

ورقه معلوماتی مراجعه کننده | خدمات صحتی کانبرا

ماساژ پرینه (ناحیه بین واژن و مقعد) (Perineal Massage)

پرینه (Perineum) چیست؟

پرینه عبارت از ناحیه پوست و عضله بین دهانه واژن و مقعد می باشد. در جریان ولادت پرینه کش خورده و شاید پاره شود.

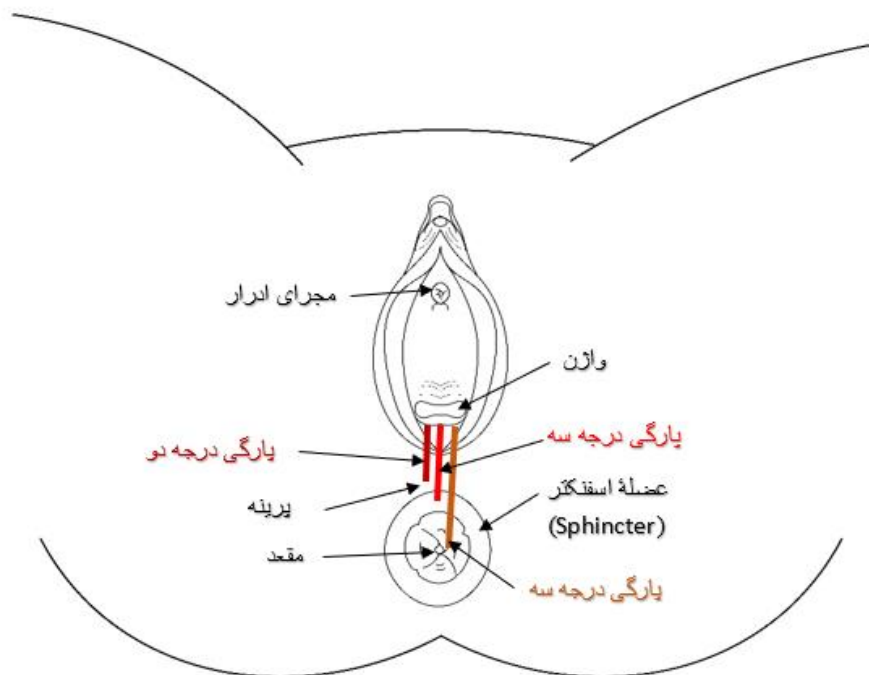
پارگی پرینه چیست؟

پارگی یک بخش معمول ولادت طبیعی می باشد، و در اکثر موارد بدن ما می تواند خیلی خوب از پارگی پرینه بهبود یابد.

اکثر پارگی ها شامل پوست و/یا عضلات ناحیه پرینه می شوند. این پارگی ها «درجه اول» یا «درجه دوم» نامیده می شوند و ممکن است برای کمک به بهبودی، نیاز به بخیه داشته باشند.

پارگی هایی که عمیق تر از پارگی های درجه اول و دوم باشند، می توانند بر عضلات و پوشش مقعد شما تأثیر بگذارند. این نوع پارگی ها کمتر صورت می گیرند و به مراقبت طبی بیشتری نیاز دارند زیرا آنها به یک ترمیم و بهبودی پیچیده تری نیاز دارند. به این ها پارگی های درجه سوم یا چهارم، یا پارگی عضله اسفنکتر (sphincter) مقعد گفته می شود. عضله اسفنکتر مقعد عضله دایره شکلی است که اطراف مقعد (راه خروج مواد غایطه) را احاطه کرده و آن را کنترل می کند.

در صورتیکه اولین بارداری تان باشد، در مرحله فشار دادن (زور زدن) سریع یا بسیار طولانی، طفل تان بزرگتر از حد معمول باشد، یا اگر ولادت شما به وسیله ابزارهایی مانند فورسپس یا وکیوم (مکنده) انجام شود، ممکن است خطر پارگی در ناحیه پرینه در شما بیشتر باشد.



چی کار کنم تا بتوانم از ناحیه پرینه خود در دوران ولادت حفاظت کنم؟

ورزشهای کف لگن یکی از بهترین طریقه آماده کردن پرینه تان برای ولادت است. این ورزش باید هم ورزشهای تقویتی و هم ورزشهای آرامسازی را در بر گیرد. داشتن آگاهی از عضلات کف لگن می تواند توانایی شما را در آرامسازی این عضلات در صورت ضرورت افزایش دهد، که این امر برای کاهش خطر پارگی در هنگام زایمان بسیار مهم است.

ماساژ پرینه نیز یک چیزی است که می توانید قبل از زایمان انجام دهید تا خطر پارگی کم شود.

ماساژ پرینه چیست؟

ماساژ پرینه عبارت از کشش بافت ها در دهانه واژن تان است. این ماساژ به پرینه تان کمک می کند تا به کشش هایی عادت کند که هنگام ولادت صورت خواهند گرفت. خودتان یا همسر تان می توانید این ماساژ را انجام دهید.

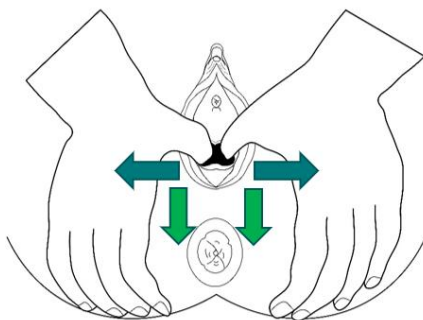
فواید انجام دادن ماساژ پرینه قبل از ولادت شاید:

- نیاز به جراحی پرینه (episiotomy) را کاهش دهد. episiotomy عبارت از یک جراحی در ناحیه پرینه است که توسط قابله یا داکتر انجام می شود تا دهانه واژن را بازتر کرده و زایمان نوزاد را تسهیل کند.
 - مرحله زور زدن را کوتاه تر نموده و درد ناحیه پرینه در مرحله بعد از زایمان را کاهش دهد
 - خطر پارگی درجه سه یا درجه چهار را پایین می آورد
 - خطر بی اختیاری مواد غایطه را پایین می آورد
- ماساژ پرینه همچنین به شما کمک می کند تا تنفس و آرامسازی را تمرین کنید، تا زمانی که طفل تان تولد می شود، برای احساس کشش عضلات آماده باشید و بتوانید راحت تر از آن عبور کنید.

چی زمانی و هرچند وقت یک مرتبه باید آن را انجام دهم؟

ماساژ پرینه را از 34 هفتگی بارداری خود شروع کنید. تا زمانی که طفل تان تولد نشده است این ورزش را هفته 1 یا 2 بار انجام دهید. عضلات گرم راحت تر کشیده می شوند، بنابراین گرفتن یک حمام گرم یا قرار دادن یک روی پاک گرم روی این ناحیه به مدت 5 تا 10 دقیقه پیش از ماساژ میتواند در انجام مراحل زیر کمک کند.

چگونه باید انجام داد؟



1. قبل از شروع کردن مثانه خود را تخلیه کنید.
2. اطمینان حاصل کنید دستان خودتان و/یا همسر تان پاک بوده و ناخن های تان کوتاه باشند.
3. خودتان را در یک حالتی که راحت باشید قرار دهید. می توانید در لبه یک چوکی یا سنگ تشناب بنشینید. اگر همسر تان شما را کمک میکند، شاید روی تخت خواب خود راحت تر باشید.
4. برای کمک خود از یک آینه استفاده کنید. از فشار آوردن روی مجرای ادرار (دهانه ادرار در ناحیه بالای واژن) خودداری کنید. فاصله گرفتن از این ناحیه از ایجاد جراحت یا عفونت جلوگیری میکند.
5. از انگشتان خود برای مالیدن مواد لغزاننده (lubricant) در پرینه استفاده کنید. این می تواند یک مواد لغزاننده مبتنی بر آب باشد یا یک روغن طبیعی خوراکی (مانند روغن بادام، زیتون یا نارگیل). از استفاده هر چیزی که دارای روغن های معدنی مانند پارافین یا «وازلین» باشد خودداری کنید.
6. اگر خودتان ماساژ پرینه را انجام می دهید، هر دو انگشت شست را به اندازه (3 تا 4 سانتی متر) در بخش پایین دهانه واژن خود داخل کنید. اگر همسر تان در انجام ماساژ کمک تان می کند، ممکن است ترجیح دهد از انگشتان اشاره خود استفاده کند.



7. به آرامی اما محکم به سمت مقعد و به طرفین فشار دهید تا زمانی که احساس کشیدگی یا سوزش کنید. در حالی که این فشار را حفظ می‌کنید، به آرامی شست‌های خود را به طرفین و به شکل «U» حرکت دهید.
8. این کار را برای دو دقیقه ادامه دهید. بر کنترل کردن نفس کشیدن تان تمرکز کنید و کوشش کنید عضلات خود را آرام نگه دارید. کشش را رها کنید، سپس این مراحل را برای دو دقیقه دیگر تکرار کنید.
9. پس از نگه داشتن کشش، ناحیه پرینه خود را با حرکات آهسته یا دایره‌ای بین شست و انگشت اشاره ماساژ دهید.
10. در حالی که شما یا همسرتان ناحیه پرینه را کشش می‌دهید، شکم، باسن و عضلات کف لگن خود را آزاد نگه دارید. آهسته نفس بکشید و تمرکز خود را بر چیزی که شما را آرام می‌کند قرار دهید (مثلاً صدای همسر تان، موسیقی، یک تصویر آرامش بخش یا حساب کردن کدام چیز). انجام دادن این کار همچنین می‌تواند هنگام زایمان مفید واقع شود.
11. اگر همسرتان به شما کمک می‌کند، مهم است که سطح ناراحتی خود را به طور واضح به او بگویید.

قابله‌ها و داکتران چه می‌کنند تا خطر پارگی من را کاهش دهند؟

- با رضایت خود تان، هنگامی که سر نوزاد شما ظاهر می‌شود، یک تکه گرم را روی ناحیه پرینه شما قرار خواهیم داد تا پوست و عضلات پرینه گرم شوند.
- ما به شما می‌گوییم چه زمانی فشار دادن را متوقف کنید تا سر و شانه‌های نوزاد شما به آرامی تولد شوند.
- ممکن است به شما episiotomy (برش در ناحیه پرینه) پیشنهاد دهیم تا از پارگی‌های بزرگتر جلوگیری شود.

چه زمانی باید از انجام ماساژ پرینه خودداری کنم؟

- اگر دچار عفونت یا بیماری فعال مانند تبخال هستید، از انجام ماساژ پرینه خودداری کنید.
- اگر کیسه آب تان پاره شده است، قبل از انجام ماساژ پرینه با مراقب اصلی خود مشورت کنید.
- اگر از واژن خونریزی دارید.

از کجا می‌توانم معلومات بیشتر کسب کنم؟

تلفون:

- شفاخانه کانبرا، بخش فیزیوتراپی صحت زنان
تلفون: 51245921 یا ایمیل: whphysio@act.gov.au (مراقبت بارداری و 0 تا 3 ماه پس از زایمان)
- بخش فیزیوتراپی صحت زنان شفاخانه کانبرا شمالی
تلفون: 51036190 (مراقبت بارداری و 0 تا 3 ماه پس از زایمان)

بازدید

- بارداری، زایمان و نوزاد – 1800882436، www.pregnancybirthbaby.org.au

دسترسى ۲۴ به شماره 51240000 (02) زنگ بزنید



ترجمان ۲۴ به شماره 131450 زنگ بزنید



canberrahealthservices.act.gov.au/accessibility



قدردانی از کشور



خدمات صحتی کانبرا از مردم Ngunnawal به‌عنوان نگهبانان سنتی قلمرو پایتخت استرالیا (ACT) قدردانی میکند و هر فرد یا خانواده دیگری که با سرزمین‌های ACT و منطقه ارتباط دارند را مورد احترام قرار می‌دهد. ما فرهنگ مداوم آن‌ها و سهم‌شان در زندگی این منطقه را مورد قدردانی و احترام قرار می‌دهیم.

© قلمرو پایتخت استرالیا، کانبرا 2025

