तेश्रो र चौथा डिग्री जन्माउँदा हुने परिधिय फटाईलाई कम गर्ने

REDUCING THIRD AND FOURTH DEGREE PERINEAL TEARS

Nepali

परिधिय फटाई(पेरिनेल टियर) के हो?

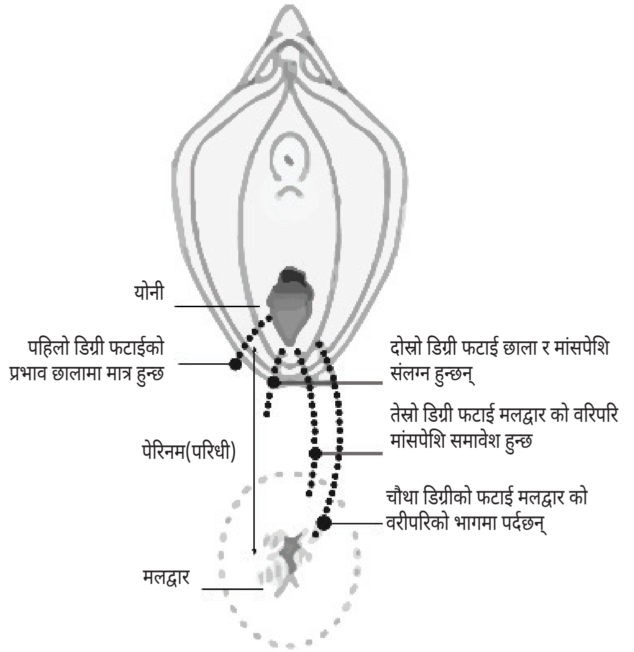
What are perineal tears?

- पेरिनेल टियरले तपाईंको पेरिनियमको छाला र मांसपेशीहरूलाई असर गर्दछ, तपाईंको योनी र गुद्वारको बीचमा।
- पहिलो र दोस्रो डिग्री फटाई धेरै सामान्य हुन्छन् र सामान्यतया कुनै कठिनाई बिना निको हुन्छ।
- यी फटाई(च्यातिने)लाई टाँका लगाउन आवश्यक पर्दछ र तपाईंको स्थानीय डाक्टरसँग अनुगमन गर्नुहोस्।

तेस्रो र चौथो डिग्री फटाई के हुन्?

What are third and fourth degree tears?

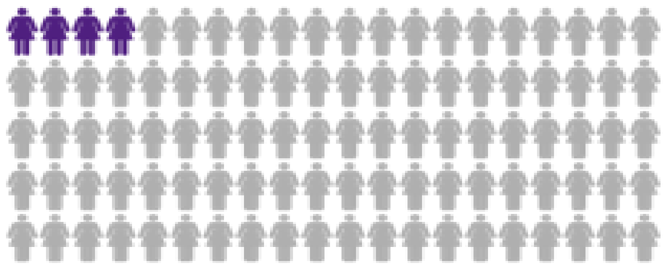
- तेस्रो डिग्री च्यातिने असर मांसपेशीहरूको माध्यम बाट जान्छ जुन मलद्वार (पछाडिको बाटो) लाई नियन्त्रण गर्दछ।
- चौथो डिग्री च्यातिने असर गुद्वार वा मलाशय को भाग सम्म विस्तार हुन्छ। तेस्रो र चौथो डिग्री च्यातिएमा सामान्यतया अपरेटिंग थिएटरमा उपचारको आवश्यकता पर्दछ।



के यो मलाई हुन सक्छ?

Could this happen to me?

योनि द्वार जन्म दिने महिलाहरुमा लगभग हरेक १०० मध्येमा ४ ले तेस्रो वा चौथो डिग्री को फटाई अनुभव गर्दछन्



यदि निम्न भएमा तपाईंको तेस्रो वा चौथो डिग्री च्यातिने संभावना बढि हुन सक्दछन्:

- यो तपाईको पहिलो बच्चा हो
- तपाईं दक्षिण पूर्व एशियाई पृष्ठभूमीको हुनुहुन्छ
- तपाईंको पहिलेनै तेस्रो वा चौथो डिग्री पेरिनेल टिअर भएको थियो
- तपाईंको बच्चाको वजन ४ किलोग्राम (९ पाउण्ड) भन्दा बढि भएको वा तपाईंको पछाडी भाग संग तिनीहरूको पछिल्तिरको भाग (पछाडि) परेमा
- तपाईंको बच्चाको काँध जन्मको बेला अड्केमा
- तपाईँलाई तपाईंको जन्माउँदा फोरसेप वा अन्य उपकरणहरूको आवश्यक परेमा।

केहि महिलाको लागि तेस्रो वा चौथो डिग्री फाट्नाले दिसा नियन्त्रण गुमाउन पनि सक्छन्। स्थायी प्रभावहरू सटीक निदान र उपयुक्त व्यवस्थापन र अनुगमनको साथ कम गर्न सकिन्छ।

यदि तपाईँसँग यस सूचनाको बारेमा प्रश्नहरू छन् भने कृपया तपाईँको सुँडेनी वा प्रसूतिशास्त्रीसँग कुरा गर्नुहोस्। यदि तपाईंलाई अंग्रेजी बुझ्नु वा बोल्न मद्दत चाहिएको छ भने कृपया कर्मचारीलाई दोभाषेको लागि भन्नुहोस्। यदि तपाईँ हामीलाई सम्पर्क गर्न दोभाषे प्रयोग गर्न आवश्यक छ भने, कृपया ट्रान्सलेटिंङ्ग एण्ड ईन्टरप्रेटिंङ्ग सर्भिस (TIS National) लाई 131 450 मा फोन गर्नुहोस्।

Produced by Women's Healthcare Australasia with consumer input, in partnership with the NSW Clinical Excellence Commission

PO Box 194 Mitchell, ACT 2911, Australia
Ph: 02 6185 0325

Last updated: July 2019

WOMEN'S HEALTHCARE AUSTRALASIA

NSW GOVERNMENT

CLINICAL EXCELLENCE COMMISSION

तलका हेरचाह तत्वहरूले तेस्रो र चौथो डिग्री पेरिनल फटाईको दर कम गर्न प्रदर्शन गरिएको छन्।

यो मेरो हेरचाहको लागि के अर्थ हुन्छ?

What does this mean for my care?

निम्न हेरचाह तत्त्वहरू तेस्रो र चौथो डिग्री पेरिनेल फटाई कम गर्न प्रदर्शन गरिएको छ र योनि जन्म भएका सबै महिलाहरूलाई प्रदान गर्नुपर्छ:

- जब तपाइँको बच्चाको टाउको आऊँदछ तपाइँको पेरिनियममा न्यानो सफा धोएको कपडा (संकुचन) को प्रयोग गरेर थिच्नुहोला। यसले तपाइँको पेरिनियमको मांसपेशीहरूलाई प्राकृतिक रूपमा फैलाउन मद्दत गर्दछ।
- तपाईंलाई आफ्नो बेथाको बखत र जन्माउने स्थितिहरू अपनाउन प्रोत्साहित गर्नुहोस्, तपाईंको बेथाको दोस्रो चरणमा (जब तपाईंको बच्चाको टाउको आउँदै गर्छ) तपाईंको बच्चालाई बिस्तारै र हतार नगरी जन्म दिन मद्दत गर्दछ (उदाहरणका लागि हात र घुँडामा)।
- तपाईंलाई सास फेर्ने तरिकाहरू मार्फत बिस्तरै र नियन्त्रणित रुपमा जन्म दिन मद्दत गर्दछ, र धकेल्ने निर्देशन बिना।
- तपाईंको बच्चाको टाउको र काँधहरूको जन्मको बखत तपाईंको पेरिनियमलाई हल्का रूपमा समर्थन गर्न हातहरू प्रयोग गरेर।

यदि तपाइँ चाहानुहुन्छ भने तपाइँले कुनै पनि हेरचाहलाई अस्वीकार गर्न सक्नुहुन्छ

जन्महरू जसको लागि उपकरणको सहयोगको आवश्यक पर्दछ

For births that require instrumental assistance

- कहिलेकाँही उपकरणहरू, जस्तै फोर्प्स वा भ्याकुम (भेंन्टहाउस) तपाईंको बच्चाको जन्ममा सहयोग पुर्याउन आवश्यक पर्दछ। फोर्प्स र भेन्टहाउसहरू ती उपकरणहरू हुन् जसले तपाईंको प्रसूति चिकित्सकलाई तपाईंको संकुचनको साथ समय समयमा तपाईंको बच्चाको जन्ममा सहयोग पुर्याउन सक्षम गर्दछ।
- कुन उपकरण प्रयोग गर्ने तपाइँको जन्माईमा कसरी प्रगति भइरहेको छ र तपाइँको बच्चाको स्थिति कस्तो छ भन्नेमा निर्भर गर्दछ। यी उपकरणहरूले आमा र बच्चालाई सुरक्षित योनिको जन्म लिन सहयोग पुर्याउँछन्।
- यदि यो तपाइँको पहिलो जन्माई हो र तपाइँलाई फोरसेप वा भेंन्टहाउसको सहयोगको आवश्यकता छ भने हामी एपिसियोटोमीको लागि सिफारिस गर्नेछौं। एपिसियोटोमी कैचीले तपाइँको योनी को प्रवेश द्वार देखी पेरिनियम सम्मको कटाई हो।
- एक एपिसियोटोमीले तेस्रो र चौथो डिग्री पेरिनेल फटाई कम गर्न मद्दत गर्दछ।
- हामी तपाइँको अनुमती माग्नेछौं र एपिसिओटोमी प्रदर्शन गर्नु अघि पीडाबाट राहत दिने औषधी प्रदान गरिनेछ।

मलाई कसरी आफूलाई तेस्रो वा चौथो डिग्री पेरिनेल टिअर छ थाहा हुन्छ?

How will I know if I have a third or fourth degree perineal tear?

तपाईंको बच्चाको जन्म पछि हामी तपाईंको पेरिनेल फाटिएको छ कि भनेर हेर्नका लागि तपाईंको पेरिनियल र गुद्वार क्षेत्र जाँच गर्नेछौं। च्यातिएको नछुटाइएको सुनिश्चित गर्न हामी सबै महिलाहरूको गुदाशय जाँचकोलागि सिफारिस गर्दछौं।

यस परीक्षणले आन्तरिक फटाईहरू पहिचान गर्न सक्दछ, र यो सुनिश्चित गर्दछ कि हामी उचित उपचार प्रदान गर्न र अनुगमन गर्न सक्षम हुनेछौं।

हामीले यो परीक्षण आयोजित गर्नु अघि हामी तपाईंको सहमति माग्नेछौं, र तपाईं कुनै पनि समयमा परीक्षाको लागि तपाईंको सहमति फिर्ता लिन सक्नुहुनेछ।

यदि मलाई तेस्रो वा चौथो डिग्री फटाई भएको छ भने के हुन्छ?

What happens if I get a third or fourth degree tear?

सामान्यतया एक शल्यक्रिया कक्ष (अपरेटिंग थिएटर) मा च्यातिएको मर्मत गर्न आवश्यक हुन्छ। तपाईंको बच्चा तपाईंको साथी, एक परिवारको सदस्य वा एक सुँडेनीले हेरचाह गर्छन्। तिनीहरूलाई समर्थन प्रदान गरिनेछ। तपाईंलाई दुखाईको राहत र तपाईं फटाई निको पार्न के गर्न सक्नुहुन्छ के बारेमा जानकारी प्रदान गर्नुपर्छ।

तपाई घर जानुभए पछि स्वास्थ्य पेशेवरलाई भेट्नको लागि भेटघाट तय गरिनेछ। एउटा अनुभवी महिलाको स्वास्थ्य फिजियोथेरापिस्टको साथ अनुगमनको पनि सिफारिश गरिन्छ।

* WHA National Collaborative को बारे जानकारी https://women.wcha.asn.au/collaborative मा उपलब्ध छन्

WOMEN'S HEALTHCARE AUSTRALASIA

NSW GOVERNMENT

CLINICAL EXCELLENCE COMMISSION