

نشرة توعوية للمستهلك | خدمات الصحة في كانبرا

تدليك العجان

ما هو العجان؟

العجان هو منطقة الجلد والعضلة الواقعة بين فتحة المهبل والشرج. أثناء فترة الولادة المهبليّة يتمدد العجان وقد يتمزق.

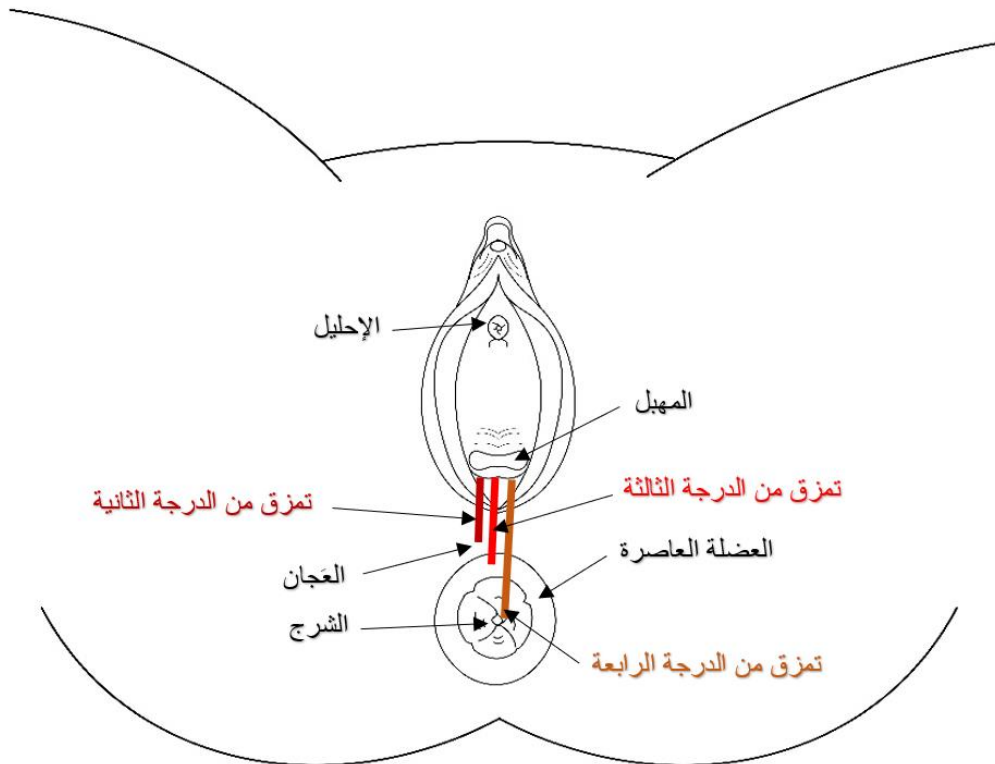
ما هو تمزق العجان؟

يعد التمزق جزءًا شائعًا في الولادة المهبليّة، ويمكن لأجسامنا أن تتعافى من تمزق العجان بشكل جيد جدًا في أغلب الأحيان.

تشمل أغلب التمزقات الجلد و/أو عضلات العجان. تُسمّى تلك تمزقات من الدرجة الأولى أو الثانية وقد تحتاج إلى خياطة للمساعدة على الالتئام.

بالنسبة للتمزقات التي تتجاوز الدرجة الأولى والثانية قد تؤثر في عضلات وبطانة الشرج لديك. وهذه أقل شيوعًا وتحتاج إلى رعاية طبية أكثر حيث تتطلب إصلاحًا وتعافيًا أكثر تعقيدًا. وتُسمّى تلك تمزقات من الدرجة الثالثة أو الرابعة، أو تمزقات العضلة العاصرة الشرجية. العضلة العاصرة الشرجية هي عضلة مستديرة تحيط وتتحكم في فتحة الشرج (الفتحة الخلفية).

قد تكونين أكثر عرضة لخطر تمزقات العجان إذا كنت ستلدن طفلك الأول أو خلال مرحلة الدفع السريع أو أثناء مرحلة الدفع الطويل أو إذا كان طفلك أكبر حجمًا أو إذا تمت مساعدتك على الولادة المهبليّة باستخدام الملاقط أو الشفط.



ماذا يمكنني أن أفعل لحماية العجان أثناء الولادة المهبلية؟

تعد تمرينات قاع الحوض طريقة ممتازة لإعداد العجان لديك للولادة. وذلك لابد أن يشمل كلا من تدريب القوة والاسترخاء. إن وعيك بقاع الحوض لديك قد يحسن من قدرتك على إرخاء قاع الحوض حسب الحاجة، والذي يعد أمراً هاماً لتقليل حدوث خطر تعرضك للتمزق أثناء الولادة.

كذلك فإن تدليك العجان أيضاً يعد طريقة أخرى يمكنك ممارستها قبل الولادة لتقليل من مخاطر حدوث التمزق.

ما هو تدليك العجان؟

تدليك العجان هو تمديد الأنسجة عند فتحة المهبل. ذلك يساعد العجان عندك للاعتياد على التمدد الذي سيحدث أثناء ولادة طفلك. تستطيعين أنت أو شريكك القيام بالتدليك.

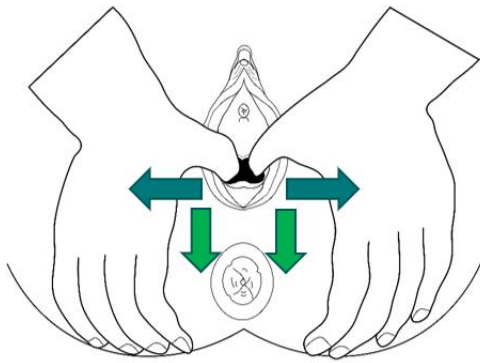
فوائد تدليك العجان قبل الولادة قد:

- تقلل من الحاجة إلى شق العجان. شق العجان هو شق يتم إجراؤه في العجان بواسطة القابلة أو الطبيب للمساعدة في زيادة فتح المهبل لتتم ولادة الطفل.
 - تقصر مرحلة الدفع وتقلل من ألم العجان بعد الولادة
 - تقلل من مخاطر حدوث تمزق من الدرجة الثالثة أو الرابعة
 - تقلل من مخاطر حدوث سلس البراز
- يساعد تدليك العجان أيضاً على ممارسة التنفس والاسترخاء، وذلك حتى عندما يصل طفلك، تكونين مستعدة للشعور بإحساس التمدد وتستطيعين التنفس خلاله بسهولة.

متى وكما يجب علي أن أقوم به؟

ابدئي بتدليك العجان عندما تصلين للأسبوع 34 من الحمل. استمري في ممارسه ذلك مرة إلى مرتين في الأسبوع حتى ولادة طفلك. من الأسهل تمديد العضلات إذا كانت دافئة لذا فإن أخذ حمام دافئ أو وضع منشفة وجه دافئة على المنطقة لمدة خمس إلى عشر دقائق قبل التدليك قد يساعد في الخطوات التالية.

كيف أقوم بذلك؟



1. قومي بإفراغ مثانتك قبل أن تبدأي
2. تأكدي من نظافة يديك و/أو يدي شريكك وأن تكون الأظافر قصيرة.
3. استلقي في وضع مريح. يمكنك الجلوس على حافة الكرسي أو المراض. قد تفضلين أن ترتاحي على السرير إذا كان شريكك سيقوم بمساعدتك.
4. استخدمي مرآة لمساعدتك. تجنبي الضغط على الإحليل (فتحة مجرى البول فوق المهبل). إن الابتعاد عن هذه المنطقة يمنع حدوث إصابة أو عدوى.
5. استخدمي أصابعك لوضع مزلق على العجان. قد يكون ذلك إما مزلق مائي أو زيت مستخرج من مواد طبيعية (اللوز أو الزيتون أو جوز الهند). لا تستخدم أي شيء يحتوي على زيوت معدنية مثل البارافين أو الفازلين.
6. إذا كنت ستقومين بتدليك العجان بنفسك، ادخلي إبهاميك داخل الجزء السفلي من فتحة المهبل (3-4 سم). إذا كان شريكك سيقوم بمساعدتك فقد يفضل استخدام إصبع السبابة.



7. اضغطي بلطف لكن بحزم إلى أسفل تجاة الشرج وللخارج تجاة الجنب حتى تشعرين بشعور تمدد/وخز. حافظي على هذا الضغط بينما أنت، تحركين إبهاميك بلطف من جانب إلى جانب على شكل حرف 'U'.
8. استمري لمدة دقيقتين. ركزي على التحكم في تنفسك وحاولي أن تحافظي على استرخاء عضلاتك. حرري التمدد، ثم أعيدي هذه الخطوات مرة أخرى لمدة دقيقتين.
9. بعد الثبات على التمدد، قومي بتدليك العجان بحركات بطيئة أو دائرية بين إصبعي الإبهام والسبابة.
10. وفي أثناء قيامك أنت أو شريكك بتمديد العجان، حافظي على استرخاء البطن والقاعدة وقاع الحوض. تنفسي بهدوء وركزي في شيء ما يجعلك مسترخية (مثل صوت شريكك أو موسيقى أو صورة تجلب لك الإسترخاء أو العد). وقد يساعد ذلك أيضاً أثناء الولادة.
11. إذا كان شريكك سيقوم بمساعدتك، فمن المهم أن تخبريه بوضوح عن مستوي إنزعاجك.

ماذا يمكن للقبالات والأطباء فعله لتقليل مخاطر حدوث تمزق؟

- بعد أخذ موافقتك، سنضع وسادة دافئة على العجان أثناء بروز رأس الطفل، وذلك لتدفئة جلد وعضلات العجان.
- سنخبرك متى نتوقفين عن الدفع لتوليد رأس الطفل وكتفيه ببطء.
- قد نعرض عليك إجراء شق العجان (فتح في العجان) لتجنب حدوث تمزق أكبر.

متي يجب على أن أمتنع عن تدليك العجان؟

- لا تقومي بتدليك العجان إذا كنت مصابة بعدوى أو تعانين من حالة نشطة مثل الهربس.
- إذا تمزق كيس الماء لديك قومي بمراجعة مقدم الرعاية الأساسي قبل إجراء تدليك العجان.
- إذا كنت تعانين من نزيف من المهبل.

كيف يمكنني الحصول على المزيد من المعلومات؟

هاتف:

- مستشفى كانبرا، العلاج الطبيعي للصحة النسائية
هاتف: 5124 5921 أو أرسلني بريداً إلكترونياً إلى: whphysio@act.gov.au (رعاية الحمل و 0-3 أشهر التالية للولادة)
- مستشفى شمال كانبرا للعلاج الطبيعي للصحة النسائية
هاتف: 5103 6190 (رعاية الحمل و 0-3 أشهر التالية للولادة)

تفضلي بزيارة

- الحمل والولادة والطفل - 1800 882 436 www.pregnancybirthbaby.org.au

إمكانية الوصول ٧ اتصل على 5124 0000 (02)



مترجم ٧ اتصلي على الرقم 131 450



canberrahealthservices.act.gov.au/accessibility



الاعتراف بالأرض التقليدية



نُقر الخدمات الصحية في كانبرا بسان نغوال باعتبارهم الملاك التقليديين لمقاطعة أراضي العاصمة الأسترالية (ACT) ونُقدّر أي أشخاص آخرين أو أسر لهم ارتباط بالأرض في مقاطعة أراضي العاصمة الأسترالية والمنطقة. نحن نُقر ونحترم ثقافتهم المتواصلة ومساهماتهم في الحياة في هذه المنطقة.

© مقاطعة أراضي العاصمة الأسترالية، كانبرا 2025

