

العناية بمنطقة العجان

(Caring For Your Perineum)



بعد ولادة طفلك

(Following the birth of your baby)

الشبكة الصحية للنساء والأطفال والشبيبة
(Women's, Children's & Youth Health District)

جمعت هذه المعلومات للأمهات بواسطة خدمة القابلات القانونيات
التابعة للخدمات الصحية لمنطقة غرب مدينة سدني
(Compiled by Midwives of WS LHD for mothers)

خدمة الترجمة الشفهية للرعاية الصحية.
خدمة سرية ومجانية ومتوفرة على مدار الساعة لسبعة أيام في الأسبوع.
اطلبي من الكادر الطبي أن يوفر لك مترجماً، كما وتتوفر خدمة الترجمة
بالإشارة (AUSLAN).

يمنع التدخين في جميع المرافق الصحية التابعة للمنطقة الصحية المحلية
لغرب سدني. ولا يُسمح بالتدخين في أي مكان خارج تلك المرافق أو
داخلها. ولمساعدتك على الإقلاع عن التدخين، اتصل بخدمة الإقلاع عن
التدخين على الرقم التالي 131 848.

يقوم مقدّمو الرعاية بتقديم الرعاية ومساعدة الآخرين دون مقابل، ومن
الممكن أن يكون هؤلاء الأشخاص من أفراد العائلة أو الأصدقاء أو
الجيران. من الضروري إعلام موظفي الصحة إذا كان لديك مقدم رعاية.
تتوفر مواقف للسيارات في المستشفى مقابل رسم مالي.

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

WSP 047

Date of Pub 11/14

الشفاء

(Healing)

تحتاج منطقة العجان (المنطقة الواقعة ما بين المهبل والشرج) والأعضاء
التناسلية إلى مدة أسبوعين على الأقل لكي تشفى، ولكنك قد تشعرين
بالضيق وعدم الارتياح لمدة أطول، فقد تمتد هذه المدة على سبيل المثال
إلى ستة أسابيع أو أكثر وذلك بحسب حجم خياطة الشق الناتج عن
الجراحة.

وقد تستغرق القطبات مدة 10 إلى 90 يوماً لكي تنحل، وهذا يعتمد على
نوعية الخيط الجراحي المستخدم لتقريب الشق. غير أن القطبات سوف
تنحل من تلقاء ذاتها، ولا حاجة لنزعها. كما وقد تتساقط قطع منها من أن
إلى آخر.

سوف تسألن القابلة القانونية عند وجودك في المستشفى عن حال قطبات
جرحك، أحيطيها علماً في حال كنت تعانين الأعراض التالية:

- زيادة في النزيف في منطقة الجرح،
- زيادة في الألم أو الانتفاخ،
- إفرازات ذات رائحة كريهة على الضمادة،
- حرقة عند التبول،
- ألم وصعوبة عند التبرز،
- أية مشاكل أخرى.

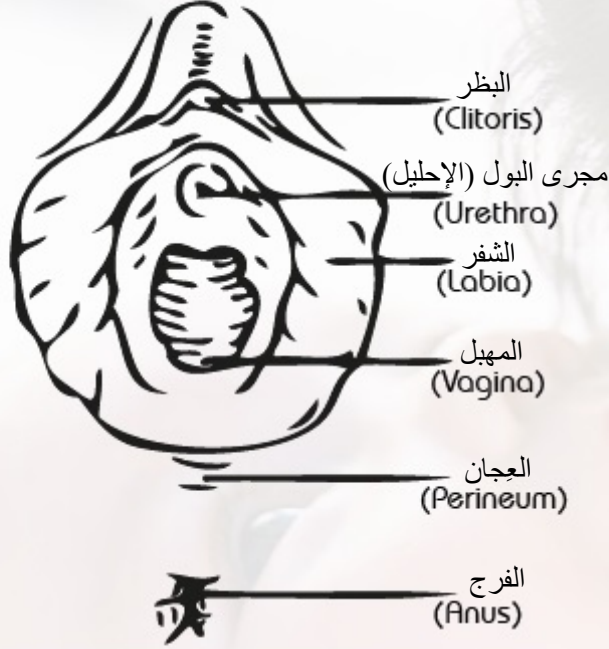
راجعي طبيبك بعد مغادرتك للمستشفى إذا كنت تعانين من أي من
المشاكل المذكورة آنفاً.

راجعي طبيبك أو ممرضة الصحة النسائية بعد حوالي 6 إلى 8 أسابيع من
وضعك لطفلك بغية إجراء الفحوصات الطبية لما بعد الولادة. وننصحك
بمناقشة أية مخاوف قد تساروك كالعودة إلى ممارسة الجنس على سبيل
المثال. فقد تكون ممارسة الجنس تجربة غير مريحة للعديد من النساء لعدة
شهور. وقد يساعد استخدام المواد المزلفة (Lubricant) على التخفيف
من ذلك. اطلبي استشارة طبيبة لو استمرت هذه المشكلة.

استمري على ممارسة تمارين قاع الحوض طبقاً لتوصيات أخصائي
العلاج الطبيعي. اطلبي من القابلة القانونية أن تعطيك نشرة المعلومات
الخاصة بهذا.

أعضائك التناسلية والعجان

(Your Genitalia & Perineum)



لقد كان لديك:

تعليمات خاصة:

إذا كان لديك أيّة أسئلة أو مخاوف، يُرجى الاتصال بطبيبك أو القابلة القانونية أو طبيب التوليد.

للتقليل من الشعور بعدم الارتياح

(To Reduce Discomfort)

- مسكنات الألم – تناول قرصٍ براستيمول مرة كلّ ستة ساعات لا أكثر.
- الأدوية المضادة للالتهابات – يمكن تناولها كلّ ستة ساعات في اليومين الأولين للمساعدة على التقليل من التورم والالتهاب الناتج عن القطبات. وعليك استشارة القابلة القانونية أو الطبيب بخصوص هذا الأمر أولاً.
- الثلج المجروش – يُلف بقطعة قماش رطبة وناعمة ويوضع على المنطقة المتورمة لمدة عشرة دقائق فقط. أعدي وضع الثلج على المنطقة كل ساعتين إلى ثلاثة ساعات حتى ينخفض التورم.
- وضعية الاستلقاء والجلوس – استلقي على جانبك عند أخذ قسط من الراحة أو عند إطعام طفلك. قد يساعد الجلوس على منشفتين مطويتين في تخفيف الضغط على منطقة العجان. تجنب الجلوس لفتراتٍ طويلة.
- تمارين قعر الحوض: تعمل على تقوية العضلات وتعزيز إمدادات الدم، الأمر الذي يساعد على تخفيف التورم والكدمات. إسأل القابلة القانونية عن أية حصص متوفرة للعلاج الطبيعي، أو أطلبي مراجعة أخصائي العلاج الطبيعي في حال كانت لديك أيّة مخاوف، خصوصاً إذا كنت تعانين من تسرب البول خلال فترة حملك.

العادات التي ينصح بها لحركة الأمعاء

(Recommended bowel habits)

- اشربي لترين من السوائل على الأقل يومياً.
- اذهبي إلى المرحاض دائماً عندما تشعرين بالحاجة إلى ذلك.
- اجلسي مبعدة ركبتيك عن بعضهما البعض وميلتي إلى الأمام وضعي مرفقيك على الركبتين.
- لا تضغطي.
- يمكنك أخذ ملين للبراز – اطلبي من القابلة القانونية أو الطبيب تزويدك بمزيدٍ من المعلومات.

العجان

(The Perineum)

- إن العجان هو الجلد الواقع بين المهبل والفرج والذي يرقُ ويتمدد على رأس الوليد (أو أردافه) عن ولادته.
- وتحتاج العديد من النساء إلى التقطيب (الخيطة) لإصلاح أي تمزق أو جرح (بضع الفرج) يحدث أثناء وضعهم لأطفالهم. وتعدّ منطقة العجان والمهبل من أكثر المناطق شيوعاً التي تحتاج إلى تقطيب، ولكن قد تحتاج مناطق أخرى للأعضاء التناسلية إلى إصلاح أيضاً.

العناية بموضع القطبات

(To Care for your Stitches)

- حافظي على نظافة موضع القطبات وذلك عن طريق الاستحمام بشكل يومي، واستخدمي أيضاً خرطوم (الدوش) أو سكب الماء على المنطقة في كلّ مرة تذهبين فيها إلى المرحاض. لا تستخدم الصوابين المعطرة بشكل كبير، حيث ينصح باستخدام المنتجات الخالية من الصابون أو عدم استخدام الصابون بتاتاً.
- حافظي على جفاف الموضع وذلك بالتربيت عليه تريبياً خفيفاً باستخدام منشفة نظيفة.

- غيري الضمادات – كلّ ساعتين إلى ثلاثة ساعات.

- تجنّبي استخدام ما يلي لستة أسابيع:

- المساحيق
- الكريّمات
- القطن الطبي