

# 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？

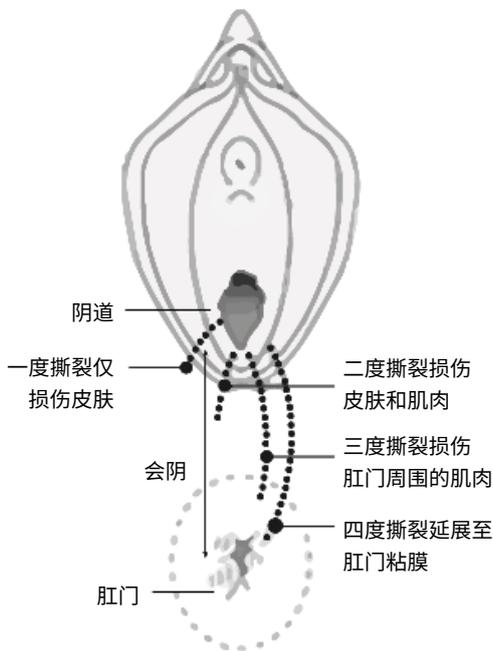
### What are perineal tears?

- 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?

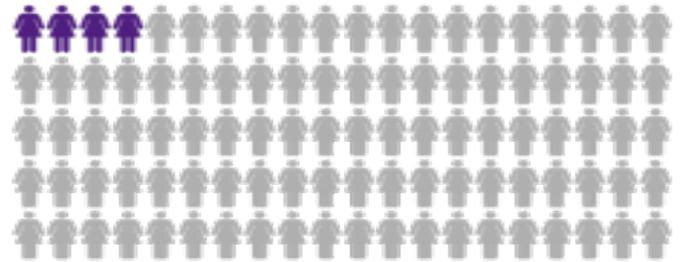
- 三度撕裂会拉伤控制肛门（直肠）的肌肉。
- 四度撕裂会延展到肛门或直肠粘膜。三度和四度撕裂通常需要手术缝合。



## 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

