



تدليك منطقة العجان

يُمكن أن يُساعدك تدليك منطقة العجان في نهاية فترة الحمل على الاستعداد للولادة. تشرح ورقة الحقائق هذه ماهية هذا التدليك وكيفية القيام به.

يؤدي التدليك إلى تفاقم العدوى.

إذا كنتِ غير متأكدة من أي من هذه الحالات، يُرجى استشارة القابلة أو فريق رعاية الحمل قبل البدء بتدليك منطقة العجان.

كيف تُدلكين منطقة العجان ؟

يمكنكِ استخدام المرأة في المرات الأولى لتتعرفي على منطقة العجان. تذكري أن تأخذي أنفاسًا عميقة وبطيئة أثناء التدليك، فهذا سيساعد على استرخاء العضلات.

قبل البدء

- أفرغي المثانة.
- تأكدي من تقليم الأظافر ونظافة اليدين.

- ستحتاجين إلى مادة مُزلقة. يمكن أن يكون زيتًا طبيعيًا صالحًا للأكل مثل زيت اللوز أو الزيتون أو جوز الهند، أو مُزلقًا مائيًا.
- ابحي عن مكان مريح وهادئ، كأن تجلسي في السرير مع رفع الوركين بوسائد، أو تجلسي في حمام دافئ.
- إذا لم تكوني في حوض الاستحمام، ضعي قطعة قماش دافئة (مثل منشفة وجه نظيفة) على منطقة العجان لمدة عشر دقائق تقريبًا قبل بدء التدليك. سيساعد ذلك على إرخاء المنطقة.

كيفية إجراء التدليك

1. ضعي القليل من المادة المُزلقة على منطقة العجان باستخدام الأصابع.
2. ادخلي الأصابع (أو الإبهام) حوالي 4-5 سم داخل المهبل.
3. اضغطي برفق للأسفل باتجاه فتحة الشرج. قد تشعرين بإحساس وخز خفيف أو حرق - وهذا طبيعي.
4. بعد ذلك، اضغطي للخارج باتجاه الجانبين. حافظي على هذا الوضع لمدة 45-60 ثانية.
5. يمكنكِ الآن البدء بالتدليك على شكل حرف U، مع الضغط للأسفل والخارج على الجزء الداخلي من المهبل (انظري الرسم التوضيحي أدناه).

ما هو تدليك منطقة العجان؟

العجان هو المنطقة الواقعة بين فتحة المهبل وفتحة الشرج. تتمدد هذه المنطقة أثناء الولادة مع خروج رأس الطفل.

يمكن أن يُحسن التدليك المنتظم لمنطقة العجان في المراحل الأخيرة من الحمل تدفق الدم إلى هذه المنطقة، مما قد يُسهّل تمدد الأنسجة أثناء الولادة.

ما هي فوائد تدليك منطقة العجان؟

تشير الأبحاث إلى أنه في حالات الولادة المهبلية الأولى، تقل احتمالية حاجة النساء اللواتي يمارسن تدليك منطقة العجان ابتداءً من الأسبوع الرابع والثلاثين من الحمل إلى إجراء شقّ العجان (بضع الفرج).

كما تقل احتمالية تعرّضهن لتمزقات العجان الشديدة التي تصيب العضلات المحيطة بالشرج (المعروفة بالتمزقات من الدرجة الثالثة والرابعة).

تشمل الفوائد الأخرى لتدليك منطقة العجان ما يلي:

- مساعدتكِ على التعرّف على الإحساس بمنطقة العجان
- المساعدة في تخفيف الإحساس بالحرق والوخز عند خروج رأس الطفل
- تقليل الحاجة إلى الغرز بعد الولادة
- تقليل احتمالية استمرار الألم في منطقة العجان بعد الولادة.

متى يجب البدء ؟

ننصح بتدليك منطقة العجان كل يوم أو يومين ابتداءً من الأسبوع الرابع والثلاثين من الحمل (وليس قبل ذلك). يمكنكِ القيام بذلك بنفسكِ أو بمساعدة الشريك.

هل هناك أي موانع لإجراء تدليك لمنطقة العجان؟

يُمنع إجراء تدليك منطقة العجان في الحالات التالية:

- المشيمة المنزاحة (هبوط المشيمة) أو أي نزيف مهبل غير مبرر خلال النصف الثاني من الحمل.
- الحلاّ المهبل أو داء المبيضات أو أي عدوى مهبلية أخرى - فقد

للمزيد من المعلومات

موقع المستشفى الملكي للنساء الإلكتروني

تمارين قاع الحوض - ورقة الحقائق

<https://www.thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#pelvic-floor-exercises>

هل تحتاجين إلى مترجم شفهي؟

يمكنك طلب مترجم شفهي إذا كنت بحاجة إلى ذلك.



Interpreter

دعم ضحايا العنف الأسري

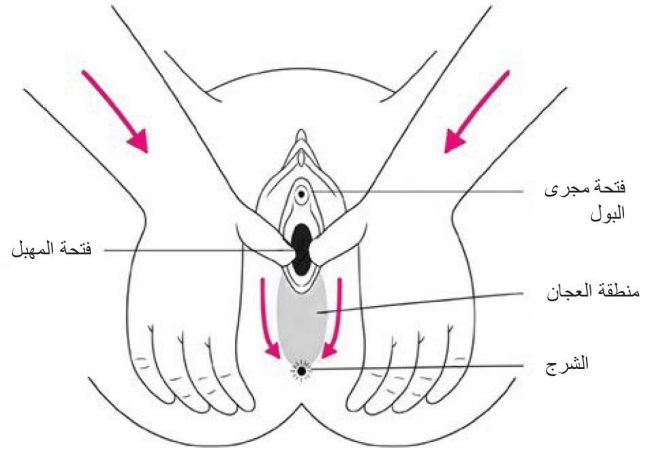
خط مساعدة Respect 1800 الوطني

يمكنك الحصول على المساعدة إذا تعرضت للاعتداء الجنسي والعنف المنزلي أو الأسري والإساءة.

يمكنك الاتصال في أي وقت سواء كان ذلك في النهار أو الليل.

1800 737 732

1800respect.org.au



6. استمري في هذا التدليك لمدة 5-10 دقائق

(إذا كنت مرتاحة). يمكنك استخدام كمية المزلق التي تحتاجينها.

تمارين قاع الحوض

تشير الأبحاث أيضًا إلى أن الجمع بين تدليك منطقة العجان وممارسة تمارين قاع الحوض يُقلل من احتمالية حدوث إصابات في منطقة العجان أثناء الولادة.

للمزيد من المعلومات حول تمارين قاع الحوض، يُرجى الاطلاع على ورقة الحقائق (الرابط أدناه) وهي متوفرة بعدة لغات.