



the women's  
the royal women's hospital  
victoria australia

# بچے کی پیدائش کے بعد اپنا مٹانہ خالی کرنا

بچے کی پیدائش کے بعد آپ کو مٹانہ خالی کرنے میں مشکل ہو سکتی ہے یا پیشاب کی نارمل حاجت میں تبدیلیاں آ سکتی ہیں۔ اگر مٹانہ ٹھیک سے خالی نہ ہوتا ہو تو اندر باقی رہ جانے والا پیشاب وقت کے ساتھ ساتھ اکٹھا ہوتا رہے گا جسے Urinary Retention (پیشاب کا رکاوٹ) کہتے ہیں۔

- بچے کی پیدائش سے مٹانے اور پیلوک فلور (نچلے پوشیدہ اعضا) پر دباؤ پڑ سکتا ہے۔ اس وجہ سے پیلوک حصے (پیڑو) میں سوجن، نیل اور/یا درد ہو سکتا ہے، بالخصوص پیشاب کی نالی کے گرد۔ اس وجہ سے پیشاب کرنے میں مشکل ہو سکتی ہے اور پیشاب اندر اکٹھا ہو جاتا ہے (پیشاب کا رکاوٹ)۔
- پرسکون ہو کر ٹائلٹ میں بیٹھیں؛ سکون سے سانس لیں۔
- خود کو وقت دیں، جلدبازی نہ کریں۔



پیشاب کے رکاوٹ کی وجہ سے مٹانہ زیادہ پھیل سکتا ہے اور اسے نقصان پہنچ سکتا ہے۔

## پیشاب کے رکاوٹ میں کیسا محسوس ہوتا ہے

- مٹانے میں درد یا زحمت
- مٹانے میں کوئی احساس نہیں یا پیشاب کرنے کی حاجت نہیں ہوتی
- پیشاب کرنے میں مشکل
- مٹانہ پوری طرح خالی نہ ہونے کا احساس
- پیشاب کی دھار آہستہ چلنا یا رک رک کر چلنا
- پیشاب کرنے کے لیے زور لگانے کی ضرورت
- زیادہ بھرے ہوئے مٹانے سے پیشاب ٹپکنا

## دو بار مٹانہ خالی کرنے کی کوشش کریں

- اگر آپ کو لگے کہ مٹانہ پوری طرح خالی نہیں ہوا ہے تو ٹائلٹ سیٹ پر بیٹھے بیٹھے اپنے پیڑو کو پیچھے اور آگے جھلائیں اور دوبارہ پیشاب کرنے کی کوشش کریں یا کھڑی ہو جائیں، پیڑو کو پیچھے اور آگے جھلا کر پھر بیٹھے جائیں اور دوبارہ کوشش کریں۔

## مٹانہ خالی کرنے میں مدد کے لیے تجاویز

- پیڑو کی سامنے والی ہڈی سے اوپر کے حصے کو نرمی سے دبائیں۔
- شاور میں گرم پانی میں کھڑی ہو کر پیشاب کریں۔
- غسلخانے میں نل کھول دیں۔
- پیشاب کرتے ہوئے اپنا ہاتھ ٹھنڈے پانی میں رکھیں۔
- اگر درد کی وجہ سے آپکو مٹانہ خالی کرنے یا پیلوک فلور کے پٹھوں کی ورزش کرنے میں رکاوٹ ہو رہی ہے تو اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر سے درد کی دوائی کے بارے میں پوچھیں۔
- مٹانے کے صحتمند فعل کے لیے آپکے پیلوک فلور کے پٹھے اہم ہیں۔ روزانہ پیلوک فلور کے پٹھوں کی ورزش کریں۔ یہ یقینی بنائیں کہ ہر ورزش کے بعد آپ اپنے پیلوک فلور کے پٹھوں کو ڈھیلا ہوتے محسوس کر سکتی ہوں۔

پیلوک فلور کے پٹھوں کی ورزش کے بارے میں مزید معلومات کے لیے ہمارا معلوماتی پرچہ *Pelvic floor exercises* دیکھیں۔

## مزید معلومات یا مشورے کے لیے

فریوٹھراپی ڈیپارٹمنٹ

Royal Women's Hospital

فون: (03) 8345 3160

پیر تا جمعہ صبح 8.30 سے شام 5.00 بجے

## مٹانے کو صحتمند کیسے رکھا جائے

- کافی مقدار میں مشروبات پینیں
- نئی ماؤں کو روزانہ 1.5 سے 2 لیٹر پانی پینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپکو دن بھر پر بانٹ کر مشروبات پینے چاہئیں تاکہ آپ مٹانے پر اچانک زیادہ بوجھ نہ ڈال دیں یا اسے زیادہ نہ بھر دیں۔ کافی مشروبات نہ پینے کی وجہ سے مٹانے میں سوزش ہو سکتی ہے اور علامات بگڑ سکتی ہیں۔
- چائے، کافی اور کولا سوفا ڈرنکس نہ پینیں کیونکہ ان میں موجود کیفین سے آپکے مٹانے میں سوزش ہو سکتی ہے اور آپکی علامات بھی بگڑ سکتی ہیں۔

## باقاعدگی سے ٹائلٹ جاتی رہیں

مٹانے کو زیادہ بھرنے سے بچانے کے لیے ہر دو سے تین گھنٹے بعد ٹائلٹ جاتی رہیں۔ پیشاب یا پاخانہ کرتے ہوئے زور نہ لگائیں۔

ٹائلٹ میں بیٹھنے کا بہترین طریقہ یہ ہے:

- پاؤں زمین پر چپٹے رکھ کر آگے جھک کر بیٹھیں۔
- ٹانگوں میں کھلا فاصلہ رکھیں اور کہنیاں اپنی رانوں پر دھریں۔
- پیٹ کو باہر نکلنے دیں اور ڈھیلا کر لیں۔
- ہمیشہ ٹائلٹ سیٹ پر بیٹھیں۔ بدن اٹھا کر سیٹ سے اوپر نہ ہوں۔