

ভোক্তাদের জন্য তথ্যপত্র | ক্যানবেরা হেলথ সার্ভিসেস

পেরিনিয়াল ম্যাসাজ

পেরিনিয়াম কী?

পেরিনিয়াম হল যোনির মুখ ও মলদ্বারের মধ্যবর্তী ত্বক ও পেশির অংশ। প্রসবের সময় পেরিনিয়াম প্রসারিত হয় এবং কখনও কখনও ছিঁড়ে যেতে পারে।

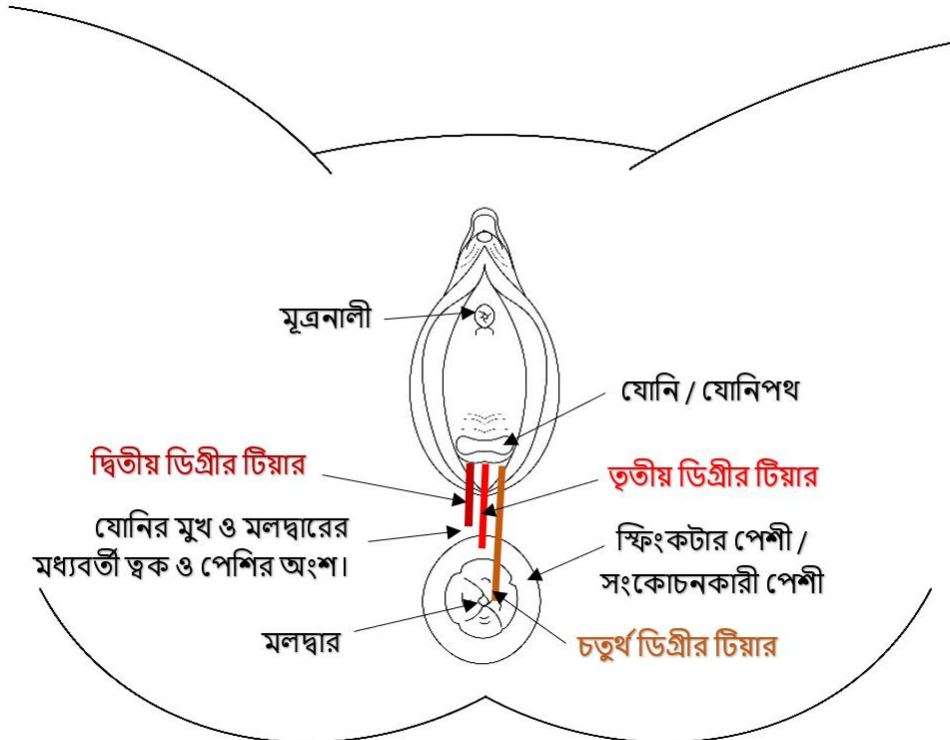
পেরিনিয়াল ছিঁড়ে যাওয়া অর্থ কী?

যোনিপথের স্বাভাবিক প্রসবের ক্ষেত্রে ছিঁড়ে যাওয়া একটি সাধারণ ঘটনা, এবং বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই আমাদের শরীর খুব ভালোভাবে পেরিনিয়াল টিয়ার থেকে সেরে উঠতে পারে।

অধিকাংশ টিয়ার বা ছেঁড়া অংশে পেরিনিয়ামের ত্বক এবং/অথবা পেশী জড়িত থাকে। এগুলিকে প্রথম বা দ্বিতীয় ডিগ্রীর টিয়ার বলা হয় এবং আরোগ্যের জন্য এগুলিতে সেলাইয়ের প্রয়োজন হতে পারে।

টিয়ার প্রথম বা দ্বিতীয় ডিগ্রীর চেয়ে গভীর হয়, তাহলে তা পায়ুপথের পেশি এবং ভেতরের আন্তরণ (লাইনিং) পর্যন্ত পৌঁছাতে পারে। এই ধরনের টিয়ার কম ঘটে এবং এগুলোর জন্য বাড়তি চিকিৎসার প্রয়োজন হয়, কারণ এগুলোর ক্ষেত্রে সেলাই এবং আরোগ্যের প্রক্রিয়া আরও জটিল। এগুলিকে তৃতীয় বা চতুর্থ ডিগ্রীর টিয়ার অথবা অ্যানাল স্ফিক্টার টিয়ার বলা হয়। অ্যানাল স্ফিক্টার হল আপনার মলদ্বারকে (পেছনের রাস্তা) ঘিরে থাকা এবং নিয়ন্ত্রণকারী বৃত্তাকার পেশী।

যদি আপনার প্রথম সন্তান হয়, প্রসবের পুশিং পর্যায়টি খুব দ্রুত হয় বা খুব দীর্ঘ হয়, আপনার শিশুটি যদি আকারে বড় হয়, অথবা যদি ফরসেপ বা ভ্যাকিউম ব্যবহার করে সহায়তা-প্রাপ্ত যোনি প্রসব হয়, তাহলে আপনার পেরিনিয়াল টিয়ারের ঝুঁকি বেশি থাকতে পারে।



প্রসবের সময় আমার পেরিনিয়াম রক্ষা করার জন্য আমি কী করতে পারি?

পেলভিক ফ্লোর ব্যায়াম আপনার পেরিনিয়ামকে প্রসবের জন্য প্রস্তুত করার একটি চমৎকার উপায়। এর মধ্যে শক্তি প্রশিক্ষণ এবং শিথিলতা উভয়ই অন্তর্ভুক্ত করা উচিত। আপনার পেলভিক ফ্লোর সম্পর্কে সচেতনতা আপনার প্রয়োজন অনুযায়ী এটিকে শিথিল করার ক্ষমতাকে উন্নত করতে পারে, যা প্রসবের সময় টিয়ারিং বা ছেঁড়ার ঝুঁকি কমাতে গুরুত্বপূর্ণ।

পেরিনিয়াল ম্যাসেজ এমন একটি উপায় যা আপনি প্রসবের আগেও ছেঁড়ার ঝুঁকি কমাতে ব্যবহার করতে পারেন।

পেরিনিয়াল ম্যাসাজ কী?

পেরিনিয়াল ম্যাসাজ হলো আপনার যোনিপথের প্রবেশদ্বারের টিস্যু বা কলাগুলিকে টেনে প্রসারিত করা। এটি আপনার পেরিনিয়ামকে সন্তান প্রসবের সময় যে প্রসারণ ঘটবে, তার জন্য অভ্যস্ত হতে সাহায্য করে। আপনি নিজে অথবা আপনার সঙ্গী এই ম্যাসাজ করতে পারেন।

প্রসবের আগে পেরিনিয়াল ম্যাসাজ করার সম্ভাব্য সুবিধাগুলি হলো:

- এপিসিওটমি এর প্রয়োজনীয়তা হ্রাস করা। এপিসিওটমি হলো শিশুর প্রসবের জন্য যোনিপথের মুখ বড় করতে ধাত্রী বা ডাক্তার দ্বারা পেরিনিয়ামের একটি অংশ কেটে দেওয়া।
- ঠেলে বের করার পর্যায় (pushing stage) কমিয়ে আনা এবং প্রসবের পরে পেরিনিয়ামের ব্যথা হ্রাস করা।
- তৃতীয় বা চতুর্থ ডিগ্রী টিয়ারের ঝুঁকি কমানো।
- মলধারণের সমস্যা হওয়ার ঝুঁকি কমানো।

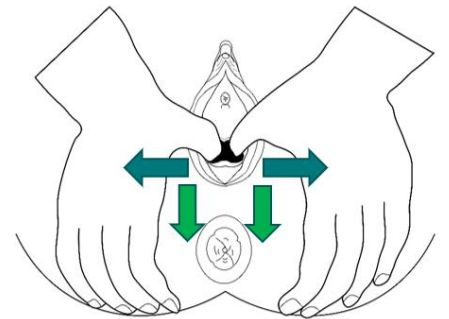
পেরিনিয়াল ম্যাসাজ আপনাকে শ্বাস-প্রশ্বাস এবং শিথিলতার অনুশীলন করতেও সাহায্য করে, যাতে আপনার সন্তান যখন প্রসব হবে, তখন আপনি প্রসারণের অনুভূতির জন্য প্রস্তুত থাকেন এবং এর মধ্যে দিয়ে আরও সহজে শ্বাস নিতে পারেন।

কখন এবং কতবার আমার এটি করা উচিত?

যখন আপনার গর্ভাবস্থার ৩৪ সপ্তাহ হবে, তখন পেরিনিয়াল ম্যাসাজ শুরু করুন। আপনার সন্তান প্রসব না হওয়া পর্যন্ত সপ্তাহে ১ বা ২ বার এটি করতে থাকুন। গরম পেশীগুলি সহজে প্রসারিত হয়, তাই ম্যাসাজের আগে ৫-১০ মিনিটের জন্য গরম জল দিয়ে স্নান করলে অথবা জায়গাটিতে গরম জলে ভেজানো একটি কাপড় দিয়ে রাখলে নিচের ধাপগুলির জন্য সাহায্য হতে পারে।

আমি এটি কীভাবে করব?

1. শুরু করার আগে প্রস্রাব করে আপনার মূত্রথলি খালি করে নিন।
2. নিশ্চিত করুন যে আপনার এবং/অথবা আপনার সঙ্গীর হাত পরিষ্কার এবং নখ ছোট।
3. আরামদায়কভাবে বসুন। আপনি একটি চেয়ার বা টয়লেটের প্রান্তে বসতে পারেন। আপনার সঙ্গী যদি আপনাকে সাহায্য করেন, তবে আপনি বিছানায় শুয়ে আরাম করতে করতে পারেন।
4. আপনাকে সাহায্য করার জন্য একটি আয়না ব্যবহার করুন। আপনার মূত্রনালীর উপর চাপ দেওয়া এড়িয়ে চলুন (যা যোনিপথের উপরে মূত্র নিগমনের পথ)। এই জায়গা এড়িয়ে চললে আঘাত বা সংক্রমণ প্রতিরোধ হবে।



5. আপনার পেরিনিয়ামে পিচ্ছিলকারক পদার্থ লাগাতে আপনার আঙ্গুল ব্যবহার করুন। এটি একটি পানি-ভিত্তিক পিচ্ছিলকারক বা একটি প্রাকৃতিক ভোজ্য তেল (বাদাম, জলপাই বা নারকেল তেল) হতে পারে। প্যারافিন বা পেট্রোলিয়াম জেলি-এর মতো খনিজ তেল যুক্ত কিছু ব্যবহার করবেন না।
6. যদি নিজে পেরিনিয়াল ম্যাসাজ করেন, তবে আপনার যোনিপথের নীচের অংশে (৩-৪ সেমি) উভয় বুড়ো আঙ্গুল প্রবেশ করান। যদি আপনার সঙ্গী সাহায্য করেন তবে তার তর্জনী ব্যবহার করতে পছন্দ করতে পারেন।
7. আপনার মলদ্বারের দিকে এবং পাশের দিকে আলতোভাবে কিন্তু দৃঢ়ভাবে চাপ দিন যতক্ষণ না আপনি একটি প্রসারণ/জ্বালাপোড়ার ভাব অনুভব করেন। এই চাপ বজায় রেখে, একটি 'U' আকারের মতো করে আপনার বুড়ো আঙ্গুলগুলি আলতোভাবে একপাশ থেকে অন্যপাশে ঘোরান।
8. দুই মিনিট ধরে এটি চালিয়ে যান। আপনার শ্বাস নিয়ন্ত্রণ এবং পেশী শিথিল রাখার উপর মনোযোগ দিন। প্রসারণটি ছেড়ে দিন, তারপর আরও দুই মিনিটের জন্য এই ধাপগুলি পুনরাবৃত্তি করুন।
9. প্রসারণটি ধরে রাখার পরে, আপনার বুড়ো আঙ্গুল এবং তর্জনীর মাঝখানে আলতো টানে বা বৃত্তাকারে আপনার পেরিনিয়ামটি ম্যাসাজ করুন।
10. যখন আপনি বা আপনার সঙ্গী পেরিনিয়াম প্রসারিত করবেন, তখন আপনার পেট, নিতম্ব এবং পেলভিক ফ্লোর শিথিল রাখুন। ধীরে ধীরে শ্বাস নিন এবং আপনার কাছে আরামদায়ক মনে হয় এমন কিছুর উপর মনোযোগ দিন (যেমন: আপনার সঙ্গীর কণ্ঠস্বর, গান, একটি শান্তিদায়ক ছবি অথবা গণনা করা)। এটি প্রসবের সময় করলেও সহায়ক হতে পারে।
11. যদি আপনার সঙ্গী আপনাকে সাহায্য করে থাকেন, তবে আপনার অস্বস্তির মাত্রা স্পষ্টভাবে তাঁদের জানানো গুরুত্বপূর্ণ।

টিয়ারিং বা ছেঁড়ার ঝুঁকি কমাতে ধাত্রী এবং ডাক্তাররা কী করেন?

- আপনার সম্মতিক্রমে, আপনার শিশুর মাথা যখন বেরিয়ে আসে, তখন আমরা আপনার পেরিনিয়ামে একটি গরম প্যাড ধরে রাখব, যাতে পেরিনিয়ামের ত্বক ও পেশীগুলি উষ্ণ হতে পারে।
- আপনার শিশুর মাথা ও কাঁধ ধীরে ধীরে প্রসব করানোর জন্য আমরা আপনাকে বলব যে কখন ঠেলা বন্ধ করতে হবে।
- আমরা আপনাকে একটি এপিসিওটমি করার প্রস্তাব দিতে পারি (আপনার পেরিনিয়ামে একটি কাটা), যাতে বড় ধরনের ছেঁড়া এড়ানো যায়।

কখন আমার পেরিনিয়াল ম্যাসাজ করা এড়িয়ে চলা উচিত?

- যদি আপনার সংক্রমণ থাকে বা হার্পিসের মতো কোনো সক্রিয় অবস্থা থাকে, তবে পেরিনিয়াল ম্যাসাজ করবেন না।
- যদি আপনার পানি ভেঙে যায়, তবে পেরিনিয়াল ম্যাসাজ করার আগে আপনার প্রাথমিক সেবাকারীর সাথে আলোচনা করে নিন।
- যদি আপনার যোনিপথ দিয়ে রক্তপাত হয়।



আমি কীভাবে আরও তথ্য পেতে পারি?

ফোন:

- দ্য ক্যানবেরা হসপিটাল, উইমেনস হেলথ ফিজিওথেরাপি
ফোন: ৫১২৪ ৫৯২১ অথবা ইমেল: whphysio@act.gov.au (গর্ভাবস্থার যত্ন এবং প্রসবের পর ০-৩ মাসের জন্য)
- ক্যানবেরা হসপিটাল, ওমেনস হেলথ ফিজিওথেরাপি
ফোন: ৫১০৩ ৬১৯০ (গর্ভাবস্থার যত্ন এবং প্রসবের পর ০-৩ মাসের জন্য)

ভিজিট করুন

- প্রেগন্যান্সি বার্থ অ্যান্ড বেবি -
১৮০০ ৮৮২ ৪৩৬ www.pregnancybirthbaby.org.au



অ্যাকনলেজমেন্ট অফ কান্ট্রি

ক্যানবেরা হেলথ সার্ভিসেস নুনাওয়াল জনগোষ্ঠীকে এসিটি এর ঐতিহ্যবাহী তত্ত্বাবধায়ক হিসেবে স্বীকার করে এবং এসিটি ও এই অঞ্চলের ভূমির সাথে সংযোগ রয়েছে এমন অন্য যেকোনো মানুষ বা পরিবারকে সম্মান জানায়। আমরা এই অঞ্চলের জীবনে তাঁদের চলমান সংস্কৃতি এবং অবদানকে স্বীকার করি ও সম্মান জানাই।



© অস্ট্রেলিয়ান ক্যাপিটাল টেরিটরি, ক্যানবেরা ২০২৫



অভিগম্যতা ২৫ কল করুন (০২) ৫১২৪ ০০০০



দোভাষী ২৫ কল করুন ১৩১ ৪৫০

canberrahealthservices.act.gov.au/accessibility

