



the women's
the royal women's hospital

تمزق العجان

التعافي من تمزق من الدرجة الثالثة أو الرابعة

الأسابيع الستة الأولى

تُعدّ الأسابيع الستة الأولى بعد ولادة طفلك مهمة لتعافي العضلات والأنسجة الرخوة.

الراحة

احرصي على الاستلقاء والراحة قدر الإمكان خلال الأيام القليلة الأولى. سوف يساعد ذلك في الحد من التورم وتخفيف الشعور بعدم الارتياح. حاولي تخصيص ساعة من الراحة في الصباح وساعة أخرى بعد الظهر خلال الأسابيع الستة الأولى بعد ولادة طفلك.

الثلج

إذا شعرت بتورم أو ألم في منطقة العجان، فاستخدمي كمادة باردة توضع داخل فوطة صحية لمدة تتراوح بين 20 و30 دقيقة. تأكدي من عدم وضع الكمادة الباردة مباشرة على الجلد. كرري هذا الإجراء كل ساعتين أو ثلاث ساعات طوال فترة استيقاظك.

الضغط الموضعي

يمكن أن يساعد ارتداء ملابس داخلية داعمة ومحكمة، مثل ملابس تنسيق القوام أو الملابس المخصصة للضغط، في دعم منطقة العجان وتقليل التورم.

التمارين

تساعد تمارين قاع الحوض على تحسين تدفق الدم إلى منطقة العجان، مما يدعم عملية الالتئام والتعافي. يمكنك البدء بممارسة هذه التمارين بأمان بعد مرور يوم إلى يومين على الولادة.

احرصي على عدم إجهاد عضلات قاع الحوض ومنطقة العجان. احرصي على تجنب الإمساك وحمل الأوزان الثقيلة (مثل الأطفال الأكبر سنًا أو أكياس التسوق أو سلال الغسيل) وتجنبي أيضًا ممارسة التمارين الرياضية المتقطعة عالية الشدة.

النظام الغذائي

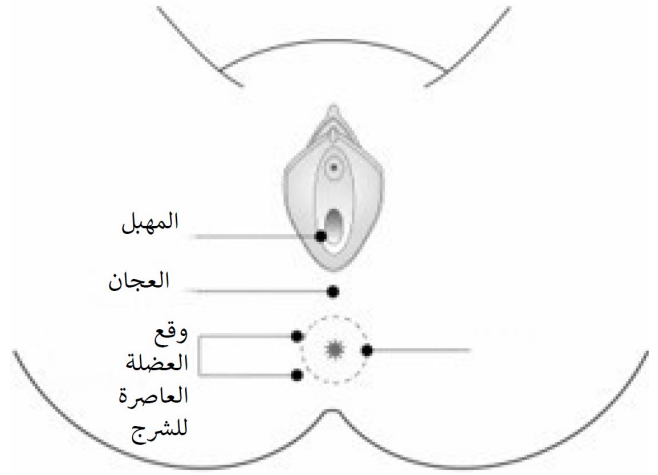
إذا كنت قد تعرضت لتمزق العجان من الدرجة الثالثة أو الرابعة، فقد تحتاجين إلى اتباع نظام غذائي منخفض الألياف خلال الأيام السبعة إلى العشرة الأولى بعد الولادة. سوف يساعد ذلك على تقليل الحاجة إلى التبرز، ويخفف الضغط على المنطقة المصابة.

أثناء فترة التئام الجرح، ولتجنب الإمساك، سيوصى باتباع هذا النظام الغذائي إلى جانب استخدام مُلين لطيف. سوف يشرح لك أخصائي التغذية تفاصيل النظام الغذائي قبل مغادرتك المستشفى.

ما المقصود بتمزق من الدرجة الثالثة أو الرابعة؟

في بعض الأحيان، قد تتعرض المنطقة الواقعة بين المهبل وفتحة الشرج للتمزق أثناء الولادة المهبلية.

- يشمل تمزق الدرجة الثالثة حدوث تمزق جزئي في العضلة العاصرة للشرج، وهي مجموعة من العضلات التي تساعد على التحكم في فتحة القناة الشرجية.
- يشمل تمزق الدرجة الرابعة حدوث إصابة في العضلة العاصرة للشرج وامتداد التمزق إلى القناة الشرجية.



الرعاية بعد الإصابة بالتمزق

سوف يشرح لك الطبيب نوع التمزق الذي تعرضت له وكيفية العناية بنفسك. قد يصف لك الطبيب أدوية تساعد على تخفيف الألم ومنع الإمساك وتقليل خطر حدوث العدوى.

تجنبي استخدام أي أدوية تُدخل عن طريق الشرج.

سوف يشارك أيضًا أخصائي العلاج الطبيعي والقابلة والصيدلي، وفي بعض الحالات أخصائي التغذية، في تقديم الرعاية لك.

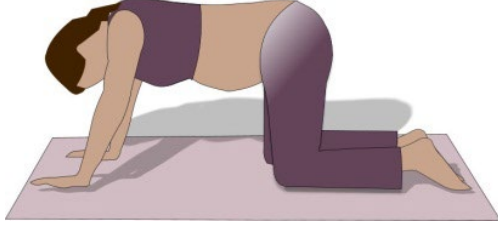
وسوف يناقشون معك كيفية القيام بما يلي:

- تجنب الإمساك (قد تحتاجين إلى اتباع نظام غذائي خاص)
- مساعدة الجرح على الالتئام
- استخدام الثلج لتخفيف الألم وتقليل التورم
- الاستحمام والحفاظ على نظافة المنطقة المصابة
- ممارسة تمارين قاع الحوض ومتى يجب البدء بها.

زيادة القوة - من اليوم الخامس إلى اليوم الرابع عشر

سوف تشعرين الآن بثقة أكبر في أداء تمارين عضلات قاع الحوض، ويمكنك البدء بزيادة شدة كل تمرين تدريجيًا.

- استلقي على ظهرك (كما هو موضح أعلاه) أو اتخذي وضعية الارتكاز على اليدين والركبتين.



- شدّي العضلات المحيطة بالمهبل والشرج بأقصى قدرٍ تستطيعين.
- يُفترض أن تشعري بأن عضلات قاع الحوض "ترتفع" إلى الداخل.
- حافظي على شدّ العضلات لمدة تتراوح بين 3 و6 ثوانٍ، ثم أرخيها.
- يُفترض أن تشعري بأن عضلاتك "ترتخي" وتعود إلى وضعها الطبيعي.
- كرري هذا التمرين 10 مرات، مع إرخاء العضلات لمدة 5 ثوانٍ بين كل مرة وأخرى.

كرري هذا التمرين ثلاث مرات يوميًا.

برنامج التعافي - من الأسبوع الثالث إلى الأسبوع السادس

- واصل التدرّج في برنامج التمارين من خلال شدّ العضلات بقوة أكبر، والحفاظ على الانقباض لمدة أطول. احرصي على شدّ العضلات لمدة تتراوح بين 5 و10 ثوانٍ، ثم كرري التمرين 10 مرات.
- كرري التمرين ثلاث مرات يوميًا في أوضاع مختلفة، مثل وضعية الجلوس والوقوف.
- من المهم أيضًا أن تقومي بشدّ عضلات قاع الحوض عند السعال أو رفع الأشياء.

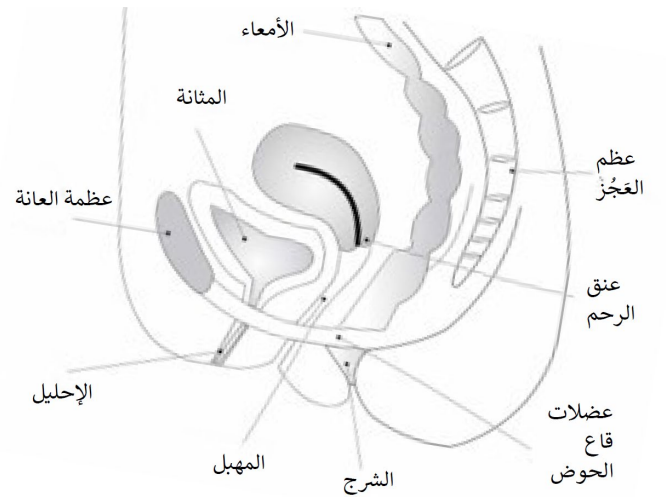
بعد 10 أيام، يمكنك زيادة كمية الألياف في نظامك الغذائي تدريجيًا، للمساعدة على عودة وظيفة الأمعاء إلى وضعها الطبيعي.

العلاقة الجنسية

ينبغي تجنّب ممارسة العلاقة الجنسية إلى ما بعد أول موعد متابعة لك في عيادة العجان.

تمارين عضلات قاع الحوض

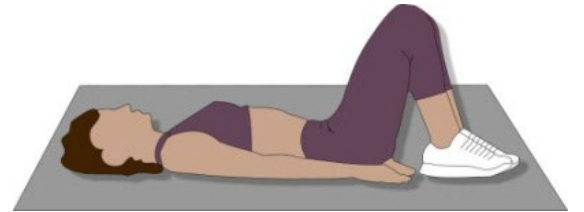
تُعَدّ عضلات قاع الحوض مجموعة مهمة من العضلات الموجودة في الجزء العميق من منطقة الحوض. تعمل هذه العضلات على دعم أعضاء الحوض، كما تساعدك في التحكم بوظائف المثانة والأمعاء.



تُعَدّ تمارين عضلات قاع الحوض مهمة للتعافي بعد ولادة طفلك.

برنامج تمارين خفيف - من اليوم الثاني إلى اليوم الخامس

- استلقي على ظهرك مع إبقاء الركبتين مثنيتين، أو اتخذي وضعية الاستلقاء على أحد الجانبين.



- قومي بشدّ العضلات المحيطة بالمهبل والشرج بلطف؛ يجب أن تشعري كما لو أنك تغلقين هذه المنطقة. توقفي عن التمرين إذا شعرت بأي ألم.
- استمري في شدّ العضلات لمدة تصل إلى 3 ثوانٍ، ثم قومي بإرخائها تدريجيًا وببطء.
- أرخي العضلات لمدة 5 ثوانٍ، ثم كرري التمرين لما يصل إلى 10 مرات.

قومي بتكرار هذا التمرين ثلاث مرات في اليوم.

2. عيادة العجان: موعد مع أخصائي أمراض المسالك البولية عند النساء

- سوف يُجري الطبيب تقييمًا لحالتك ويتحدث معك حول أي مخاوف قد تكون لديك. قد تخضعين لفحص بالموجات فوق الصوتية للتحقق من مدى التئام التمزق.
 - تُعد هذه المراجعة مهمة، ونشجّعك على حضورها حتى إذا كنت تشعرين بأنك قد تعافيت تمامًا.
- يرجى الاتصال بعيادة العجان إذا لم تصلك مواعيد المراجعة.

للمزيد من المعلومات

المستشفى الملكي للنساء (The Royal Women's Hospital)

قسم العلاج الطبيعي

رقم الهاتف: 8345 3160 (03)

عيادة العجان

رقم الهاتف: 8345 3144 (03)

من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 8:30 صباحًا حتى 5:00 مساءً.

الحمل والولادة والطفل

تمزق العجان

<https://www.pregnancybirthbaby.org.au/perineal-tears>

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 من النهار أو الليل.

1800 737 732

1800respect.org.au

عودة وظيفة الأمعاء إلى طبيعتها

يمكن أن يتسبب الإمساك وبذل جهد أثناء التبرز في إضعاف عضلات قاع الحوض. إن اتباع عادات صحية عند التبرز يساعد على حماية عضلات قاع الحوض ويقلل من خطر الإصابة بسلس البول وسلس البراز.

- إذا كنت قد اتبعت نظامًا غذائيًا منخفض الألياف، فأعدي إدخال الأطعمة الغنية بالألياف إلى نظامك الغذائي تدريجيًا.
- تشمل الأطعمة الغنية بالألياف الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والخوخ المجفف ومكملات الألياف الطبيعية مثل بذور القاطونة.
- احرص على شرب ما بين 1.5 و 2 لتر من الماء يوميًا.
- احرص على ممارسة نشاط بدني خفيف يوميًا، مثل المشي.
- لا تؤجلي الذهاب إلى المرحاض عندما تشعرين بالحاجة إلى ذلك.
- لا تستعجلي عند استخدام المرحاض، وحرص على إفراغ الأمعاء أو المثانة بالكامل.

عند الجلوس على المرحاض:

- استخدمي مسندًا للقدمين بحيث تكون الركبتين أعلى من مستوى الوركين
- اجلسي مائلة قليلًا إلى الأمام، مع إبقاء القدمين متباعدتين ووضع المرفقين على الركبتين.



- اسمحي لعضلات البطن بالاسترخاء.
- لا تحبسي أنفاسك؛ أطلق زفيرًا عميقًا أو أصدري صوتًا خفيًا مثل الهسيس
- اسندي منطقة الغرز بيدك، وخصوصًا أثناء التبرز.

للمريضات في المستشفى الملكي للنساء

تُعد مواعيد المتابعة الخاصة بك مهمة جدًا. سيُطلب منك التحدث عن وظيفة المثانة والأمعاء لديك، وستتاح لك الفرصة لطرح الأسئلة حول موعد إمكانية استئناف العلاقة الجنسية أو أي حالات حمل مستقبلية.

1. عيادة العجان: موعد العلاج الطبيعي

- سوف يقوم أخصائي العلاج الطبيعي بتقييم حالتك ومناقشة تعافيك والأهداف التي ترغبين في تحقيقها.

إخلاء المسؤولية: تقدم ورقة الحقائق هذه معلومات عامة فقط. للحصول على نصائح محددة بشأن احتياجاتك الصحية، يجب عليك طلب المشورة من اختصاصي الرعاية الصحية الخاص بك. لا يتحمل المستشفى الملكي للنساء أي مسؤولية عن الخسارة أو الضرر الناتج عن اعتمادك على ورقة الحقائق هذه بدلاً من استشارة اختصاصي الرعاية الصحية. إذا كنت بحاجة إلى رعاية طبية عاجلة، يُرجى مراجعة أقرب قسم للطوارئ. © المستشفى الملكي للنساء 2026.