

مواظبت از "میان‌دوراه" تان (Caring For Your Perineum)



گردآوری شده توسط ماماهای WS LHD برای مادران (Compiled by Midwives of WS LHD for mothers)

میان‌دوراه و واژن حداقل 2 هفته نیاز دارند تا بهبود یابند. با این حال شما ممکن است بسته به طول بخیه ها زمان بیشتری، مثلن شش هفته یا بیشتر، احساس ناراحتی کنید.

بخیه ها، بسته به نوع بخیه استفاده شده، 90-100 روز طول میکشند تا حل شوند. بخیه های شما حل خواهند شد و نیاز به برداشتن ندارند. قطعات بخیه ها ممکن است هر از گاهی بیفتند.

تا زمانیکه در بیمارستان هستید یک ماما از شما خواهد پرسید که وضع بخیه های تان چطور است. ماما را در صورت وقوع هر یک از موارد زیر مطلع کنید:

- افزایش خونریزی
- افزایش درد یا ورم
- ترشح بد بو روی نوار بهداشتی (Pad)
- سوزش هنگام ادرار
- درد یا مشکل هنگام دفع مدفوع
- دلواپسی های دیگر

در صورت مشاهده هر یک از موارد بالا بعد از ترک بیمارستان به دکتر خود مراجعه کنید.

8 – 6 هفته بعد از وضع حمل، برای معاینه بعد از زایمان خود به دکتر یا پرستار سلامتی زنان (Women's Health Nurse) مراجعه کنید. ما شما را تشویق میکنیم که هر مساله ای که دارید، مثلا از سر گرفتن همخوابگی جنسی، بگویید. همخوابگی جنسی برای بسیاری از زنان شاید تا چندین ماه راحت نباشد. استفاده از چرب کننده ها شاید کمک کند. در صورت ادامه مساله از مشاوره پزشکی کمک بگیرید.

ورزش کف لگن (pelvic floor) را که توسط فیزیوتراپیست پیشنهاد شده است ادامه دهید. از مامای خود درخواست بروشور کنید.

سرویس ترجمه مراقبتهای بهداشتی
سرویس ترجمه رایگان و محرمانه هفت روز هفته و 24 ساعت در روز در دسترس میباشد.

از کارمندان بخواهید که برایتان مترجم ترتیب بدهند. زبان اشاره (AUSLAN) هم در دسترس است.

سیگار کشیدن در تمام مکان های SWAHS ممنوع میباشد. این به این معنی است که سیگار کشیدن در هیچ جای محوطه خارج و داخل ساختمان مجاز نیست.
برای کمک به ترک سیگار با Quitline™ شماره 131 848 تماس بگیرید.

مراقبین، مراقبت و کمک بدون پرداخت به دیگران ارائه میدهند. آنها ممکن است اعضای خانواده، دوستان یا همسایگان باشند. در صورت داشتن مراقب مهم است که این موضوع را به کارمندان سلامتی بگویید.

پارکینک کنار خیابان در محوطه بیمارستان در قبال پرداخت پول در دسترس میباشد.

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

بعد از تولد بچه شما
(Following the birth of your baby)

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

واژن و میاندوراه شما

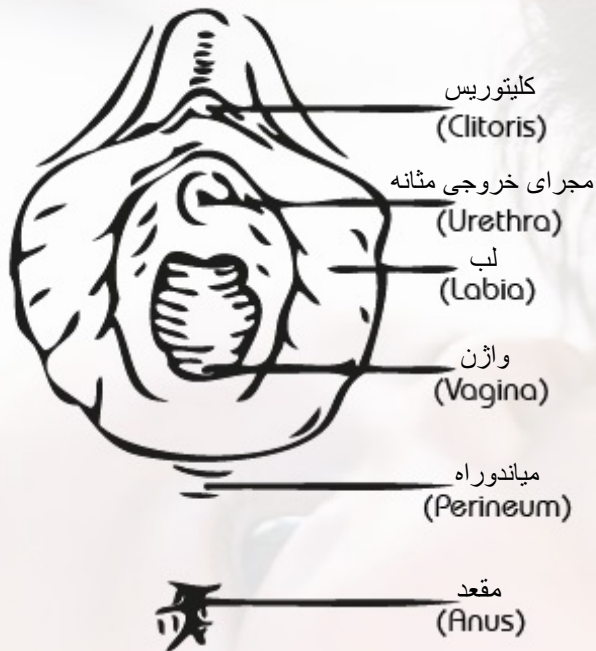
(Your Genitalia & Perineum)

برای کاهش ناراحتی

(To Reduce Discomfort)

میاندوراه

(The Perineum)



شما مورد زیر را داشته اید:

در صورت هرگونه سؤال یا مساله لطفاً با دکتر، ماما، یا پزشک متخصص زایمان خود تماس بگیرید.

- کاهش درد – حداکثر دو قرص پاراستامول (paracetamol) هر شش ساعت یکبار بخورید
- داروهای ضد التهاب – میتوانند در دو روز اول هر شش ساعت یکبار بمنظور کاهش ورم و التهاب ناشی از بخیه ها خورده شوند. اول از ماما یا دکتر خود بپرسید.
- یخ خرد شده – در یک پارچه نرم و مرطوب ببیچید و فقط بمدت 10 دقیقه در محل ورم بگذارید. گذاشتن یخ را تا موقع کاهش ورم هر دو تا سه ساعت ادامه دهید.
- حالت – موقعیکه استراحت میکنید یا به نوزاد خود شیر میدهید به پهلو دراز بکشید. نشستن روی 2 حوله تا شده ممکنست که میزان فشار به میاندوراه را کاهش دهد. از نشستن دراز مدت خودداری کنید.
- نرمش کف لگن (Pelvic Floor Exercises) - ماهیچه ها را قوی میکند و جریان خون را ترویج کرده و به کاهش ورم و کبودی کمک میکند. در صورت هر نگرانی و یا مخصوصاً ترشح انداز در دوران بارداری، از ماما در رابطه با کلاس فیزیوتراپی موجود سؤال کنید یا بخواهید که فیزیوتراپیست را ببینید.

عاداتهای دفع مدفوع پیشنهادی

(Recommended bowel habits)

- هر روز حداقل 2 لیتر مایعات بنوشید.
- همیشه وقتی که احساس دفع دارید به توالت بروید.
- در موقع نشستن زانوها را باز کنید، به جلو خم شوید، و آرنجهای خود را روی زانوها بگذارید.
- زور نزنید.
- میتوانید مواد نرم کننده مدفوع بخورید – برای اطلاع بیشتر از ماما یا دکتر خود سؤال کنید.

میاندوراه عبارتست از پوست بین واژن و مقعد، که در هنگام تولد روی سر بچه (یا باسن بچه) نازک تر و کشیده میشود.

خیلی از زنان برای ترمیم پارگی یا بریدگیها (episiotomy - اپیزیوتومی) که در موقع تولد بچه بوجود میایند، به بخیه (sutures) احتیاج دارند. میاندوراه و واژن دو محل خیلی متداول هستند که به بخیه احتیاج دارند. همچنین شاید نواحی دیگر اندامهای تناسلی هم باشند که نیاز به ترمیم داشته باشند.

برای مواظبت از بخیه هایتان

(To Care for your Stitches)

- تمیز باشید – از طریق دوش گرفتن روزانه، بعلاوه بعد از هر بار توالت رفتن، روی ناحیه بخیه را با استفاده از شیلنگ دوش یا آب خالی آبکشی کنید. از صابون باعطر قوی استفاده نکنید. پیشنهاد میشود که از فرمولهای بدون صابون استفاده کنید یا اصلاً صابون استفاده نکنید.
- خشک نگهدارید – با یک حوله تمیز به محل بخیه به آرامی فشار بیاورید.
- نواربهداشتی (pad) ها را عوض کنید – هر 2 یا 3 ساعت یکبار
- برای 6 هفته از استفاده از مواد زیر خودداری کنید:
 - پودرها
 - کرم ها
 - تامپون ها