



the women's
the royal women's hospital

عجان کا پھٹنا (پیرینیئل ٹیرز) تیسرے یا چوتھے درجے کے پھٹنے (ٹیئر) سے صحت یاب ہونا

تیسرے یا چوتھے درجے کا پھٹنا کیا ہوتا ہے؟

بعض اوقات اندام نہانی (ویجائنا) سے بچے کی پیدائش کے دوران، اندام نہانی اور مقعد (اینس) کے درمیان کا حصہ پھٹ سکتا ہے۔

- تیسرے درجے کے پھٹنے میں مقعد کے اسفنکٹر (اینل اسفنکٹر) کا جزوی طور پر پھٹنا شامل ہے (یہ پٹھوں کا ایک گروپ ہوتا ہے جو مقعد کی نالی (اینل کینال) کے کھلنے کو کنٹرول کرنے میں مدد کرتا ہے)۔
- چوتھے درجے کے پھٹنے میں مقعد کے اسفنکٹر (اینل اسفنکٹر) اور مقعد کی نالی (اینل کینال) تک زخم آ جانا شامل ہوتا ہے۔

پہلے 6 ہفتے

آپ کے بچے کی پیدائش کے بعد پہلے 6 ہفتے، پٹھوں اور نرم بافتوں (سوفٹ ٹشوز) کی بحالی کے لیے اہم ہیں۔

آرام

پہلے چند دنوں کے دوران جتنا ہو سکے لیٹ کر آرام کریں۔ اس سے سوجن اور بے آرامی کو کم کرنے میں مدد ملے گی۔ اپنے بچے کی پیدائش کے بعد پہلے 6 ہفتوں کے دوران ہر صبح اور دوپہر کو ایک گھنٹہ آرام کرنے کا ہدف بنائیں۔

برف

اگر آپ کو عجان کے ارد گرد سوجن یا درد محسوس ہوتا ہے، تو 20 سے 30 منٹ تک پیڈ کے اندر رکھا ہوا آئس پیک استعمال کریں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ یہ آپ کی جلد کے ساتھ براہ راست رابطے میں نہیں ہے۔ جب آپ جاگ رہی ہوں تو ہر 2 سے 3 گھنٹے بعد ایسا کریں۔

دباؤ (کمپریشن)

مضبوط سہارا دینے والے انڈرویئر جیسے شپ ویئر یا کمپریشن ویئر اس حصے کو سہارا دیں گے اور سوجن کو کم کر سکتے ہیں۔

ورزش

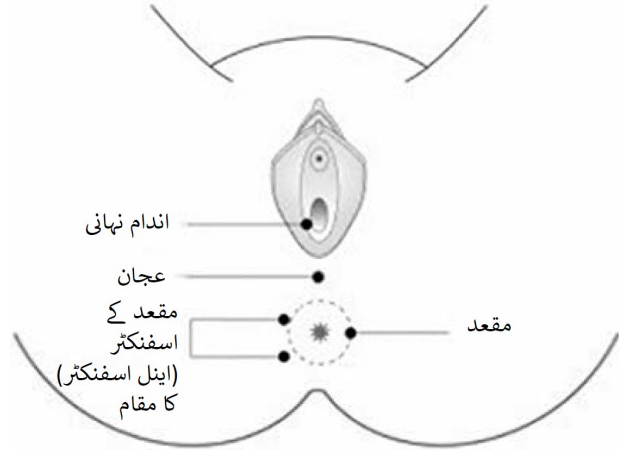
شرونی کے پٹھوں کی ورزشیں (پیلوک فلور ایکسرسائزز) عجان میں خون کی فراہمی کو تیز کرنے میں مدد کرتی ہیں جو زخم بھرنے کے لیے اہم ہے۔ پیدائش کے 1 سے 2 دن بعد یہ ورزشیں شروع کرنا محفوظ ہے۔

یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے شرونی کے پٹھوں (پیلوک فلور) اور عجان کے پٹھوں پر زور نہ ڈالیں۔ قبض، بھاری وزن اٹھانے (مثال کے طور پر بڑے بچوں، خریداری کے تھیلوں، کپڑے دھونے کی ٹوکریوں) اور زیادہ طاقت والی ورزش سے گریز کریں۔

خوراک

اگر آپ کے عجان کے پھٹنے کا درجہ تیسرا یا چوتھا ہے تو آپ کو پہلے 7 سے 10 دنوں تک کم فائبر والی خوراک کھانے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ اس سے آپ کے فضلے کے اخراج (باؤلز) کی ضرورت کم ہو جائے گی اور متاثرہ حصے پر کم زور پڑے گا۔

جب آپ کے زخم بھر رہے ہوں تو قبض سے بچنے کے لیے، اس خوراک کے ساتھ ایک ہلکی جلاب والی دوا (لیکسٹیو) بھی دی جائے گی۔ ہسپتال سے



پھٹنے کے بعد آپ کی دیکھ بھال

ایک ڈاکٹر وضاحت کرے گا کہ آپ کے عجان کے پھٹنے کا درجہ کیا ہے اور آپ کو اپنی دیکھ بھال کیسے کرنی ہے۔ وہ درد میں مدد دینے، قبض سے بچنے اور انفیکشن کے خطرے کو کم کرنے کے لیے ادویات تجویز کریں گے۔

ایسی دوائیں نہ لیں جنہیں آپ کے مقعد میں ڈالنے کی ضرورت ہو۔

فزیو تھراپسٹ، دائی، فارماسسٹ اور، بعض صورتوں میں، ایک ماہرِ غذائیت (ڈائیٹیشن) بھی آپ کی دیکھ بھال میں شامل ہوں گے۔

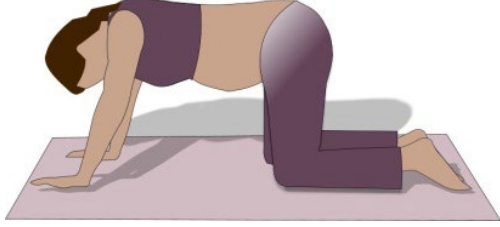
وہ آپ سے اس بارے میں بات کریں گے کہ کیسے:

- قبض سے بچنا ہے (آپ کو ایک خاص خوراک کی ضرورت پڑ سکتی ہے)
- اپنے زخم کو بھرنے میں مدد کرنی ہے
- درد سے نجات اور سوجن کو کم کرنے کے لیے برف کا استعمال کرنا ہے
- غسل کرنا ہے اور متاثرہ حصے کو صاف رکھنا ہے
- شرونی کے پٹھوں کی ورزشیں (پیلوک فلور ایکسرسائزز) کرنی ہیں اور انہیں کب شروع کرنا ہے۔

مضبوط ہونا - 5 سے 14 دن

اب آپ اپنے شرونی کے پٹھوں (پیلوک فلور مسلز) کی ورزش کرتے ہوئے زیادہ پراعتماد محسوس کریں گی اور ہر ورزش کے ساتھ زیادہ محنت شروع کر سکتی ہیں۔

- اپنی پیٹھ کے بل (جیسا کہ اوپر بتایا گیا ہے) یا اپنے ہاتھوں اور گھٹنوں کے بل لیٹ جائیں۔



- اپنی اندام نہانی اور مقعد کے ارد گرد کے پٹھوں کو جتنا ہو سکے کسیں۔ آپ کو محسوس ہونا چاہیے کہ آپ کے اندر موجود شرونی کے پٹھے (پیلوک فلور مسلز) 'اوپر کی طرف اٹھ' رہے ہیں۔
- 3 سے 6 سیکنڈ تک تھام کر رکھیں، پھر ڈھیلا چھوڑ دیں۔ آپ کو محسوس ہونا چاہیے کہ آپ کے پٹھے 'ڈھیلے ہو گئے' ہیں۔
- اسے 10 بار دہرائیں، ہر بار دہرانے کے درمیان 5 سیکنڈ تک آرام کریں۔

ہر روز 3 بار ورزش دہرائیں۔

بحالی کا پروگرام - 3 سے 6 ہفتے

زیادہ مضبوطی سے کسینے، اور زیادہ دیر تک تھامے رکھنے کے لیے اپنے ورزش کے پروگرام میں پیشرفت کریں۔ 5 سے 10 سیکنڈ تک تھام کر رکھنے کا ہدف بنائیں، اور 10 بار دہرائیں۔

دن میں 3 بار مختلف پوزیشنوں میں ورزش کو دہرائیں، جیسے کہ بیٹھ کر اور کھڑے ہو کر۔

کھانسنے یا وزن اٹھانے وقت بھی اپنے شرونی کے پٹھوں (پیلوک فلور) کو کسنا اہم ہے۔

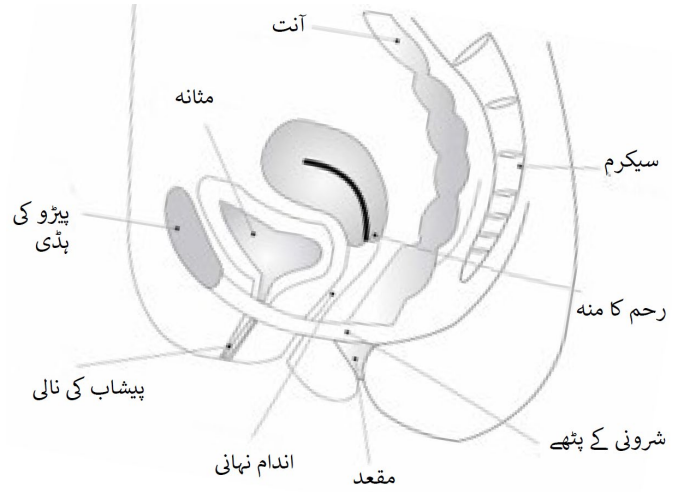
جانے سے پہلے ایک ماہرِ غذائیت آپ کو اس خوراک کی وضاحت دے گا۔ 10 دنوں کے بعد، آپ بتدریج زیادہ فائبر والی خوراک کی طرف واپس آ سکتی ہیں تاکہ آپ کے فضلے کے اخراج کا کام معمول پر آجائے۔

جنسی تعلق

برینیل کلینک میں آپ کی پہلی فالو اپ اپائنٹمنٹ کے بعد تک جنسی تعلق سے گریز کیا جانا چاہیے۔

شرونی کے پٹھوں کی ورزشیں (پیلوک فلور مسل ایکسرسائزز)

شرونی کے پٹھے (پیلوک فلور مسلز) شرونی (پیلوس) کے اندر گہرائی میں، پٹھوں کا ایک اہم گروپ ہوتے ہیں۔ وہ شرونی کے اعضاء (پیلوک آرگنز) کو سہارا دیتے ہیں اور آپ کو اپنے مثانے (بلیڈر) اور فضلے کے اخراج (باؤل) کو کنٹرول کرنے میں مدد کرتے ہیں۔



آپ کے بچے کی پیدائش کے بعد بحالی کے لیے شرونی کے پٹھوں کی ورزشیں (پیلوک فلور مسل ایکسرسائزز) اہم ہیں۔

ہلکا پروگرام - 2 سے 5 دن

- اپنے گھٹنوں کو موڑ کر اپنی پیٹھ کے بل لیٹ جائیں یا کروٹ کے بل لیٹ جائیں۔



- اپنی اندام نہانی اور مقعد کے ارد گرد کے پٹھوں کو آہستہ سے کسیں - ایسا محسوس ہونا چاہیے جیسے آپ انہیں بند کر رہی ہیں۔ اگر آپ کو کوئی درد محسوس ہو تو رک جائیں۔
- پٹھے کو 3 سیکنڈ تک کس کر رکھیں اور پھر آہستہ سے چھوڑ دیں۔
- 5 سیکنڈ تک آرام کریں اور پھر 10 بار تک دہرائیں۔

ہر روز 3 بار یہ ورزش دہرائیں۔

فضیلے کے اخراج (باؤل) کا معمول کا کام

- ایک فزیو تھراپسٹ آپ کی جانچ کرے گا اور آپ کی بحالی اور اہداف پر بات کرے گا۔

2. پرنیٹل کلینک: یوروگائناکالوجسٹ کی اپائنٹمنٹ

- ایک ڈاکٹر آپ کی جانچ کرے گا اور کسی بھی خدشات کے بارے میں آپ سے بات کرے گا۔ یہ جانچنے کے لیے آپ کا الٹراساؤنڈ کیا جاسکتا ہے کہ پھٹا ہوا حصہ (ٹیئر) کیسے صحت یاب ہوا ہے۔
- یہ ایک اہم جائزہ ہے اور ہم آپ کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں کہ آپ اس میں شامل ہوں یہاں تک کہ اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ مکمل طور پر صحت یاب ہو چکی ہیں۔

براہ کرم پرنیٹل کلینک سے رابطہ کریں اگر آپ کو اپنی اپائنٹمنٹ کے اوقات موصول نہیں ہوتے۔

مزید معلومات کے لیے

دی رائل ویمنز ہسپتال

شعبہ فزیو تھراپی (فزیو تھراپی ڈیپارٹمنٹ)

ٹیلیفون: 03 8345 3160

پیرینیٹل کلینک (Perineal Clinic)

ٹیلیفون: 03 8345 3144

پیر سے جمعہ، صبح 8.30 بجے تا شام 5.00 بجے

حمل، پیدائش اور بچہ

عجان کا پھٹنا (پیرینیٹل ٹیرز)

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

کیا آپ کو ایک مترجم (انٹریپرٹر) کی ضرورت ہے؟

اگر آپ کو ایک مترجم (انٹریپرٹر) کی ضرورت ہے تو آپ اس کی درخواست کر سکتے ہیں۔



خاندانی تشدد کی سپورٹ (فیملی وائلنس سپورٹ)

1800 ریسپیکٹ نیشنل ہیلپ لائن

اگر آپ نے جنسی حملے، گھریلو یا خاندانی تشدد اور زیادتی کا سامنا کیا ہے تو آپ مدد حاصل کر سکتے ہیں۔

آپ دن یا رات کسی بھی وقت کال کر سکتے ہیں۔

1800 737 732

1800respect.org.au



- اپنے پیٹ کو ڈھیلا ہونے دیں
- اپنی سانس نہ روکیں - گہرا سانس لیں یا سسکارنے جیسی (ہسنگ) آواز نکالیں
- اپنے ٹانگوں کو ہاتھ سے سہارا دیں، خاص طور پر فضیلے کے اخراج (باؤلز) کے وقت۔

دی ویمنز (The Women's) کی مریضوں کے لیے

آپ کی فالو اپ اپائنٹمنٹس اہم ہیں۔ آپ سے آپ کے مٹائے (بلیڈر) اور فضیلے کے اخراج (باؤل) کے افعال کے بارے میں پوچھا جائے گا، اور آپ کو یہ سوال پوچھنے کا موقع ملے گا کہ آپ دوبارہ کب جنسی تعلق قائم کر سکتے ہیں یا مستقبل میں ہونے والے کسی بھی حمل کے بارے میں۔

1. پرنیٹل کلینک: فزیو تھراپی کی اپائنٹمنٹ

اعلان دستبرداری: یہ حقائق نامہ (فیکٹ شیٹ) صرف عمومی معلومات فراہم کرتا ہے۔ اپنی صحت کی دیکھ بھال کی ضروریات کے بارے میں مخصوص مشورے کے لیے، آپ کو اپنے ہیلتھ پروفیشنل سے مشورہ لینا چاہیے۔ دی رائل ویمنز ہسپتال کسی ہیلتھ پروفیشنل سے ملنے کے بجائے اس حقائق نامہ (فیکٹ شیٹ) پر آپ کے انحصار سے پیدا ہونے والے کسی بھی نقصان یا تباہی کی کوئی ذمہ داری قبول نہیں کرتا۔ اگر آپ کو فوری طبی امداد کی ضرورت ہے، تو براہ کرم اپنے قریبی ہنگامی شعبہ (ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ) سے رابطہ کریں۔ © رائل ویمنز ہسپتال (The Royal Women's Hospital) 2026