

٢ أن عمليّة الولادة القيصرية لا تحمي -على المدى البعيد من حدوث اضطرابات وظيفية أرضية الحوض، مثل سلس البول أو الغائط، أو اضطراب الوظيفة الجنسية

٣ أن هناك عدّة عوامل -علاوة على الحمل- قد تسبب توسّعًا في الفجوة التناسلية، مثل: الوراثة، وتقدّم السن وزيادة الوزن، والتدخين، وسن اليأس ويمكن تحسينها بممارسة نمط حياة صحيّة بالتغذية السليمة واللياقة، العامّة، مع ممارسة تمارين كيغل (هي مجموعة من التمارين لتقوية عضلات أرضية الحوض عن طريق قبض العضلات وشدها إلى الأعلى مع الزفير ثم إرخاءها تمامًا مع الشهيق، وليس العكس)

٤ أنه يجب عليك -بعد الولادة- مراجعة أخصائيّة العلاج الطبيعيّ لتأهيل قاع الحوض وصحة المرأة؛ لتدريج تمارين كيغل بشكل وظيفي بما يتناسب مع قوّة عضلاتك ومع حالتك الخاصّة بعد التّشخيص

٥ أنه يجب عدم إجراء قص العجان أثناء الولادة بدون مبرر طبي؛ حيث أنه لا يمنع من حدوث التشققات العشوائية (في المهبل، والمنطقة المحيطة به)



خلال الولادة :

سيساعدك مقدم الرعاية الصحية بالصبر والتأني وقت المخاض، وتقديم الدعم الكافي لحماية منطقة العجان

أولاً: بالسماح لك باتخاذ الوضعيات المستقيمة وعدم تقييدك بالسرير

ثانياً: بوضع الكمادات الدافئة على المنطقة خلال الطور الثاني من الولادة

ثالثاً: بالدعم الكافي للمنطقة عند خروج الجنين، للتقليل من تمزقها، وعدم القص دون مبرر طبي

ما بعد الولادة :

الاهتمام بالتغذية الصحية السليمة، والإكثار من شرب السوائل، والقيام بتمارين اللياقة العامة، وتمارين الحوض وأرضيته خلال فترة النفاس، بشكل يومي حتى ستة أشهر و بعد ذلك بمعدل ثلاث مرّات أسبوعياً

من المهم أن تعلمي :

1 أن التغيرات الفسيولوجية التي تحدث لك خلال الحمل قد تكون عامل خطورة، وسبباً لحدوث اضطرابات في وظيفة أرضية الحوض



ما هي أرضية الحوض؟

هي مجموعة من العضلات في منطقة الحوض تقوم بدور الدّعم لأعضاء الحوض مثل: المثانة، والرحم والمستقيم كما تساعد عند قبضها وإرخائها على التحكم في عمليتي التبول والتفوط

كيف تستطيعين حماية أرضية الحوض والعجان؟

قبل الحمل :

مارسي تمارين اللياقة العامة، و تمارين أرضية الحوض واستمري خلال أشهر الحمل الأولى إلى نهاية الحمل

