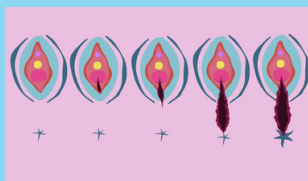


# بهبود پارگی پرینه آل بعد از زایمان



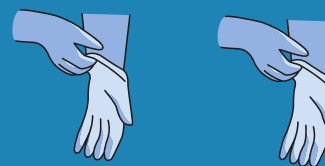
## نترسید

پارگی در افراد زیادی رخ می دهد ولی در همه ی افراد شدید نیست. اگر پارگی شدید باشد، بهبودی و توانبخشی در قدم اول اهمیت زیادی دارد.



## بخواهید که چک شود

از پزشک خود بخواهید که معاینه مقعد را هم انجام دهد. بهتر است که از پزشک دیگری هم کمک بگیرید تا تشخیص قطعی شود.



## ترمیم جراحی

پارگی های شدید نیاز است که با تجهیزات درست، نور مناسب و پرسنل درمانی ترمیم شود. بسیاری مواقع نیاز به اطاق عمل هست.



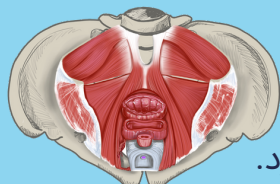
## فیزیوتراپی کف لگن در زمان بستری

قبل از ترخیص با یک متخصص فیزیوتراپی کف لگن مشورت کنید. البته تمام مراکز ممکن است این خدمات را نداشته باشند.



## فیزیوتراپی کف لگن سرپایی

قبل از ترخیص از بیمارستان درخواست نسخه ی ارجاع برای فیزیوتراپیست کف لگن بکنید. نگران عدم ترمیم کامل نباشید. فیزیوتراپیست به تدریج تا زمان ترمیم کامل شما، درمان را جلو خواهد برد.



پرینت بگیرید و با پزشکتان در مورد آن صحبت کنید.