



التمزق العجاني

تمزقات الدرجة الثالثة والرابعة

الأسابيع الستة الأولى

إن أول ستة أسابيع بعد ولادة طفلك هي فترة هامة بالنسبة لشفاء وتعافي العضلات والأنسجة الطرية.

الراحة

استلقي قدر المستطاع في الأيام الأولى التي تلي الولادة إذ إن ذلك يساعد على تخفيف التورم والآنزعاج. حاولي القيام بذلك لساعة واحدة في الصباح وساعة أخرى بعد الظهر خلال الأسابيع الستة الأولى بعد ولادة طفلك.

التلج

إذا شعرت بالتورم أو الألم في محيط منطقة العجان استعملي عبوة تلج ملفوفة بضمادة لما بين ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة. تأكدي من عدم ملامستها لبشرتك وافعلي ذلك كل ساعتين إلى ثلاث ساعات أثناء استيقاظك.

الضغط

إن الملابس الداخلية الداعمة كذلك التي تستخدم لتحسن شكل الجسم أو الملابس الداخلية الضاغطة ستدعم المنطقة وقد تخفّض التورم.

التمارين الرياضية

تساعد تمارين قاع الحوض على تنشيط وصول الدم إلى منطقة العجان وهذا أمر هام بالنسبة للشفاء. من الأمان البدء بممارسة هذه التمارين بعد يوم أو يومين من الولادة. ومن الأهمية بمكان عدم إجهاد عضلات قاع الحوض والعجان. ويجب عليك أن تتجنبي الإمساك وحمل الأوزان الثقيلة (مثل الأطفال الأكبر سنًا، أكياس التسوق، سلة الغسيل) والتمارين البدنية القاسية.

الحمية الغذائية

إذا كان لديك تمزق من الدرجة الثالثة أو الرابعة، قد تحتاجين إلى تناول حمية غذائية منخفضة الألياف لأول سبعة إلى عشرة أيام. وهذا ما سيخفّض من حاجتك لاستعمال أمعاثك ويخفّض من الإجهاد والضغط على المنطقة المتأثرة. ولتجنّب الإمساك أثناء فترة الشفاء سيُضاف إلى حميتك الغذائية ملين لطيف للمعدة. وسيشرح لك أخصائي التغذية هذه الحمية قبل مغادرتك المستشفى. وبعد عشرة أيام، عليك الانتقال التدريجي إلى حمية غذائية غنية بالألياف كي تعود حركة الأمعاء إلى طبيعتها.

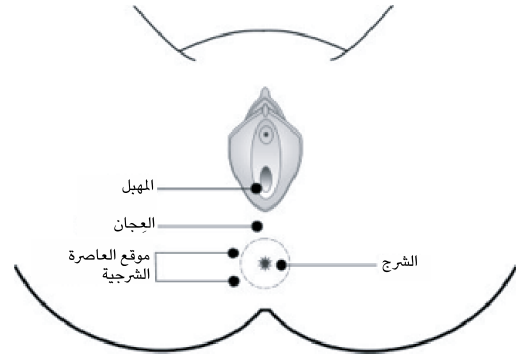
الجنس

يجب تجنّب ممارسة الجنس إلى ما بعد موعدك الطبي الأول في عيادة العجان.

ما هو تمزق الدرجة الثالثة أو الرابعة

قد تتعرض المنطقة ما بين المهبل والشرج للتمزق أثناء الولادة الطبيعية المهبلية.

- تمزق الدرجة الثالثة هو عبارة عن تمزق جزئي للعاصرة الشرجية (مجموعة من العضلات التي تساعد في السيطرة على فتحة قناة الشرج).
- تمزق الدرجة الرابعة هو عبارة عن إصابة تلحق بالعاصرة الشرجية وتصل إلى داخل قناة الشرج.



العناية بك بعد حصول التمزق

سيشرح لك الطبيب نوع التمزق الذي تعرضت له وكيف تعتنين بنفسك، كما إنه سيوصي بتناولك الدواء للمساعدة في تخفيف الألم وتجنّب الإمساك وتخفيف خطر حصول الإلتهاب.

إمتنعي عن استخدام الأدوية التي يجب إدخالها في الشرج (التحاميل).

سيشارك في رعايتك معالج فيزيائي وقابلة توليد وصيدلاني وفي بعض الأحيان أخصائي تغذية، وسيحدثون إليك حول كيفية:

- تجنّب الإمساك (قد تحتاجين إلى حمية غذائية خاصة).
- مساعدة جرك على الإندمال والشفاء.
- استعمال الثلج لتسكين الألم وتخفيف الورم.
- الاستحمام والحفاظ على نظافة المنطقة المصابة.
- ممارسة تمارين قاع الحوض ومتى تبدأين بها.

برنامج استعادة العافية - الأسبوع الثالث إلى السادس

تقدمي برنامج التمارين البدنية حتى تتمكني من الشد بقوة أكبر ولتتمكني من مواصلة الشد لفترة أطول. اسعي للتمكن من مواصلة الشد لمدة خمس أو عشر ثواني والتكرار عشر مرات.

كرري هذا التمرين ثلاث مرات في اليوم في وضعيات مختلفة مثل الجلوس والوقوف. كما يجب أن تشدّي قاع الحوض عندما تسعلين أو ترفعين وزناً ما.

وظيفة أمعاء طبيعية (الخروج)

إن الإمساك والإجهاد عند التبرز قد تؤدي إلى إضعاف قاع الحوض. إن اتباع عادات جيدة في التبرز سيساعدك على حماية قاع الحوض ويقلل خطر التعرض لسلس البول أو فقدان التحكم بالأمعاء.

- قومي بزيادة الألياف في طعامك تدريجياً إذا كنت تتناولين حمية غذائية منخفضة الألياف.
- تشمل الأطعمة الغنية بالألياف لفاكهة، الخضراوات، الحبوب الكاملة، الخوخ المجفف، ومكملات الألياف الطبيعية كالسيلليوم
- اشربي ما بين ليتر ونصف إلى ليترين من الماء في اليوم
- استمتعي بالتمارين اليومية كالمشي
- لا تتجاهلي حاجة جسمك لاستعمال المراض
- خذي وقتك عند استخدام المراض للتأكد من تفرغ أمعائك بشكل تام.

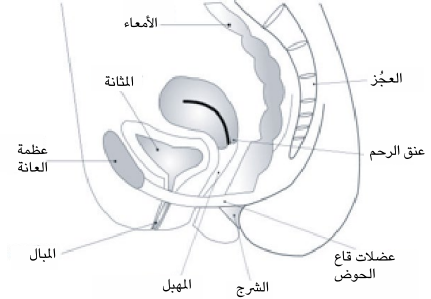
عندما تجلسين المراض

- استعملي طبلية تحت القدمين كي تكون ركبتيك أعلى من الوركين
- اجلسي وأنت منحنية نحو الأمام مع أبقاء قدميك متباعدتين ومرفقيك على ركبتيك.
- دعي معدتك تسترخي
- لا تحبسي نفسك. تنهدي بعمق أو أصدري صوت هسهسة.
- ضعي يديك على القطب الجراحية لدعمها وخاصة حين تفرغ الأمعاء.



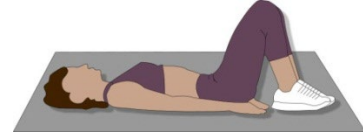
تمارين عضلات قاع الحوض

عضلات قاع الحوض هي مجموعة هامة من العضلات الموجودة عميقاً داخل الحوض وهي تدعم أعضاء الحوض وتساعدك للسيطرة على مثانتك وأمعائك. وهذه التمارين هامة للتعافي بعد ولادة طفلك.



برنامج لطيف - اليوم الثاني إلى الخامس

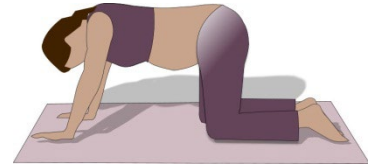
استلقي على ظهرك مع ثني ركبتيك نحو الأعلى أو استلقي على جانبك.



شدي بلطف العضلات المحيطة بمنطقة المهبل والشرج - يجب أن تشعري وكأنك تغلقها. توقفي عن التمرين إذا شعرت بأي ألم. ابق العضلة مشدودة لمدة تصل إلى ثلاث ثواني ثم قومي بترخيها ببطء. استرخي لخمسة ثواني ثم كرري هذه الحركة حتى ١٠ مرات. كرري هذا التمرين ثلاث مرات كل يوم.

الشعور بقوة أكبر - من اليوم الخامس حتى الرابع عشر

ستشعرين الآن بثقة أكبر في ممارسة تمارين عضلات قاع الحوض وستتمكنين من بذل جهد أكبر مع كل تمرين. استلقي على ظهرك (كما هو موضح أعلاه) أو على يديك أو ركبتيك.



شدي العضلات الموجودة في محيط المهبل والشرج قدر المُستطاع ويجب أن تشعري أن عضلات قاع الحوض لديك "ترتفع نحو الأعلى". ابق على هذه الحال لثلاث أو ست ثواني ثم استرخي - يجب أن تشعري بعضلاتك "تسترخي"، كرري هذه الحركة ١٠ مرات ثم استرخي لخمسة ثواني بين كل تمرين تكرريره. كرري هذا التمرين ثلاث مرات في اليوم.

بالنسبة لمريضات مستشفى النساء

إن مواعيد المراجعات الطبية بالغة الأهمية حيث تُطرح عليك أسئلة في هذه الإستشارات حول عمل ووظيفة المثانة والأمعاء وستتاح لك فرصة لطرح الأسئلة بخصوص العودة إلى ممارسة الجنس أو الحمل مستقبلاً.

- عيادة العجان - موعد العلاج الفيزيائي ستقوم معالجة فيزيائية بتقييمك ومناقشة عملية شفانك وأهدافك.
 - عيادة العجان - موعد المسالك البولية سيقوم طبيب بتقييم وضعك ويتحدث إليك عن أي مسألة تراودك. قد تُجرى لك صورة بالموجات S ما فوق الصوتية للتحقق من عملية شفاء التمزق. إن هذه المراجعة بالغة الأهمية ونشجعك على الحضور إليها حتى إذا كنت تشعرين بأن التمزق قد شفي بالكامل.
- الرجاء الإتصال بعيادة العجان (Perineal Clinic) إن لم تصلك أوقات مواعيدك في هذه العيادة.

إذا كنت بحاجة إلى مزيد من المعلومات أو النصائح

دائرة العلاج الفيزيائي (البدني الطبيعي)

هاتف: (03) 8345 3160

الإثنين إلى الجمعة من ٨:٣٠ صباحاً - ٥:٠٠ مساءً

عيادة العجان (Perineal Clinic)

هاتف: (03) 8345 3144

الإثنين إلى الجمعة من ٨:٣٠ صباحاً - ٥:٠٠ مساءً