ترجمه و تolley: اکرم کرمی

ترمیه‌هایی جهت کاهش در پس از اعمال جراحی شکم

در این مقاله به مادرانیکه سزارین شده‌اند. ترمیه‌هایی که در پس از عمل ان با آن کاهش دهد. این امر به عوامل محرک انجام به میزان نیم. در این مراحل ترمیه، نشان دهنده با آن لحی قربانی پایه و ماهی صحبته کید. از این برای اعمال شکمی متعددی، به نام (Relax) این نشان دهنده است. این روش بر اساس این که قبل عضلانی و تنهال انجام تصویب و سفره‌های بعد از عمل متکی است. سپس نکاتی به بیمار آموزشی می‌شود که در ناحیه از حرکات بدنی و تجمع گاز در روده‌ها را تخفیف دهد.

ترمینیکی به شغل شدن عضلات کمک می‌کند. یک معلوم پس از اعمال جراحی شکمی و در پاسخ به درد ناشی از برخی ناحیه‌های عضلات به تغییری سفت و منقبض است. با انجام از ترمینات نرمی پیشرودنی می‌توان به بیمار کمک کرد تا این گونه انتقالات راهی گردد. برای آن برخی از بیماران شیوه شدید که در وضعیت راحت قرار گیرد. به طریقه اندام‌هایی یک‌گاه مناسب و مفصل و خمیدگی ملامی داشته باشند. بعد از برقراری این وضعیت بیمار تحمیل عضلات به آرامی کنید و بازدید به آرامی انجام دهد. بدین ترتیب تفسیر باید کاملاً طبیعی باشد و تحت فشار انجام نگیرد.

در این مقاله به مادرانیکه سزارین شده‌اند. ترمیه‌هایی که در پس از عمل ان با آن کاهش دهد. این امر به عوامل محرک انجام به میزان نیم. در این مراحل ترمیه، نشان دهنده با آن لحی قربانی پایه و ماهی صحبته کید. از این برای اعمال شکمی متعددی، به نام (Relax) این نشان دهنده است. این روش بر اساس این که قبل عضلانی و تنهال انجام تصویب و سفره‌های بعد از عمل متکی است. سپس نکاتی به بیمار آموزشی می‌شود که در ناحیه از حرکات بدنی و تجمع گاز در روده‌ها را تخفیف دهد.

ترمینیکی به شغل شدن عضلات کمک می‌کند. یک معلوم پس از اعمال جراحی شکمی و در پاسخ به درد ناشی از برخی ناحیه‌های عضلات به تغییری سفت و منقبض است. با انجام از ترمینات نرمی پیشرودنی می‌توان به بیمار کمک کرد تا این گونه انتقالات راهی گردد. برای آن برخی از بیماران شیوه شدید که در وضعیت راحت قرار گیرد. به طریقه اندام‌هایی یک‌گاه مناسب و مفصل و خمیدگی ملامی داشته باشند. بعد از برقراری این وضعیت بیمار تحمیل عضلات به آرامی کنید و بازدید به آرامی انجام دهد. بدین ترتیب تفسیر باید کاملاً طبیعی باشد و تحت فشار انجام نگیرد.

شرکت کمک از این گونه انتقالات راهی گردد. برای آن برخی از بیماران شیوه شدید که در وضعیت راحت قرار گیرد. به طریقه اندام‌هایی یک‌گاه مناسب و مفصل و خمیدگی ملامی داشته باشند. بعد از برقراری این وضعیت بیمار تحمیل عضلات به آرامی کنید و بازدید به آرامی انجام دهد. بدین ترتیب تفسیر باید کاملاً طبیعی باشد و تحت فشار انجام نگیرد.

شرکت کمک از این گونه انتقالات راهی گردد. برای آن برخی از بیماران شیوه شدید که در وضعیت راحت قرار گیرد. به طریقه اندام‌هایی یک‌گاه مناسب و مفصل و خمیدگی ملامی داشته باشند. بعد از برقراری این وضعیت بیمار تحمیل عضلات به آرامی کنید و بازدید به آرامی انجام دهد. بدین ترتیب تفسیر باید کاملاً طبیعی باشد و تحت فشار انجام نگیرد.
۷ ۴- رده کرد: رده کرد به سفره بسیار مشغول تا از تجیر عقیق است. جنون انجام در پیشتیاری می‌کند. در این مرحله از رشته یا صاف کرد گل می‌توان استفاده کرد. بدن طریق که بیمار به سرعت زدن و با گذاشتن دست‌های تاباندی بر روی جسم به‌طوری که شروع را تنها با پیامدهای پیشین و خارج گردند وقتی این کار به دسترس انجام گیرد، صدای صبح یک دهه که سرعت و با تقاضای است شنیده می‌شود. بیمار را تا این کنین که پس از هر تجیر عقیق یک روز و یا آوار کردن که گل را انجام دهد.

۷ ۵- ماهیت در بیمار هنگام تغییر وضعیت در تخت: حرکت و تغییر وضعیت جهت بهویشید از ضرورت‌های دیگر پس از عمل است. برای مثال اگر بیماری می‌خواهد از پشت به پیام دهد مراحل زیر به‌طور آموزش داده شود: در حالیکه پای چپ به صاف است، پای راست را به حفر کرده ناحیه پشت را به دست راست گیرید و با دست چپ به نزدیک تر زیر بین، ناحیه پشتیکه تمسک عقیق انجام می‌دهد و با گذاری فشار از طریق انتهای جمع شده پیرون می‌دهد، روی پاهای بند می‌باشد و با فشار روی پشت به‌طور کاملاً تخت تغییر می‌کند. این روش سبب می‌گردد که با استفاده از قدرت بازوی و پاها در شکم کاهش یابد.

۷ ۶- وقتی که بیمار باید به بیمارستان باشند، این در حالیکه نصف می‌کند فقط نقش‌های کوچکی را باید حرکت کند و قبل از حرکت بعدی باید تجیر عقیق داشته باشد.
تسهیل انجام دفع پس از عمل
تنستن روي تولت برای اولین بار بعد از عمل ناراحت کننده است. در حالیکه بیمار رؤی تولت می‌شود باید نفس عمیق انجم دهد. وقتی در وضعیت صفح قرار گرفت، باید یک دست خود را روی زانو برش قرار دهد و با دست دیگر به دیوار وا تنها کار دیوار دستشوندی را بگیرد. سپس می‌توانند خود را به آموزش پایین آورند و در حالیکه نفس عمیق می‌کنند روی سکوی تولت قرار گیرند.

ادارکردن براي اولین بار بعد از برداشت سندرمان است. باید این به بیمار بیاد و کارت که وقتی ادارکردن آماده شخص به شدت عضلات کف لگن چندین بار در روز به قوی شدن عضلات کمک می‌کند. به همگام بلند نهاد روزی تولت بیمار را می‌پردازد و نفس عمیق به کند.

رفع گاز از روده‌ها پس از عمل
تمتی که در حالات عادی برای محکم کردن عضلات شکم بکار می‌رود، می‌توانند برای سه‌ساعت دفع گازهای روده‌ای پس از عمل تیز موتر باشند. بیمار به شست می‌خوابد سپس در حالیکه به آموزش پایین آورند و روان خود را روی نظر پذیرفته دهد. در این حالت برای رفع حرکت خود کرده، باید تلاش دیگر این است که بیمار را به رهایی چپ خود بخواهد تا این طریق خروج گاز تسهیل گردد.

هنگامیکه چندین حرکتی به بیماران آموزش داده می‌شود، از نظر جسمی و روحی کمک زیادی به اتان خواهد شد و با خواهد گرفت که نزدیک به عضلات را با درد دفعکننده نظر خود را با درد از می‌بینند و بر این غلط می‌کنند.

P: 45 - 48
وضعیت جنین در دوران بارداری

مطالعه‌ای انجام شده که در آن، وضعیت در هفته‌های مختلف بارداری و ارتباط آن با وضعیت و نمایش در دوران زایمان مورد بررسی قرار گرفته است. گروه مورد مطالعه خانم‌هایی بودند که موقعیت طبیعی مانند تنهایی، از منظر بیماران خصوصی انتخاب شده بودند. هدف بررسی بر این اساس بوده است که:

1. پراکندگی وضعیت (Position) جنین را قبل از زایمان مشخص کند.
2. احتمال مقارن بودن وضعیت جنین را در دوران بارداری با وضعیت از در زمان زایمان تعیین کند.
3. رابطه‌هایی را که بین وضعیت غیرطبیعی جنین و نارس بودن آن هست، نشان دهد.

روش تحقیق

این مطالعه از اکتبر 1378 تا دسامبر 1382 روز 11592 تا 1382 روز 1387 خانم باردار که در بیمارستان زایمان کرده‌اند انجام شده است. از این تعداد 1687 نفر که به مرکز بهداشت مراجعه می‌کردند به طور عادی (Routine) در هفته 20، 30 و 36 بارداری اولتراسوند اسکن (Ultrasound Scans) روي آنها انجام شدند.
وضعیت عرضی تغییر حالت داده بود.

از ۱۱۹ جنین که در ۱۵۰ هفتهگی دارای نامیش سر مولود بودند، ۷۶ جنین (۶۴.۲%) با همان نامیش سر مولود شدند و ۴۱ جنین (۳۵.۸%) به وضعیت عرضی 
تغییر حالت داده بودند.

از ۲۵۱ جنین که در ۳۰ هفتهگی دارای نامیش عرضی بودند، ۱۵۵ جنین (۶۶.۸%) نامیش زایمان همان حالت باقی ماندند. در ۵۰ جنین (۲۰%) نامیش تغییر حالت دادند و ۴۶ جنین (۱۸.۲%) به نامیش سر مبدل شدند. اینکه ۲۵ هفته یک بینی وضعیت زایمان را نموده بودند.

:Comment

تغییر چشمگیری در وضعیت یا در وضعیت یا در سنین مختلف

باداری قبل از زایمان و بعد از زایمان مشاهده نمی‌شود. اما
وضعیت غیرطبیعی جنین با ترس و بوی انتزاب روند. زیرا در
ماهه‌ها اول باداری و وضعیت جنین بیشتر غیرطبیعی است و
در نتیجه در زایمان‌های زدرس، جنین با وضعیت غیرطبیعی
بیشتر مولود می‌گردد.

در ۱۳۵ جنین یک تغییر کامل وضعیت جنین در زمان
زایمان با تغییر زمان تغییر می‌کند. جنینکه وضعیت جنین در
۲۴ هفته باداری مقترن وضعیت آن در زمان زایمان نیست و
وضعیتی که در این زمان از باداری غیرطبیعی، ۷۵% در زمان
زایمان شناس تغییر حالت به وضعیت ساختی را داد. نوزادان
که دارای وضعیت مولود بودند فقط ۲۱% با وضعیت غیر
طبیعی تغییر حالت دادند. اینکه وضعیت غیرطبیعی
در وضعیت عرضی قرار دارند با همان وضعیت مولود شدند.
(Cephalic) از
۱۳۵ جنین که در هفته ۳۶ و وضعیت سر
قرار دادند. فقط ۱۸ جنین (۲۰.۲%) تغییر وضعیت داده بودند و یا به
مولود شدند.

از ۲۱۰ جنین که در ۳۰ هفتهگی دارای نامیش سر مولود بودند، ۱۰۵ جنین (۵۰%) با همان نامیش سر مولود شدند و ۱۴۵ جنین (۶۸.۷%) تغییر وضعیت داده و با نامیش سر مولود شدند. یکی از آنها هم به

Exercises to ease pain after abdominal surgery

Translator: Kermani Akram

This article is about sports training that reduce pain after cesarean delivery. This method not only for women but also for other women and men who have abdominal surgery is beneficial. This method is based on relaxation, facilitate deep breathing and after surgery coughing. After that, some advices is given to patients for pain relief.

Exercises to relax the muscles:

Naturally after surgery and in response to pain, abdominal muscle is tighten and constricted. Using progressive exercise training to help patients get rid of cramps. In starting, patient is encouraged to Placed in a comfortable position as limbs be have appropriate support and joints be have gently bent. After this position, patient breath deeply and slowly and finally exhale slowly. In fact breathing should be done easily and without pressure.

**Keyword:** abdominal surgery, pain, Exercises