

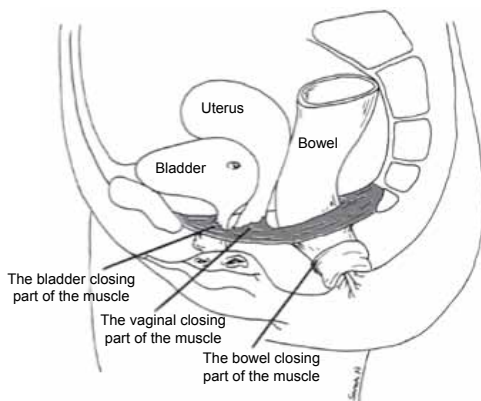


When you are pregnant, you get a lot of advice from many people. One issue that few people think about are signs of bladder and bowel control problems in pregnancy and after the birth.

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.

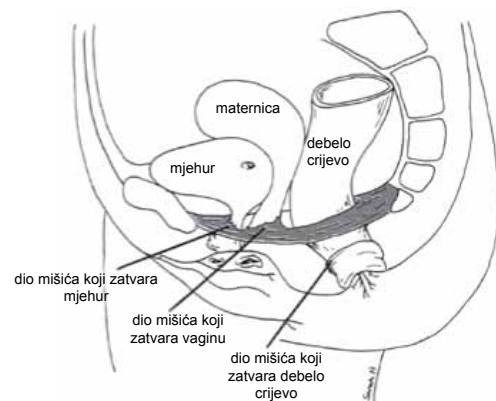


Za vrijeme trudnoće, sa svih strana vam daju različite savjete. Pitanja o kojima rijetko tko misli su problemi kontrole mjehura i crijeva tijekom trudnoće i nakon porođaja.

KAKVU ULOGU IMAJU MIŠIĆI DNA ZDJELICE?

Pogledajte grafički prikaz dna zdjelice. Mišići dna zdjelice imaju višestruku ulogu. Oni:

- pomažu prilikom zatvaranja mjehura, vagine (rodnice) i rektuma (čmara); i
- drže mjehur uterus (maternicu) i crijeva na svom mjestu.



HOW DO I KNOW IF I HAVE A PROBLEM?

There are a few things that might happen if you have weak pelvic floor muscles. You might:

- leak urine when you cough, sneeze, lift, laugh or do exercise;
- not be able to control passing wind;
- feel an urgent need to empty your bladder or your bowel;
- leak bowel motion after you have been to the toilet;
- have trouble cleaning yourself after a bowel motion;
- find it hard to pass a bowel motion unless you change position or use your fingers to help; or
- feel a lump in your vagina or a feeling of dragging like a period, mostly at the end of the day, which could mean that one or more of your pelvic organs might be sagging down into your vagina. This is called pelvic organ prolapse. Prolapse is very common and happens to about one in ten women in Australia.

KAKO ĆU ZNATI IMAM LI PROBLEM?

Nekoliko stvari se može dogoditi ako su vam mišići dna zdjelice slabi. Može se dogoditi da:

- nekontrolirano ispuštite mokraću kada se zakašljete, kihnete, nešto podižete, nasmijete se ili provodite tjelovježbu;
- ne možete kontrolirati ispuštanje vjetra;
- imate neodgodivu potrebu mokrenja ili velike nužde;
- nekontrolirano ispuštite stolicu nakon odlaska na zahod;
- imate poteškoća obrisati se nakon velike nužde;
- imate poteškoća s velikom nuždom ukoliko ne promijenite položaj ili pomognete prstima; ili
- osjećate ispupčenje u vagini ili imate osjećaj stezanja kao kod menstruacije, najčešće pri kraju dana, što može značiti da se jedan ili više zdjelčnih organa možda spustio u vaginu. To se zove prolaps zdjelčnih organa. Prolaps je vrlo česta pojava koja se događa jednoj od deset žena u Australiji.





You may also have sexual problems. Just after your baby is born, you will be very tired and busy with your baby. Vaginal birth can cause weakness around the vagina or a lack of feeling. Vaginal tears and trauma can cause pain for many months. While breast feeding, oestrogen levels may be low and so the vagina may be dry, which can cause more problems. It may be helpful for you and your partner to talk about these issues with a health professional.

HOW CAN I TELL IF I MIGHT GET BLADDER AND BOWEL PROBLEMS?

Some women seem more likely to have bladder and bowel problems, even if they have had quite easy birth. We can't yet tell who these women might be.

Women who already have bladder or bowel symptoms, such as irritable bowel syndrome or an urgent need to pass urine (also called overactive bladder) will be more likely to have this problem worsen or to gain new problems. Constipation, coughing and obesity can also make problems worse.

Certain things about the birth can make a woman more likely to have bladder and bowel problems:

- having your first baby;
- having a large baby;
- having a long labour, chiefly the second stage of labour; or
- a difficult vaginal delivery, when you have stitches after being cut or having a big tear just outside or in your vagina when the baby is helped out by the vacuum cap or the doctor uses forceps.

WHAT IF I HAVE A CAESAREAN BIRTH?

Choosing a caesarean birth might seem like a way to avoid these problems, but it is not that simple. A caesarean birth might reduce the risk of severe bladder control problems from 10% to 5% for a first baby, but after the third caesarean there may be no benefit at all. And caesarean births carry their own risks. Babies born this way are more likely to have breathing problems at birth. It can be more risky for the mother and scarring from caesarean births can make pelvic surgery more difficult in the future. So you may be trading one problem for another.

Možete imati i seksualnih problema. Neposredno nakon porođaja, osjećat ćete jaki umor i bit ćete zauzeti oko bebe. Vaginalni porođaj može oslabiti tkiva oko vagine ili prouzročiti gubitak osjećaja. Vaginalne poderotine i trauma mogu uzrokovati bolove koji traju mjesecima. Dok dojite, estrogen je obično nizak pa vagina može biti suha, što uzrokuje još više poteškoća. Dobro bi bilo da vi i vaš partner porazgovarate o ovim problemima sa zdravstvenim stručnjakom.

KAKO ĆU ZNATI HOĆU LI IMATI PROBLEMA S MJEHUROM I CRIJEVIMA?

Neke su žene sklonije problemima mjehura i crijeva, čak i ako su imale lak porođaj. Ne znamo tko je kakav.

Žene koje već imaju simptome s mjehurom i crijevima, kao što su sindrom iritabilnog crijeva ili neodgodiva potreba za mokrenjem (koje se također zove "pretjerano aktivan mjehur") sklonije su pogoršanju tog problema ili nailaženju na druge probleme. Konstipacija, kašalj i gojaznost mogu također pojačati ove probleme.

Neke stvari pri porođaju mogu pojačati mogućnost problema s mjehurom i crijevima:

- prvi porođaj;
- velika beba;
- dugotrajni trudovi, poglavito druga faza trudova; ili
- težak vaginalni porođaj, ako imate šavove nakon reza ili velike poderotine izvan ili unutar vagine, kada je dijete izvučeno na vakuum ili forcepsom.

ŠTO AKO IMAM POROĐAJ CARSKIM REZOM?

Odabir porođaja carskim rezom može izgledati kao način kako se mogu izbjeći ovi problemi, ali to nije tako jednostavno. Porođaj carskim rezom može smanjiti opasnost od ozbiljnih problema kontrole mjehura s 10% na 5% za prvi porođaj, ali nakon trećeg carskog reza u tome više nema nikakve koristi. A carski rez nosi sa sobom druge opasnosti. Bebe rođene na ovaj način su više podložne problemima s disanjem prilikom porođaja. Rizik je za majku veći, a ožiljci od carskog reza mogu kasnije otežati operativni zahvat unutar zdjelice. Prema tome, jedan problem možete zamijeniti drugim.





In many cases, a vaginal birth runs just as planned and is a lovely event for parents, so this type of birth is best when possible. But problems can still happen. Research is now looking at how we can better know about and stop harm to the pelvic floor during birth. For now, pregnancy and birth involves making a choice between different kinds of risk. You and your partner need to think about these risks and discuss them with your pregnancy care professional. No one can promise you and your baby a perfect outcome.

WHAT CAN I DO ABOUT WEAK PELVIC FLOOR MUSCLES?

The birth of a baby might have stretched your pelvic floor muscles. Any 'pushing down' action in the first weeks after the baby's birth might stretch the pelvic floor 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 do bouncing exercises.
- Do pelvic floor muscle training to strengthen your pelvic floor muscles (See the leaflet "Pelvic Floor Muscle Training for Women").
- Keep good bladder and bowel habits:
 1. eat fruit and vegetables;
 2. drink 1.5 - 2 litres of fluid per day;
 3. do not go to the toilet 'just in case' as this might cut down how much your bladder can hold; and
- Try not to get constipated.
- Don't strain 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.

U mnogim slučajevima, vaginalni porođaj se odvija po planu i to je divan događaj za roditelje, zato je ova vrsta porođaja najbolja ako je to moguće. Uvijek može doći do problema pri porođaju. Istraživanja se bave proučavanjem kako se prilikom porođaja može bolje spriječiti oštećenje dna zdjelice. Trudnoća i porođaj za sada uključuju izbor između različitih rizika. Vi i vaš partner morate razmisliti o ovim rizicima i porazgovarati o tome sa zdravstvenim stručnjakom koji vas vodi kroz trudnoću. Nitko ne može obećati savršen ishod vama i vašoj bebi.

ŠTO MOGU UČINITI AKO IMAM SLABE MIŠIĆE DNA ZDJELICE?

Porođaj je mogao rastegnuti mišiće dna zdjelice. Svaki daljnji napor 'istiskivanja' u prvim tjednima nakon porođaja može još više razvući mišiće dna zdjelice. 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 raditi vježbe koje uključuju skakanje.
- Vježbajte mišiće dna zdjelice kako biste ih ojačali (pogledajte brošuru "Vježbe za mišiće dna zdjelice za žene").
- Održavajte dobre navike pražnjenja mjehura i crijeva:
 1. jedite voće i povrće;
 2. pijte 1.5 – 2 litre tekućine svaki dan;
 3. nemojte ići na zahod 'za svaki slučaj' jer time možete smanjiti kapacitet mjehura; i
- Trudite se da nemate konstipaciju.
- Nemojte se naprezati 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.



- Keep your weight within the right range for your height and age, and try not to gain too much during pregnancy.
- Continue to exercise.
- Ask for advice about bladder infections.

For more information, see the leaflet "Good Bladder Habits for Everyone."

WILL THINGS GET BETTER?

Do not lose heart. Even very poor bladder or bowel control just after giving birth can get better without help in the first six months, as the pelvic floor tissues, muscles and nerves mend.

Regular pelvic floor muscle training kept up over the long term, as well as the right advice, will help.

Don't forget to look after yourself at a time when it is easy to neglect your own needs.

If things are not getting better after six months, speak to your doctor, physiotherapist, or continence nurse advisor.

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.

- Održavajte težinu u pravilnom omjeru u odnosu na visinu i godine, i nastojte ne dobiti previše kilograma tijekom trudnoće.
- Nastavite vježbati.
- Pitajte za savjet u slučaju infekcije mjehura.

Za dodatne informacije pročitajte brošuru „Dobre navike mokrenja za svakoga”.

HOĆE LI SE STVARI POBOLJŠATI?

Ne gubite nadu. Čak i vrlo slaba kontrola mjehura ili crijeva neposredno nakon porođaja može se poboljšati u prvih šest mjeseci bez ikakve pomoći, kada zacijele tkiva, mišići i živci dna zdjelice.

Redovito vježbanje mišića dna zdjelice tijekom dužeg razdoblja, kao i pravilan savjet, pomoći će u tome.

Ne zaboravite voditi brigu o sebi u vrijeme kada se lako zapostave svoje potrebe.

Ako se stanje ne poboljša nakon šest mjeseci, porazgovarajte sa svojim liječnikom, fizioterapeutom ili medicinskom sestrom koja je savjetnik za inkontinenciju.

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 ili continence.org.au/other-languages

* Pozivi s mobitela naplaćuju se po važećim cijenama.

