



Informacje dla Ciebie

Opublikowano w październiku 2019

Pielęgnacja pęknięcia krocza trzeciego i czwartego stopnia, które mają miejsce podczas porodu (uraz poporodowy zwieraczy odbytu)

Zawarte informacje

W UK, pęknięcia krocza trzeciego i czwartego stopnia (uraz poporodowy zwieraczy odbytu- eng.OASI) występuje u 3 na 100 kobiet rodzących drogą pochwową. Najczęściej ma miejsce przy pierwszym porodzie kiedy występuje u 6 na 100 kobiet w porównaniu do 2 na 100 kobiet, które już rodziły drogą pochwową.

Poniższe informacje przygotowano dla Ciebie, jeśli doświadczyłaś lub doświadczasz urazu poporodowego zwieraczy odbytu, bądź znasz kogoś, kto znalazł się w takiej sytuacji.

Kluczowe informacje

- Pęknięcie krocza trzeciego lub czwartego stopnia to sytuacja, w której uszkodzenie krocza obejmuje mięśnie wokół odbytu i odbyt. Krocze to obszar pomiędzy wejściem do pochwy a odbytem.
- Każdy przypadek jest inny i powrót do zdrowia po pęknięciu krocza trzeciego lub czwartego stopnia będzie się różnił pomiędzy kobietami. Możesz doświadczać bólu lub dyskomfortu, który może wpłynąć na Twoją mobilność podczas rekonwalescencji.
- Istnieje dodatkowe wsparcie dla kobiet, które czują, że na ich zdrowie psychiczne wpłynęło doświadczenie porodu lub skutki pęknięcia krocza. Porozmawiaj ze swoim lekarzem o dostępnej pomocy.
- Po upływie odpowiedniego czasu umożliwiającego zagojenie się ran, 6-8 na 10 kobiet, które doświadczyły pęknięcia krocza trzeciego lub czwartego stopnia nie będzie miało żadnych długoterminowych komplikacji.
- U niewielkiej liczby kobiet wystąpią trudności w kontrolowaniu wypróżniania lub wstrzymywania gazów. Powyższe objawy nazywane są nietrzymaniem stolca.
- Dla kobiet z nietrzymaniem stolca dostępne jest specjalistyczne leczenie w postaci fizjoterapii lub operacji.

Informacje tutaj zawarte mają na celu pomóc Ci lepiej zrozumieć Twoją ciążę oraz ułatwić planowanie narodzin Twojego dziecka. Twój zespół opieki zdrowotnej ma za zadanie wspierać Cię w podejmowaniu decyzji. Udzieli Ci pomocy rozmawiając o Twojej sytuacji i udzielając odpowiedzi na zadane pytania.

W naszej ulotce będziemy używać terminów "kobieta" i "kobiety". Wiemy jednak, że nie tylko osoby identyfikujące się jako kobiety mogą chcieć zapoznać się z poniższymi treściami, aby uzyskać informacje odnośnie ich własnych wyborów związanych z porodem. Niezależnie od Twojej tożsamości płciowej, świadczona dla Ciebie opieka powinna być odpowiednia, niewykluczająca i wrażliwa na Twoje potrzeby.

Słownik terminów medycznych dostępny jest na stronie internetowej RCOG pod adresem: <https://www.rcog.org.uk/for-the-public/a-z-of-medical-terms/>.

Czym jest pęknięcie krocza?

Wiele kobiet doświadcza pęknięć krocza podczas porodu, gdy dziecko rozciąga pochwę i [krocze](#). Małe, powierzchowne pęknięcia są znane jako pęknięcia pierwszego stopnia i zwykle goją się naturalnie. Pęknięcia, które są głębsze i wpływają na mięśnie krocza znane są jako pęknięcia drugiego stopnia. Te zwykle wymagają założenia szwów.

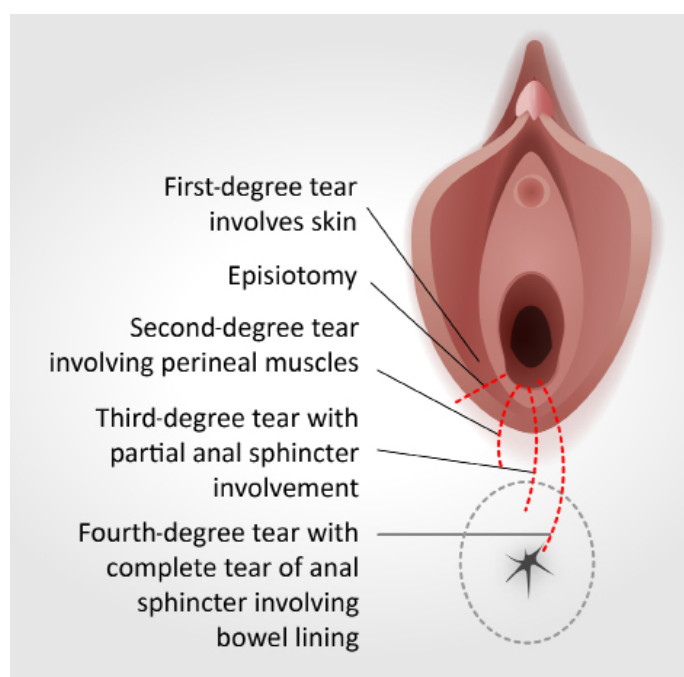
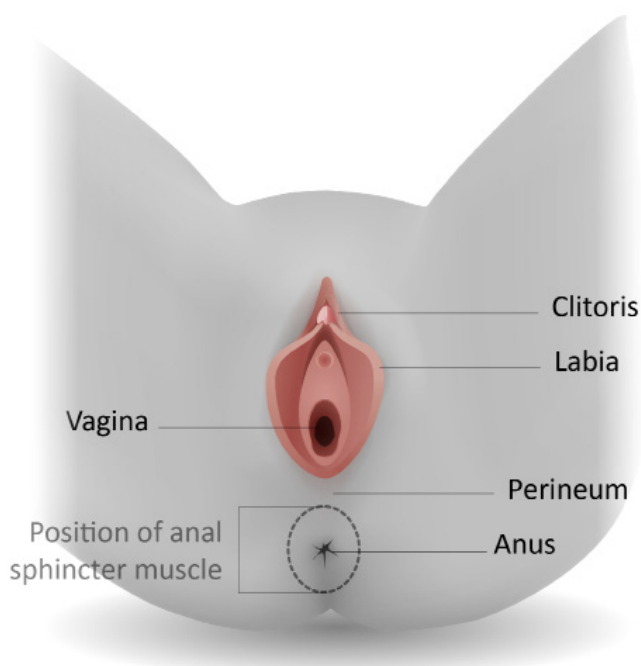
Czym jest nacięcie krocza?

Nacięcie krocza jest nacięciem przeprowadzonym przez osobę z personelu medycznego. Nacięcie przeprowadza się przez ścianę pochwy oraz krocze. Nacięcie krocza przeprowadza się, gdy należy przyspieszyć poród lub gdy dziecko potrzebuje więcej miejsca aby się urodzić. Nacięcie krocza nie zabezpiecza w pełni przed głębszym pęknięciem krocza.

Czym jest pęknięcie krocza trzeciego lub czwartego stopnia?

Pęknięcie krocza trzeciego stopnia sięga do mięśnia, który kontroluje odbyt (zwieracz odbytu). Jeśli pęknięcie jest rozległe i dosięga odbytu i odbytnicy, mówimy wtedy o czwartym stopniu pęknięcia krocza.

Zdjęcie po lewej stronie pokazuje krocze bez pęknięć. Zdjęcie po prawej stronie pokazuje różnego rodzaju pęknięcia.



Czym jest szczelina odbytu?

Jest to rzadki uraz, który występuje gdy pojawia się pęknięcie leżące odbytu i pochwę bez uszkodzenia zwieracza odbytu. To oznacza, że gazy jelitowe oraz stolec mogą wydostawać się przez pochwę, a nie odbytu. Nie jest to normalne. Jeśli zauważysz u siebie powyższe objawy, niezwłocznie skontaktuj się ze swoim lekarzem lub innym specjalistą opieki zdrowotnej.

Co się dzieje, gdy mają miejsce pęknięcia trzeciego i czwartego stopnia?

Jeśli występuje podejrzenie lub zdiagnozowano u Ciebie pęknięcie krocza trzeciego lub czwartego stopnia, bądź szczelinę odbytniczą, jak najszybciej po porodzie zostanie przeprowadzony zabieg mający na celu zreperowanie uszkodzenia. Będziesz potrzebowała znieczulenia zewnątrzoponowego lub podpajęczynówkowego (rzadko występuje konieczność zastosowania znieczulenia ogólnego). Możliwe, że będziesz potrzebowała wkłucia dożylnego zanim będziesz w stanie sama przyjmować płyny i pokarm. Możliwe, że zajdzie potrzeba założenia cewnika do pęcherza moczowego, aby umożliwić odpływ moczu. Cewnik jest potrzebny do momentu, gdy sama będziesz w stanie iść do toalety.

Po zabiegu powinnaś:

- otrzymać środek przeciwbólowy (paracetamol lub/ oraz ibuprofen); możesz poprosić o silniejsze środki przeciwbólowe jeśli ich potrzebujesz
- zostać poinformowana o kuracji antybiotykowej w celu obniżenia ryzyka infekcji
- zostać poinformowana o kuracji środkiem przeczyszczającym, który pomoże uregulować pracę jelit
- zostać poinformowana o możliwości spotkania z psychoterapeutą; w szpitalu lub późniejszej wizycie po wyjściu ze szpitala.

Rzadko istnieje potrzeba powtórnego zabiegu zszycia pęknięcia krocza. Zasięgnij rady lekarza lub innego specjalisty opieki zdrowotnej jeśli na jakimkolwiek etapie rekonwalescencji masz wątpliwości czy pęknięcie krocza goi się prawidłowo.

Czy jestem w stanie karmić piersią?

Tak. Powyższe leczenie nie jest przeciwwskazaniem do karmienia piersią. Jednak niektóre kobiety doświadczają trudności w siedzeniu w jednej pozycji przez dłuższy czas. W tym przypadku mogą okazać się pomocne pozycje inne niż siedzące lub zimne okłady (z lodu) na krocze. Jeśli potrzebujesz dodatkowej pomocy, zwróć się o poradę do swojego lekarza bądź innego profesjonalisty opieki zdrowotnej. Możliwe, że w Twojej okolicy przyjmują doradcy laktacyjni.

Jakie zabiegi pomogą mi wyzdrowieć?

Dbaj o higienę krocza. Myj krocze jedynie wodą. Nie używaj żadnych produktów do mycia lub higieny intymnej w okolicy krocza. Regularnie zmieniaj wkładki higieniczne. Myj ręce przed i po korzystaniu z toalety. Powyższe środki pomogą zmniejszyć ryzyko zakażenia w okolicy szwów.

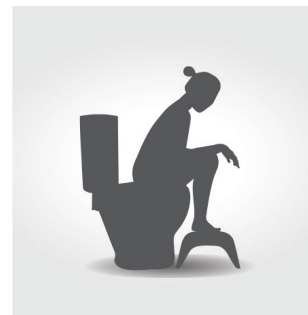
Co powinnam wiedzieć o szwach?

Szwy będą widoczne między pochwą a odbytem a wyczuwalne pod skórą. Z czasem szwy się rozpuszczą (zmiękną i wypadną) i możesz znajdować drobne nitki na wkładce lub w wannie. Niektóre ze szwów, zwłaszcza te w okolicy odbytu, możesz wyczuwać do trzech miesięcy.

W przypadku gry wystąpi u Ciebie pęknięcie krocza, możesz odczuwać ból lub podrażnienie do 4-6 tygodni po porodzie, zwłaszcza przy chodzeniu lub siedzeniu. Szwy mogą powodować podrażnienie w czasie

procesu gojenia, co jest całkowicie normalne. możesz odczuwać pieczenie podczas oddawania moczu – polewanie krocza wodą przy oddawaniu moczu może okazać się pomocne.

Jeśli niepokoisz się że proces gojenia się krocza nie przebiega prawidłowo lub zauważysz krwawienie z pęknięcia, nieprzyjemny zapach, bądź zwiększony ból, skonsultuj się z lekarzem lub innym specjalista opieki zdrowotnej. Powyższe objawy mogą być oznaką infekcji. W tym wypadku najprawdopodobniej konieczna będzie kuracja antybiotykowa.



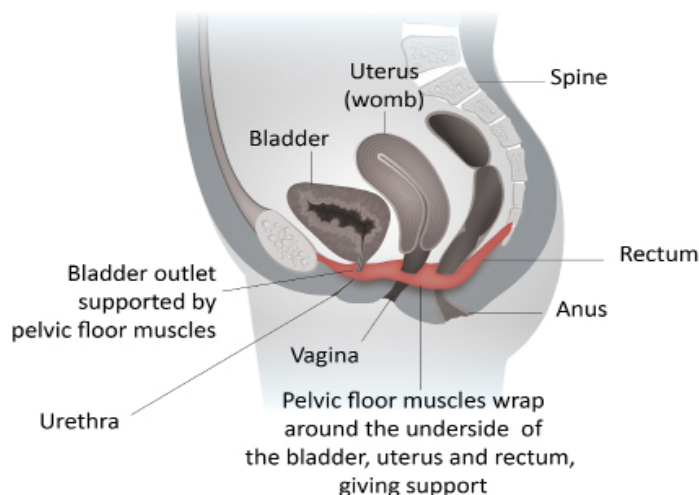
Co powinnam wiedzieć o moich wypróżnianiach?

Wypróżnianie się nie powinno mieć wpływu na szwy. Przez kilka dni po zabiegu zeszywania pęknięcia krocza trzeciego lub czwartego stopnia, możesz mieć problem z wypróżnianiem.

Ważna jest dobra dieta i picie dużej ilości wody celem uniknięcia zaparc. Powinnaś wypijać dziennie minimum 2 litry wody i dbać o zróżnicowaną, zbalansowaną dietę (np. owoce, warzywa, zboża i pieczywo pełnoziarniste).

Najlepszą pozycją w czasie wypróżniania się jest pozycja siedząca z oparciem stóp na podwyższeniu, aby kolana znajdowały się powyżej bioder (zobacz zdjęcie). Przyjęcie takiej pozycji poprawia ułożenie jelit. Postaraj się rozluźnić i połóż łokcie na kolanach. Oddychając głęboko rozluźnij brzuch - to pozwoli na wypróżnienie się bez wysiłku. Nie śpiesz się.

Side view of woman's bladder and related structure



Jak wspomóc poprawić objawy nietrzymania moczu i stolca?

Ważne jest, aby rozpocząć ćwiczenia mięśni dna miednicy tak szybko, jak to możliwe po porodzie. Ćwiczenia mięśni dna miednicy wzmocnią mięśnie wokół pochwy i odbytu oraz pomogą w gojeniu rany. Mięśnie dna miednicy, tuż po porodzie, będą osłabione. Ta ilustracja przedstawia widok z boku na mięśnie dna miednicy.

Początkowo, możesz mieć wrażenie że masz bardzo mało czucia w dnie miednicy, ale w większości przypadków poprawa powinna nastąpić tym szybciej im więcej wykonujesz ćwiczeń. Jeśli intensywność odczuć nie poprawi się z czasem, może być potrzebne dalsze leczenie, takie jak fizjoterapia, szczególnie jeśli doświadczasz nietrzymania moczu lub stolca. Fizjoterapia obejmie nauczanie Cię, jak prawidłowo ćwiczyć i wzmacniać mięśnie zwieracza odbytu, aby poprawić objawy nietrzymania moczu i stolca.

Czym jest nietrzymanie stolca?

Nietrzymanie stolca to sytuacja, w której masz problemy z kontrolowaniem swojego wypróżniania. Objawy obejmują nagłą, niekontrolowaną potrzebę wypróżnienia się i niemożność kontrolowania oddawania wiatrów. Możliwe jest też niekontrolowane wyciekanie stolca. Większość pęknięć krocza trzeciego lub czwartego stopnia goi się bez komplikacji, ale niektóre kobiety mogą doświadczyć powyższych objawów. Ważne jest, aby poinformować lekarza albo innego specjalistę opieki zdrowotnej o wszelkich obawach, które masz. Kobiety z nietrzymaniem stolca zostaną skierowane do specjalistycznego zespołu w celu leczenia, które może obejmować dalszą fizjoterapię lub operację.

Czego powinnam się spodziewać po powrocie do normalnych codziennych czynności?

Powrót do zdrowia po porodzie będzie nieco inny dla każdej kobiety, a także to co postrzegają jako normalne codzienne czynności jest bardzo indywidualne. Jeśli doświadczyłaś pęknięcia krocza trzeciego lub czwartego stopnia, powinnaś unikać intensywnej aktywności fizycznej lub podnoszenia ciężkich przedmiotów przez 4-6 tygodni. Po 4-6 tygodniach można stopniowo zwiększać ogólną aktywność fizyczną.

Opieka nad noworodkiem i powrót do zdrowia po operacji pękniętego krocza mogą być trudne. Wsparcie rodziny i przyjaciół może naprawdę pomóc, podczas gdy twoje ciało stopniowo się regeneruje i goi. Jeśli po upływie 6 miesięcy nadal występują u Ciebie niepokojące objawy, należy zgłosić się do lekarza.

Doświadczenie komplikacji okołoporodowych może być bardzo stresujące, a w przypadku niektórych kobiet prowadzić do wystąpienia zespołu stresu pourazowego (PTSD). Jeżeli doświadczyłaś pęknięcia krocza i pojawia się u Ciebie niepokój, masz obniżony nastrój lub czujesz, że potrzebujesz dodatkowego wsparcia, powinnaś porozmawiać z lekarzem.

Kiedy będę mogła uprawiać seks?

Wiele kobiet martwi się myślą o ponownym podjęciu współżycia seksualnego po porodzie, zwłaszcza gdy doszło do pęknięcia krocza trzeciego lub czwartego stopnia. Po zagojeniu się szwów i ustaniu krwawienia możesz ponownie uprawiać seks, kiedy Ty i Twój partner będziecie na to gotowi.

Ważne jest, aby wybrać i stosować odpowiednią metodę antykoncepcji, ponieważ możliwe jest zajście w ciążę bardzo szybko po porodzie, nawet przed wystąpieniem miesiączki. Opcje antykoncepcji możesz omówić z lekarzem lub innym profesjonalistą opieki zdrowotnej.

Masaż krocza, samodzielnie lub z partnerem, może pomóc Ci poczuć się bardziej komfortowo przed rozpoczęciem ponownego uprawiania seksu. Możesz odczuwać suchość pochwy, szczególnie jeśli karmisz piersią. Pomocny może być lubrykant, wypierz taki, który wyprodukowany jest na bazie wody.

Na początku seks może być niekomfortowy i wydawać się inny niż kiedyś, ale uczucie to nie powinno się utrzymywać. Przed podjęciem współżycia Ty i Twój partner możecie być niepewni i zaniepokojeni. Rozmowa o tych uczuciach może być bardzo pomocna. Ważne jest, abyście oboje czuli się gotowi i zrelaksowani. Jeśli pomimo starań nadal będziesz odczuwać ból lub dyskomfort, powinnaś zwrócić się o pomoc do swojego lekarza.

Jakich dodatkowych wizyt poporodowych powinnam się spodziewać?

Możesz otrzymać propozycję wizyty kontrolnej w szpitalu po 6-12 tygodniach od narodzin dziecka, aby sprawdzić, czy rana się goi prawidłowo. Zostaniesz zapytana o to, czy masz jakiegokolwiek problemy z nietrzymaniem stolca. Jeśli doświadczasz nietrzymania stolca możesz zostać skierowana do specjalisty. Będziesz miała również możliwość omówienia przebiegu porodu i wszelkich obaw, jakich doświadczasz.

A co z moimi przyszłymi planami porodowymi?

Jeśli proces gojenia przebiegł prawidłowo i nie masz żadnych objawów, możesz rozważyć poród drogami natury. Jeśli nadal odczuwasz objawy związane z pęknięciem krocza trzeciego lub czwartego stopnia, masz możliwość rozważyć i zdecydować się na poród planowanym cięciem cesarskimi.

Obecnie istnieją ograniczone dowody na to, pęknięcie krocza trzeciego lub czwartego stopnia zwiększa ryzyko wystąpienia tego powikłania w czasie kolejnego porodu. Sugeruje się, że ryzyko powtórnego pęknięcia krocza u kobiety, która doświadczyła tego powikłania przy pierwszym porodzie waha się pomiędzy

7 a 10%. Konieczność przeprowadzenia porodu z użyciem kleszczy, urodzenie dziecka z wagą powyżej 4kg i pochodzenie Azjatyckie zwiększają ryzyko wystąpienia powtórnego pęknięcia krocza trzeciego lub czwartego stopnia.

Podczas wizyty kontrolnej lub na początku kolejnej ciąży będziesz miała możliwość omówienia swoich opcji dla kolejnego porodu. Twój lekarz zbierze wywiad i zapyta o Twoje indywidualne doświadczenia i preferencje, abyś mogła podjąć decyzję, która jest dla Ciebie najlepsza.

Dokonywanie wyboru

Dokonywanie wyboru

Zadaj trzy pytania

Jeśli poproszono Cię o dokonanie wyboru, to pewnie masz wiele pytań, które chciałabyś zadać. Być może czujesz również potrzebę, aby porozmawiać o dostępnych dla Ciebie opcjach leczenia z rodziną lub przyjaciółmi. Pomocne może być zrobienie listy pytań, na które chcesz uzyskać odpowiedź i zabranie jej na umówioną wizytę.



1. Jakie mam opcje do wyboru?
2. Jak mogę uzyskać wsparcie, które pomoże mi podjąć właściwą dla mnie decyzję?
3. Jakie są plusy i minusy każdej z dostępnych dla mnie opcji?

*Materiał „Zadaj trzy pytania” został oparty na opracowaniu Shepherd HL i in. Trzy pytania, które mogą zadać pacjenci, aby podnieść jakość informacji udzielanych przez lekarzy na temat dostępnych opcji leczenia: badanie krzyżowe. Edukacja i doradztwo pacjenta, 2011;84: 379-85

<https://aqua.nhs.uk/resources/shared-decision-making-case-studies/>

Więcej informacji oraz dodatkowe wsparcie możesz znaleźć odwiedzając poniższe strony.

Strona Informacyjna RCOG o pęknięciach krocza: www.rcog.org.uk/tears

Matki z urazami zwieracza odbytu w czasie porodu (MASIC): <https://masic.org.uk>

Stowarzyszenie Urazów związanych z Porodem: www.birthtraumaassociation.org.uk

Wspólnota Pęcherza i Jelit: www.bladderandbowel.org

Źródła i podziękowania

Powyższe informacje zostały opracowane przez zespół projektowy OASI Care Bundle, OASI Care Bundle Clinical Champions oraz Komitet ds. Informacji dla Pacjentów RCOG. Opierają się one na wytycznych RCOG Green-top Guideline No. 29, *The Management of Third- and Fourth-Degree Perineal Tears*, opublikowanych w czerwcu 2015 roku, oraz na opinii ekspertów (marzec 2019). Wytyczne zawierają pełną listę źródeł, które zostały przez nas wykorzystane. Można ją znaleźć w Internecie pod adresem: <https://www.rcog.org.uk/guidance/browse-all-guidance/green-top-guidelines/third-and-fourth-degree-perineal-tears-management-green-top-guideline-no-29/>.

Informacje te przed publikacją zostały zweryfikowane wśród pacjentów, a także przez RCOG Women's Network oraz przez RCOG Women's Voices Involvement Panel.