



Women who have even just one baby are nearly three times more likely to leak urine and wet themselves, than women who have not had a baby. The more babies you have, the more chance there is that you will leak urine and wet yourself.

WHY DO YOU LEAK URINE AFTER HAVING A BABY?

When the baby moves down through the birth canal, it stretches the nerves and muscles that keep the bladder shut. These are called the pelvic floor muscles, and they can sometimes be left weak, and not able to keep the bladder from leaking. Leaking happens mostly when you cough, sneeze, lift or do exercise. It is rare for the bladder to be hurt during birth, but the muscles and nerves often are, and you need to do pelvic floor muscle training to help the muscles get strong again.

WILL THIS LEAKING GO AWAY BY ITSELF?

If you have any leaking, it will not go away if you just ignore it. Leaking is likely to stop if you train your pelvic floor muscles, to help get their strength back. If you don't get pelvic floor muscle strength back after each baby you have, you may start wetting yourself, as the pelvic floor muscles get weaker with age.

HOW DOES MY BLADDER WORK?

The bladder is a hollow muscle pump. It fills slowly from the kidneys, and can hold at least one and a half to two cups of urine (300 to 400mls). The bladder outlet tube is kept closed by the pelvic floor muscles. When the bladder is full and you decide to pass urine, the pelvic floor muscles relax when you sit on the toilet, and the bladder squeezes the urine out. Then the same "fill and empty" cycle begins again.

احتمال تسرب البول والبلل عند النساء اللواتي أنجبن أطفالا أكبر ثلاث مرات تقريبا من اللواتي لم ينجبن. وكلما زاد عدد الأطفال الذين أنجبتهم كلما ارتفع احتمال تسرب البول منك والبلل.

هل يتسرب منك البول بعد إنجابك طفلك؟

عندما يتحرك الطفل نزولا عبر عنق الرحم فإن الأعصاب والعضلات التي تُبقي على المثانة مغلقة تمتط جراء ذلك. وتُعرف هذه باسم عضلات قاع الحوض، وهي تضعف في بعض الأحيان نتيجة الولادة ولا تقدر على منع التسرب من المثانة. ويحدث تسرب البول عادة عندما تسعلين أو تعطسين أو ترفعين شيئا أو تمارسين الرياضة. ومن النادر أن تؤدي الولادة المثانة، إلا أنها كثيرا ما تؤدي الأعصاب وعضلات قاع الحوض، ويتوجب عليك تدريب تلك العضلات لتصبح قوية من جديد.

هل سيتوقف هذا التسرب من جراء نفسه؟

إذا كان البول يتسرب منك فإن تجاهلك للأمر لن يغير من الأمر شيئا. من المرجح أن يتوقف التسرب إذا داومت على تدريب عضلات قاع الحوض لمساعدتها في استعادة قوتها. فإن عدم استعادة قوة عضلات قاع الحوض بعد كل إنجاب لك سيؤدي إلى تبولك على نفسك، لأن هذه العضلات تضعف مع التقدم في السن.

كيف تعمل المثانة؟

لمثانة هي مضخة عضلية جوفاء. تمتلئ ببطء من الكليتين، ويمكن أن تستوعب على الأقل كوب ونصف إلى كوبين من البول (300 إلى 400 ملي ليتر). وتُبقي عضلات قاع الحوض على الإحليل مغلقة، فلما تمتلئ المثانة وتقرررين التبول، ترتخي عضلات قاع الحوض عند جلوسك على مقعد المراض وتعتصر المثانة البول. ثم تبدأ دورة الامتلاء والتفريغ من جديد.

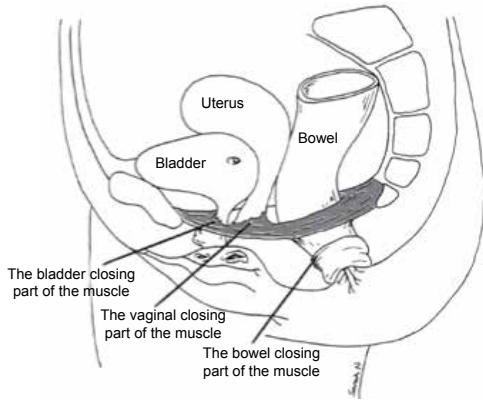




WHAT DO MY PELVIC FLOOR MUSCLES DO?

See the picture of the pelvic floor. The pelvic floor muscles do a number of things, they:

- help to close off the bladder, the vagina (front passage) and the rectum back passage); and
- help to hold the bladder, the uterus (womb) and bowel in their proper place.



WHAT HAPPENS IF MY PELVIC FLOOR MUSCLES ARE WEAK AFTER HAVING MY BABY?

- You might leak urine when you cough, sneeze, lift, laugh or do exercise.
- You might not be able to control passing wind.
- You might feel an urgent need to empty your bladder or your bowel.
- You might not have good support for your bladder, your uterus or your bowel. Without good support one or more of your pelvic organs might sag down into your vagina. This is called pelvic organ prolapse. Prolapse is very common and happens to about one in ten women in Australia.

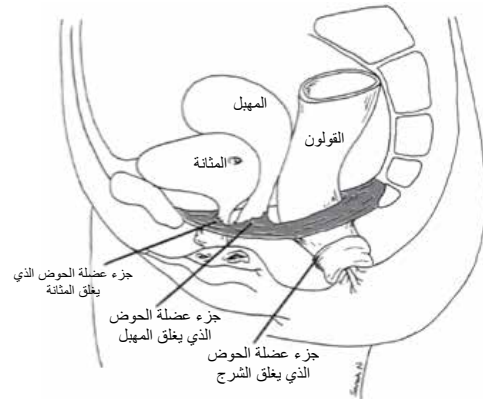
WHAT CAN I DO TO STOP THESE THINGS FROM HAPPENING?

- Train your pelvic floor muscles (we tell you how later).
- Keep good bladder and bowel habits:
 - eat fruit and vegetables;
 - drink 1.5 - 2 litres of fluid per day
 - do not go to the toilet 'just in case' as this might cut down how much your bladder can hold; and

ما هي وظيفة عضلات قاع الحوض؟

اطلعي على رسم قاع الحوض. تقوم عضلات قاع الحوض لديك بعدد من الوظائف، منها:

- المساعدة على إغلاق مجرى المثانة والمهبل وفتحة الشرج؛
- والمساعدة في تثبيت المثانة والرحم والمستقيم في مكانهم الصحيح.



ماذا يحدث عندما تضعف عضلات قاع الحوض لدي بعد ولادة الطفل؟

- قد يتسرب منك البول عندما تسعلين أو تضحكين أو تعطسين أو تمارسين الرياضة.
- كما وقد لا تتمكني من التحكم في إخراج الريح.
- قد تشعرين برغبة ملحة لإفراغ مثانتك أو أمعائك.
- وقد لا تملكين دعما جيدا لمثانتك ورحمك أو المستقيم. ومن دون الدعم الجيد هذا فقد يتدلي واحد أو أكثر من أعضاء الحوض عندك داخل المهبل. ويعرف هذا باسم تدلي أعضاء الحوض، وهي حالة شائعة جدا وتحدث لحوالي عُشر النساء في أستراليا.

ماذا بوسعي أن أفعل حتى أومنح حدوث ذلك؟

- مارسِي تمارينك لعضلات قاع الحوض (وسوف نخبرك بالطريقة لاحقا).
- حافظي على عادات تبرز وتبول حسنة:
 - تناولي الفاكهة والخضروات؛
 - اشرب 1,5 الى 2 لتر من السوائل كل يوم
 - لا تذهبي إلى المراض "احتياطاً" لأن ذلك يخفض من سعة مثانتك؛





- Protect your pelvic floor muscles when opening your bowels. A good way to sit on the toilet is to put your forearms onto your thighs and, with your feet close to the toilet, raise your heels. Relax your pelvic floor muscles and gently push.
- Keep your weight within the right range for your height and age.

- احمي عضلات قاع الحوض عند التبرز. إن الطريقة الصحيحة للجلوس على مقعد المراض هي وضع ساعدك على الفخذين وقدميك بالقرب من قاعدة المقعد ثم رفع الكعبين بعض الشيء. أرخي عضلات قاع الحوض واضغطي برفق.
- ابقِي على وزنك ضمن المجال الصحيح لطول قامتك وعمرك.

HOW CAN I CARE FOR MY WEAK PELVIC FLOOR MUSCLES?

The birth of a baby might have stretched your pelvic floor muscles. Any 'pushing down' actions in the first weeks after the baby's birth might stretch the pelvic floor muscles again. You can help to protect your pelvic floor muscles by not pushing down on your pelvic floor. Here are a few ideas to help you.

- Try to squeeze, lift and hold your pelvic floor muscles before you sneeze, cough, blow your nose or lift.
- Cross your legs and squeeze them tightly together before each cough or sneeze.
- Share the lifting of heavy loads.
- Don't strain when using your bowels.
- Do not do bouncing exercises.
- It's alright to get up once a night to pass urine—don't go to the toilet just because you had to get up to baby.
- Strengthen your pelvic floor muscles through training.

WHERE ARE MY PELVIC FLOOR MUSCLES?

The first thing to do is to find out which muscles you need to train.

1. Sit or lie down with the muscles of your thighs, buttocks and stomach relaxed.
2. Squeeze the ring of muscle around the back passage as if you are trying to stop passing wind. Now relax this muscle. Squeeze and let go a couple of times until you are sure you have found the right muscles. Try not to squeeze your buttocks together.

كيف أعتني بعضلات قاع حوضي الضعيفة؟

قد تقوم ولادة طفلك بمط عضلات قاع حوضك، ويمكن لأي عمليات "ضغط نحو الأسفل" في الأسابيع التالية لولادة الطفل أن تمط تلك العضلات مرة أخرى. يمكنك حماية عضلات قاع الحوض من خلال عدم الضغط نحو الأسفل على قاع الحوض. فيما يلي بعض النصائح لمساعدتك على ذلك:

- حاولي ضم عضلات قاع الحوض ورفعها نحو الأعلى والإمساك بها على هذا الوضع قبل العطس أو السعال أو تنظيف أنفك أو رفع شيء ثقيل.
- قاطعي سيقانك وضميها بشدة قبل كل عطسة أو سعال.
- تشاركي مع الآخرين عند رفع الأثقال.
- لا تضغطي كثيرا عند التبرز.
- لا تمارسي تمارين تشمل الوثب.
- من الطبيعي أن تقومي من نومك للتبول مرة في الليل – ولكن لا تذهبي إلى المراض لمجرد أن الطفل أوقظك.
- قوي عضلات قاع الحوض من خلال ممارسة التمارين.

أين هي عضلات قاع الحوض لدي؟

- أول ما عليك القيام به هو اكتشاف أي العضلات تحتاج إلى تدريبها.
1. اجلسي أو استلقي وارخي عضلات الفخذين والردفين.
 2. شدي على العضلة الحلقية المحيطة بالشرج وكأنك تحاولين منع خروج ريح منك. والآن ارخي هذه العضلة كرري هذه الحركة عدة مرات إلى أن تتأكدي من أنك تمرنين العضلات الصحيحة. حاولي عدم عصر الردفين معا.





3. When sitting on the toilet to empty your bladder, try to stop the stream of urine, and then start it again. Only do this to learn which muscles are the right ones to use—and only once a week. Your bladder may not empty the way it should if you stop and start your stream more often than that.

If you don't feel a distinct "squeeze and lift" of your pelvic floor muscles, or if you can't stop your stream of urine as talked about in Point 3, ask for help from your doctor, physiotherapist, or continence nurse advisor. They will help you to get your pelvic floor muscles working right. Even women with very weak pelvic floor muscles can gain from pelvic floor muscle training.

HOW DO I DO PELVIC FLOOR MUSCLE TRAINING?

Now that you can feel the muscles working—

1. Squeeze and draw in the muscles around your back passage, your birth canal and your front passage all at the same time. Lift them UP inside. You should have a sense of "lift" each time you squeeze your pelvic floor muscles. Try to hold them strong and tight as you count to 8. Now, let them go and relax. You should have a distinct feeling of "letting go".
2. Repeat (squeeze and lift) and let go. It is best to rest for about 8 seconds in between each lift up of the muscles. If you can't hold for 8, just hold for as long as you can.
3. Repeat this "squeeze and lift" as many times as you can, up to a limit of 8 to 12 squeezes. When you first start after having your baby you might like to begin with 3 squeezes only, and work up to more over a few weeks.
4. As you get stronger, try to do three sets of 8 to 12 squeezes each, with a rest in between.
5. Do this whole training plan (three sets of 8 to 12 squeezes) each day while lying down, sitting or standing.

While doing pelvic floor muscle training—

- Do NOT hold your breath;
- Do NOT push down, only squeeze and lift; and
- Do NOT tighten your buttocks or thighs.

3. عند ذهابك إلى المراحيض لإفراغ مثانتك، حاولي إيقاف جريان البول ثم ابدئي بالتبول من جديد. قومي بذلك فقط لتعرفي الموضع الصحيح للعضلات التي تستعملها - ومرة واحدة في الأسبوع لا غير. فقد لا تفرغي مثانتك بالطريقة الصحيحة إذا أوقفتي جريان البول وعاودتي التبول أكثر من ذلك.

إذا لم تشعرين "بالضغط والرفع" الواضح لعضلات قاع الحوض، أو لم تتمكني من إبطاء جريان البول عند التبول كما ذكرنا في النقطة 3، أطلبي المساعدة من الطبيب أو أخصائي العلاج الطبيعي، أو ممرضة الاحتباس. وسوف يساعدوك على جعل عضلات قاع الحوض لديك تعمل بالطريقة الصحيحة. وحتى النساء اللواتي يعانين من ضعف شديد في عضلات قاع الحوض يمكنهن الاستفادة من ممارسة تمارين مخصصة لتلك العضلات.

كيف أمارس تمارين عضلات قاع الحوض؟

والآن، بعدما شعرتي بأن عضلاتك تعمل—

1. شدي العضلات المحيطة بالإحليل والمهبل والشرج وقلصتها معا دفعة واحدة. ارفعيها إلى داخل البدن. من المفترض أن تشعرين بالرفع في كل مرة تشدين فيها عضلات قاع الحوض. حاولي الإمساك بها بقوة وثبات بقدر الإمكان على هذا الوضع المشدود، وعدّي حتى ثمانية. ثم ارخيها وارتاحي. من المفروض أن تشعرين بالإرتخاء بوضوح.
2. كرري التمرين (الشد والرفع) ثم ارخي عضلاتك. من الأفضل أن ترتاحي لفترة 8 ثواني بين كل شد للعضلات. ولكن إذا لم تستطعي الإمساك بالعضلات مشدودة لفترة 8 ثوان، فامسكي بها قدر ما تستطيعين فقط.
3. كرري تمرين الشد والرفع هذا بقدر ما تقدرين، بحد أقصى 8 إلى 12 مرة. عندما تبدئين التمارين بعد إنجابك طفلك، فمن الأفضل القيام بثلاثة شدات فقط في بداية الأمر والعمل على زيادة عددها على مر بضعة أسابيع.
4. وكلما اشتد عودك، حاولي القيام بثلاث مجموعات من التمارين، كل منها من 8 إلى 12 شد ورفع، مع الارتياح ما بينها.
5. مارسي خطة التمرين هذه كاملة (ثلاث مجموعات من 8 إلى 12 شد ورفع) يوميا وأنت مستلقية أو جالسة أو واقفة.

أثناء ممارسة تمارين عضلات قاع الحوض—

- لا تتوقفي عن التنفس؛
- لا تضغطي نحو الأسفل، بل شدي وارفعي العضلات فقط؛
- ولا تشدي الردفين أو الفخذين.





DO YOUR PELVIC FLOOR MUSCLE TRAINING WELL

Fewer good squeezes are better than a lot of half hearted ones! If you are not sure that you are doing the squeezes right ask for help from your doctor, physiotherapist, or continence nurse advisor.

MAKE THE TRAINING PART OF YOUR DAILY LIFE

Once you have learnt how to do pelvic floor muscle squeezes, you should do them often. Every day is best, giving each set of squeezes your full focus. Make a regular time to do your pelvic floor muscle squeezes. This might be when you:

- go to the toilet;
- wash your hands;
- have a drink;
- change the baby;
- feed the baby; or
- have a shower.

It's a good idea to get into the lifelong habit of doing one set of pelvic floor muscle exercises every time you go to the toilet, after passing urine or opening your bowels.

WHAT IF THINGS DON'T IMPROVE?

Pelvic floor muscle damage may take up to six months to get better. If things are not getting better after six months, speak to your doctor, physiotherapist or continence nurse advisor.

ALSO ASK YOUR DOCTOR FOR HELP IF YOU NOTICE ANY OF THE FOLLOWING:

- any leaking of urine;
- having to rush to get to the toilet, to pass urine or open your bowels;
- not being able to hold on when you want to;
- not being able to control passing wind;
- burning or stinging inside when you pass urine; or
- having to strain to start the flow of urine.

مارسي تمارينك لعضلات قاع الحوض جيدا

أن تقومي بالشد جيدا مرات أقل أفضل لك من الشد بوهن مرات عديدة! إذا لم تكوني متأكدة من أنك تقومين بالشد بالصورة الصحيحة، اطلبي المساعدة من طبيبك، أو أخصائي العلاج الطبيعي أو ممرضة الاحتباس.

اجعلي التمارين جزءاً من حياتك اليومية

بعد أن تتعلمين كيفية القيام بتمارين شد عضلات قاع الحوض، عليك بممارستها، ومن الأفضل ممارستها يوميا، كما عليك منح كل مجموعة تمارين كامل انتباهك، وتخصيص وقت منتظم للقيام بها. ويمكن القيام بذلك عندما:

- تذهبين إلى المرحاض.
- تقومين بغسل يديك؛
- تتناولين مشروباً؛
- تقومين بتغيير حفاضة الطفل.
- تطعمين الطفل؛ أو
- تأخذين دشاً.

أنها لفكرة جيدة أن يصبح القيام بمجموعة واحدة من تمارين عضلات قاع الحوض عادة لمدى الحياة، في كل مرة تذهبين فيها إلى المرحاض بعد التبول أو التبرز.

ماذا إن لم تتحسن الأوضاع؟

يحتاج تلف عضلات قاع الحوض إلى ستة أشهر على الأقل ليتحسن. فإن لم تتحسن الأوضاع بعد مرور ستة أشهر، تحدثي مع طبيبك أو أخصائي العلاج الطبيعي، أو ممرضة الاحتباس.

اطلبي المساعدة من طبيبك إذا لاحظتي أيًا من الأمور التالية:

- أي تسرب للبول؛
- ضرورة الهرولة إلى المرحاض للتبول أو التبرز؛
- عدم القدرة على إمساك البول عندما ترغبين في ذلك؛
- عدم التحكم في إخراج الريح؛
- حرقة أو لسعة بالداخل عند التبول؛ أو
- الحاجة إلى الضغط لبدء جريان البول.





An Australian Government Initiative

ONE IN THREE WOMEN WHO EVER
HAD A BABY WET THEMSELVES
واحدة من كل ثلاث نساء أنجبن طفلاً تعاني
من سلس البول

SEEK HELP

Qualified nurses are available if you call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66* (Monday to Friday, between 8.00am to 8.00pm Australian Eastern Standard Time) for free:

- Information;
- Advice; and
- Leaflets.

If you have difficulty speaking or understanding English you can access the Helpline through the free Telephone Interpreter Service on 13 14 50. The phone will be answered in English, so please name the language you speak and wait on the phone. You will be connected to an interpreter who speaks your language. Tell the interpreter you wish to call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66. Wait on the phone to be connected and the interpreter will assist you to speak with a continence nurse advisor. All calls are confidential.

Visit bladderbowel.gov.au or continence.org.au/other-languages

* Calls from mobile telephones are charged at applicable rates.

احصل على المساعدة

تتوفر ممرضات مؤهلات اذا اتصلت على خط المساعدة الوطني لشؤون الاحتباس على الرقم 1800 33 00 66 من الساعة 8 صباحاً حتى 8 مساءً في توقيت الاسترالي الشرقي مجاناً.

- معلومات؛
- نشرات؛
- نصائح.

إذا كان لديك أي صعوبات اللغة الإنجليزية يمكنك الاتصال بخط المساعدة باستخدام خدمة الترجمة الهاتفية. اتصل بالرقم 13 14 50. في البداية سوف يرد عليك شخص يتكلم باللغة الإنجليزية، اذكر لغتك وانتظر على الهاتف. وسوف يتم تحويلك لمترجم يتحدث لغتك، أخبره عندها أنك تريد الاتصال بخط المساعدة الوطني لشؤون الاحتباس على الرقم 1800 33 00 66. انتظر على الهاتف وسوف يقوم المترجم بمساعدتك على التحدث مع ممرضة الاحتباس. وتقدم خدمات. جميع المكالمات سرية.

العربية - bladderbowel.gov.au زر
continence.org.au/other-languages

* يتم حساب المكالمات من الهواتف المحمولة بالتسعيرة المفروضة عليها.

