ਐਕਿਯੂਟ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਡਿਵੀਜ਼ਨ

Punjabi

NHS Greater Glasgow and Clyde

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਜਨਮ ਪੂਰਵ ਪੈਰੀਨੀਅਲ ਮਸਾਜ

ਪੈਰੀਨਲ ਮਸਾਜ ਕੀ ਹੈ?

ਪੈਰੀਨੀਅਮ ਯੋਨੀ (ਅਗਲਾ ਰਸਤਾ) ਅਤੇ ਗੁਦਾ (ਪਿਛਲਾ ਰਸਤਾ) ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਹਿਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ, ਇਹ ਜਗ੍ਹਾ ਫਟ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇੱਥੇ ਚੀਰਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਐਪੀਸੀਓਟੋਮੀ)। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ (ਹੈਲਥਕੇਅਰ) ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਜਾਂਚ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਚੀਰਾ ਲੱਗਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਲਾਹ ਦੇਣਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਂਕਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਪੈਰੀਨੀਅਮ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪੈਰੀਨੀਅਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਖਿੱਚੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਬੂਤ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਚੀਰੇ ਲੱਗਣ ਜਾਂ ਐਪੀਸੀਓਟੋਮੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਮਾਲਸ਼ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ 35 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੱਕ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲਗਭਗ 5-10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਪੈਰੀਨੀਅਲ ਮਸਾਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਚੀਰਾ ਲੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਾਲਸ਼ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ, ਆਪਣੀਆਂ ਪੇਡੂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ (ਪੈਲਵਿਕ ਮਸਲਜ਼) ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ: ਇਸ ਨਾਲ ਪੈਰੀਨੀਅਮ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਪੈਰੀਨੀਅਮ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਤੰਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਜਲਦੀ ਹੀ ਫਰਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓਗੇ। ਪੈਰੀਨੀਅਲ ਮਸਾਜ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਰਦਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਪੈਰੀਨੀਅਮ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇਲ ਵਰਗੇ **ਲੁਬਰੀਕੈਂਟ** ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲਾ ਪੈਰੀਨੀਅਲ ਮਸਾਜ ਤੇਲ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜੈਤੂਨ, ਈਵਨਿੰਗ ਪ੍ਰਾਈਮਰੋਜ਼, ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਜਾਂ ਬਦਾਮ ਦਾ ਤੇਲ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। **(ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਿਰੀਆਂ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬਦਾਮ ਦਾ ਤੇਲ ਨਾ ਵਰਤੋ!)**

ਬੇਬੀ ਆਇਲ, ਮਿਨਰਲ ਆਇਲ, ਜਾਂ ਪੈਟਰੋਲੀਅਮ ਜੈਲੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪੈਟਰੋਲੀਅਮ ਅਧਾਰਤ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ...

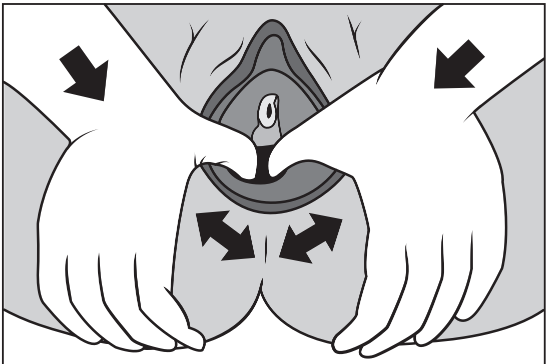
ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ **ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਥਿਤੀ ਲੱਭੋ** ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਸਿਰਹਾਣਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜ ਕੇ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਅਤੇ ਪੈਰੀਨੀਅਮ ਵਿੱਚ ਟਿਸ਼ੂ ਬਹੁਤ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। **ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਹੁੰ ਛੋਟੇ ਹਨ** , ਤਾਂ ਜੋ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਖੁਰਕਣ ਜਾਂ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੇਅਰਾਮੀ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਆਪਣੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ ਅੰਗੂਠੇ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਗੁਦਾ ਵੱਲ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਦੇ ਪਾਸਿਆਂ ਵੱਲ ਹੇਠਾਂ ਦਬਾਓ। ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 1 ਮਿੰਟ ਲਈ ਰੱਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਯੋਨੀ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਖਿੱਚਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓਗੇ। 2-3 ਮਿੰਟ ਲਈ U-ਆਕਾਰ ਦੀ ਹਰਕਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ

ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਅਜਿਹਾ 2-3 ਵਾਰ ਕਰੋ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਦੁਹਰਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਇੰਡੈਕਸ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪੈਰੀਨੀਅਮ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੇਬਰ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਕਦੋਂ ਜਨਮ ਲੈਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੀਆਂ ਇੰਡੈਕਸ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕਿੰਨਾ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣਾ ਹੈ।



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਣੀ ਟੁੱਟ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰਪੀਜ਼, ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਖਮੀਰ ਦੀ ਲਾਗ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਯੋਨੀ ਦੀ ਲਾਗ ਹੈ ਤਾਂ ਪੈਰੀਨੀਅਲ ਮਸਾਜ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਮਿਡਵਾਈਫ ਜਾਂ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਪੈਰੀਨੀਅਲ ਮਸਾਜ: ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

ਤੁਹਾਡੀ ਨਾਮਜ਼ਦ ਮਿਡਵਾਈਫ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ ਹੋਵੇਗੀ। ਉਹ ਬੇਨਤੀ 'ਤੇ ਹੋਰ ਸਬੂਤ-ਅਧਾਰਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਰਾਇਲ ਕਾਲਜ ਆਫ਼ ਔਬਸਟੈਟਰੀਸ਼ੀਅਨਜ਼ ਐਂਡ ਗਾਇਨੀਕੋਲੋਜਿਸਟਸ (ਆਰਸੀਓਜੀ) ਕੋਲ ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੀਫ਼ਲੈੱਟ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਸਮੱਗਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

🌐 **https://rcog.org.uk/for-the-public/perineal-tears-and-episiotomies-in-childbirth/reducing-your-risk-of-perineal-tears/**

ਹਵਾਲੇ

- ਬੈਕਮੈਨ, ਐਮ, ਐਮ. ਐਂਡ ਸਟਾਕ, ਓ, ਐਮ. (2013) ਐਂਟੀਨੇਟਲ ਪੈਰੀਨੀਅਲ ਮਸਾਜ ਫਾਰ ਰੀਡਿਊਸਿੰਗ ਪੈਰੀਨੀਅਲ ਟਰਾਮਾ। ਕੋਚਰੇਨ ਡਾਟਾਬੇਸ ਸਿਸਟਮੈਟਿਕ ਰੀਵਿਊ।
- ਰਾਇਲ ਕਾਲਜ ਆਫ਼ ਔਬਸਟੈਟਰੀਸ਼ੀਅਨਜ਼ ਐਂਡ ਗਾਇਨੀਕੋਲੋਜਿਸਟਸ (RCOG)। (2015) ਦ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਆਫ਼ ਥਰਡ ਐਂਡ ਫੋਰਥ ਡਿਗਰੀ ਪੈਰੀਨੀਅਲ ਟੀਅਰਜ਼। ਗ੍ਰੀਨ-ਟੌਪ ਗਾਈਡਲਾਈਨ ਨੰਬਰ 29।
- ਰਾਇਲ ਕਾਲਜ ਆਫ਼ ਔਬਸਟੈਟਰੀਸ਼ੀਅਨਜ਼ ਐਂਡ ਗਾਇਨੀਕੋਲੋਜਿਸਟਸ (RCOG)। ਪੈਰੀਨੀਅਲ ਟੀਅਰਜ਼ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ। [ਔਨਲਾਈਨ] ਉਪਲਬਧ: 🌐 **https://rcog.org.uk/for-the-public/perineal-tears-and-episiotomies-in-childbirth/reducing-your-risk-of-perineal-tears/**