



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.

Žene koje su rodile čak samo jedno dijete gotovo tri puta češće pate od nekontroliranog puštanja mokraće nego žene koje nisu nikada rodile. Što više imate porođaja, veća je mogućnost da će vam popustiti mjehur i da ćete se nekontrolirano pomokriti.

## ZAŠTO VAM NEKONTROLIRANO PROCURI MOKRAĆA NAKON POROĐAJA?

Kada se beba spušta kroz rođnicu, živci i mišići koji zatvaraju mjehur, koji se zovu mišići dna zdjelice, se rastegnu. To može oslabiti ove mišiće pa ne mogu dovoljno stisnuti mjehur i spriječiti propuštanje. Propuštanje se najčešće događa kad zakašljete, kihnete, nešto podižete ili vježbate. Do oštećenja mjehura rijetko dolazi prilikom porođaja, ali se to često događa s mišićima i živcima, pa morate raditi vježbe dna zdjelice kako biste ove mišiće ponovno ojačali.

## HOĆE LI OVO PROPUŠTANJE PRESTATI SAMO OD SEBE?

Ako imate ikakav problem s nekontroliranim propuštanjem mokraće, on neće nestati ako ga ignorirate. Propuštanje će vjerojatno prestati ako radite vježbe mišića dna zdjelice kako biste ih ponovno ojačali. Ako nakon svakog porođaja ne ojačate mišiće, kada dođete u starije godine moguće je da će vam mokraćna početi propuštati.

## KAKO FUNKCIONIRA MOJ MJEHUR?

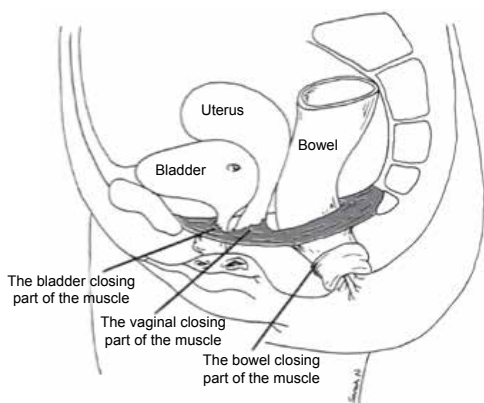
Mjehur je šuplja mišićna crpka. On se puni polako iz bubrega, i može držati najmanje jednu i pol do dvije šalice urina (300 do 400 ml). Izlazna cijev iz mjehura je zatvorena mišićima dna zdjelice. Kada se mjehur napuni i odlučite da ćete mokriti, mišići dna zdjelice se opuste kada sjednete na zahod i mjehur istiskuje mokraću van. Onda ponovno počinje isti ciklus "punjenja i pražnjenja".



### WHAT DO MY PELVIC FLOOR MUSCLES DO?

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

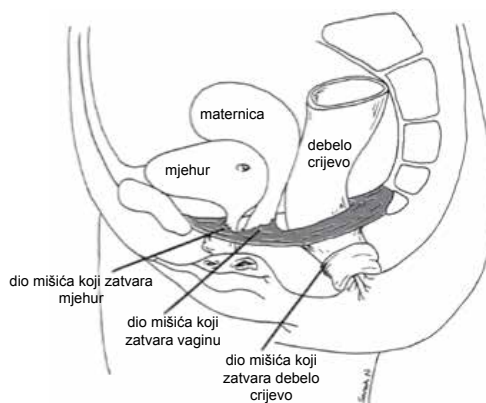
- help to close off the bladder, the vagina (front passage) and the rectum back passage); and
- help to hold the bladder, the uterus (womb) and bowel in their proper place.



### KOJU FUNKCIJU OBAVLJAJU MIŠIĆI DNE ZDJELICE?

Pogledajte grafički prikaz dna zdjelice. Mišići dna zdjelice zaduženi su za više stvari, kao na primjer:

- pomažu da se zatvori mjehur, vagina (prednji otvor) i rektum (čmar); i
- drže mjehur, uterus (maternicu) i crijeva na njihovom mjestu.



### 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.

### ŠTO SE DOGAĐA AKO MI NAKON POROĐAJA OSLABE MIŠIĆI DNE ZDJELICE?

- Može vam procuriti mokraća kad zakašljete, kihnete, nešto podižete, smijete se ili vježbate.
- Možda nećete imati kontrolu ispuštanja vjetra.
- Možda ćete osjećati naglu potrebu pomokriti se ili imati veliku nuždu.
- Možda vaš mjehur, maternica ili crijeva nemaju čvrst oslonac. Bez čvrstog oslonca, jedan ili više organa u zdjelici se može spustiti u vaginu. To se zove prolaps zdjeličnih organa. Prolaps je vrlo česta pojava i pogađa otprilike jednu od deset žena u Australiji.

### 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

### ŠTO MOGU UČINITI KAKO BIH SPRIJEČILA DA MI SE TO DOGODI?

- Vježbajte mišiće dna zdjelice (kasnije ćemo vam reći kako ćete to činiti).
- Održavajte dobre navike pražnjenja mjehura i crijeva:
  - jedite voće i povrće;
  - Pijte 1.5 – 2 litre tekućine svaki dan;
  - nemojte ići u zahod 'za svaki slučaj' jer time možete smanjiti kapacitet mjehura; i





- 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.
- Zaštitite mišiće dna zdjelice kada vršite veliku nuždu. Dobar položaj na zahodu je ako, dok sjedite, držite podlaktice na bedrima a noge što bliže zahodskoj školjki i pri tome podignete pete. Opustite mišiće dna zdjelice i lagano tiskajte.
- Održavajte tjelesnu težinu unutar granica normalne težine za vašu visinu i starosnu dob.

### 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.

### KAKO MOGU OSNAŽITI OSLABLJENE MIŠIĆE DNA ZDJELICE?

Porođaj može rastegnuti mišiće dna zdjelice. Svaki daljnji napor 'istiskivanja' u prvim tjednima nakon porođaja može još više razvući ove mišiće. Mišiće dna zdjelice možete zaštititi ako se čuvate takvog napora. Evo nekoliko savjeta koji vam mogu pomoći.

- Probajte stegnuti, podići i zadržati mišiće dna zdjelice prije nego što morate kihnuti, zakašljati, ispuhati nos ili nešto podignuti.
- Prekrižite noge i čvrsto ih stisnite prije kašljanja ili kihanja.
- Neka vam netko pomogne podići težak teret.
- Nemojte se naprezati kada vršite veliku nuždu.
- Nemojte raditi vježbe sa skakanjem.
- Normalno je jednom ustati noću i pomokriti se—nemojte ići na zahod samo zato što ste i tako morali ustati da pogledate bebu.
- Vježbanjem ojačajte mišiće dna zdjelice.

### GDJE SE NALAZE MIŠIĆI DNA ZDJELICE?

Najprije treba utvrditi koje mišiće treba vježbati.

1. Sjednite ili ležite i opustite mišiće bedara, stražnjice i stomaka.
2. Stisnite mišićni prsten oko čmara, kao da pokušavate zaustaviti puštanje vjetra. Sada opustite ovaj mišić. Stinite i opuštajte nekoliko puta dok ne budete sigurni da ste našli prave mišiće. Pokušajte ne stiskati stražnjicu prema unutra.





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. Kada sjedite na zahodu i mokrite, pokušajte zastati usred mokrenja, a zatim ponovno nastaviti. Ovo učinite kako biste ustanovili koje mišiće treba koristiti – ali samo jedanput tjedno. Mjehur se možda neće prazniti kako treba ako prekidate i započinjete mlaz češće od jedanput tjedno.

Ako ne osjećate izraženo "stezanje i podizanje" mišića dna zdjelice ili ako ne možete usporiti mlaz urina, kako je opisano u točki 3, potražite pomoć od svog liječnika, fizioterapeuta ili medicinske sestre koja je savjetnik za inkontinenciju. Oni će vam pomoći kako ćete pravilno koristiti ove mišiće. Čak i žene s krajnje slabim mišićima dna zdjelice mogu osjetiti korist od vježbi ovih mišića.

#### KAKO SE IZVODE VJEŽBE MIŠIĆA DNA ZDJELICE?

Sada kada osjećate da ovi mišići rade—

1. Istovremeno stisnite i uvucite mišiće oko čmara, rodnice i vaginalnog ulaza. Uvucite ih prema GORE. Morate imati osjećaj "podizanja" svaki put kada stisnete mišiće dna zdjelice. Probajte ih čvrsto držati u tom položaju dok brojite do 8. Sada ih pustite i opustite se. Trebate imati jasno izražen osjećaj "olakšanja".
2. Ponovite (stezanje i podizanje) i opustite se. Najbolje je odmoriti se oko 8 sekundi između svakog stezanja mišića. Ako ne možete izdržati do 8, držite koliko možete.
3. Ponavljajte "stezanje i podizanje" onoliko puta koliko možete, do najviše 8 do 12 stezanja. Kada tek počnete vježbati nakon porođaja, dobro bi bilo početi samo s 3 stiskanja i postupno tijekom narednih tjedana povećavati broj.
4. Kada ojačate, probajte vježbati tri puta po 8 do 12 stiskanja, s odmorom između njih.
5. Vježbajte po ovom planu (tri puta po 8 do 12 stezanja) svaki dan u ležećem, sjedećem ili stojećem položaju.

Dok izvodite vježbu mišića dna zdjelice —

- NEMOJTE zadržavati dah;
- NEMOJTE gurati prema dolje, samo stišćite i podižite mišiće; i
- NEMOJTE stezati stražnjicu ili bedra.





## 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.

## PROVODITE VJEŽBE MIŠIĆA DNA ZDJELICE KAKO TREBA

Manji broj dobro izvedenih vježbi je korisniji od većeg broja izvedenih bezvoljno! Ako niste sigurni izvodite li stezanje pravilno, potražite pomoć od svog liječnika, fizioterapeuta ili savjetnika za inkontinenciju.

## UKLJUČITE OVE VJEŽBE U SVOJ SVAKODNEVNI ŽIVOT

Kada naučite kako stezati mišiće dna zdjelice, često radite ovu vježbu. Najbolje je to činiti svaki dan. Prilikom svake vježbe budite skoncentrirani. Odredite vrijeme svaki dan za vježbu stezanja mišića dna zdjelice. To može biti kada:

- idete na zahod;
- perete ruke;
- pijete neko piće;
- presvlačite bebu;
- hranite bebu; ili
- tuširate se.

Dobro bi bilo steći trajnu naviku izvoditi jednu grupu vježbi mišića dna zdjelice svaki put kada idete na zahod, nakon što ste se pomokrili ili imali stolicu.

## ŠTO AKO SE STANJE NE POBOLJŠA?

Ako dođe do oštećenja mišića dna zdjelice, oporavak može potrajati i šest mjeseci. Ako se stanje ne popravi nakon šest mjeseci, porazgovarajte sa svojim liječnikom, fizioterapeutom ili medicinskom sestrom koja je savjetnik za inkontinenciju.

## PITAJTE LIJEČNIKA ZA POMOĆ AKO PRIMIJETITE BILO ŠTO OD SLIJEDEĆEG:

- bilo kakvo propuštanje mokraće;
- ako morate otrčati na zahod kada osjetite potrebu za mokrenjem ili velikom nuždom;
- ako se ne možete suzdržati kada je to potrebno;
- ako ne možete kontrolirati ispuštanje vjetra;
- ako pri mokrenju osjetite unutarnje peckanje ili probadanje; ili
- ako se morate naprezati kako biste počeli mokriti.





## 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](http://bladderbowel.gov.au) or [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)

\* Calls from mobile telephones are charged at applicable rates.

## POTRAŽITE POMOĆ

Dostupne su vam stručne medicinske sestre ako nazovete Nacionalnu liniju za pomoć zbog inkontinencije na 1800 33 00 66\* (od ponedjeljka do petka, između 8.00h i 20.00h po standardnom istočnom australskom vremenu) za besplatne:

- Informacije;
- Savjete; i
- Brošure.

Ako imate problema u razgovoru ili razumijevanju engleskog jezika, možete nazvati Liniju za pomoć (Helpline) putem besplatne Telefonske službe tumača na 13 14 50. Na poziv ćete dobiti odgovor na engleskom jeziku, pa recite jezik koji govorite i čekajte na liniji. Bit ćete spojeni s tumačem koji govori vaš jezik. Recite tumaču da želite razgovarati s National Continence Helpline na 1800 33 00 66. Pričekajte na liniji da budete spojeni i tumač će vam pomoći u razgovoru s medicinskom sestrom, savjetnikom za inkontinenciju. Svi razgovori su povjerljivi.

Posjetite [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au) ili [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)

\* Pozivi s mobitela naplaćuju se po važećim cijenama.