

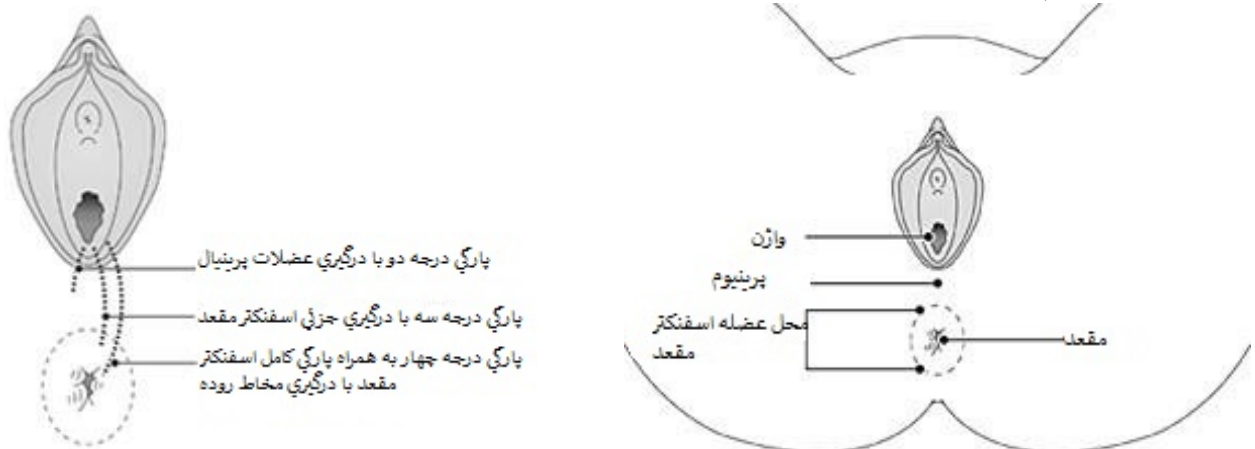
PERSIAN – Physiotherapy after 3rd or 4th degree tear

فیزیوتراپی بعد از پارگی درجه ۳ یا ۴

پارگی درجه ۳ یا ۴ چیست؟

پارگی درجه ۳ یا ۴ در حین زایمان ناحیه پرینیوم (میان دو راه) و عضلات کف لگن شامل ماهیچه اسفنکتر مقعد را درگیر می کند (عکس زیر را مشاهده کنید).

پرینیوم پوست میان واژن و مقعد است. در کف لگن، گروهی از عضلات قرار دارند که از اعضای داخل لگن محافظت و به کنترل مثانه و روده کمک می کنند. عضله اسفنکتر مقعد عضله گرد دور مقعد (مجرای پشت) است. این پارگی ها اغلب غیرقابل پیش بینی هستند و از هر ۱۰۰ خانم دارای زایمان طبیعی فقط ۳ نفر آنها دچار آن می شوند.



ممکن است چه علائمی داشته باشم؟

بعد از هر پارگی یا برش پرینیوم درد در ناحیه بخیه ها به مدت دو تا چهار هفته پس از زایمان، به ویژه هنگام نشستن و راه رفتن معمول است. بعضی از خانمها احساس می کنند باید برای مدفوع کردن با عجله به دستشویی بروند و باد ساده تر از آنها خارج می شود. ممکن است کنترل حرکت روده تان برای شما سخت باشد (عدم کنترل مدفوع). برخی از خانمها نیز ممکن است هنگام رابطه جنسی دچار درد شوند. بیشتر خانمها به خوبی بهبود پیدا می کنند و از هر ۱۰ خانم بین ۶ تا ۸ نفر بعد از گذشت یک سال از زمان زایمان هیچ علائمی نخواهند داشت.

برای کمک به روند بهبود خود چه کاری می توانم انجام دهم؟

1- کاهش درد و تورم

- **استراحت:** برای دو هفته اول بعد از زایمان به مدت دو ساعت در روز به روی کمر، بغل یا شکم خود دراز بکشید، این کار را از بعد از هفته دوم تا هفته هشتم روزی یک ساعت انجام دهید.
- **یخ:** کیسه یخ را در گاز یا حوله بپیچید و تا ۷۲ ساعت بعد از زایمان هر دو تا چهار ساعت برای مدت ۲۰ دقیقه روی پرینیوم بگذارید.
- یخ را مستقیم روی پوست نگذارید.

- **فشار:** لباس زیر نگهدارنده و محکمی را برای مدت ۶ هفته اول بپوشید.

- به صورت منظم از داروهای مسکن تجویز شده توسط پزشک استفاده کنید:
- از استفاده از مسکن های دارای کدوئین و شیاف مقعدی خوداری کنید.

- بعد از مرخص شدن به استفاده از داروهای مسکن ادامه دهید.
- مراقبت از نوزاد و روند بهبودی پارگی درجه سه و چهار ممکن است سخت باشد، حمایت خانواده و دوستان می تواند مفید باشد.

2- ورزش عضلات کف لگن

- ورزش های ملایم عضلات کف لگن می توانند تورم را کم کرده و به تقویت عضلات آسیب دیده کمک کنند.
- ۴۸ ساعت بعد از وضع حمل، ورزشهای عضلات کف لگن را در حالت دراز کشیده و راحت شروع کنید.
- به آرامی عضلات اطراف مجرای پشت و واژن خود را منقبض کنید، آن عضلات را به سمت جلو و بالا حرکت دهید. به نفس کشیدن به صورت طبیعی ادامه دهید و پاها و باسن خود را شل نگه دارید.
- آنها را برای سه ثانیه نگه دارید، شش ثانیه استراحت کنید، این حرکت را سه بار تکرار کنید. این یک سری است. این سری را چهار بار در روز تکرار کنید.
- همین طور که بهبود می یابید، مدت زمان نگه داشتن و تعداد دفعات حرکت را افزایش دهید. شل کردن عضلات نیز مهم است. شما باید رها کردن عضله را هر بار به وضوح احساس کنید.
- هدفتان را روی نگه داشتن برای ۱۰ ثانیه بگذارید، در هر بار ۱۰ مرتبه تکرار کنید. این کار را سه بار در روز انجام دهید.

3- از آن ناحیه محافظت کنید و به فعالیت های عادی برگردید.

- بعضی از بخیه ها بعد از چند هفته جذب می شوند ولی جذب بخیه های عمیق تر بین ۴ ماه طول می کشد. در نظر داشته باشید که بهبودی و خوب شدن عضلات زمان می برد.
- از ایجاد بیوست و فشار در دستشویی جلوگیری کنید.
- بین یک و نیم تا دو لیتر مایعات (به ویژه آب) را در طول روز بنوشید. کافئین (چای یا قهوه) را حذف یا مصرف آن را به حداقل برسانید. کافئین می تواند باعث ایجاد فوریت برای خالی کردن روده شود.
- سعی کنید مدفوع فرم دار، نرم و با حرکت راحت در ۶ تا ۱۲ هفته آینده داشته باشید.
- متخصص تغذیه می تواند توصیه های ویژه ای در مورد رژیم غذایی به شما بدهد.
- اگر برای کمک به نرم شدن مدفوع برای شما دارویی تجویز شده است بعد از مرخص شدن نیز به استفاده از آن ادامه دهید.
- حالت نشستن مناسبی روی دستشویی را برای خود ایجاد کنید

- پاهای خود را روی چهارپایه کوچکی قرار دهید تا زانوهای شما بالاتر از باسن شما قرار گیرند. کمر خود را صاف کنید و به جلو متمایل شوید.

- برای تخلیه به خود فشار نیاورید، اعضای داخل شکم خود را ریلکس نموده و شکم خود را به بیرون بدهید. این کار به شما کمک می کند تا با بدون استفاده از دست هنگام خالی کردن روده تان به ناحیه پرینیوم خود کمک کنید.



از بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید

- سعی کنید از بلند کردن هر چیزی سنگین تر از نوزاد خود در شش هفته اول بعد از زایمان خودداری کنید.
- از انجام کارهای سنگین خانه مانند کارهایی که نیاز به هل دادن، کشیدن، ساییدن و بلند کردن دارند خودداری کنید.

تمرینهای سبک

- پیاده روی کوتاه را شروع کنید و زمان آن را به مرور افزایش دهید. پیاده روی نباید باعث ایجاد درد در ناحیه پرینیوم شما شود. اگر باعث درد شد، استراحت کنید و روز بعد پیاده روی کوتاه تری داشته باشید.
- از دویدن، ورزش، پریدن و بلند کردن وزنه های سنگین در باشگاه خودداری کنید. از دراز و نشست و ورزشهای سنگین شکمی تا ۳-۶ ماه بعد از زایمان خودداری کنید.

فیزیوتراپیست شما می تواند تمرینهای مناسب سطح تناسب اندام و مرحله بهبودی مخصوص به شما را توصیه نماید.

4- در نوبتهای بعدی خود حاضر شوید

نوبتهای بعدی فیزیوتراپی

جهت نوبتهای فیزیوتراپی که شروع آنها بین ۶ تا ۱۰ هفته بعد از زایمان خواهد بود نامه ای دریافت خواهید کرد. فیزیوتراپیست شما جهت کمک به تقویت عضلات کف لگن شما، برگشتن به فعالیت های مورد نظرتان و مدیریت علائم یا جلوگیری از وقوع آنها با شما کار خواهد کرد. حتی اگر برای بهبودی کامل مشکلی نداشته باشید حضور شما در این نوبتها مهم است.

نوبتهای بعدی با پزشک متخصص

شما بایستی ۶ هفته بعد از زایمان به دکتر عمومی خود (GP) مراجعه نمایید. جهت مراجعه به متخصص زنان و زایمان برای چند ماه پس از زایمان برای شما نامه ای ارسال خواهد شد. این فرصت را خواهید داشت تا با او درمورد زایمان و نگرانی های دیگر خود صحبت کنید.

ممکن است در صورت داشتن مشکلات مزمن جهت نوبتهای منظم به تیم متخصص های کلینیک پرینال بیمارستان بانوان مرسی معرفی شوید.

شما همچنین می توانید با آنها در مورد گزینه های مربوط به بارداری های آینده خود در نوبتهای بعدی یا اوایل حاملگی بعدی صحبت کنید.

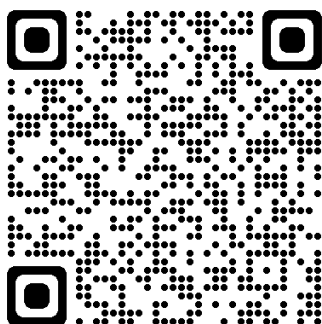
لطفاً در صورت داشتن هر گونه نگرانی قبل از نوبت بعدی، با پزشک عمومی خود (GP) تماس بگیرید یا به بخش اورژانس مراجعه کنید.

ما مجموعه ویدئوهایی تهیه کرده‌ایم که حاوی اطلاعات ارزشمند درباره بهبود شما بعد از تولد نوزاد است.

این ویدئوها را باید به محض تولد نوزاد خود مشاهده کنید.

از طریق این کد QR یا لینک زیر به ویدئوها دسترسی داشته باشید:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLsPvysJbVI2M_gsUo4cAqKcB69_8mRvP0



اطلاعات بیشتر

در صورت داشتن سؤال در مورد این اطلاعات لطفاً با بخشهای زیر تماس بگیرید:

بخش فیزیوتراپی بیمارستان بانوان مرسی

تلفن: ۰۳۸۴۵۸۴۱۴۱

بیمارستان مرسی شعبه وریدی

تلفن: ۰۳۸۷۵۴۳۱۵۰

Acknowledgements

Produced by: Physiotherapy Department MHVL

Date produced: July 2013

Date of last review: August 2023

Date for review: August 2025

این برگه فقط اطلاعات کلی را ارائه می‌دهد و جایگزین توصیه‌های پزشک معالج در رابطه با سلامتی شما نیست. اگر در مورد سلامتی خود نگران هستید باید آن را با پزشک متخصص در میان بگذارید.