



the women's
the royal women's hospital

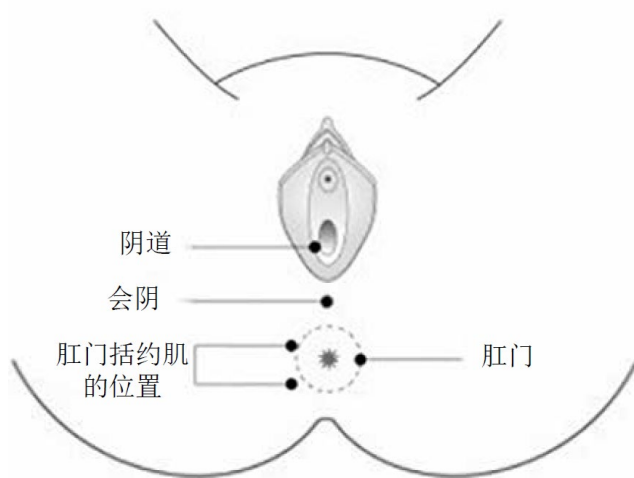
会阴撕裂

三度或四度撕裂的产后恢复

什么是三度或四度撕裂？

在顺产时，阴道和肛门之间的部位有时会发生撕裂

- 三度撕裂是指肛门括约肌受到了部分撕裂（括约肌是控制肛门口的一组肌肉）。
- 四度撕裂是指肛门括约肌受损，且撕裂深及肛管内部。



发生撕裂后的护理指南

医生会向您详细说明您的撕裂程度以及具体的自我护理方法。医生会开具相应的药物，帮您缓解疼痛、预防便秘、降低伤口感染的风险。

请切勿使用任何需要塞入肛门的栓剂药物。

理疗师、助产士、药剂师，有时还有营养师，都会共同参与您的康复护理。

他们会根据以下几项内容给您系统性的指导：

- 预防便秘（您可能需要调整饮食）
- 促进伤口愈合
- 用冰敷来止痛和消肿
- 清洗并保持伤口清洁
- 盆底肌锻炼，何时可以开始练习。

产后前 6 周

宝宝出生后的前 6 周，是肌肉和软组织恢复的关键期。

休息

在产后的头几天，请尽量平躺休息。这样有助于消肿并减轻不适。在产后的前 6 周内，争取每天上午和下午各躺 1 小时。

冰敷

如果会阴周围胀痛，可以把冰袋放在卫生巾里，敷 20 到 30 分钟。请注意冰袋不能直接贴触皮肤。在醒着的时候，每隔 2 到 3 小时冷敷一次。

术后加压消肿

穿包裹性好的紧身内衣，如塑形裤或收腹裤，能有效托举受伤部位，有助消肿。

锻炼

盆底肌锻炼能促进会阴部的血液循环，对伤口愈合至关重要。产后 1 到 2 天就可以安全地开始这些练习。

关键是别让盆底肌和会阴部过度用力。避免便秘、严禁搬抬重物（例如：抱大孩子、提沉重的购物袋或端洗衣篮），避免剧烈运动。

饮食

如果您已有三度或四度撕裂，产后的前 7 到 10 天可能需要低纤维膳食。这样可以减少排便次数，从而减轻伤口部位的压力。

为了在伤口愈合期间预防便秘，低纤维膳食也能搭配温和的通便药。出院前，营养师会向您说明饮食方案。

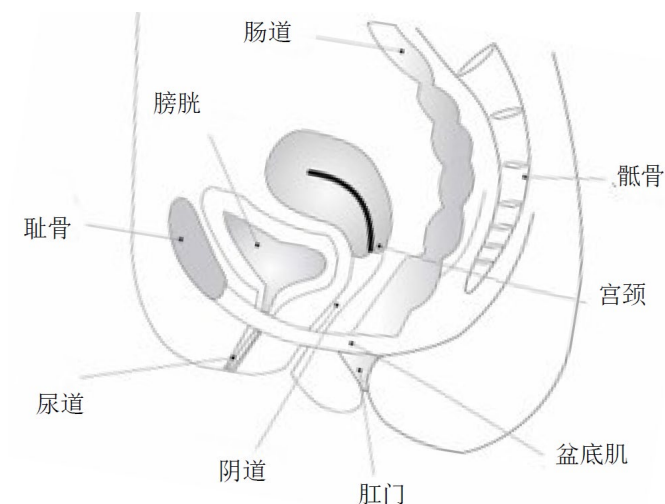
10 天之后，您可以逐步恢复高纤维膳食，让肠道功能恢复正常。

性生活

在会阴专科门诊（Perineal Clinic）完成第一次复查之前，应避免性生活。

盆底肌锻炼

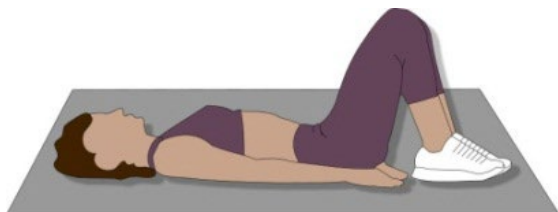
盆底肌是位于骨盆深处的一组重要肌肉。它们不但支撑着盆腔内的器官，还能帮助您控制排尿和排便。



盆底肌锻炼对您产后的身体恢复至关重要。

温和训练阶段 - 产后第 2 天至第 5 天

- 平躺，双膝弯曲举起或者侧卧。
- 微微发力，收紧阴道和肛门周围的肌肉 — 感觉就



像要把它们闭合起来一样。如果感到任何疼痛，请立即停止。

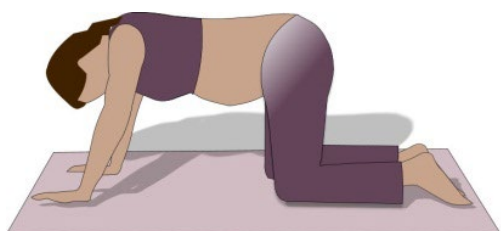
- 保持肌肉紧绷，不超过 3 秒钟，然后慢慢放松。
- 放松 5 秒，然后重复动作，最多做 10 次。

每天做 3 组。

加强训练阶段 — 产后第 5 天至第 14 天

现在，您对盆底肌应锻炼该更得心应手了，每次练习可以稍微加点强度。

- 平躺（同上），或者双手双膝跪撑。
- 尽量收紧阴道和肛门周围的肌肉。您应该能感觉



到体内的盆底肌在“向上提”。

- 保持 3 到 6 秒钟，然后放松。您应该能感觉到肌肉“松弛下来”了。
- 重复做 10 次，每次之间休息 5 秒。

每天做 3 组

恢复训练阶段—产后第 3 至第 6 周

逐步加大您的练习力度：收缩时更有力一些，保持时间更长些。尽量保持 5 到 10 秒，重复 10 次。

每天用不同姿势做 3 组练习，姿势包括：坐姿、站姿。

在咳嗽或提东西的时候，也要切记收紧盆底肌。

保持正常排便习惯

便秘和排便时用力过猛，会削弱盆底肌。良好的排便习惯能保护盆底肌，降低大小便失禁的风险。

- 如果您之前吃的是低纤维食物，现在可以逐步增加纤维含量。
- 高纤维食物包括：水果、蔬菜、全谷物、西梅，以及车前子壳（Psyllium）等天然纤维补充剂。
- 每天喝 1.5 到 2 升水。
- 每天保持适量运动，比如散步。
- 有便意别憋着。
- 上厕所时别着急，确保彻底排空。

上厕所时：

- 脚下踩个小脚凳，让双膝高于髋部。
- 身体前倾坐，双脚分开，手肘撑在膝盖上



- 腹部放松
- 别憋气—深吸口气，或发出“嘶”的声音
- 用手托住缝针的地方，尤其是排便的时候。

本院患者须知

您的产后复查非常重要，请务必按时就诊。医生会问您排尿和排便的情况，借此机会向医生咨询什么时候能恢复性生活、以及未来再次怀孕的相关注意事项

1. 会阴专科门诊：物理治疗

- 理疗师会为您进行全面评估，和您探讨恢复情况以及康复目标。

2. 会阴专科门诊：泌尿妇科

- 医生会给您做检查，还会解答您的疑虑。可能会做个 B 超，查看撕裂伤口的愈合情况。
- 这次复查很重要，即使您觉得自己已经完全康复，我们仍强烈建议您按时就诊复查。

如果您没有收到预约时间通知，请主动联系会阴专科门诊部。

更多信息

皇家妇产医院（Royal Women's Hospital）

理疗科

电话：(03) 8345 3160

会阴专科门诊

电话：(03) 8345 3144

周一至周五，早 8 点 30 分 — 下午 5 点

分娩

会阴撕裂

<https://www.pregnancybirthbaby.org.au/perineal-tears>

您需要口译员吗？



如有需要，请您向工作人员要求安排口译服务。

家暴求助服务

1800 Respect 全国求助热线

如果您曾遭受性侵犯、家暴或虐待，您可以寻求帮助。

全天热线

1800 737 732

1800respect.org.au

免责声明：资料内容仅供参考。具体病情，请遵医嘱。因盲目依赖资料信息，未遵医嘱所造成的任何后果，皇家妇产医院概不负责。如果您需要紧急就医，请立即前往最近的急诊科就诊。

©皇家妇女医院 2026