Arabe

اعتني بمنطقة العجان

نصائح واعادة التأهيل بعد الولادة

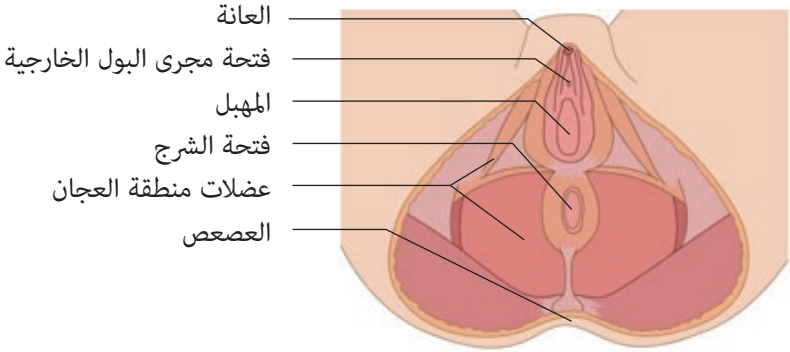
Hôpitaux
Universitaires
Genève

مقدمة :

بعد الحمل والولادة، تخضع منطقة العجان لتغييرات كبيرة. لمنع الظهور اللاحق لاضطرابات مثل سلس البول، يجب الاعتناء بها بشكل خاص. يقدم لك هذا الكتيب نصائح حول الرعاية ويقدم تمارين إعادة تأهيل سهلة يمكن تطبيقها في مركز الأمومة والمنزل.

فيم تتمثل منطقة العجان؟

منطقة العجان (أو قاع الحوض) عبارة عن مجموعة من العضلات التي تغلق الجزء السفلي من الحوض ولها ثلاث فتحات: الصماخ البولية والمهبل والشرج. يلعب دورًا مهمًا في التحكم في البول والشرج من خلال دعم المثانة والرحم والأمعاء مثل الأرجوحة عن طريق التمدد. مصطلح «منطقة العجان» يشير إلى منطقة الجسم بين العانة والعصعص.



+ للعلم

اقرأ مطوية

Prolapsus génital de la femme

(تدلي الأعضاء التناسلية الأنثوية)

www.hug.ch/gynecologie/prolapsus-genital-femme

بعد ميلاد طفلك

أثناء الحمل والولادة، تكون منطقة العجان منتفخة. قد تكون ممزقة أو مقطوعة جراحيًا (بضع الفرج). في بعض الحالات، يتقلص بشكل أقل جودة. الاضطرابات المحتملة هي: فجوة في الفرج أو المهبل، أو انخفاض في الأحاسيس أو عدم التحكم في المسالك البولية أو الشرجية أو نزول العضو (تدلي الأعضاء التناسلية) أو ألم أثناء الجماع.

ماذا يحدث في الأيام الأولى؟

في الأيام القليلة الأولى بعد الولادة، قد يكون هناك ألم على مستوى منطقة العجان وقد تواجهين صعوبة في قبضه. في بعض الأحيان لا يمكنك التحكم في البول أو البراز أو الغازات. في معظم الحالات، تكون هذه الحالة عابرة.

كيف تنظفين منطقة العجان الخاصة بك؟

حافظي على نظافة منطقة العجان دائمًا. يُنصح بعدم استعمال صابون الفرج واستخدام محلول أساسه البابونج. دعها تتدفق فوق منطقة العجان (من أسفل البطن إلى العصعص). يهدئ الألم ويطهر ويعزز الشفاء. لتجفيف نفسك، ربتي برفق بورق التواليت أو المناديل المبللة الجافة. قومي بتغيير الفوط الصحية بانتظام.

كيف تخففين آلام منطقة العجان؟

عادةً ما تسبب تمزقات منطقة العجان وتقطيعها ألمًا ووخزًا يزول بعد ثلاثة أيام. تمتص خيوط الغرز تلقائيًا في اليوم العاشر تقريبًا. يشفى جلد منطقة العجان في غضون ستة إلى عشرة أيام.

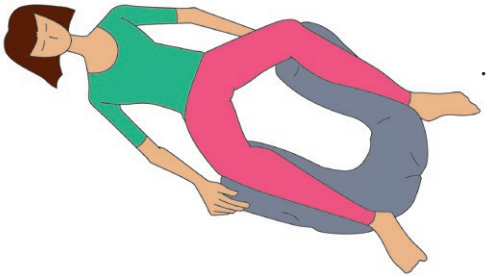
لتخفيف الألم، تناولي المسكنات التي أوصى بها طبيبك. يمكنك أيضًا استخدام كيس ثلج، خاصة في حالة الوذمة. ضعيه لمدة ٥١ دقيقة، مرتين إلى أربع مرات في اليوم.

وضعيات لتخفيف ألم منطقة العجان

لتجنب ضغط منطقة العجان، اعتمدي على وضعيات الاستلقاء على الجنب أو على الظهر مع رفع ساقيك قليلاً لتعزيز عودة الدم في الأوردة.

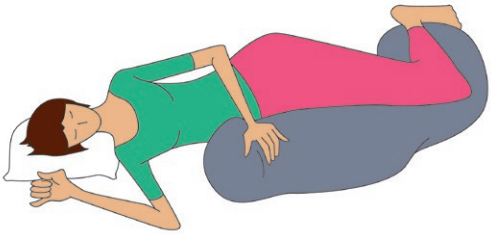
لراحتك في السرير أو على الأرض (في المنزل)، استخدمي وسادة تمريض أو دعامة لتبني أحد أوضاع التفريغ أدناه:

الضفدعة



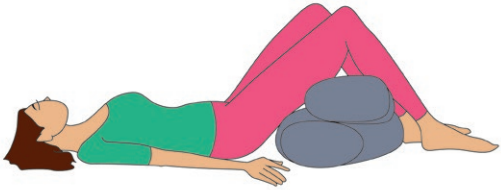
1. استلق على ظهرك بشكل مسطح.
2. قومي بتثبيت الوسادة أسفل ساقيك وفقًا للصورة المقابلة.
3. يمكن أن يظل السرير أفقيًا أو يمكنك رفع الساقين.

على الجنب



1. اجلسي على الجانب.
2. ضعي الوسادة بين ساقيك.
3. اثني الساق التي على الوسادة.

على الظهر



1. استلقي على ظهرك.
2. اطوِ الوسادة من المنتصف وضعيها تحت رجليك.
3. ارفعي رأس السرير.

للجلوس

استخدمي الحيلة التالية:

1. قومي بلف قطعتين من الكتان وضعيهما على السرير أو الكرسي.
2. اجلسي عليها حتى لا يتلامس منطقة العجان مع السطح.

لا ينصح باستخدام عوامة السباحة لأنها تسبب تورمًا في منطقة العجان (احتقان) وانزعاجًا إضافيًا.

كيف نتعامل مع مشاكل المسالك البولية أو الشرجية؟

بعد التبول أو التبرز، امسحي ذهابًا وإيابًا لتجنب التهابات المسالك البولية.

إذا كنتي تواجهين صعوبة في التبول، فتجنبي الدفع. اذهبي إلى الحمام كل ساعتين، حتى لو لم تشعري بالحاجة. تعد اضطرابات التبول، سواء كانت صعوبة في التبول أو عدم التحكم في البول، شائعة بعد الولادة. إنها عابرة. غالبًا ما يتم تقليل الحساسية في منطقة العجان. قد يكون هذا بسبب التخدير أو الوذمة أو التمزق أو قطع في الفرج.

تجنب أيضًا الضغط على منطقة العجان عند التبرز. لتسهيل التفريغ، اعتمدي الوضعية التالية:

1. الركبتين أعلى من الحوض. قدم مرفوعة قليلاً «من الداخل» لفتح منطقة العجان الخلفي.
2. الجزء العلوي من الجسم منحني قليلا إلى الأمام.

النظام الغذائي الغني بالألياف والترطيب الكافي يسهل استئناف العبور الطبيعي.

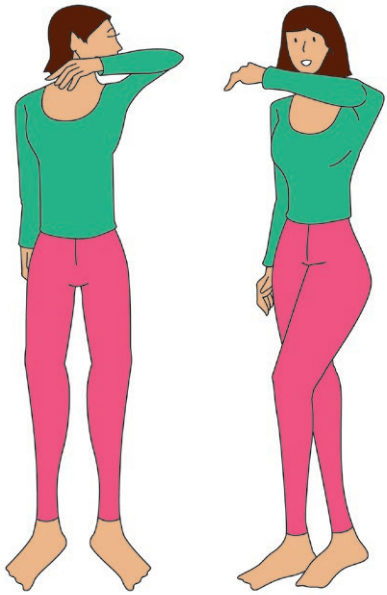
في حالة استمرار الإفرازات البولية أو الشرجية بعد ٠٣ يومًا من الولادة، أخبري ممرض التوليد أو ممرضة التوليد أو طبيبك.

قفل منطقة العجان

هذه الوضعيات فعالة في منع تسرب البول.

استخدميها عند السعال أو العطس أثناء الوقوف.

- قفي باعتدال، واثني معدتك واشبكي رجليك (وضعية 1)
- قفي باعتدال، أديري رأسك إلى الجانب (وضعية 2).



وضعية 1 وضعية 2

ما الذي يجب تجنبه؟

عند مكوثك في المستشفى، تجنبي استخدام المقبض فوق سريرك. تتسبب كل عملية شد في دفع أعضائك إلى الخارج ودفع عضلات البطن بعيدًا.

خلال الشهر الأول بعد الولادة، لا تحملي أحمالاً تتجاوز وزن طفلك.

خلال أربعة إلى ستة أسابيع من فقدان الدم، يُحظر الاستحمام والسباحة لتجنب أي خطر للإصابة بالعدوى. ومع ذلك، يمكنك الاستحمام.

لا تمارس المقاطعة الإرادية للتبول («توقف التبول»)، والتي من المفترض أن تقوي منطقة العجان. فهو يزعزع استقرار عمل المثانة ويمكن أن يزيد من خطر الإصابة بعدوى المسالك البولية.

اعادة تأهيل منطقة العجان

تتم ممارسة إعادة التأهيل لمنطقة العجان بعد شهرين أو ثلاثة أشهر من الولادة مع ممرض توليد أو ممرضة توليد أو أخصائي علاج طبيعي متخصص. إعادة التأهيل تعني إدراك العضلات في هذا المجال وتعلم كيفية شدها من خلال:

- تمارين الانقباض والاسترخاء الطوعية
- الارتجاع البيولوجي: تقنية تصور شدة ومدة الانقباض الطوعي على الشاشة وتعزز تقوية البطن والحوض
- التحفيز الكهربائي، والذي يتكون من تحفيز عضلات قاع الحوض حتى تنقبض.

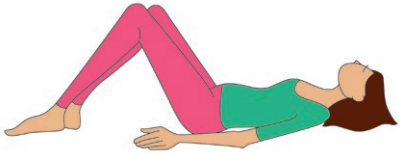
ما بين ست وتسع جلسات لمدة ٠٣ دقيقة مطلوبة. يمكنك تحديد موعد في وحدة طب العجان أثناء إقامتك في وحدة التوليد أو بعد ذلك (اقرأ المعلومات العملية).

كيف تقوي عضلات منطقة العجان؟

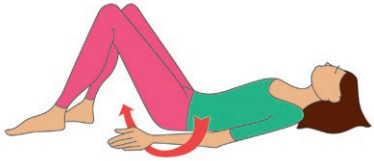
تهدف التمارين أدناه إلى تقوية عضلات منطقة العجان وتعليمك التنفس البطني. يمكنك القيام بها في المنزل بعد شهر من الولادة.

تقوية منطقة العجان

1. استلقِ على ظهرك، وساقيك مثنيتين، والقدمين متباعدتين بمقدار عرض الوركين.
2. استنشقي من خلال أنفك، وقومي بتضخيم معدتك قليلاً (وضعية 1).
3. قومي بشد منطقة العجان واسحبي أسفل البطن عند الزفير أثناء إمالة الحوض للخلف من أجل الضغط على الكليتين على الأرض (وضعية 2).
4. استرخي أثناء الاستنشاق.
5. كرري هذا التمرين خمس مرات على التوالي.

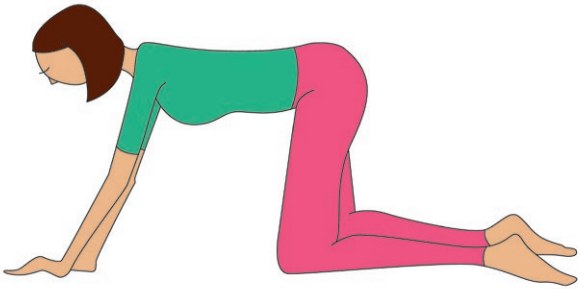


وضعية 1

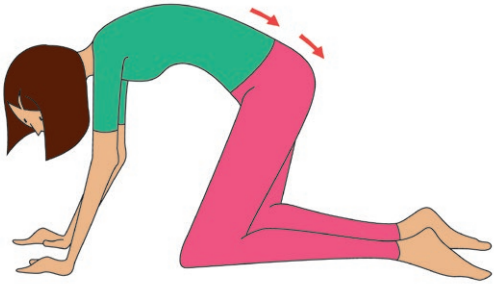


وضعية 2

ظهر القط



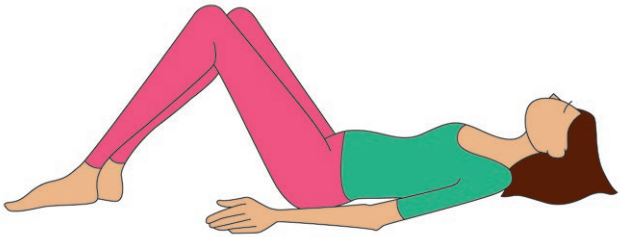
وضعية 1



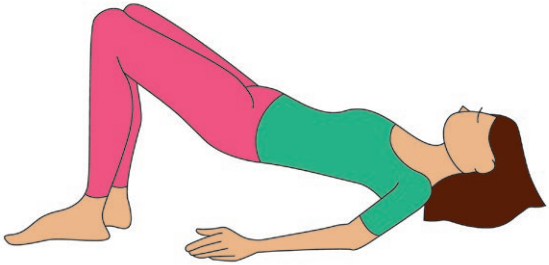
وضعية 2

1. ضعي أطرافك الأربعة على الأرض (وضعية 1).
2. استنشقي من خلال أنفك، وقومي بتوسيع بطنك قليلاً.
3. قومي بالزفير عن طريق تقريب ظهرك، مثل القطة، و قلصي منطقة العجان، وأدخلي بطنك (الوضعية 2).
4. ابقي في هذه الوضعية لمدة خمس ثوان.
5. العودة إلى الوضعية الأولى (الوضعية 1).
6. كرري هذا التمرين خمس مرات على التوالي.

نصف الجسر



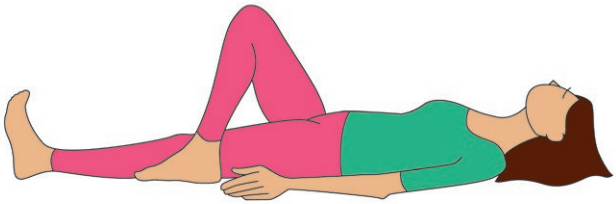
وضعية 1



وضعية 2

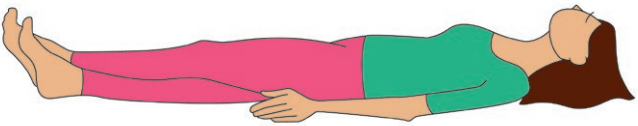
1. استلقي على ظهرك مع ثني ساقيك ومباعدتهما بعرض الورك (وضعية 1).
2. استنشقي من خلال أنفك، وقومي بتوسيع بطنك قليلاً.
3. الزفير عن طريق سحب البطن، مع رفع الحوض (وضعية 2).
4. ابقي في هذه الوضعية لمدة ٥ إلى ٠١ ثوان مع الاستمرار في الزفير.
5. انزلي للأسفل عن طريق فتح العمود الفقري من أعلى إلى أسفل مع بقاء البطن للداخل.
6. كرري هذا التمرين خمس مرات على التوالي.

الرجل المثنية



1. استلقي على ظهرك.
2. احني إحدى الرجلين واثنيها مع الرجل الأخرى المستقيمة.
3. استنشقي من خلال أنفك، وقومي بتوسيع بطنك قليلاً.
4. الزفير عن طريق ادخال البطن وتقليص منطقة العجان.
5. ارخي عضلاتك.
6. كرري هذا التمرين خمس مرات على التوالي.

الضفيرة



1. استلقي على ظهرك.
2. رجليك مستقيمة ومتقاطعتان عند الكاحلين.
3. استنشقي من خلال أنفك، وقومي بتوسيع بطنك قليلاً.
4. الزفير عن طريق ادخال البطن مع تقليص منطقة العجان.
5. أرخي العضلات.
6. كرري هذا التمرين خمس مرات على التوالي.

الجمباز البطني الحوضي

تقدم وحدة طب العجان دورة الجمباز البطني لتحسين التحكم وتقوية منطقة العجان في المواقف العصيبة مثل: النهوض والجلوس والمشي ورفع حمولة أو حتى العطس أو السعال.

تبدأ كل جلسة بتمارين الإحماء وتتضمن التمارين التالية:

الوعي بالعجان وعضلات تقوية قاع الحوض وحزام البطن بالاسترخاء والتمدد إعادة التأهيل السلوكي (تغيير العادات لحماية منطقة العجان).

تعقد الجلسات على مدار ثمانية أسابيع كل يوم ثلاثاء من الساعة 2:30 مساءً حتى الساعة 4 مساءً. يبدأون بعد شهرين من الولادة.

التسجيل: وحدة طب العجان (اقرأ المعلومات العملية)

الفوترة

إعادة تأهيل منطقة العجان يتم تعويضه في مزايا التأمين الصحي الأساسي (LAMal)، بعد خصم المبلغ المقتطع والمشاركة (10٪ من التكاليف). دروس الجمباز البطني الحوضي على نفقتك الخاصة.

D-FEA • Prendre soin de votre périnée • Septembre 2019
Photo : © Julien Gregorio • Illustrations: Simon Tschopp

معلومات عملية

وحدة طب العجان

الاستشارة عن طريق أخذ موعد: الأمانة
☎ 022 372 41 97
↗ www.hug.ch/obstetrique

مواقيت العمل:

من الساعة 8:30 إلى 12، كل أيام العمل ماعدا الأربعاء

قسم النساء والأطفال والمراهقين
نهج كلوز 30 Cluse
1205 جنيف

الدخول
ترام 12، 18، موقف
«Augustins» باص 35، موقف
«طب الأمومة والطفولة»
Léman Express
موقف «جنيف - شامبل»

مواقف سيارات
H-Lombard و H-Cluse

تم إنجاز هذا الكتيب، الذي تم اختباره مع المرضى، من طرف وحدة طب العجان بالتعاون مع مجموعة معلومات المرضى وأقربائهم (GIPP) من HUG.