

مرافبت از میان دوراه خود (Caring For Your Perineum)



تهیه و ترتیب از قابله های WS LHD برای مادران (Compiled by Midwives of WS LHD for mothers)

خدمات ترجمانی مراقبت صحی
خدمت مجانی و محرمانه ترجمانی 24 ساعت در روز، 7 روز در
هفته در دسترس است

از کارمندان بخواهید که ترتیب ترجمان را برای شما بدهد.
ترجمان زبان علامات (AUSLAN) نیز در دسترس است.

تمام تسهیلات SWAHS عاری از دود است.
این به این معنی است که سگرت کشیدن
در صحن ها و داخل ساختمان ها ممنوع است .
برای کسب کمک در ترک سگرت به Quitline™ به شماره
131 848 تیلیفون کنید.

مراقبت کنندگان، بدون مزد از دیگران مراقبت میکنند و کمک فراهم
میسازند. این ها ممکن است اعضای خانواده، دوستان یا همسایگان
باشند. اگر کسی از شما مراقبت میکند، مهم است که کارمندان صحی
از آن آگاه باشند.

پارکینگ در سرک های اطراف محوطه شفاخانه مجانی است.

Acknowledgement: This information has been compiled
using the work of wnhs.health.wa.gov.au

بعد از زایمان طفل

(Following the birth of your baby)

شبکه صحت زنان، اطفال و جوانان
(Women's, Children's & Youth Health District)

WSP 047

Date of Pub 11/14

التیام بخشی (Healing)

میان دوراه (پرینه) و اعضای تناسلی حد اقل به دو هفته نیاز دارند تا
التیام یابند. اما ممکن است برای مدت طولانی تر مثلاً شش هفته یا
بیشتر، بسته به تعداد بخیه ها، احساس ناراحتی کنید.

بخیه ها، بسته به نوع بخیه که استعمال گردیده است، میتوانند
10-90 روز را دربر گیرند تا حل گردند. بخیه ها حل میگردند و
نیاز به برداشتن ندارند. قطعه هایی از بخیه ها ممکن است گاهیگاهی
بیفتند.

هنگامی که شما در شفاخانه هستید قابله ای از شما خواهد پرسید که
چگونه بخیه های خود را احساس میکنید. در صورتی که هر کدام از
مشکلات ذیل را داشته باشید قابله را آگاه سازید:

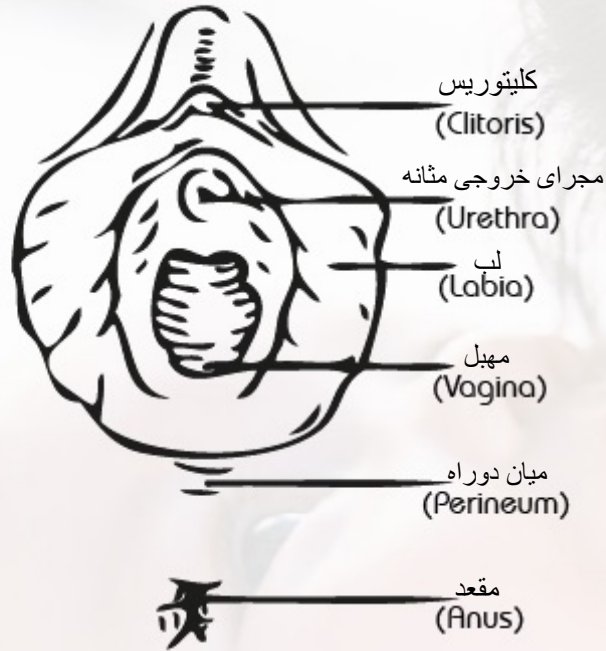
- زیاد شدن خونریزی
- زیاد شدن درد یا پندیدگی
- ترشح بدبو بر بالشتک زخم بندی
- احساس سوزش در وقت ادرار کردن
- درد یا مشکل در دفع مدفوع
- نگرانی های دیگر

بعد از ترک شفاخانه در صورتی که هر کدام از ناراحتی های فوق
الذکر را داشته باشید، داکتر خود را ببینید.

در حدود 6-8 هفته بعد از زایمان، داکتر یا نرس صحت زنان را به
منظور معاینات بعد از زایمان ببینید. به شما توصیه میگردد که
هرگونه نگرانی را که دارید به بحث بگذارید، مثلاً آغاز کردن به
مقاربت جنسی. مقاربت جنسی برای تعدادی زیادی از زنان ممکن
است تا چند ماهی ناراحت کننده باشد. استفاده از یک چرب کننده
ممکن است کمک کند. در صورتی که مشکلات ادامه یابد مشوره
صحی بگیریید.

به ورزش های صحن لگن خاصره مطابق به توصیه فزیوتراپیست ادامه
دهید. از قابله خود جزوه معلومات بخواهید

اعضای تناسلی و میاندوراه شما (Your Genitalia & Perineum)



برای کاهش ناراحتی (To Reduce Discomfort)

- **تسکین دهنده درد** – دو قرص پراسیتامول بگیرید، نه بیشتر از هر شش ساعت.
- **یک دمای ضد التهاب** – میتوان از دو قرص آن در هر شش ساعت به منظور کاهش پندیدگی و التهاب که از بخیه ها پیدا میشوند استفاده کرد. اما اول باید با داکتر یا قابل خود مشوره کنید.
- **یخ خرد شده** – پیچیده شده در یک پارچه نرم و مرطوب فقط برای ده دقیقه بر ناحیه پندیده تطبیق گردد. در هر دو تا سه ساعت، یخ را مجدداً به کار ببرید تا هنگامی که پندیدگی کاهش یابد.
- **وضعیت** – هنگام استراحت یا وقتی که طفل خود را تغذیه میکنید به پهلو بخوابید. نشستن برحوله دو قات شده ممکن است سبب کاهش فشار بر میان دوراه گردد. از نشستن طولانی خودداری کنید.
- **ورزش کف لگنی** – عضلات را تقویت نموده، عرضه خون را ترویج داده و به بهبودی پندیدگی و کیودی کمک میکند. از قابل خود در مورد موجودیت کلاس های فزیوتراپی معلومات بگیرید یا اگر نگرانی دارید بخواهید که فزیوتراپیست را ببینید به خصوص اگر در دوران حاملگی نشت / ریزش ادرار داشته بودید.

عادات تخلیه روده که توصیه میشود: (Recommended bowel habits)

- هر روز حداقل دو لیتر آب بنوشید.
- همیشه وقتی به تشناب بروید که اصرار آن وجود داشته باشد.
- با زانوهای از هم دور بنشینید، به جلو خم شوید، آرنج های خود را بر زانوهای خود بگذارید.
- زور نه زنید.
- میتوان از نرم کننده های مدفوع استفاده کرد – از قابل یا داکتر خود معلومات بیشتر بگیرید.

میان دوراه (The Perineum)

میان دوراه، جلد بین مهبل و مقعد است که در حین تولد نوزاد برسر (یا سرین) طفل کش، نازک و متسع می گردد.

اکثر زنان نیاز به بخیه نمودن (کوک زدن) پاره گی و برش (اپیزیوتومی) که در جریان زایمان طفل رخ میدهد دارند. میان دوراه و مهبل معمول ترین نواحی هستند که به بخیه نیاز دارند. اما نواحی دیگر اعضای تناسلی هم ممکن است نیاز به ترمیم داشته باشند.

مراقبت کردن از بخیه های خود (To Care for your Stitches)

- **پاک نگهدارید** - با شاور گرفتن روزانه، به علاوه از شلینگ شاور استفاده کنید یا هر باری که به تشناب میروید بر ناحیه آب بریزید. از صابون های زیاد معطر استفاده نه کنید. فرمول های بدون صابون یا استفاده نه کردن از صابون توصیه میگردد.
- **خشک نگهدارید** - با یک جان پاکي/ حوله پاک به آهستگی تماس بدهید.
- **بالشتک زخم بندی را** - هر سه تا چهار ساعت تبدیل کنید.

• برای شش هفته از :

- پودرها
- کریم ها
- تامپون ها
- اجتناب کنید.

در صورتی که سوالی یا نگرانی داشته باشید، لطفاً با داکتر، قابل یا متخصص ولادی صحبت کنید.

شما

داشته بودید.

هدایات خاص: