

آپ کے سیون کی حفاظت

(Caring For Your Perineum)



آپ کے بچے کی پیدائش کے بعد

(Following the birth of your baby)

خواتین، بچوں اور نوجوانوں کی صحت کا نٹ ورک
(Women's, Children's & Youth Health District)

مرتب کردہ : سڈنی ویسٹ ایریا ہیلتھ سروس کی دایاں برائے خواتین

(Compiled by Midwives of WS LHD for mothers)

ترجمانی خدمات برائے حفظانِ صحت
مفت اور معتمد ترجمانی کی خدمت ہفتے کے ساتوں دن، چوبیس گھنٹے
میسر ہے

ترجمان کے انتظام کے لیے عملے سے رابطہ کیجیے

AUSLAN

بھی دستیاب ہے

سڈنی ویسٹ ایریا ہیلتھ سروس کی تمام سہولیات میں سگریٹ نوشی ممنوع
ہے یعنی کہیں بھی عمارت کے اندر یا باہر سگریٹ نوشی کی اجازت نہیں
ہے۔ سگریٹ نوشی ترک کرنے کے لیے

Quitline

سے اس نمبر پر معاونت حاصل کریں

131 848

دیکھ بھال کرنے والے (کیئررز) بلا معاوضہ دوسروں کو دیکھ بھال اور
معاونت مہیا کرتے ہیں۔ یہ خاندان کے افراد، دوست یا پڑوسی ہو سکتے
ہیں

یہ ضروری ہے کہ آپ صحت کے عملے کو بتائیں کہ آپ کے ساتھ کوئی
دیکھ بھال کرنے والا (کیئر) ہے۔

ہسپتال کیمپس میں سڑک سے پرے مفت پارکنگ دستیاب ہے۔

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

اندمال زخم

(Healing)

سیون اور نظام تناسل کو بحال ہونے میں کم از کم دو ہفتے
لگتے ہیں۔ تاہم ممکن ہے آپ کو چھ ہفتے یا اس سے بھی
زیادہ عرصہ بے آرامی رہے اگر آپ کو ٹاں کے زیادہ لگے
ہوں۔

ٹاں کو گھنے میں دس سے نوے دن لگ سکتے ہیں اس کا
انحصار اس پہ ہے کہ کس طرح کے ٹانکے استعمال کیے گئے
ہیں۔ آپ کے ٹانکے گل جائیں گے انہیں نکالنے کی ضرورت نہیں
ہے۔ ٹانکوں کے ٹکڑے وقتاً فوقتاً گر سکتے ہیں۔

ہسپتال میں قیام کے دوران دایاں آپ سے معلوم کرے گی کہ آپ
کے ٹانکے کیسے محسوس ہو رہے ہیں۔ دایاں کو بتائیے اگر آپ
کو محسوس ہو کہ:

- زیادہ خون بہ رہا ہے

- درد یا سوجن میں اضافہ ہو رہا ہے

- پیڈ پر بدبو دار اخراج میں اضافہ ہو رہا ہے

- پیشاب کرتے وقت جلن ہوتی ہے

- پاخانہ کرتے وقت دشواری یا درد ہوتا ہے

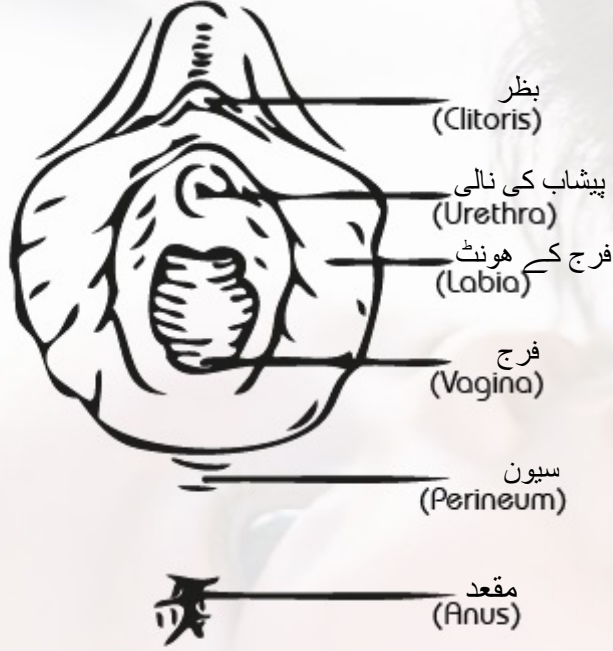
- کوئی اور تشویش

ہسپتال سے نکل جانے کے بعد اگر درج بالا مسائل میں
سے کوئی مسئلہ پیش آئے تو اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کیجیے۔

بچے کی پیدائش کے ۶ سے ۸ ہفتے بعد اپنے ڈاکٹر یا نرس سے
بعد از وضع حمل معائنہ کروائیے۔ آپ کو کسی بھی معاملے پر بات
چیت کرنے کی حوصلہ افزائی کیجاتی ہے جس کے لیے آپ کو
تشویش ہو مثال کے طور پر جنسی مباشرت۔ بعض خواتین کے
لیے جنسی مباشرت کی مہینوں تک تکلیف دہ ہو سکتی
ہے۔ چکنائی کا استعمال معاون ثابت ہو سکتا ہے۔ اگر مشکل
جاری رہے تو طبی مشورہ حاصل کیجیے۔

پلوہیک فلور کے لیے فزیو تھروپسٹ کی تجویز کردہ مشقیں
جاری رکھیے۔ اپنی دایاں سے معلوماتی کتابچہ حاصل کیجیے۔

آپ کے اعضاء تناسل اور سیون (Your Genitalia & Perineum)



بے آرامی میں کمی لانے کے لیے (To Reduce Discomfort)

درد میں کمی
چہ گھنٹے کے وقفے سے پیرا سیٹا مول کی دو گولیاں لیں۔

اینٹی انفلا میٹری دوا
ٹانکوں کے باعث سوجن اور جلن کو کم کرنے کے لیے پہلے
دو دن ہر چہ گھنٹے کے بعد لی جا سکتی ہے۔ پہلے اپنی دای
یا ڈاکٹر سے مشورہ کر لیں۔

کچلی ہوئی برف کو گیلے نرم کپڑے میں لپیٹ کر سوجے ہوئے
حصے پر دس منٹ کے لیے لگائیں۔ اس عمل کو ہر دو سے تین
گھنٹے کے بعد اس وقت تک جاری رکھیں جب تک کہ سوجن کم
نہیں ہو جاتی۔

پوزیشن - آرام کرتے وقت یا بچے کو دودھ پلاتے وقت پہلو
کے بل لیٹیں۔ تہ کیے ہوئے دو تولیوں کے اوپر بیٹھنے سے
سیون پر دباؤ میں کمی لانے میں مدد مل سکتی ہے۔ لمبے وقت
تک بیٹھے رہنے سے گریز کریں۔

پلوئیک فلور کی مشقوں سے پٹھوں کو مضبوطی ملتی
ہے، خون کی رسد میں اضافہ ہوتا ہے اور سوجن اور زخموں
کی خراشوں میں کمی آتی ہے۔ اپنی دای سے معلوم کیجیے کہ
فزیوتھیراپی کی کلاسوں کا کوئی انتظام ہے یا اگر کوئی تشویش
ہو تو فزیوتھیراپسٹ سے ملنے کے لیے کہیے، بالخصوص اگر
دوران حمل آپ کا پیشاب ٹپکتا رہا ہو۔

رفع حاجت کے لیے تجاویز (Recommended bowel habits)

- روزانہ کم از کم دو لیٹرسیال (فلوئیڈ) پیجیے
- ہمیشہ حاجت محسوس ہونے پر بیت لخلا جایے
- گھنٹوں کو علیحدہ کر کہ بیٹھیں، آگے جھکیں، کہنیوں
کو گھنٹوں پہ رکھیں
- زور نہ لگائیں
- پا خانہ ملائم کرنے کی دوائی لی جا سکتی ہے۔ مزید
معلومات کے لیے اپنی دای یا ڈاکٹر سے رجوع کیجیے۔

سیون (The Perineum)

سیون فرج اور مقعد کے درمیان وہ جلد ہے جو پیدائش کے
وقت پتلی ہو کر بچے کے سر (یا کولہے) پر پھیل جاتی ہے۔
کئی خواتین کو بچے کی پیدائش کے دوران ادھیڑ اور زخموں
کی مرمت کے لیے ٹانگے لگوانے کی ضرورت پڑتی ہے۔
سیون اور فرج سب سے زیادہ متاثر ہونے والے حصے ہیں
جنہیں ٹانگے لگانے کی ضرورت پڑتی ہے تاہم اعضاء
تناسل کے دوسرے حصوں کو بھی مرمت کی ضرورت ہو
سکتی ہے۔

ٹانکوں کی دیکھ بہال (To Care for your Stitches)

- روزانہ نہا کر اور جب بھی بیت لخلا جائیں تو نہانے والے
پایپ سے متاثرہ حصے کو پانی سے دبو کر صاف رکھیں۔
زیادہ خوشبودار صابن کے استعمال سے گریز کریں یا تو
صابن آزاد نسخے یا صابن سے مکمل اجتناب کی تجویز
دی جاتی ہے۔

- خشک رکھیں - صاف تولیے سے تھپکیاں دیں۔

- پیڈ بدلیں - ہر دو سے تین گھنٹے میں

- چہ ہفتوں تک - پاؤڈر

- کریم

- ٹمپون

کے استعمال سے گریز کریں

آپ کا

خصوصی ہدایات

اگر آپ کو کوئی سوال پوچھنے ہوں یا کوئی تشویش ہو تو
اپنے ڈاکٹر، دای یا بچہ جنائی کے ماہر سے رابطہ کریں۔