



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.

زنانیکه حتی یک طفل بدنیا آورده اند، سه مرتبه بیشتر در معرض احتمال تر کردن خویش نسبت به زنانیکه طفل بدنیا نیاورده اند، قرار دارند. هر قدر بیشتر طفل بدنیا بیاورید، همانقدر بیشتر در معرض احتمال تر کردن خویش قرار خواهید گرفت.

### چرا بعد از بدنیا آوردن طفل ادرار تان تراوش می کند؟

زمانیکه طفل در اثنای ولادت از طریق کانال تولد به پائین حرکت می کند، عصب و عضلات ایکه مثانه را بسته نگه میدارد، فراخ می سازد. این عضلات بنام عضلات کف لگن خاصره یاد می شود، و بعضی اوقات این عضلات ضعیف می شود و در نتیجه نمی تواند از تراوش ادرار از مثانه جلوگیری کند. تراوش اکثراً زمانی اتفاق می افتد که شما سرفه می کنید، عطسه می زنید، اشیای سنگین را بلند می کنید یا ورزش می کنید. گرچه مثانه به ندرت در زمان تولد طفل صدمه می بیند، ولی عضلات و عصب عموماً آسیب می بینند و شما باید تمرین عضلات کف لگن خاصره را انجام دهید تا عضلات تان دوباره قوت خویشرا بدست آرد.

### آیا این تراوش خودبخود از بین میرود؟

اگر شما دچار تراوش هستید، این مشکل سربخود رفع نخواهد شد. تمرین عضلات کف لگن خاصره به عضلات کمک می کند تا قوت خود را دوباره بدست آورده و به احتمال قوی تراوش را متوقف می سازد. اگر شما عضلات کف لگن خاصره تانرا بعد از هر بار ولادت تقویت نکنید، امکان دارد خود را تر کنید زیرا عضلات کف لگن خاصره به مرور زمان ضعیف تر می شود.

### مثانه من چطور کار می کند؟

مثانه یک پمپ عضلاتی میان خالی است. مثانه بتدریج گرده ها را پُر کرده و دارای ظرفیت نگهداری حد اقل یک لیتر (300 الی 400 ملی لیتر) می باشد. مجرای بیرون رفت مثانه توسط عضلات کف لگن خاصره مسدود نگهداشته می شود. زمانیکه مثانه پُر می گردد و شما تصمیم می گیرید که ادرار کنید، عضلات کف لگن خاصره خود را در زمان نشستن شما روی سیت کمود شل می نماید تا مثانه بتواند ادرار را به بیرون بفرستد. سپس عین دوران "پُر و خالی شدن" ادامه می یابد.

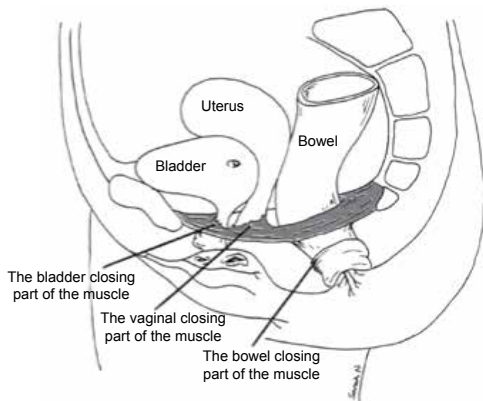




### WHAT DO MY PELVIC FLOOR MUSCLES DO?

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.

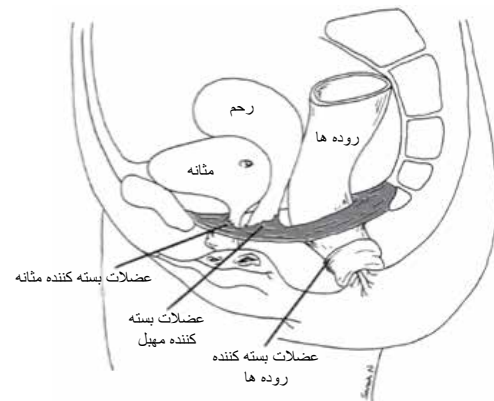
### WHAT CAN I DO TO STOP THESE THINGS FROM HAPPENING?

- 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

### وظیفه عضلات کف لگن خاصره من چه است؟

به تصویر لگن خاصره مراجعه نمایید. عضلات لگن خاصره یک سلسله وظایف ذیل را انجام می دهد:

- در قسمت بسته شدن مثانه، مهبل و مقعد کمک می کند، و
- مثانه، رحم و روده ها را سر جای شان نگه میدارد.



### اگر بعد از تولد طفلم عضلات لگن خاصره من ضعیف گردد، چه اتفاق خواهد افتاد؟

- ممکن است ادرار شما در زمان سرفه کردن، عطسه زدن، برداشتن اشیای سنگین، خندیدن یا ورزش تراوش کند.
- ممکن است قادر به کنترل خارج شدن باد تان نباشید.
- ممکن است بصورت ناگهانی احساس ادرار کردن یا قضای حاجت برایتان دست دهد.
- ممکن است مثانه، رحم یا روده هایتانرا خوب استوار نگهداشته نتوانید. بدون استوار نگهداشتن، امکان دارد یکی از اعضای لگنی شما بداخل مهبل تان پائین بیاید. این امر بنام "پائین افتادگی اعضای لگنی" یاد می گردد. این نوع پائین افتادگی اعضای درونی بسیار مروج بوده و از هرده زن یک زن را در استرالیا متأثر می سازد.

### چطور می توانم از وقوع این نوع مشکلات جلوگیری کنم؟

- تمرین عضلات کف لگن خاصره را انجام دهید (بعداً برایتان توضیح داده می شود).
- عادات مفید مثانه و روده ها را اختیار کنید:
  - زیاد میوه و سبزیجات مصرف کنید؛
  - 1.5 الی 2 لیتر آب در روز بنوشید؛
  - "صرف بخاطر احتیاط" به تشناب نروید زیرا این امر ظرفیت نگهداری ادرار تانرا کاهش می دهد، و





- 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.

- عضلات کف لگن خاصره تانرا در زمان قضای حاجت حفاظت کنید. یک طریقه خوب نشستن روی سیت کمود اینست که دست هایتانرا روی ران هایتان قرار دهید، پاهایتان نزدیک به کمود باشد و کف پایتانرا بلند نگهدارید. عضلات کف لگن خاصره تانرا شل ساخته و به آرامی فشار دهید.
- وزن خود را در تناسب با قد و سن تان در حد معینه نگهدارید.

## 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.

## چطور می توانم از عضلات کف لگن خاصره ضعیف خویش مواظبت کنم؟

تولد طفل ممکن است عضلات کف لگن خاصره شما را گشاد ساخته باشد. هرگونه فعالیت های "به پائین فشار دهی" در طول هفته اول بعد از ولادت ممکن است عضلات کف لگن خاصره را دوباره گشاد سازد. شما می توانید عضلات کف لگن خاصره تانرا از طریق خودداری از عمل "به پائین فشار دهی" بالای عضلات کف لگن خاصره تان حفاظت کنید. مثال های ذیل نمونه های خوب حفاظت عضلات تان است:

- سعی کنید قبل از عطسه زدن، سرفه کردن، فین کردن بینی یا برداشتن اشیای سنگین عضلات کف لگن خاصره تانرا فشرده و بالا بکشید و همانطور نگهدارید.
- قبل از هر بار سرفه کردن یا عطسه زدن، پاهای تانرا بالای همدیگر گذاشته و آنها را محکم نگهدارید.
- اشیای سنگین را به تنهایی بلند نکنید.
- در زمان قضای حاجت به روده هایتان فشار بیمورد وارد نکید.
- از ورزش های خیز زدن یا بلند پریدن خودداری کنید.
- رفتن به تشناب یکبار در طول شب معمول است – سعی نکنید صرف بخاطر اینکه طفل شما را از خواب بیدار کرده است، به تشناب بروید.
- عضلات کف لگن خاصره تانرا از طریق تمرین تقویت بخشید.

## عضلات کف لگن خاصره من در کجای بدنم قرار دارد؟

نخست از همه باید دانست که کدام عضلات تانرا باید تمرین دهید.

1. بنشینید یا دراز بکشید طوری که عضلات رانها، سرین و شکم تان راحت باشند.
2. عضلات حلقه دور مقعد تانرا فشار دهید مثل زمانیکه می خواهید از خارج شدن باد تان جلوگیری کنید. حالا این عضله را سست کنید. یکی دو بار عضله را فشار دهید و سپس سست سازید تا زمانیکه اطمینان حاصل کنید که عضله مذکور را تشخیص داده اید. سعی کنید که بالای سرین خود فشار نیاورید.





- 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—

- 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".
- 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.
- 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.
- As you get stronger, try to do three sets of 8 to 12 squeezes each, with a rest in between.
- 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.

- در هنگام نشستن روی سیت کمود جهت پیشاب کردن، سعی کنید که جریان ادرار تانرا متوقف کرده و سپس دوباره آغاز کنید. اینکار را انجام دهید تا بدانید که عضلات درست را باید بکار برید - مگر صرف یکبار در هفته. اگر بیشتر از این ادرار تانرا متوقف و آغاز کنید، ممکن است مثانه تان طوریکه لازم است خالی نشود.

اگر بوضاحت احساس "فشار دادن و بلند نگهداشتن" را در عضلات کف لگن خاصره خویش حس نکنید، یا جریان ادرار تانرا طوریکه در بند 3 فوق ذکر گردیده متوقف کرده نتوانید، از داکتر، فزیوتراپست یا نرس نگهداری پیشاب تان کمک بخواهید. ایشان بشما کمک خواهند نمود تا عضلات کف لگن خاصره تان درست کار کند. حتی زنان دارای عضلات کف لگن خاصره خیلی ضعیف می توانند از تمرین عضلات کف لگن خاصره مستفید شوند.

### چطور می توانم تمرین عضلات کف لگن خاصره ام را انجام دهم؟

حالا که می توانید احساس کنید که عضلات تان کار می کند—

- عضلات اطراف حلقه مقعد، کانال تولد و مهبل تانرا همزمان فشار داده و بداخل بکشید. آنها را از داخل به بالا بکشید. هرباری که عضلات کف لگن خاصره تانرا فشار می دهید، باید یک احساس "بلند شدن" برایتان دست دهد. در حالیکه الی عدد 8 می شمارید، سعی کنید که عضلات تانرا شیخ و کش نگهدارید. سپس آنها را کرده و راحت باشید. حالا باید یک احساس بارز "رها کردن" را حس کنید.
- عملیه "فشار دادن و بالا کشیدن" را تکرار کرده و سپس رها کنید. بهترین طریقه اینست که بعد از هر بار بالا کشیدن عضلات تان 8 ثانیه وقفه بگیرید. اگر عضلات تانرا تا شمردن عدد 8 نگهداشته نمی توانید، سعی کنید تا حد ممکنه آنها نگهدارید.
- این عملیه "فشاردن و بالا کشیدن" را هر چند باری که می توانید، تکرار کنید، الی حدود 8 تا 12 بار فشار. در ابتدا بعد از تولد طفل تان، ممکن است بهتر باشد که صرف با 3 دور فشار دادن اتکا کنید، و بتدریج تعداد دفعات را در طول چند هفته آینده بیشتر سازید.
- در ضمن اینکه قوی تر می شوید، سعی کنید که هر بار سه دوره 8 الی 12 فشاردهی را با گرفتن یک وقفه در بین آنها، انجام دهید.
- تمام این پلان تمرینی (سه دوره 8 الی 12 فشاردهی) را هر روز در حالت دراز کشیده، نشسته یا ایستاده انجام دهید.

در زمان انجام دادن تمرین عضلات کف لگن خاصره—

- نفس خود را قید نکنید؛
- به پائین فشار نداده، صرف فشار دهید و بالا بکشید؛ و
- سرین یا رانهای تانرا تنگ نسازید.





## 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.

## تمرین عضلات کف لگن خاصره تانرا درست انجام دهید

تعداد کمتر فشار های خوب بهتر از تعداد زیاد فشار های نیمه است! اگر مطمئن نیستید که فشار را بصورت درست انجام می دهید، یا اگر بعد از سه ماه تمرین تغییر مثبتی را مشاهده نکنید، با داکتر، فزیوتراپست یا نرس نگهداری پیشاب تان مشورت کنید.

## تمرین کردن را جزئی از زندگی روزمره تان بسازید

بعد از آموختن طرز اجرا تمرین عضلات کف لگن خاصره، شما باید آنرا بطور منظم ادامه دهید. تمرین روزانه بهترین نتیجه را می دهد. تمرکز کامل خویشرا در هر دوره تمرین به خرج دهید. سعی کنید که اوقات معینی را برای تمرین فشردن عضلات کف لگن خاصره تان تنظیم کنید. این اوقات ممکن است شامل حالات ذیل باشد:

- زمان تشناب رفتن؛
- زمان شستن دست هایتان؛
- زمان صرف کردن نوشابه؛
- زمان تبدیل کردن پوشاک طفل تان؛
- زمان غذا دادن طفل تا؛ یا
- زمان دوش گرفتن.

فکر بسیار خوبی خواهد بود اگر عادت همیشگی پیدا کنید که در هر بار تشناب رفتن بعد از ادرار کردن یا قضای حاجت کردن، یک دوره تمرین عضلات کف لگن خاصره را نیز انجام دهید.

## اگر وضع بهتر نشود چکار باید بکنم؟

التیام عضلات کف لگن خاصره ممکن است الی مدت شش ماه طول بکشد. اگر بعد از مدت شش ماه بهتر نشود، با داکتر، فزیوتراپست یا نرس نگهداری پیشاب تان مشورت کنید.

## همچنان درصورت مشاهده حالات ذیل، از داکتر تان کمک بخواهید:

- هرگونه تراوش ادرار؛
- احساس شدید ناگهانی تشناب رفتن جهت رفع ادرار یا قضای حاجت؛
- عدم توانایی نگهداری پیشاب زمانی که خواسته باشید؛
- عدم توانایی کنترل خروج باد؛
- احساس سوزش یا خارش در زمان ادرار کردن؛ یا
- جهت شروع شدن جریان ادرار باید بخود فشار بیاورید.



## 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.

## کمک بخواهید

نرس های باتجربه موجود اند اگر شما با National Continence Helpline به تلفون رایگان 1800 33 00 66 (بروز های دوشنبه الی جمعه بین ساعات 8 صبح الی 8 شب بوقت استندرد استرالیاای شرقی) زنگ بزنید:

- معلومات؛
- مشورت؛ و
- نشریه ها. را بصورت رایگان بدست می اورید.

اگر شما در قسمت صحبت کردن یا دانستن لسان انگلیسی مشکلات دارید، می توانید به لین کمک رسانی رایگان خدمات ترجمانی شفاهی به تلفون شماره 13 14 50 تماس بگیرید. تلفون به انگلیسی جواب داده خواهد شد، لهذا لطفاً لسان مورد ضرورت تانرا بگوئید و منتظر بمانید. سپس شما با یک ترجمان به لسان خودتان وصل خواهید شد. برای ترجمان بگوئید که می خواهید با National Continence Helpline به تلفون شماره 1800 33 00 66 صحبت کنید. منتظر بمانید و بعد از وصل شدن ترجمان شما را در قسمت مشورت گرفتن از یک نرس نگهداری پیشاب کمک خواهد نمود. تمام مکالمات کاملاً محرمانه باقی خواهد ماند.

از ویب سایت های [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au) یا [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages) دیدن نمائید.

\* مکالمات از تلفون های موبایل طبق نرخ های معینه تمام می شود.

