değerlendirilmesinin yapılması için Pelvik Taban Kliniğinde altı ila 12 hafta arası doğum sonrası randevu. Herhangi bir semptomunuz/belirtiniz olmasa bile bu randevuya mutlaka gelmenizi öneririz.

Bu, yırtılma, iyileşmeniz ve gelecekte sizi nasıl etkileyebileceği ile ilgili soru sormanız için bir fırsattır. Yırtığa ultrasonla bakılması için sevginizi isteyebilirsiniz. Pelvik taban ekibimiz, jinekolog, pelvik uzmanı, doğum doktoru, jinekolojik fizyoterapist ve uzman kontinans hemşireden oluşmaktadır.

Bebeğinizin doğumundan sonraki bir yıla kadar mahalle doktorundan bu kliniğe sevginizi isteyebilirsiniz. İlk randevunuz size ulaşmadıysa, lütfen 020 7288 5660 numaralı telefonu arayıp uzman fizyoterapist ile iletişime geçiniz.



- Kas gücünüzü iyileştirmeye yardımcı olması için fizyoterapi tedavisinden faydalanabilirsiniz. Bağırsak hareketlerinin kontrolü zayıf ise veya pelvik taban kas egzersizlerini yapmakta zorlanıyorsanız, lütfen 020 7288 5660 numaralı telefonu arayıp bizimle iletişime geçerek fizyoterapist ile görüşünüz.
- Doğumunuzda olanlarla ilgili ayrıntılı konuşup bilgi almak için, bir doğum uzmanı ve ebe ile doğum bilgilendirme randevusu talep edebilirsiniz.. Bu randevuyu, doğum sonrası hastane randevusu olarak veya sevk talebinde bulunarak ayarlayabilirsiniz. Ayrıca, 0207 288 5551 numaralı telefonu istediğiniz zaman (bir yıl sonrasında bile) arayarak, Hasta Danışma ve İrtibat Servisi aracılığı ile kendiniz başvurup randevu ayarlanmasını sağlayabilirsiniz..
- Eğer, kadın hastalıkları konuşma tedavisi bölümüne sevk edilmek istediğinizi düşünüyorsanız, lütfen doğum sonrası hastane randevusuna geldiğinizde bu bölüme sekinizi isteyin.

<u>Randevu Türü</u>	<u>Tarih ve Saati</u>
Altı hafta doğum sonrası kontrolü	
Doğum sonrası pelvik taban kliniği	

Daha fazla bilgi için

Whittington Health web sitesinde 'Kadınlar için Pelvik Taban Kas Egzersizleri' broşürü de dahil olmak üzere çok çeşitli hasta broşürler, bulunmaktadır.

<https://www.whittington.nhs.uk/default.asp?c=9260>



Patient Advice and Liaison Service (PALS) - Hasta Tavsiye ve İrtibat Servisi

Eğer övgü ve şikayetiniz veya endişeniz var ise lütfen 020 7288 5551'li telefonu arayarak veya whh-tr.whitthealthPALS@nhs.net internet adresine E-posta göndererek PALS servisimiz ile iletişime geçiniz.

Eğer bu broşürün büyük baskılı, sesli veya tercüme edilmiş kopyasına ihtiyacınız varsa, lütfen 020 7288 3182 numaralı telefonumuzu arayınız. İhtiyaçlarınızı karşılamak için elimizden geleni yapacağız.

[Twitter.com/WhitHealth](https://twitter.com/WhitHealth)
[Facebook.com/WhittingtonHealth](https://facebook.com/WhittingtonHealth)

Whittington Health NHS Trust
Magdala Avenue
London
N19 5NF
Phone: 020 7272 3070
www.whittington.nhs.uk

Date published: 27/07/2020
Review date: 28/11/2021
Ref: EIM/Physio/TFDTAIPR/04-Turk

© Whittington Health
Please recycle

