

उपभोक्ता जानकारी पर्चा | क्यानबेरा हेल्थ सर्भिसेस पेरिनियल मालिस (perineal massage)

पेरिनियम (perineum) भनेको के हो?

पेरिनियम (perineum) भनेको योनिको खुला भाग र गुदद्वारको बिचको छाला तथा मांसपेशीय क्षेत्र हो। सन्तान जन्मको क्रममा पेरिनियम (गुदद्वार र योनिको बिचको भाग) तन्किन सक्छ र च्यातिन पनि सक्छ।

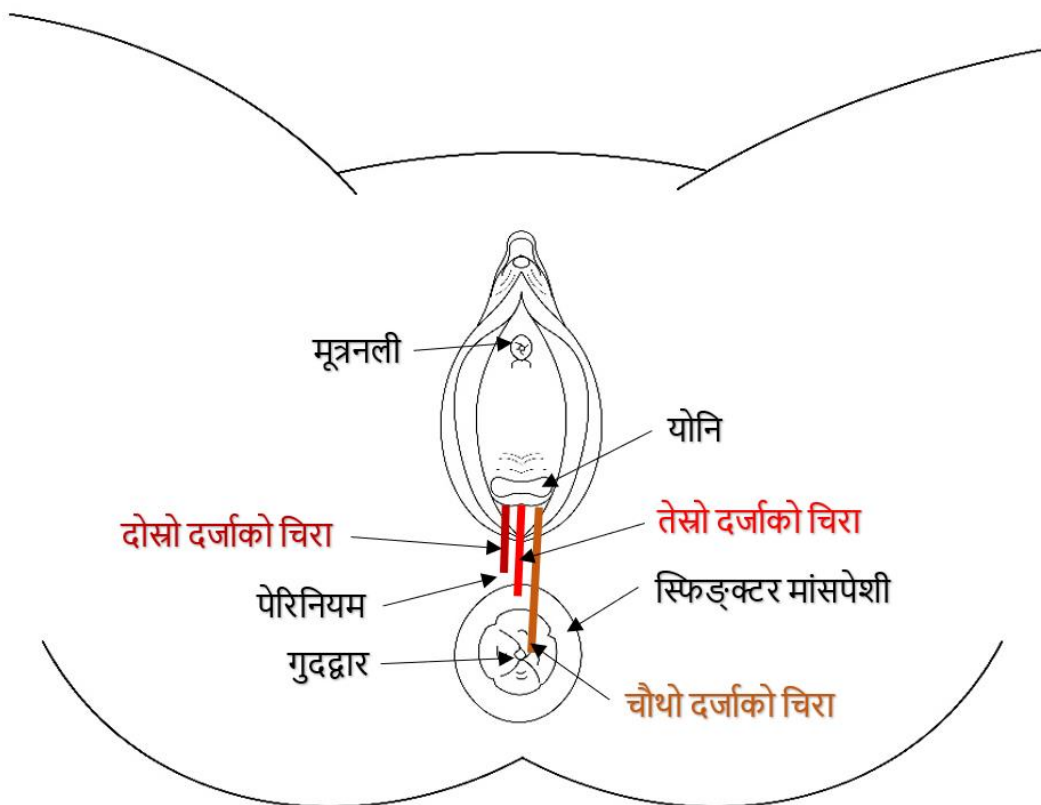
पेरिनियम च्यातिनु भनेको के हो?

योनिबाट बच्चा जन्माउने क्रममा योनिद्वारा च्यातिनु सामान्य कुरा हो, र अधिकांश अवस्थामा हाम्रो शरीर पेरिनियम (perineum) च्यातिएको अवस्थाबाट राम्रोसँग निको हुन सक्छ।

धेरैजसो अवस्थामा योनिद्वारा च्यातिँदा सो द्वार नजिकैको छाला र/वा मांसपेशी च्यातिन्छ। यी चिराहरूलाई पहिलो वा दोस्रो दर्जाको चिरा भनिन्छ, र निको हुन सहयोग गर्न टाँका लगाउनु पर्ने हुन सक्छ।

पहिलो र दोस्रो दर्जाको चिराभन्दा गहिरो चिराले गुदद्वारको मांसपेशी र भित्री तहमा असर गर्न सक्छ। यस्ता चिराहरू कम सामान्य हुन्छन् र थप चिकित्सकीय हेरचाह चाहिन्छ किनकि तिनीहरूलाई थप जटिल उपचार तथा निको हुने प्रक्रिया चाहिन्छ। यी चिराहरूलाई तेस्रो वा चौथो दर्जाको चिरा भनिन्छ, वा गुदद्वारको मांसपेशी (स्फिङ्क्टर) को चिरा पनि भनिन्छ। गुदद्वार मांसपेशी (स्फिङ्क्टर) भनेको तपाईंको गुदद्वार (मलद्वार) वरिपरि घुम्ने र त्यसलाई नियन्त्रण गर्ने वृत्ताकार मांसपेशी हो।

यदि तपाईंले पहिलो पटक सन्तान जन्माउँदै हुनुहुन्छ भने, बच्चा पाउन छिटै बल गरेर ठेल्ने चरणमा पुग्नुभयो वा धेरै लामो समयसम्म धकेल्ने चरणमा रहनुभयो भने, बच्चा ठूलो छ भने, वा फोर्सेप्स वा भ्याकुमको सहायताले योनिबाट बच्चा जन्माउने प्रक्रिया भएको छ भने तपाईंलाई पेरिनियम चिरा पर्ने जोखिम बढी हुन सक्छ।



सन्तान जन्मको क्रममा पेरिनियमलाई जोगाउन म के गर्न सकुछु?

पेल्विक फ्लोर व्यायामहरू सन्तान जन्माउनको लागि पेरिनियम (perineum) तयार पार्ने उत्कृष्ट उपाय हुन्। यसमा त्यसलाई बलियो बनाउने अभ्यास (strength training) र आराम गर्ने अभ्यास (relaxation) दुवै समावेश हुनुपर्छ। तपाईं पेल्विक फ्लोरको बारेमा सचेत हुनाले तपाईंलाई आवश्यक परेको बेला ती मांसपेशीहरूलाई आराम गराउन सक्ने क्षमता बढाउँछ, जुन सन्तान जन्मको क्रममा मांसपेशी च्यातिने जोखिम घटाउन महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

पेरिनियल मालिस (perineal massage) पनि सन्तान जन्मअघि गर्न सकिने एउटा उपाय हो, जसले च्यातिने जोखिम कम गर्न सक्छ।

पेरिनियल मालिस (perineal massage) भनेको के हो?

पेरिनियल मालिस (perineal massage) भनेको योनिको द्वार वरिपरिको तन्तुलाई तन्काउने प्रक्रिया हो। यसले तपाईंको पेरिनियम (perineum) लाई बच्चा जन्माउने क्रममा हुने तन्काइप्रति अभ्यस्त बनाउँछ। यो मालिस तपाईं आफैँले वा तपाईंको जीवनसाथीले गर्न सक्नुहुन्छ।

सन्तान जन्म अघि पेरिनियल मालिस (perineal massage) गर्दा निम्न फाइदाहरू हुन सक्छन्:

- योनिको द्वार ठूलो बनाउन मांसपेशी चिरा पार्ने प्रक्रिया (एपिसियोटमी) को आवश्यकतालाई घटाउन सहयोग पुर्याउन सक्छ। योनिको द्वार ठूलो बनाउन मांसपेशी चिरा पार्ने प्रक्रिया (एपिसियोटमी) भनेको बच्चा जन्माउन सजिलो बनाउन योनिको द्वारको पछाडिको भाग (पेरिनियम) मा सुँडेनी वा चिकित्सकले काटेर बनाउने सानो चिरा हो, जसले योनिको द्वारलाई केही फराकिलो बनाउँछ।
- बच्चा निकाल्न धकेल्ने चरण छोटो बनाउन र बच्चा जन्मेपछि पेरिनियम (perineum) को मांसपेशीको दुखाइ कम गर्न सहयोग पुर्याउन सक्छ।
- तेस्रो वा चौथो दर्जाको चिरा पर्न सक्ने जोखिम घटाउन सहयोग पुर्याउन सक्छ।
- दिशा नियन्त्रण गर्न नसक्ने समस्या/ असंयमित (बाउल इनकन्टिनेन्स) को जोखिम घटाउन सहयोग पुर्याउन सक्छ।

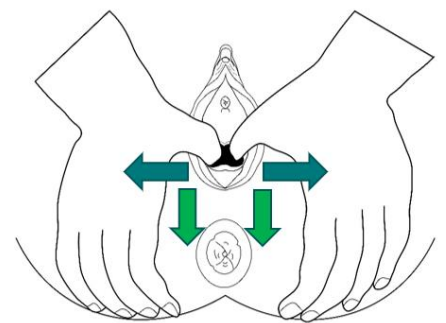
पेरिनियल मालिस (perineal massage) ले तपाईंलाई सास फेर्ने अभ्यास र शरीरलाई आराम गराउने तरिका सिक्न मद्दत गर्छ, ताकि बच्चा जन्माउने बेला हुने तन्काइको अनुभवका लागि तपाईं तयार रहन सक्नुहुन्छ र सजिलै सास फेरेर त्यो क्षण पार गर्न सक्नुहुन्छ।

मैले यो कहिले र कति पटक गर्नुपर्छ?

पेरिनियल मालिस (perineal massage) गर्भावस्थाको ३४ औँ हप्ता पुगेपछि सुरु गर्न सकिन्छ। बच्चा जन्मिने समयसम्म हप्तामा १ वा २ पटक यो मालिस गरिरहनुहोस्। तातो मांसपेशीहरू सजिलै तन्किन्छन्, त्यसैले मालिस गर्नु अघि ५ देखि १० मिनेटसम्म तातो पानीले नुहाउनु वा भिजेको तातो कपडाले सेक्नु उपयोगी हुन सक्छ। यसले तल दिइएका चरणहरू गर्न सजिलो बनाउँछ।

म यो कसरी गर्छु?

1. मालिस सुरु गर्नु अघि पिसाब फालेर मूत्रथैली खाली गर्नुहोस्।
2. तपाईं र/वा तपाईंको जीवनसाथीको हात सफा छन् र नङ छोटो छन् भन्ने सुनिश्चित गर्नुहोस्।
3. आफूलाई सहज बनाउनुहोस्। तपाईं कुनै कुर्सीको वा शौचालयको छेउमा मा बस्न सक्नुहुन्छ। यदि तपाईंको जीवनसाथीले तपाईंलाई मद्दत गर्नुहुनेछ भने तपाईं आफ्नो ओच्छानमा आराम सँग पल्टन सक्नुहुन्छ।
4. सहयोगका लागि ऐना प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंको मूत्रमार्ग (जुन योनिको माथिल्लो भागमा हुन्छ) मा दबाव नदिनुहोस्। यस क्षेत्रबाट टाढा रहँदा चोटपटक वा सङ्क्रमण हुनबाट रोक्नेछ।
5. पेरिनियम (perineum) मा लुब्रिकेन्ट (चिल्लो पदार्थ) लगाउन आफ्नो औँलाहरू प्रयोग गर्नुहोस्। चिल्लो बनाउने पदार्थ या त पानीमा आधारित लुब्रिकेन्ट (चिल्लो पदार्थ) वा प्राकृतिक खाद्य तेल (बदाम, जैतुन वा नरिवल) हुन सक्छ। प्याराफिन वा पेट्रोलियम जेली जस्ता खनिज तेल भएको कुनै पनि पदार्थ प्रयोग नगर्नुहोस्।
6. यदि पेरिनियल मालिस (perineal massage) आफैँ गर्दै हुनुहुन्छ भने, तपाईंको योनि द्वारको तल्लो भाग (३ देखि ४ सेमी) भित्र दुवै बुढी औँलाहरू पसाउनुहोस्। यदि तपाईंको जीवनसाथीले सहयोग गरिरहेका छन् भने, उनीहरूले चोर (तर्जनी) औँला प्रयोग गर्न रुचाउन सक्छन्।



- हल्का तन्किएको वा चसक्क लागेको महसुस नहुन्जेल सम्म नरम तर दृढ रूपमा तलको दिशामा (गुदद्वारतर्फ) र छेउतिर दबाब दिनुहोस्। यो दबाब कायम राख्दै, औंलाहरूलाई बिस्तारै दायाँ - बायाँ ' अंग्रेजी अक्षर U' आकारमा चलाउनुहोस्।
- दुई मिनेटसम्म जारी राख्नुहोस्। सासको गति नियन्त्रणमा राख्नुहोस् र मांसपेशीहरूलाई शान्त पार्ने प्रयास गर्नुहोस्। यस तन्काइलाई बिस्तारै छोड्नुहोस्, अनि यी चरणहरू फेरि दुई मिनेटसम्म दोहोर्‍याउनुहोस्।
- तन्काइलाई केहीबेर रोकेपछि, आफ्नो बुढी औंला र चोर (तर्जनी) औंलाको बीचमा पेरिनियम (perineum) लाई हल्का दबाबसहित वा गोलो घुमाउरो चालमा मालिस गर्नुहोस्।
- तपाईं वा तपाईंको जीवनसाथीले पेरिनियम तन्काउँदै गर्दा, पेट, पिठ्युँ र पेल्विक फ्लोर (तलको भागका मांसपेशीहरू) लाई आराम पारेर राख्नुहोस्। बिस्तारै सास फेर्नुहोस् र तपाईंले शान्त महसुस गर्ने कुरामा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस् (जस्तै तपाईंको जीवनसाथीको आवाज, सङ्गीत, आरामदायी चित्र वा गणना गर्ने)। यो अभ्यास प्रसवको समयमा पनि उपयोगी हुन सक्छ।
- यदि तपाईंको जीवनसाथीले सहयोग गरिरहेका छन् भने, तपाईंलाई कतिको असहज भैरहेको छ भन्ने कुरा स्पष्ट रूपमा भन्नु अत्यन्तै आवश्यक हुन्छ।

प्रसवको क्रममा मांसपेशी च्यातिने जोखिम कम गर्न सुँडेनीहरू र चिकित्सकहरूले के गर्छन्?

- तपाईंको सहमति अनुसार, बच्चाको टाउको बाहिर निस्कन लाग्दा, हामी तपाईंको पेरिनियममा तातो प्याड राख्छौं, ताकि छाला र मांसपेशीहरू न्यानो भएर सहज रूपमा तन्किन सक्न।
- बच्चाको टाउको र काँध बिस्तारै बाहिर निकाल्न, हामी तपाईंलाई कहिले धकेल्न रोक्ने भनेर बताउनेछौं।
- गहिरो गरि च्यातिने जोखिम कम गर्न, हामी तपाईंलाई एपिसियोटमी (पेरिनियममा सानो काट्ने प्रक्रिया) गर्न प्रस्ताव गर्न सक्छौं।

मैले पेरिनियल मालिस (perineal massage) कहिले गर्नु हुँदैन?

- यदि तपाईंलाई सङ्क्रमण छ वा दाद आएको अवस्था छ भने पेरिनियल मालिस (perineal massage) नगर्नुहोस्।
- यदि तपाईंको पाठेघरको पानी फूटेको छ भने, पेरिनियल मालिस (perineal massage) गर्नु अघि आफ्नो मुख्य स्वास्थ्यकर्मी सँग सल्लाह गर्नुहोस्।
- यदि तपाईंको योनीबाट रक्तस्राव भइरहेको छ भने।

म थप जानकारी कसरी पाउन सक्छु?

फोन:

- क्यानबेरा अस्पताल, महिला स्वास्थ्य फिजियोथेरापी (The Canberra Hospital, Women's Health Physiotherapy)
फोन: ५१२४ ५९२१ वा इमेल: whphysio@act.gov.au (गर्भावस्था सम्बन्धी हेरचाह र बच्चा जन्मेपछि ०-३ महिनासम्मको सेवा)
- नर्थ क्यानबेरा अस्पताल महिला स्वास्थ्य फिजियोथेरापी
फोन: ५१०३ ६१९० (गर्भावस्थाको हेरचाह र बच्चा जन्मेपछि ०-३ महिनासम्मको सेवा)

हेर्नुहोस्:

- गर्भावस्था जन्म र बाल सेवा
१८०० ८८२ ४३६, www.pregnancybirthbaby.org.au



देशप्रतिको कदर

क्यानबेरा हेल्थ सर्भिसले एसीटी क्षेत्रका परम्परागत संरक्षकको रूपमा गुनावल समुदायलाई सम्मान प्रकट गर्छ। यस भूमिसँग ऐतिहासिक, सांस्कृतिक वा पारिवारिक सम्बन्ध भएका अन्य व्यक्तिहरू वा परिवारहरूको सम्बन्धलाई पनि स्वीकार गरिन्छ। हामी उनीहरूको जीवित संस्कृति र यस क्षेत्रको जीवनशैलीमा पुर्याएको योगदानप्रति गहिरो सम्मान प्रकट गर्छौं।



© अष्ट्रेलियन क्यापिटल टेरिटरी, क्यानबेरा २०२५



पहुँचको लागि ९० (०२) ५१२४ ०००० मा सम्पर्क गर्नुहोस्।



दोभाषेको लागि ९० १३१ ४५० सम्पर्क गर्नुहोस्।

canberrahealthservices.act.gov.au/accessibility

