

# 减少三度和四度会阴撕裂



REDUCING THIRD AND FOURTH DEGREE PERINEAL TEARS

Chinese

## 什么是会阴撕裂？

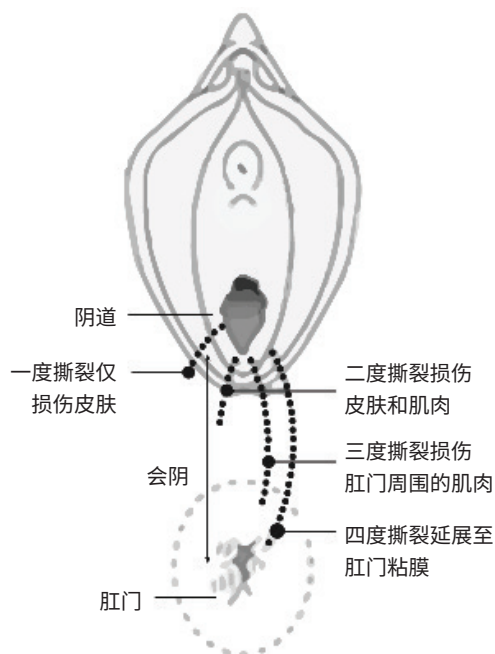
### What are perineal tears?

- 会阴撕裂影响会阴的皮肤和肌肉，会阴位于阴道和肛门之间。
- 一度和二度撕裂较为常见，通常容易愈合。
- 会阴撕裂可能需要缝合及后续定期复查。

## 什么是三度和四度会阴撕裂？

### What are third and fourth degree tears?

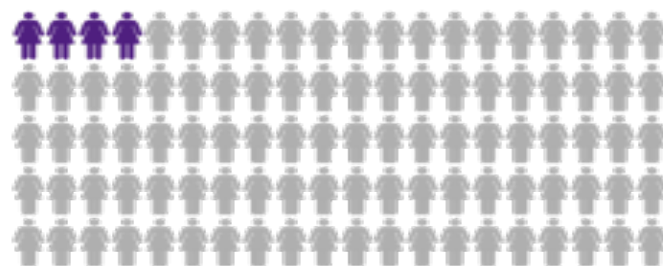
- 三度撕裂会拉伤控制肛门（直肠）的肌肉。
- 四度撕裂会延展到肛门或直肠粘膜。三度和四度撕裂通常需要手术缝合。



## 我会出现会阴撕裂的情况吗？

### Could this happen to me?

每100个顺产的女性中，大约有4人会出现三度或四度撕裂。



如果您属于以下情况，出现三度或四度撕裂的几率更大：

- 生育头胎
- 是东南亚人
- 之前有过三度或四度会阴撕裂
- 胎儿体重4公斤（9磅）以上，或者胎背在背部一侧（枕后位）
- 分娩时胎儿肩部被卡住
- 分娩需要借助产钳或其它仪器。

三度或四度撕裂会导致部分女性大便失禁。如给予正确诊断，并进行恰当处理和后续复查，造成的持续影响可降到最低。

如有疑问，可咨询助产士或产科医生。

如不会英文，可告知工作人员申请翻译服务。如果您需要通过翻译联系我们，请拨打翻译局（TIS National）电话 131 450。

Produced by Women's Healthcare Australasia with consumer input, in partnership with the NSW Clinical Excellence Commission

PO Box 194 Mitchell, ACT 2911, Australia  
Ph: 02 6185 0325  
Last updated: July 2019



WOMEN'S  
HEALTHCARE  
AUSTRALASIA



以下护理指南已被证实可用于降低三度和四度会阴撕裂的几率。

## 我应如何进行护理？

What does this mean for my care?

以下护理指南已被证实可用于降低三度和四度会阴撕裂的几率，应向所有顺产女性普及：

- 胎儿头先露时，会阴处使用热毛巾（热敷），有利于会阴肌肉的自然伸展。
- 分娩时尽量活动身体，并采用正确的分娩姿势，第二产程时（胎儿头先露）有助于分娩缓慢进行，避免过快生产（如使用跪趴姿）。
- 采用呼吸技巧使分娩缓慢、有序进行，避免屏气用力。
- 胎儿头部和肩部经产道时用手轻微托住会阴。

**您可以不采用以上任何一条护理指南**

## 如果分娩需要仪器辅助

For births that require instrumental assistance

- 有时分娩需要用到产钳或吸引器（真空牵引）。在宫缩的作用下，产科医生用产钳和吸引器等仪器辅助产妇分娩胎儿。
- 使用哪一种仪器取决于产程进展和胎位。这些仪器有助于顺产产妇安全分娩胎儿。
- 如果是头胎且需要用到产钳和真空牵引，我们建议进行会阴侧切。会阴侧切指用剪刀切开通向会阴的阴道口。
- 会阴侧切有利于降低三度和四度会阴撕裂的几率。
- 我们会先征求您的同意，进行会阴侧切术之前会使用镇痛剂。

## 我如何知道自己是否是三度或四度会阴撕裂？

How will I know if I have a third or fourth degree perineal tear?

胎儿出生之后，我们会检查您的会阴和肛门部位是否有撕裂。为避免遗漏，我们建议所有女性都进行肛门检查。

肛门检查可发现内部撕裂，确保给予恰当的治疗和定期复查。

检查之前我们会先征得您的同意，任何时候您都可以撤回准许。

## 如果我有三度或四度撕裂该如何处理？

What happens if I get a third or fourth degree tear?

撕裂需要手术修复。新生儿将由您的伴侣、家人或助产士照顾。我们会给予他们协助。我们会给您提供镇痛药，并向您解释如何帮助撕裂愈合。

出院回家之后我们会帮您预约见医生。我们建议您找经验丰富的女性健康理疗师定期复查。

\* 请在以下网站查看WHA National Collaborative的信息：  
<https://women.wcha.asn.au/collaborative>



WOMEN'S  
HEALTHCARE  
AUSTRALASIA

