



गर्भावस्था के दौरान पेरिनियल मालिश

अपनी गर्भावस्था के अंतिम दिनों में पेरिनियल मालिश करने से आपको प्रसव में और बच्चे को जन्म देने के लिए तैयार होने में मदद मिल सकती है। यह तथ्य-पत्र बताता है कि यह क्या है और इसे कैसे करना है।

पेरिनियल मालिश क्या होती है?

पेरिनियम आपकी योनि के खुलने और आपकी गुदा के बीच की जगह है। जब आपके शिशु का सिर जन्म के दौरान बाहर आने लगता है, तब यह हिस्सा (पेरिनियम) खिंचता और फैलता है।

आपकी गर्भावस्था के अंतिम चरणों में पेरिनियम की नियमित मालिश करने से इस स्थान में रक्त का प्रवाह बढ़ सकता है। इससे बच्चे के जन्म के दौरान ऊतकों (tissue) को अधिक आसानी से फैलने में मदद मिल सकती है।

पेरिनियल मालिश के क्या फायदे हैं?

शोध से पता चला है कि पहली बार योनि मार्ग से बच्चे को जन्म देने वाली महिलाएँ, जो गर्भावस्था के 34वें सप्ताह से पेरिनियल की मालिश करती हैं, उनमें प्रसव के दौरान एपिसियोटॉमी (योनि के मुहाने पर लगाया जाने वाला चीरा) की आवश्यकता होने की संभावना कम होती है।

इन महिलाओं में प्रसव के दौरान पेरिनियम में होने वाले गंभीर फटाव की संभावना कम होती है, जिसमें गुदा के आसपास की मांसपेशियाँ प्रभावित होती हैं। इन्हें तीसरी और चौथी डिग्री का पेरिनियल टियर कहा जाता है।

पेरिनियल मालिश के अन्य लाभों में शामिल हैं:

- आपको अपने पेरिनियम की अनुभूतियों से परिचित होने में मदद मिलती है
- आपके बच्चे के सिर के बाहर आने के समय जलन और चुभन जैसी संवेदनाओं को कम करने में मदद मिलती है
- बच्चे के जन्म के बाद टाँके लगाने की आवश्यकता को कम करना
- जन्म के बाद लगातार होने वाले पेरिनियल दर्द की संभावना को कम करना।

आपको मालिश कब शुरू करनी चाहिए?

हम गर्भावस्था के 34 सप्ताह से हर 1-2 दिनों में पेरिनियल मालिश करने की सलाह देते हैं (लेकिन पहले नहीं)। आप या आपका पार्टनर यह मालिश कर सकते हैं।

क्या कोई कारण है जब पेरिनियल मालिश न करने की सलाह दी जाती है?

यदि आपको निम्न में से कोई भी स्थिति है तो आपको पेरिनियल मालिश नहीं करनी चाहिए:

- प्लेसेंटा प्रीविया (निचली स्थिति में स्थित प्लेसेंटा), या गर्भावस्था के दूसरे आधे भाग (20 सप्ताह के बाद) में किसी भी अस्पष्ट कारण से योनि से होने रक्तस्राव होता है।
- यदि आपको योनि में हरपीज़, थ्रश (फ़ंगल संक्रमण), या कोई अन्य योनि संक्रमण हो, तो पेरिनियल मालिश से संक्रमण बढ़ सकता है या अधिक गंभीर हो सकता है।

यदि आप इनमें से किसी भी स्थिति के बारे में अनिश्चित हैं, तो कृपया पेरिनियल मालिश शुरू करने से पहले अपनी मिडवाइफ़ या गर्भावस्था देखभाल टीम से बात करें।

आपको पेरिनियल मालिश कैसे करनी है?

आप अपने पेरिनियल क्षेत्र से परिचित होने में मदद के लिए शुरू में कुछ बार दर्पण का उपयोग कर सकती हैं।

मालिश करते समय धीमी गति से और गहरी साँसें लेना याद रखें। इससे आपकी मांसपेशियों को आराम मिलने में मदद मिलेगी।

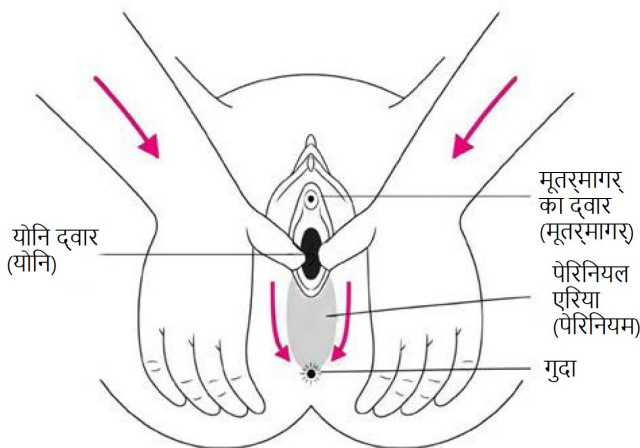
शुरू करने से पहले

- अपना मूत्राशय (ब्लैडर) खाली करें।
- यह सुनिश्चित करें कि आपके और/या आपके पार्टनर के हाथ साफ़ हैं और नाखून छोटे हैं।
- आपको कुछ चिकनाई (lubricant) की आवश्यकता होगी। यह जल-आधारित चिकनाई या फिर कोई प्राकृतिक खाद्य तेल हो सकता है, जैसे बादाम, जैतून या नारियल का तेल।
- एक आरामदायक, शांत वातावरण चुनें - आप बिस्तर पर तकियों के सहारे कूल्हों को थोड़ा ऊँचा करके बैठ सकती हैं या गुनगुने पानी से भरे टब में बैठ सकती हैं।
- यदि आप स्नान के दौरान मालिश नहीं कर रही हैं, तो मालिश शुरू करने से पहले लगभग 10 मिनट के लिए अपने पेरिनियम पर एक गर्म कपड़ा (जैसे एक साफ़ फ़ेस

वॉशर) रखें। इससे उस क्षेत्र की मांसपेशियों को आराम मिलेगा।

मालिश कैसे करें

1. अपने पेरिनियम पर अपनी उँगलियों से कुछ चिकनाई लगाएँ।
2. अपनी उँगलियाँ (या अँगूठे) को अपनी योनि में 3-4 सेंटीमीटर तक डालें।
3. धीरे से अपनी गुदा तरफ नीचे की ओर दबाएँ। आपको हल्की झुनझुनी या जलन महसूस हो सकती है – ऐसा होना सामान्य बात है।
4. इसके बाद, दोनों ओर (दाएँ और बाएँ) बाहर की दिशा में दबाएँ। इस खिंचाव को 45-60 सेकंड तक बनाए रखें।
5. फिर आप यू-आकार के पैटर्न में मालिश करना शुरू कर सकती हैं, योनि के अंदर नीचे और बाहर की ओर दबाव डाल सकती हैं (नीचे डायग्रैम देखें)।



6. इस मालिश को 5-10 मिनट तक करना जारी रखें (यदि आप सहज हैं)। आप जितनी चाहें उतनी चिकनाई इस्तेमाल कर सकती हैं।

पेल्विक फ्लोर व्यायाम

शोध से यह भी पता चलता है कि पेरिनियल मालिश के साथ-साथ पेल्विक फ्लोर के व्यायाम करने से बच्चे के जन्म के दौरान पेरिनियल चोट या फटाव की संभावना कम हो सकती है।

कृपया इन व्यायामों के बारे में अधिक जानकारी के लिए हमारी पेल्विक फ्लोर एक्सरसाइज़ फ़ैक्ट शीट (तथ्य-पत्र) देखें। (लिंक नीचे है) यह कई भाषाओं में उपलब्ध है।

अधिक जानकारी के लिए

द रॉयल विमेन्स की वेबसाइट

पेल्विक फ़्लोर व्यायाम – तथ्य-पत्र

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

क्या आपको दुभाषिए की आवश्यकता है?



यदि आपको आवश्यकता हो तो आप दुभाषिए के लिए पूछ सकते हैं।

पारिवारिक हिंसा सहायता

1800 रिस्पेक्ट नेशनल हेल्पलाइन

यदि आपका यौन उत्पीड़न हुआ है, आपके साथ घरेलू या पारिवारिक हिंसा हुई है और दुर्व्यवहार हुआ है तो आप सहायता प्राप्त कर सकते हैं।

आप दिन या रात के किसी भी समय कॉल कर सकते हैं।

1800 737 732

[1800respect.org.au](https://www.1800respect.org.au)

अस्वीकरण: यह तथ्य-पत्र केवल सामान्य जानकारी प्रदान करता है। अपनी स्वास्थ्य संबंधी आवश्यकताओं के बारे में विशिष्ट सलाह के लिए, आपको अपने स्वास्थ्य पेशेवर से सलाह लेनी चाहिए। स्वास्थ्य पेशेवर के पास जाने के बजाय तथ्य-पत्र पर आपकी निर्भरता के कारण होने वाले आपके किसी भी नुकसान या क्षति के लिए रॉयल महिला अस्पताल कोई ज़िम्मेदारी स्वीकार नहीं करता है। यदि आपको तत्काल चिकित्सा की आवश्यकता है, तो कृपया अपने निकटतम आपातकालीन विभाग से संपर्क करें।

© द रॉयल विमेन्स हॉस्पिटल (The Royal Women's Hospital) 2026