



پیدائش کے بعد کی ورزش اور مشورہ

(Post-Natal Exercise and Advice – URDU)



فزیتھراپی ڈیپارٹمنٹ



پرینسیس رائل میٹرنٹی: 0141 201 3432



کوئین الزبتھ یونیورسٹی ہاسپیتل: 0141 201 2324



رائل الیگزینڈرا ہاسپیتل: 0141 314 6765

www.nhsggc.org.uk/obstetricsphysiotherapy

تعارف

ورزش اور مشورے کا یہ پروگرام حسب ذیل مدد کے لیے ڈیزائن کیا گیا ہے:

- شفایابی اور آرام کو فروغ دینا۔
- کمر یا پیٹھ کے درد اور تکلیف کو روکنا۔
- مٹانے اور آنتوں کے سرک جانے کے مسائل کو روکنا۔
- آپ کی صحت اور تندرستی کو بہتر بنانا۔

آپ کا فزیو تھراپسٹ ورزشوں کی مزید تفصیل بتائے گا اور جب آپ گھر جائیں گی تو یہ کتابچہ ایک یاد دہانی کا کام کرے گا۔ ایک بار جب آپ نے یہ پروگرام سیکھ لیا تو اس کو کرنا آسان ہوتا ہے اور اس پر ہر روز صرف تھوڑا سا وقت لگتا ہے۔ اس کو ہر روز کرنے کے لیے وقت نکالنے کی کوشش کریں اور ابھی سے شروع کر دیں۔

پیڑو کی چبٹی سَطح کے پٹھے

یہ کس جگہ ہوتے ہیں؟

یہ آپ کے مٹائے، آنتوں اور پِچّہ دانی کے نیچے واقع ہوتے ہیں۔

یہ شرونی ہڈیوں کے درمیان جھولے کی طرح جڑے ہوتے ہیں۔

یہ کیا کام کرتی ہیں؟

پیڑو کی چبٹی سَطح کے مضبوط پٹھے حسب ذیل مدد فراہم کر سکتے ہیں:

- مٹائے اور آنتوں سے رساؤ کو روکتے ہیں۔
- سرک جانے کے خلاف حفاظت فراہم کرتے ہیں۔
- جنسی سرگرمی کے دوران لذت میں اضافہ کرتے ہیں۔
- تکلیف اور سوجن کو کم کرتے ہیں۔
- شفا یابی کو فروغ دیتے ہیں۔

حمل اور پیدائش کے بعد

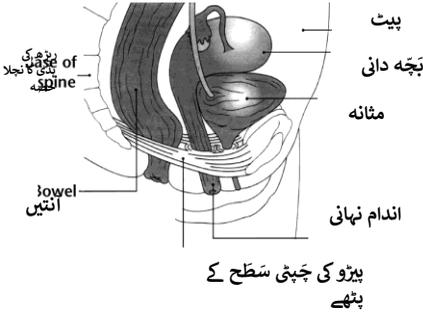
- جیسا کہ اوپر بیان کیا گیا ہے پیڑو کی چبٹی سَطح کے پٹھے کمزور اور کام کرنے سے قاصر ہو سکتے ہیں۔
- ایک بار جب آپ طاقت اور برداشت بحال کرنے کے لیے اپنے بچے کی پیدائش کے بعد 3-4 بار پیشاب کرتی ہیں یا کیتھیٹر ہٹانے کے بعد 3-4 بار پیشاب کرتی ہیں تو آپ پیڑو کی چبٹی سَطح کے پٹھوں کی ورزشیں شروع کر دیں۔
- اگر آپ کو ٹانگے لگے ہوئے ہوں تو پیڑو کی چبٹی سَطح کے پٹھوں کی ورزشیں محفوظ ہوتی ہیں لہذا اس کو آہستہ آہستہ سے شروع کریں۔

پیڑو کی چبٹی سَطح کی ورزش

اپنے گھٹنوں کو تھوڑا سا الگ کر کے لیٹ یا بیٹھ جائیں۔ ذرا تصور کریں کہ آپ ہوا خارج کرنے سے خود کو روکنے کی کوشش کر رہے ہیں اور اسی وقت پیشاب کے بہاؤ کو روکنے کی کوشش کریں۔ یہ "بھیجنے اور چھوڑنے" اور پیچھے اور آگے کے جگہوں میں سکڑاؤ کی طرح کا احساس ہوتا ہے۔ اس کو پیڑو کی چبٹی سَطح کا سکڑاؤ کہتے ہیں۔

- مت کریں:
- اپنی سانس کھینچ کر رکھیں۔
- ٹانگوں کو بھیجنے کر رکھیں۔
- کولہوں کے پٹھوں کو سخت کر لیں۔
- پیشاب کرتے وقت یہ ورزش کریں۔

آرام کے لیے، کھانسنے، چھینکتے یا حرکت کرتے وقت پیڑو کی چبٹی سَطح کے پٹھوں کو سخت کریں۔



اپنے لیے پیڑو کی چپٹی سطح کے پٹھوں کی ورزش خود تیار کریں

رفتہ رفتہ پیش رفت کریں:

- خوبیاں
- برداشت
- ہم آہنگی

پہلے اپنا 'شروعاتی بلاک' تلاش کریں

جیسا کہ پہلے کہا گیا ہے اپنے پیڑو کی چپٹی سطح کو سخت کریں اور اس کو جتنے سیکنڈز تک روک سکتی ہیں روک کر رکھیں (زیادہ سے زیادہ 10 سیکنڈز)۔

آپ اس کھینچاؤ کو کتنے سیکنڈز تک روک کر رکھ سکتی ہیں؟

کھینچاؤ کو ڈھیلا کریں اور چار سیکنڈز تک آرام کریں، اس کے بعد جتنی بار کر سکتی ہوں دھرائیں (زیادہ سے زیادہ 10 سیکنڈز تک)۔

آپ اس کو کتنی بار دھرا سکتی ہیں؟

اب پیڑو کی چپٹی سطح کی بنیادی ورزش کریں لیکن جلد

ہی بھینچ کر چھوڑ دیں اور فوراً جائے دیں۔ اس کو تیزسکڑاؤ کہتے ہیں اور جب آپ ہنسیں، کھانسی کریں، چھینک ماریں، ورزش کریں یا وزن اٹھائیں تو آپ کے عضلات کو ردعمل میں جلد مدد ملتی ہے۔

آپ تیزی کے ساتھ کتنی بار سکڑاؤ کر سکتی ہیں؟

(زیادہ سے زیادہ 10)

یہ آپ کا 'شروعاتی بلاک' بن جاتا ہے۔

اس کے بعد • 'شروعاتی بلاک' کو ہر دن چار سے چھ مرتبہ دہرائیں۔

• خود کو یاد رکھنے میں مدد دینے کے لیے اس کو کھانے یا دیگر سرگرمیوں کے ساتھ لنک کریں۔

• 'شروعاتی بلاک' آہستہ آہستہ بدل جائے گا۔ تھام کر رکھنے اور دھرائی کا دورانیہ بڑھ جائے گا۔

• روزمرہ زندگی کے معمول کے حصے کے طور پر پیڑو کی چپٹی سطح کے پٹھوں کی ورزشیں جاری رکھیں۔

مسائل

اگر آپ پریشان ہوں تو اپنے جی پی، فزیوتھراپسٹ یا مڈوائف سے بات کریں۔

پاخانہ کرنے کے لیے آرام دہ پوزیشن

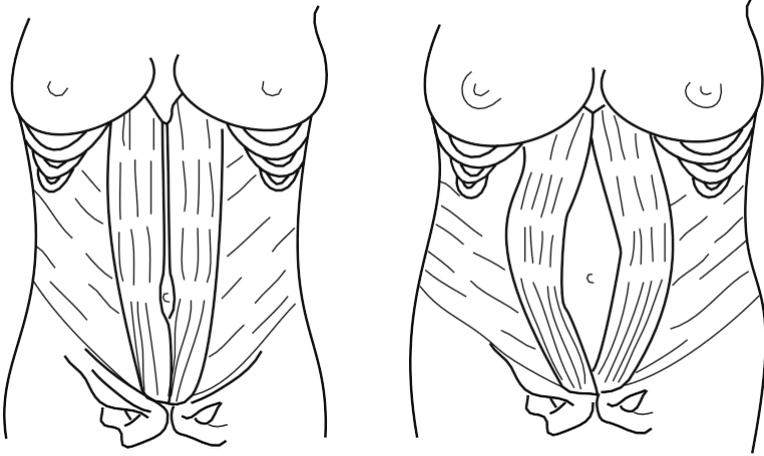
- بیت الخلا پر بیٹھتے وقت اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے پاؤں فرش پر بیسوں یا پائیدان پر۔ پرسکون ہو جائیں اور اپنے آپ کو کافی وقت دیں۔
- آپ کو بتا چلے گا کہ پاخانے کو حرکت دینے کے لیے تھوڑی سی اضافی مدد آپ کو زیادہ آرام پہنچا دے گی۔ دباؤ کو یکساں طور پر برقرار رکھنے کے لیے اپنے
- پچھلے راستے کے سامنے سینٹیڑی تولیے کو مضبوطی سے پکڑنے کی کوشش کریں۔
- تہہ بند تولیے سے زخم کو سہارا دینے سے بھی مدد مل سکتی ہے۔
- تناؤ پیدا نہ کریں۔
- جب آپ پاخانے کو حرکت دیں یا پیشاب کریں تو سانس لینے سے مدد مل سکتی ہے۔
- خاکے کے اندر ایک مثالی پوزیشن دکھائی گئی ہے۔



پیٹ کے پٹھے

ورزش کیوں کریں؟

- یہ پٹھے حمل کی وجہ سے کھینچ جاتے ہیں۔
- وہ آپ کی پیٹھ کو سہارا دیتے ہیں اور حفاظت کرتے ہیں۔
- حمل چند ایک خواتین میں پیٹ کے پٹھوں کو چوڑا کرنے کا سبب بن سکتا ہے جس کو عام طور پر شمکی پٹھوں کا ڈی آر اے ایم-ڈائیاٹاسیس [ٹوٹے بغیر ہڈیوں کا جوڑ سے اکھڑنا] کہا جاتا ہے۔
- ایسا پیٹ کے بڑھتے ہوئے سائز اور حمل میں پیدا ہونے والے ہارمونز کے اثرات کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔



- پیٹ کا چوڑا ہونا پیٹ کی دیوار کی قوت کو کم کر دیتا ہے اور کمر کے نچلے حصے میں درد اور پیڑوں کی چپٹی سطح کے درد میں اضافے کا سبب بن سکتا ہے۔
- عام طور پر پیٹ کے پٹھوں کا تھوڑا سا چوڑا ہو جانا، حمل کے بعد زیادہ تر تین انگلیوں کے برابر چوڑا ہو جانا عام ہوتا ہے اور کوئی مسئلہ نہیں ہوتا۔ لیکن اگر:
- خلا چار انگلیوں سے زیادہ چوڑا ہو جائے، یا
 - آپ کی درمیانی لکیر پر نظر آنے والا چھوٹا سا ابھار نکل آئے
 - آپ کی انگلیاں آپ کے پیٹ میں گہرائی سے ڈوب جائیں

تو پھر آپ کو ورزش اور دیگر سرگرمیوں کے دوران چند احتیاطی تدابیر اختیار کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

وہ عوامل جو پیٹ میں ڈائیسٹاسس [ٹوٹے بغیر ہڈیوں کا جوڑ سے اکھڑنا] پیدا ہونے کے خطرے کو بڑھا سکتے ہیں ان میں یہ شامل ہیں:

- جڑواں حمل یا بڑے بچے۔
- چھوٹے قد کی خواتین۔
- ناقص پوزیشن۔
- گزشتہ حملوں کے دوران کھینچاؤ۔
- پیٹ کے پٹھوں کا نقص۔

یہ کیسے معلوم کریں کہ آیا آپ کو ریکٹس ایڈومینس مسل (DRAM) کا ڈائیسٹاسس ہے

- آپ اپنے گھٹنوں کو موڑ کر اور پاؤں کو چپٹی حالت میں بستر پر رکھ کر اپنی پیٹھ کے بل لیٹ جائیں۔
- اپنے پیٹ پر اپنی ناف کے اوپر 4 انگلیاں رکھیں۔
- اپنے سر اور کندھوں کو تکیے سے تھوڑا سا اونچا کریں۔
- آپ محسوس کریں گی کہ آپ کی انگلیوں کی مخالف سمت میں پیٹ کے دو پٹھے اکٹھے ہو رہے ہوں؛ یہ آپ کے خلا کا سائز ہے۔
- جب خلا کم ہو جائے گا تو کوئی واضح فرق نہیں ہوگا اور چیک کرتے وقت آپ کی انگلیاں باہر نکل آئیں گی۔

مشورہ

- جب آپ بستر سے باہر آئیں تو ہمیشہ اپنے گھٹنوں کو موڑ کر اور اپنے پیٹ کے پٹھوں کو آہستہ سے سخت کرتے ہوئے ایسا کریں۔ اپنی ٹانگوں کو اپنے ہاتھوں کے ساتھ اوپر کی طرف دھکیلتے ہوئے بستر کے کنارے پر رکھیں۔ بستر پر جانے کے لیے اس کو الٹا کریں۔ 'اٹھنے کے عمل' سے گریز کریں۔
- ایسی مصروفیات کم سے کم رکھیں جن میں جسم کو گھمانا شامل ہو۔
- اپنے بچے کو اٹھانے وقت اپنے پیٹ کے پٹھوں کو اندر کی طرف کھینچیں اور تھام کر رکھیں۔
- غیر ضروری بھاری وزن اٹھانے سے گریز کریں۔
- آپ کو ٹیوی گریپ سپورٹ کی ضرورت پیش آسکتی ہے جو کہ آپ کو فزیو تھراپسٹ دے گا۔ سہارا دینے والا ایک اچھا انڈرویئر پہننے سے بھی پیٹ کو سہارا ملے گا۔

ورزشیں

گہرے پیٹ کی ورزش

- جیسا کہ تصویر میں دکھایا گیا ہے اپنے پہلو کے بل لیٹ جائیں۔



- اپنے پیٹ کے نچلے حصے پر اپنے پیٹ اور پیڑوں کی ہڈی کے درمیان اپنا ہاتھ رکھیں، معمول کے مطابق سانس لیں اور اپنے پیٹ کو خم دیں۔
- تیاری کے لیے آرام سے سانس لیں۔ جب آپ باہر کی طرف سانس لیں تو اپنے پیٹ کے نچلے حصے کو اپنی پشت کی طرف سکیڑیں اور پھر پرسکون ہو جائیں۔
- اس عمل کو دہرائیں لیکن سانس جاری رکھتے ہوئے اپنے عضلات کو اپنی طرف کھینچتے رہیں۔ اس کو 6 سیکنڈز تک روک کر رکھیں۔ اپنے پیٹ کے نچلے حصے کو اپنے ہاتھ کے نیچے سکیڑتا ہوا محسوس کریں۔

پیش رفت

- بیٹھتے اور کھڑے ہوتے وقت اس ورزش کو آزمائیں۔
- رفتہ رفتہ روک کر رکھنے کے وقت کی طوالت اور دھرانے کی تعداد میں اضافہ کریں (10 بار 10 سیکنڈز)۔
- چلتے پھرتے، کھڑے ہوتے اور چیزوں اور بچے کو اٹھانے وقت اپنے پیٹ کو اندر کی طرف رکھیں۔

پیڑو کا جھکاؤ

- اپنے گھنٹے موڑ کر اپنی پشت کے بل لیٹ جائیں۔ اپنے ہاتھوں کو اپنے پیٹ کے نچلے حصے پر رکھ لیں۔
- پچھلی ورزش کی طرح اپنے پیٹ کے گہرے حصے کو سخت کریں۔
- اپنے گہرے پیٹ کے پٹھوں کو اندر کی طرف کھینچتی رہیں، اپنی پیڑو کی ہڈی کو اپنے سینے کی طرف جھکائیں اور اپنی پیٹھ کے چھوٹے حصے کو بیڈ کے ساتھ چپٹا کریں۔ 6 سیکنڈز تک روک کر رکھیں اور پھر آہستہ آہستہ چھوڑ دیں۔
- سارے عمل کے دوران معمول کا سانس لیتی رہیں۔



نوٹ

- اگر پیٹ آپ کے ہاتھ کے نیچے سے باہر نکل جائے تو جاری نہ رکھیں۔ کچھ اور دنوں تک صرف پیٹ کی گہری ورزشیں کریں، پھر پیڑو کے جھکاؤ کو دوبارہ آزمائیں۔
- بیٹھ کر، کھڑے ہو کر یا پہلو کی طرف ہو کر دوسری پوزیشنوں کو آزمائیں۔
- یہ مشق درد اور ہوا کے ساتھ ساتھ کمر کے درد کو کم کرنے میں مدد دے سکتی ہے۔
- اپنی بیٹھ کے بل لیٹتے ہوئے بیٹھنے یا دونوں ٹانگوں کو اوپر اٹھانے جیسی ورزشیں نہ کریں۔
- اپنے پیٹ کی مشقوں میں پیش رفت کے لیے اپنے فزیوتھراپسٹ سے مشورہ طلب کریں یا ویب ملاحظہ فرمائیں۔

اپنی کمر کا خیال رکھیں

پیدائش کے بعد 5 سے 6 مہینوں تک آپ کی کمر پر دباؤ بڑھتا ہے۔

کیوں؟

- حمل کے دوران اور بعد میں آپ کا جسم ہارمونل تبدیلیوں کی وجہ سے متاثر ہوتا ہے۔ یہ آپ کے جوڑوں کو متاثر کر سکتی ہیں، انہیں زیادہ لچکدار بنا سکتی ہیں اور تناؤ یا چوٹ کے خطرے سے دوچار کر سکتی ہیں۔
- آپ کے پیٹ اور پیڑوں کی چھٹی سطح کے پٹھے معمول سے زیادہ کمزور ہوتے ہیں۔ وہ آپ کی کوزیادہ معاون سہارا فراہم نہیں کرتے۔
- آپ کے بچے کی دیکھ بھال میں شامل بہت سی سرگرمیاں - اٹھانا، کھانا کھلانا، نہلانا - آپ کی کمر پر دباؤ ڈال سکتی ہیں۔

ابتدائی ایام

بستر پر جانا اور باہر آنا:

- دونوں گھٹنوں کو موڑیں۔
- اپنے پہلو کی طرف گھمائیں۔
- جب آپ اپنی ٹانگیوں کو بستر کے کنارے پر رکھیں تو بیٹھنے کے لیے اوپر کی طرف ہو جائیں۔
- بستر میں جانے یا ہاتھ اور گھٹنوں کے بل بستر پر حرکت کرنے کے لیے اوپر کے طریقہ کار کو الٹا کریں۔



وزن اٹھانے وقت

- نیچے ہونے کے لیے گھٹنوں سے جھکیں۔
- اٹھنے سے قبل پیڑوں کی چھٹی سطح اور پیٹ کے گہرے پٹھوں کو تیار کریں۔
- وزن کو جسم کے قریب پکڑ کر رکھیں۔
- اٹھنے سے قبل باہر کی طرف سانس لیں۔
- سر کے ساتھ ابتداء کریں۔

کھانا کھلانا

- آغاز کرنے سے قبل اپنی کمر کے نچلے حصے کو سہارا دے کر آرام دہ حالت میں بہو جائیں۔
- اپنی گود میں ایک تکیہ رکھنے کی کوشش کریں۔
- اگر چھاتی سے دودھ بلا رہی ہوں تو بہو سکتا ہے کہ گود میں تکیہ رکھنے کی ضرورت نہ ہو۔
- اپنے پاؤں کے نیچے پائیدان رکھنے کی کوشش کریں اور اپنے پاؤں کو کراس کرنے سے گریز کریں۔



نیبی بدلنا اور نہانا

- کمر کی اونچائی پر کام کریں۔
- کام کی سطح یا درازوں کے برابر کھڑے ہوں۔
- اپنی ضرورت کی ہر چیز کو دستیاب رکھیں۔
- بچے کو کبھی بھی اونچی سطح پر نہ چھوڑیں۔



کار کی سیٹیں

- کوشش کریں کہ بچے کو کارسیٹ پر نہ لے کر جائیں۔
- اگر ضروری ہو تو دونوں بازوؤں کا استعمال کریں اور سیٹ کو اپنے سامنے قریب رکھیں۔

مزید ورزش

یاد رکھیں...

- اپنے جسم کی ضروریات کا خیال رکھیں۔
- اپنی توانائی کے مطابق کام کریں۔
- کھیل کود کی طرف واپس آنے سے قبل کم از کم اس وقت تک انتظار کریں جب تک کہ پیدائش کے بعد آپ کا معائنہ نہ ہو جائے۔
- 3-6 ماہ تک زیادہ بھاری ورزش سے گریز کریں جیسا کہ دوڑنا، جم، کلاسز، وزن۔
- ہر روز چہل قدمی کے لیے باہر جانے کی کوشش کریں۔ اپنی فٹنس کو بہتر بنانے کے لیے آہستہ آہستہ فاصلے اور رفتار میں اضافہ کریں۔
- مزید مشورہ کے لیے فزیوتھراپسٹ سے پوچھیں۔ مزید ورزشوں کے لیے یہ ایک مفید ویب سائٹ ہو سکتی ہے: www.POGP.csp.org.uk
- پیڑو کی چپٹی سطح کے پٹھوں کی ورزشوں کو سپورٹ کرنے کے لیے ایک اچھی فزیو تھراپی ایپ: www.squeezeapp.com

پیدائش کے بعد کے مسائل؟

- مشورہ کے لیے اپنے مقامی خواتین کی صحت کی فزیوتھراپسٹ سے رابطہ کریں:
- پیدائش کے بعد 6 ہفتوں تک کمر، پیڑو کی چپٹی سطح کے پٹھوں کے درد یا ڈی آر اے ایم (6 ہفتوں کے بعد اپنے مقامی جنرل فزیوتھراپی ڈیپارٹمنٹ سے رابطہ کریں)۔
- پیدائش کے بعد 3 ماہ تک مٹانے یا آنتوں کے مسائل (3 ماہ کے بعد اپنے جنرل پریکٹیشنر سے رابطہ کریں)۔

مقامی خواتین کی صحت کی فزیوتھراپسٹ کی تفصیلات:

01369 708 340 کوول کمیونٹی ہسپتال
01475 504 373 انورکلائڈ ہسپتال
01546 703 141 لوچیلپ ہیڈ
01631 788 983 اوبان
0141 201 3432 پرنسپس رائل میڈیسن
0141 201 2324 کوئین الزبتھ یونیورسٹی ہاسپتال
0141 314 6765 رائل الیگزینڈرا ہسپتال
01389 817 528 ویلی آف لیون ہسپتال