

## بچے کی پیدائش کے بعد مٹانے کو خالی کرنا

آپ کے بچے کی پیدائش کے بعد، آپ کو اپنا مٹانہ خالی کرنے میں دشواری پیش آ سکتی ہے۔ یا ممکنہ طور پر آپ کو پیشاب کے اخراج کی حاجت میں تبدیلیاں نظر آئیں گی۔ جب آپ کا بلیڈر (مٹانہ) ٹھیک طرح سے خالی نہیں ہوتا، تو بعد ازاں باقی ماندہ رُوکا ہوا پیشاب جمع ہو سکتا ہے۔ میڈیکل (طبی) اصطلاح میں اس کو یورینری ریٹینشن (پیشاب کا رُکنا) کہتے ہیں۔

اپنے مشروبات کو پورے دن میں تقسیم کریں۔ اس طرح آپ کا بلیڈر (مٹانہ) اچانک گنجائش سے زیادہ نہیں بھرے گا۔

زیادہ چائے، کافی اور کولا مشروبات پینے سے گریز کریں۔ ان مشروبات میں کیفین ہوتی ہے جو آپ کی علامات کو سنگین یا شدیدتر بنا سکتی ہے۔

باقاعدگی سے ٹوائلٹ جاتی رہیں

ہر 2 سے 3 گھنٹے بعد حاجت کے لیے ٹوائلٹ جائیں تاکہ بلیڈر (مٹانہ) گنجائش سے زیادہ نہ بھرے۔ پیشاب یا فضلہ (پاخانہ) کا اخراج کرنے کے لیے زیادہ زور نہ لگائیں۔

ٹوائلٹ پر بیٹھنے کی بہترین پوزیشن یہ ہے:

- آگے جھک کر اپنے پاؤں نچلے اسٹول پر سیدھے رکھیں
- ٹانگیں کھول کر بیٹھیں اور کہنیاں رانوں پر رکھیں
- اپنے پیٹ کو ریلیکس رکھیں
- ٹوائلٹ سیٹ پر آرام سے بیٹھیں، اس کے اوپر جھکیں نہیں
- ریلیکس یا آرام سے رہیں اور سانس کو معمول کے مطابق رکھیں
- اپنا وقت لیں، جلد بازی نہ کریں۔



بچے کی پیدائش، آپ کے بلیڈر (مٹانہ)، یوٹرس (رحم/بچہ دانی) اور آنتوں کو سہارا دینے والے عضلات اور لیگامنٹس پر دباؤ ڈال سکتی ہے۔ اس کو پیلوویک فلور (پیڑو کا فرش) کہا جاتا ہے۔

یہ دباؤ پیلوک اور پیٹ کے حصے میں سوجن، چوٹ یا درد کا باعث بن سکتا ہے، خاص طور پر مخصوص نالی (یورینتھرا) کے اردگرد جو پیشاب کے اخراج کے لیے ہوتی ہے۔

اس سے پیشاب کے (اخراج) میں مشکل پیش آ سکتی ہے اور یہ یورینری ریٹینشن (پیشاب کا رُکنے) کا سبب بن سکتا ہے۔ یورینری ریٹینشن (پیشاب کے رُکنا) آپ کے بلیڈر (مٹانہ) میں کھینچاؤ پیدا کرنے اور نقصان پہنچانے کا باعث بن سکتی ہے۔

### یورینری ریٹینشن (پیشاب کے رُکنے) کی علامات میں شامل ہیں:

- بلیڈر میں درد یا تکلیف
- پیشاب (اخراج) کی حاجت یا طلب محسوس نہ ہونا
- پیشاب (اخراج) میں دشواری
- ایسا محسوس ہونا کہ بلیڈر (مٹانہ) مکمل طور پر خالی نہیں ہو رہا
- پیشاب (اخراج) آہستہ آہستہ درمیان میں رُک جانا اور دوبارہ شروع ہونا
- پیشاب (اخراج) کرنے کے لیے زور لگانے یا دباؤ ڈالنے کی ضرورت محسوس ہونا
- جب بلیڈر (مٹانہ) بہت زیادہ بھر جائے تو پیشاب کا اخراج

### بلیڈر (مٹانہ) کو صحت مند رکھنے کے طریقے

زیادہ مقدار میں فلوئڈز (مایع اشیاء) پئیں  
بچے کی پیدائش کے بعد، آپ کو روزانہ 1.5 سے 2 لیٹر فلوئڈ (پانی اور مایع اشیاء) پینا چاہیے۔ یہ تقریباً 8 کپ بنتے ہیں۔ اگر آپ مناسب مقدار میں فلوئڈ نہیں پئیں گی، تو اس کے باعث بلیڈر (مٹانہ) میں سوزش اور تکلیف کی علامات شدید ہو سکتی ہیں۔

## کیا آپ کو ترجمان کی ضرورت ہے؟

اگر ضرورت محسوس ہو، تو آپ اپنے لیے ترجمان کی سہولت حاصل کرنے لیے پوچھ سکتی ہیں۔



## فیملی وائینس سپورٹ (معاونت برائے خاندانی تشدد)

### 1800 Respect نیشنل ہیپ لائن

اگر آپ کو جنسی حملہ یا زیادتی، گھریلو یا خاندانی تشدد یا بدسلوکی کا سامنا ہوا ہو، تو آپ مدد حاصل کر سکتی ہیں۔ آپ دن یا رات کسی بھی وقت کال کر سکتی ہیں۔ (24 گھنٹے سپورٹ سروس) 1800 737 732  
1800respect.org.au

## مزید معلومات کے لیے

### Royal Women's Hospital

فزیوتھراپی ڈیپارٹمنٹ

Level 1, Royal Women's Hospital

20 Flemington Rd

Parkville Vic 3052

ٹیلیفون: (03) 8345 3160

بروز پیر تا جمعہ، صبح 8:00 بجے سے شام 4:30 بجے تک

### پیلوک فلور (پیڑو کے عضلات) کی ورزشیں

thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#pelvic-floor-exercises

اپنے بلیڈر (مثانہ) کو خالی کرنے سے متعلق مفید تجاویز

- اگر محسوس ہو کہ بلیڈر (مثانہ) مکمل خالی نہیں ہوا ہے، تو ٹوائلٹ سیٹ پر بیٹھے رہ کر اپنے پیلوس (شرونی) کو آگے پیچھے کی طرف ہلائیں۔ پھر، دوبارہ کوشش کریں۔ یا کھڑے ہو کر پیلوس کو آگے پیچھے ہلائیں، پھر بیٹھیں اور دوبارہ اس کی کوشش کریں۔
- بلیڈر (مثانہ) کے اوپر پیوبک-بون (پیڑو کی ہڈی) پر آہستگی سے دباؤ ڈالیں۔
- گرم شاور کی مدد لیتے ہوئے پیشاب خارج کریں۔
- نل کھول دیں۔ پانی کے بہنے کی آواز مددگار ہو سکتی ہے۔
- بلیڈر (مثانہ) خالی کرنے کے دوران، اپنے ہاتھ ٹھنڈے پانی میں رکھیں۔

اگر اپنا بلیڈر (مثانہ) خالی کرنے میں درد رکاوٹ بن رہا ہو، تو اپنی مٹوائف یا ڈاکٹر سے متعلقہ درد کی دوا کے حوالے سے بات کریں۔

اپنے پیلوک فلور کے عضلات مضبوط کریں

آپ کے پیلوک فلور مسلز (پیڑو کے عضلات) دراصل آپ کے بلیڈر (مثانہ) کے درست افعال انجام دینے میں مددگار ہوتے ہیں، لہذا پیلوک فلور کی ان ورزشوں کو روزانہ کرنا ضروری ہے۔ یقینی بنائیں کہ ہر ورزش کے بعد آپ کے پیلوک فلور مسلز (پیڑو کے عضلات) ریلیکس یا آرام کی حالت میں آجائیں۔

مزید معلومات کے لیے ہماری فیکٹ شیٹ پیلوک فلور (پیڑو کے عضلات) کی ورزشیں پڑھیں۔