



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.

زمانیکه شما حامله هستید، اشخاص زیادی برایتان مشورت می دهند. یک موضوعی را که عده کمی از این اشخاص بدان فکر می کنند علایم مشکلات مثانه و روده ها در دوران حاملگی و بعد از ولادت می باشد.

WHAT DO MY PELVIC FLOOR MUSCLES DO?

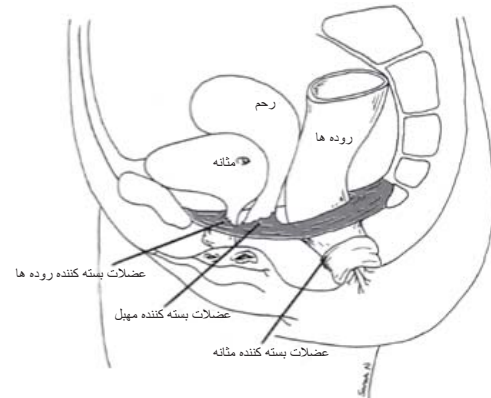
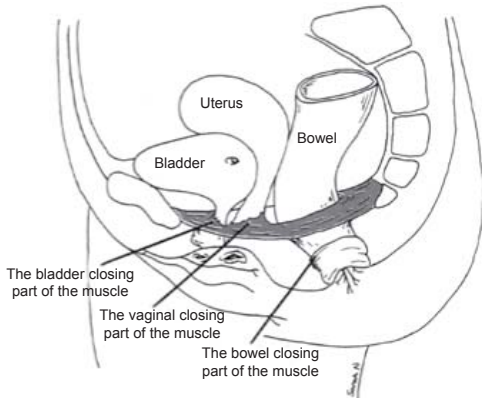
وظیفه عضلات کف لگن خاصره من چه است؟

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

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

- 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.

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



HOW DO I KNOW IF I HAVE A PROBLEM?

چطور می توانم بدانم که من یک مشکل دارم؟

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

در صورت تضعیف عضلات کف لگن خاصره تان، ممکن است بعضی چیز ها برایتان اتفاق به افتد. شما ممکن است:

- 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.

- در زمان عطسه زدن، سرفه کردن، برداشتن چیزهای سنگین، خندیدن یا ورزش ادرار تراوش دهید؛
- قادر به کنترل خارج شدن باد تان نباشید؛
- احساس شدید خالی کردن مثانه یا روده ها برایتان دست دهد؛
- مواد غایبه تان بعد از فارغ شدن از قضای حاجت کردن تراوش کند؛
- بعد از قضای حاجت، نتوانید بدن خود را خوب پاک کنید؛
- مواد غایبه تان به آسانی خارج نشود مگر اینکه جای تانرا تغییر دهید یا از انگشت تان کمک بگیرید؛ یا
- یک برآمدگی را در مهبل تان احساس کنید یا یک احساس گرفتگی مانند دوران قاعده گی اکثرأ در ختم روز برایتان دست دهد، این بدان معناست که امکان دارد یکی از اعضای لگنی تان پائین بطرف مهبل تان کشال شده باشد. این امر بنام پائین افتادگی اعضای لگن خاصره یاد می گردد. پائین افتادگی اعضای داخلی یک امر عادی است و از هر ده زن یک نفر آن در آسترالیا دچار این مشکل می باشند.





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.

همچنان ممکن است شما مشکلات جنسی داشته باشید. بعد از تولد طفل تان، شما بسیار خسته بوده و مشغول طفل تان می باشید. تولد طفل از طریق مهبل می تواند اطراف مهبل را ضعیف یا دچار فقدان احساس نماید. فشار وارده بالای مهبل می تواند برای ماه ها برایتان درد تولید کند. در زمان شیر دادن از پستان، میزان استروجن ممکن است کاهش یابد و در نتیجه منجر به خشکی مهبل گردد و باعث ایجاد مشکلات بیشتر گردد. ممکن است بهتر باشد که شما و همسرتان راجع به این مسایل با یک متخصص صحتی صحبت کنید.

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

چطور می توانم بدانم که من دچار مشکل مثانه یا روده شده ام؟

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.

بعضی از زنان ممکن است بیشتر دچار مشکل مثانه یا روده ها گردند، حتی اگر ایشان یک ولادت آسان را نیز سپری کرده باشند. ما دقیقاً نمی توانیم برایتان بگوئیم که این نوع زنان کدام ها اند.

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.

زنانیکه قبلاً دچار علائم بیماری مثانه یا روده مانند irritable bowel syndrome یا احساس شدید ادرار کردن (که همچنان بنام مثانه بیحد فعال یاد می شود) اند، امکان بیشتر می رود که این مشکل شان وخیم تر گردد یا دچار مشکلات جدید شوند. قیضیت، سرفه دوامدار و چاقی نیز می تواند باعث تشدید مشکلات گردد.

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

بعضی موضوعات ناشی از ولادت می تواند مشکل ایجاد مثانه و روده ها را در خانمها تشدید بخشد:

- 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.

- اولین ولادت؛
- تولد یک طفل بسیار بزرگ؛
- دوران ولادت طولانی، بخصوص مرحله دوم دوران ولادت؛ یا
- یک تولد مهبل دسوار، زمانیکه بدن شما را بعد از ولادت بخیه بزنند یا قطع کنند و یا پاره شدن قسمت بیرونی یا داخلی مهبل تان در هنگام کشیدن طفل ذریعه کلاهدک فشار یا انبور در وقت ولادت.

WHAT IF I HAVE A CAESAREAN BIRTH?

اگر تولد سزارینی داشته باشم، چه اتفاق می افتد؟

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.

انتخاب ولادت از طریق سزارینی و یا عملیات ممکن است یکی از طرق جلوگیری از این مشکلات باشد، مگر به این سادگی هم نیست. درحالیکه ولادت سزارینی ممکن است احتمال وقوع مشکلات شدید کنترل مثانه را از 10 به 5 فیصد در زمان ولادت اول کاهش دهد، مگر بعد از ولادت سوم سزارینی ممکن است این شیوه مؤثریت خود را کاملاً از دست دهد. اطفالیکه از طریق سزارینی تولد می شوند، بیشتر در معرض خطر ابتلای مشکلات تنفسی در زمان تولد قرار دارند. این شیوه دارای خطرات احتمالی بیشتر برای مادران می باشد و همچنان محل عملیات های قبلی کار عملیات های آینده را مشکل تر می سازد. در نتیجه امکان دارد که شما یک مشکل را با مشکل دیگر تبدیل می کنید.





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.

در اکثر موارد، ولادت مهملی بدون کدام مشکل به پیش می رود و یک تجربه خوش آیند برای والدین می باشد، لهذا این روش ولادت بهترین روش است در صورتیکه امکان پذیر باشد. مگر باز هم مشکلات می تواند اتفاق به افتد. تحقیقات امروزی سعی می کند که طرق بهتر و مصون تری را جهت جلوگیری از صدمه دیدن عضلات لگن خاصره در زمان تولد جستجو کند. فعلا دوران حاملگی و ولادت شامل خطرات گوناگون می باشد که انتخاب اش بستگی به شما دارد. شما و همسر تان باید راجع به ان فکر نموده و این موضوع را با شخص مجرب که از شما به این دوران مراقبت می کند در میان بگذارید. هیچکس تضمین یک نتیجه صدر صد مطمئن را برای شما و طفل تان کرده نمی تواند.

WHAT CAN I DO ABOUT WEAK PELVIC FLOOR MUSCLES?

راجع به عضلات لگن خاصره ضعیفم، چکار می توانم بکنم؟

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.

تولد طفل تان ممکن است عضلات کف لگن خاصره تانرا فراخ ساخته باشد. هرگونه فعالیت "پائین فشاری" در طول هفته اول بعد از ولادت تان امکان دارد باعث گشاد شدن مجدد عضلات کف لگن خاصره شما گردد. با فشار نیاوردن بالای عضلات لگن خاصره تان، می توانید آنرا محافظت کنید. کار های ذیل ممکن است شما را در این راستا کمک کند.

- 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.

- 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.
- از ورزش های خیز زدن یا بلند پریدن خودداری کنید.
- عضلات کف لگن خاصره تانرا از طریق تمرین تقویت بخشید (به ورقه معلوماتی "تمرین عضلات کف لگن خاصره برای زنان" مراجعه نمائید).
- عادات خوب مثانه و روده ها را حفظ کنید:
 1. میوه جات و سبزیجات مصرف کنید؛
 2. روزانه 1.5 الی 2 لیتر مایعات مصرف کنید؛
 3. صرف بخاطر "مبادا" به تشناب نروید زیرا این امر ممکن است سبب کاهش ظرفیت نگهداری مثانه تان گردد؛ و
- سعی کنید که قبض نشوید.
- در زمان قضای حاجت کردن بخود زیاد فشار نیاورید. یک طریقه خوب نشستن روی سیت کمود اینست که دست هایتانرا روی رانهای تان بگذارید و پاهایتان نزدیک به کمود باشد، کف پاهای تانر بلند کنید. عضلات کف لگن خاصره تانرا سست کرده و کمی فشار دهید.





- 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.

- وزن خود را در تناسب به قد و سن تان نگهدارید، و سعی کنید که در دوران حاملگی زیاد وزن نگیرید.
- ورزش کردن را ادامه دهید.
- راجع به عفونت های مثانه معلومات کسب کنید.

برای کسب معلومات بیشتر، به ورقه معلوماتی "عادات خوب مثانه برای همه" مراجعه نمایید.

آیا اوضاع بهتر خواهد شد؟

نامید نشوید. ضعف شدید کنترل مثانه و روده ها در طول شش ماه اول بعد از ولادت حتی بدون دریافت کمک نیز التیام یافته و انساج، عصب و عضلات کف لگن خاصره تدریجاً بهتر می گردند.

تمرین مداوم عضلات کف لگن خاصره برای درازمدت، و همچنان گرفتن مشورت های درست مفید می باشد.

فراموش نکنید در دورانی که به آسانی می توانید ضروریات تانرا نادیده بگیرید، از خود تان مواظبت بعمل آرید.

اگر اوضاع بعد از گذشت مدت شش ماه بهتر نگردد، با داکتر، فزیوتراپست یا نرس مشاور نگهداری پیشاب تان مشورت کنید.

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 آسترالیای 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 یا continence.org.au/other-languages دیدن نمایند.

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

