

गर्भवती महिलाओं के लिए

जन्मपूर्व पेरिनियल मालिश के बारे में जानकारी

पेरिनियल मालिश क्या है?

योनि (आगे का मार्ग) और गुदा (पीछे का मार्ग) के बीच का क्षेत्र पेरिनियम कहलाता है। यह क्षेत्र योनि वाले जन्म के दौरान फट सकता है या इसमें चीरा लगाया जा सकता है (एपिसिओटॉमी) लग सकता है, विशेषकर आपके पहले बच्चे के जन्म के दौरान। आपके बच्चे के जन्म के बाद एक स्वास्थ्य सेवा पेशेवर यह देखने के लिए आपकी जांच करेगा कि क्या आपको कोई चीरा लगा है और वे सलाह देंगे कि क्या आपको टांकों की आवश्यकता है या नहीं।

पेरिनियम की मालिश करने से पेरिनियल मांसपेशियां खिंचती हैं और साक्ष्य बताते हैं कि इसे नियमित रूप से करने से आपके बच्चे के जन्म के दौरान इसके फटने या चीरा लगने की संभावना या एपिसिओटॉमी की आवश्यकता को कम करने में मदद मिल सकती है।

मुझे मालिश कब शुरू करनी चाहिए?

आप इसे गर्भावस्था के 35 सप्ताह से कभी भी शुरू कर सकती हैं। आप या आपके पार्टनर आपके बच्चे के जन्म तक प्रतिदिन लगभग 5-10 मिनट तक पेरिनियल मालिश कर सकते हैं और इससे आपके फटने (चीरे) का खतरा कम हो सकता है।

मैं सही तरीके से मालिश कैसे करूँ?

मालिश के दौरान, अपनी पेल्विक फ्लोर मांसपेशियों को आराम देने की कोशिश करें: इससे पेरिनियम को खिंचाव में मदद मिलेगी। पेरिनियम शुरू में तंग महसूस हो सकता है लेकिन जल्द ही आपको अंतर महसूस होने लगेगा। पेरिनियल मालिश किसी भी तरह से दर्दनाक नहीं होनी चाहिए।

पेरिनियम की मालिश करते समय आपको तेल जैसे **ल्यूब्रिकेंट** का उपयोग करना चाहिए।

आप बिना खुशबू वाला पेरिनियल मालिश का तेल खरीद सकती हैं, या आप जैतून, ईवनिंग प्रिमरोज, सूरजमुखी या बादाम का तेल प्रयोग कर सकती हैं। (यदि आपको नट से एलर्जी है तो बादाम के तेल का प्रयोग न करें!)

बेबी ऑयल, मिनरल ऑयल, या पेट्रोलियम जेली या अन्य पेट्रोलियम आधारित उत्पादों का उपयोग न करें।

क्या करना है ...

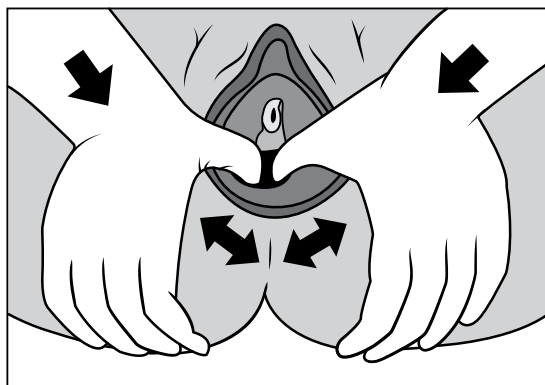
गर्म पानी से स्नान करने या शॉवर लेने के बाद, एक **आरामदायक स्थिति** ढूंढें जिसमें आप आराम से बैठ सकें। इसके लिए, आप बिस्तर में अपनी पीठ को सहारा देने के लिए तकियों का प्रयोग करके और अपने घुटनों को मोड़कर बैठ सकती हैं।

आपकी योनि और पेरिनियम में ऊतक बहुत नाजुक होते हैं। **सुनिश्चित करें कि आपके हाथ साफ हों और आपके नाखून छोटे हों** ताकि त्वचा पर खरोंच लगने या क्षेत्र में कोई असुविधा न हो।

एक या दोनों अंगूठों को योनि में डालें और गुदा की ओर नीचे और योनि की दीवारों के किनारों पर दबाएं। अपने अंगूठों को इस स्थिति में लगभग 1 मिनट तक रखें। आपको योनि के आसपास की मांसपेशियों में खिंचाव महसूस होने लगेगा।

धीरे से अपने अंगूठों का प्रयोग करके 2-3 मिनट के लिए U आकार में एक तरफ से दूसरी तरफ घुमाएँ। ऐसा 2-3 बार करें। इसे प्रतिदिन या जब भी संभव हो दोहराएं। आप अंदर की तरफ अंगूठों और बाहर की तरफ इंडेक्स वाली उंगलियों के बीच पेरिनियम की मालिश भी कर सकती हैं। इसमें दर्द नहीं होना चाहिए और यह आपको लेबर के दौरान उस अहसास को पहचानने में मदद करेगा जब आपके बच्चे का सिर जन्म लेने के लिए तैयार होता है।

यदि आपका पार्टनर मालिश कर रहा है, तो उनके लिए अपने अंगूठों के बजाय अपनी इंडेक्स वाली उंगलियों का प्रयोग करना आसान होगा और उन्हें बताएं कि कितना दबाव डालना है।



यदि आपको लगता है कि आपकी पानी की थैली फट गई है या आपको हर्पीस, वेजाइनल थ्रश या कोई अन्य योनि संक्रमण है तो पेरिनियल मालिश न करें। यदि आपको लगता है कि आपको इनमें से कोई भी स्थिति है तो अपनी मिडवाइफ या जीपी से संपर्क करें।

पेरिनियल मालिश: क्या आप अधिक जानना चाहती हैं?

आपकी नामित मिडवाइफ इस पर आपके साथ खुशी से चर्चा करेंगी।

वे अनुरोध पर अधिक साक्ष्य-आधारित जानकारी के लिए संदर्भों की सूची दे सकती हैं। द रॉयल कॉलेज ऑफ ऑब्स्टेट्रिशियंस एंड गायनेकोलॉजिस्ट्स (RCOG) के पास एक रोगी लीफलेट पत्रक है जिसमें आगे पढ़ने के लिए सामग्री दी गई है।

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

संदर्भ

- बेकमैन, एम, एम. और स्टॉक, ओ, एम. (2013) पेरिनियल आघात को कम करने के लिए जन्मपूर्व पेरिनियल मालिश। कोक्रेन डेटाबेस सिस्टमैटिक रिव्यू।
- द रॉयल कॉलेज ऑफ ऑब्स्टेट्रिशियंस एंड गायनेकोलॉजिस्ट्स (RCOG)। (2015) तीसरी और चौथी डिग्री पेरिनियल टियर्स का प्रबंधन। ग्रीन-टॉप गाइडलाइन नंबर 29।
- द रॉयल कॉलेज ऑफ ऑब्स्टेट्रिशियंस एंड गायनेकोलॉजिस्ट्स (RCOG)। पेरिनियल टियर्स के आपके जोखिम को कम करना। [ऑनलाइन] उपलब्ध है:
🌐 <https://rcog.org.uk/for-the-public/perineal-tears-and-episiotomies-in-childbirth/reducing-your-risk-of-perineal-tears/>