

उपभोक्ता जानकारी पत्र | कैनबरा स्वास्थ्य सेवाएँ

योनि और मलद्वार के बीच की त्वचा की (पेरिनीयल-Perineal) मालिश

पेरिनीयम क्या होता है?

योनि और मलद्वार के खुलने की जगह के बीच की त्वचा और मांसपेशी को पेरिनीयम कहते हैं। बच्चे के जन्म के समय पेरिनीयम खिंचकर फट सकता है।

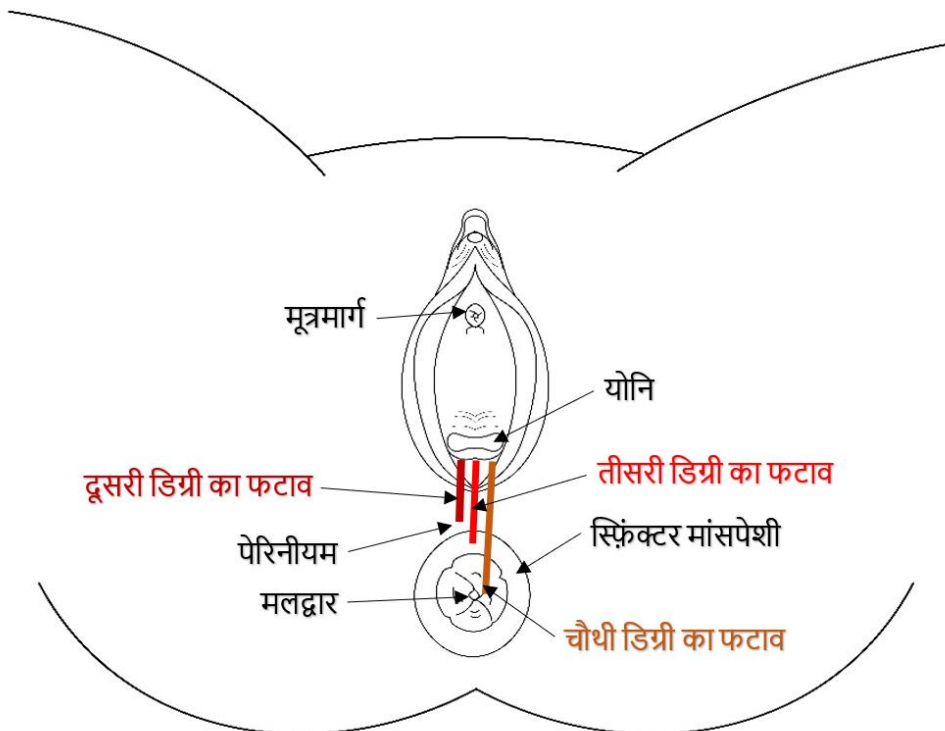
पेरिनीयल का फटना क्या होता है?

योनिद्वार से बच्चे का जन्म होने के दौरान फटना एक सामान्य बात है, और अधिकांश मामलों में हमारे शरीर में पेरिनीयल के फटने की चोट बहुत अच्छी तरह से ठीक हो जाती है।

फटने के अधिकांश मामलों में पेरिनीयम की त्वचा और/या मांसपेशियाँ दोनों फट जाते हैं। इन्हें पहले या दूसरे दर्जे के फटाव कहा जाता है और इनके ठीक होने में सहायता करने के लिए टाँके लगाने की आवश्यकता हो सकती है।

पहली और दूसरी डिग्री से अधिक फटने पर आपके मलद्वार की मांसपेशियाँ और मलद्वार के अंदर की झिल्ली प्रभावित हो सकती हैं। ऐसे मामले कम होते हैं और इनमें अतिरिक्त चिकित्सीय देखभाल की आवश्यकता होती है क्योंकि इन्हें इन्हें अधिक जटिल मरम्मत और ठीक होने की आवश्यकता होती है। इन्हें तीसरी या चौथी डिग्री का फटना या मलद्वार की स्फिंक्टर का फटना भी कहा जाता है। मलद्वार की स्फिंक्टर आपके मलद्वार (पीछे का मार्ग) को घेरे हुए उसे नियंत्रित करने वाली गोलाकार मांसपेशी होती है।

यदि आप अपने पहले बच्चे को जन्म दे रही हैं, तो तेजी से जोर लगाने के चरण में, लंबी अवधि तक जोर लगाने के चरण में, आपके बच्चे के बड़े आकार का होने के कारण अथवा फ़ोरसेप्स या वैक्यूम की सहायता से योनि से बच्चे का जन्म होने के समय आपके लिए पेरिनीयल के फटने का खतरा अधिक हो सकता है।



बच्चे के जन्म के दौरान अपनी पेरिनीयम की सुरक्षा के लिए मैं क्या कर सकती हूँ?

पेल्विक फ्लोर के व्यायाम आपके पेरिनीयम को जन्म देने के लिए तैयार करने का एक बहुत बढ़िया तरीका हैं। इसमें शक्ति बढ़ाने वाले प्रशिक्षण (strength training) और विश्राम देने वाले व्यायाम शामिल होने चाहिए। अपने पेल्विक फ्लोर के प्रति जागरूक होने से आवश्यकता पड़ने पर इसे आराम देने की आपकी क्षमता में सुधार हो सकता है, जो प्रसव के दौरान पेरिनीयम के फटने के खतरे को कम करने के लिए महत्वपूर्ण है।

आप प्रसव से पहले पेरिनीयल मालिश की प्रक्रिया भी कर सकती हैं, जिससे आपके लिए पेरिनीयम के फटने का जोखिम कम हो सके।

पेरिनीयल मालिश क्या होती है?

पेरिनीयल मालिश योनिद्वार पर स्थित ऊतकों को खींचने की एक प्रक्रिया है। यह आपके पेरिनीयम को उस खिंचाव की आदत डालने में सहायता करती है, जो खिंचाव बच्चे को जन्म देते समय होगा। आपका पार्टनर या आप यह मालिश कर सकती हैं।

बच्चे के जन्म से पहले पेरिनीयल मालिश करने से लाभ:

- एपिसियोटॉमी (episiotomy) की आवश्यकता को कम कर सकती है। बच्चे को जन्म देने के लिए योनिमार्ग को चौड़ा करने के लिए मिडवाइफ़ या डॉक्टर द्वारा पेरिनीयम पर लगाया गया कट एपिसियोटॉमी होती है।
- धक्का देने (push) के चरण की अवधि घट सकती है और बच्चे के जन्म के बाद पेरिनीयम का दर्द कम हो सकता है
- तीसरी या चौथी डिग्री के फटने का खतरा कम हो सकता है
- मलत्याग को न रोक पाने का खतरा कम हो सकता है

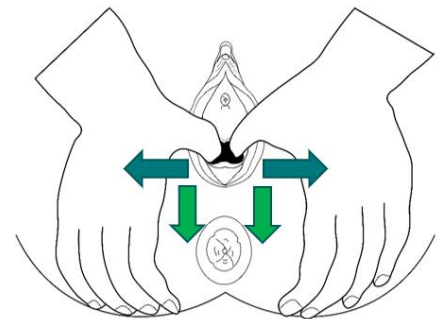
पेरिनीयल मालिश आपको साँस लेने और विश्राम करने के अभ्यास में भी सहायता करती है, ताकि जब आपके बच्चे का जन्म हो रहा हो तब आप त्वचा के खिंचने की अनुभूति के लिए तैयार रहें और प्रसव के दौरान अधिक आसानी से साँस ले सकें।

मुझे इसे कब और कितनी बार करना चाहिए?

जब आप 34 सप्ताह की गर्भवती हों, तो पेरिनीयल मालिश शुरू करें। अपने बच्चे का जन्म होने तक इसे सप्ताह में 1 या 2 बार करती रहें। गर्म मांसपेशियाँ आसानी से खिंचती हैं, इसलिए मालिश से पहले 5-10 मिनट के लिए गर्म स्नान करने या इस क्षेत्र में 5-10 मिनट के लिए गर्म फ़ेस वॉशर लगाकर रखने से नीचे दिए गए चरणों में सहायता मिल सकती है।

मैं यह कैसे कर सकती हूँ?

1. शुरू करने से पहले अपना मूत्राशय (ब्लैडर) खाली करें।
2. यह सुनिश्चित करें कि आपके और/या आपके पार्टनर के हाथ साफ़ हैं और नाखून छोटे हैं।
3. सहज हो जाएँ। आप कुर्सी या टॉइलेट के किनारे पर बैठ सकती हैं। यदि आपका साथी आपकी सहायता करने जा रहा है तो आप अपने बिस्तर पर लेट सकती हैं।
4. सहायता के लिए दर्पण का उपयोग करें। अपने मूत्रमार्ग (योनि के ऊपर स्थित मूत्रद्वार) पर दबाव न डालें। इस क्षेत्र से दूर रहने से चोट या संक्रमण से बचा जा सकेगा।
5. अपनी ऊँगलियों से लुब्रिकेंट को अपने पेरिनीयम (गुदा और योनि के बीच का हिस्सा) पर लगाएँ। यह जल-आधारित लुब्रिकेंट या फिर कोई प्राकृतिक खाद्य तेल हो सकता है, जैसे बादाम, जैतून या नारियल का तेल। मिनरल तेलयुक्त किसी भी चीज़ का उपयोग न करें जैसे कि पैराफ़िन या पेट्रोलियम जेली।
6. यदि आप स्वयं पेरिनीयल मालिश कर रही हैं, तो दोनों अँगूठों को अपनी योनि के निचले हिस्से में लगभग (3-4सेमी) तक अंदर डालें। यदि आपका पार्टनर सहायता कर रहा है, तो वह अपनी तर्जनी (इंडेक्स फ़िंगर) का उपयोग कर सकता है।
7. सहजता लेकिन मज़बूती से नीचे की ओर गुदा की दिशा में और दोनों ओर दबाव डालें, जब तक कि आपको खिंचाव या हल्की जलन महसूस न हो। इस दबाव को बनाए रखते हुए अँगूठों को धीरे-धीरे दोनों ओर 'U' आकार में घुमाएँ।
8. इस प्रक्रिया को दो मिनट तक जारी रखें। अपनी साँसों को नियंत्रित करने और मांसपेशियों को ढीला रखने पर ध्यान केंद्रित करें। खिंचाव को छोड़ें, फिर इन चरणों को दो मिनट के लिए दोहराएँ।
9. खिंचाव को रोके रखने के बाद, अँगूठे और तर्जनी ऊँगली के बीच धीमी गति से थपथपाते हुए या गोलाकार घुमाते हुए पेरिनीयम की मालिश करें।



10. जब आप या आपका पार्टनर पेरीनीयम को स्ट्रेच कर रहे हों, तो पेट, नितंब और पेल्विक फ्लोर को ढीला रखें। धीरे-धीरे साँस लें और किसी शांत चीज़ पर ध्यान केंद्रित करें (जैसे आपके पार्टनर की आवाज़, संगीत, कोई आरामदायक छवि या गिनती)। ऐसा करना प्रसव के समय भी सहायक हो सकता है।
11. यदि आपका पार्टनर आपकी सहायता कर रहा है, तो उसे स्पष्ट रूप से बताना महत्वपूर्ण है कि आपको कितना असहज महसूस हो रहा है।

मेरी पेरीनीयम के फटने की जोखिम को कम करने के लिए मिडवाइफ़ और डॉक्टर क्या करते हैं?

- जब आपके बच्चे का सिर बाहर आने वाला होता है, तो हम आपकी सहमति से आपके पेरीनीयम पर गर्म पैड रखेंगे, ताकि त्वचा और मांसपेशियों को गरम करने में सहायता मिल सके।
- हम आपको बताएंगे कि कब धक्का देना बंद करना है, ताकि बच्चे का सिर और कंधे धीरे-धीरे बाहर आ सकें।
- हम आपको एपिसियोटॉमी कराने (पेरीनीयम पर एक छोटा चीरा लगाना) की सलाह दे सकते हैं ताकि बड़े आकार के फटावों से बचा जा सके।

मुझे कब पेरीनीयल मालिश नहीं करनी चाहिए?

- यदि आपको कोई संक्रमण या हरपीस (herpes) जैसी कोई सक्रिय समस्या है, तो पेरीनीयल मालिश न करें।
- यदि आपकी योनि से तरल पदार्थ निकलने लगा है, तो पेरीनीयल मालिश करने से पहले अपने प्राथमिक देखभालकर्ता से पूछ लें।
- यदि आपकी योनि से रक्तस्राव हो रहा है।

मुझे और अधिक जानकारी कैसे मिल सकती है?

फ़ोन:

- दि कैनबरा हॉस्पिटल विमन्स' हेल्थ फ़िज़ियोथेरेपी
फ़ोन: 5124 5921 या ईमेल: whphysio@act.gov.au (गर्भावस्था देखभाल और प्रसवोत्तर 0-3 महीने)
- नॉर्थ कैनबरा हॉस्पिटल विमन्स' हेल्थ फ़िज़ियोथेरेपी
फ़ोन: 5103 6190 (गर्भावस्था देखभाल और प्रसवोत्तर 0-3 महीने)

देखें

- गर्भावस्था, जन्म और नवजात बच्चे – (Pregnancy Birth and Baby -)
1800 882 436 www.pregnancybirthbaby.org.au



देश की अभिस्वीकृति

कैनबरा स्वास्थ्य सेवाएँ नगुन्नवल (Ngunnawal) नगुन्नवल लोगों को ऑस्ट्रेलियन कैपिटल टेरिटरी (ACT) के पारंपरिक संरक्षकों के रूप में स्वीकार करती है और ACT तथा इस क्षेत्र से जुड़े अन्य लोगों या परिवारों को भी सम्मानपूर्वक स्वीकार करती है। हम इस क्षेत्र के जीवन में उनकी निरंतर चली आ रही संस्कृति और उनके योगदान को स्वीकार करते हैं और उसका सम्मान करते हैं।



© ऑस्ट्रेलियन कैपिटल टेरिटरी, कैनबरा 2025



सुलभता ☎ (02) 5124 0000 पर फ़ोन करें



दुभाषिया ☎ 131450 पर फ़ोन करें

canberrahealthservices.act.gov.au/accessibility

