



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.

Zelfs vrouwen die nog maar één kind gekregen hebben, lopen drie keer zoveel de kans om urine te verliezen als vrouwen die nog geen kind gekregen hebben. Hoe meer kinderen u krijgt, hoe groter de kans is dat u ongewenst urine verliest.

**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.

**WAAROM LEKT U URINE NADAT U EEN KIND GEKREGEN HEBT?**

Wanneer de baby zich naar beneden beweegt door het geboortekanaal, rekt het de zenuwen en spieren uit die de blaas gesloten houden. Die worden de bekkenbodemspieren genoemd en soms blijven ze zwak en zijn ze niet in staat de blaas goed afgesloten te houden. Het lekken gebeurt het vaakst als u hoest, niest, dingen tilt of aan lichaamsbeweging doet. Het komt niet vaak voor dat de blaas wordt beschadigd tijdens de bevalling, maar dat gebeurt wel vaak met zenuwen en spieren. Daarom moet u de bekkenbodemspieren oefenen om ze weer sterk te maken.

**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.

**GAAT DIT LEKKEN VANZELF OVER?**

Als u last van lekken hebt, gaat het niet over door het gewoon te negeren. Waarschijnlijk zal het lekken ophouden als u uw bekkenbodemspieren oefent, zodat ze hun kracht terugkrijgen. Als u na elke bevalling de kracht van de bekkenbodemspieren niet herstelt, is het mogelijk dat u aan urineverlies gaat lijden, omdat de spieren van de bekkenbodem zwakker worden als u ouder wordt.

**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.

**HOE WERKT DE BLAAS?**

De blaas is een holle pomp van spieren. Deze wordt langzaam gevuld vanuit de nieren en kan anderhalf tot twee kopjes urine bevatten (300 tot 400 ml). De uitgangsbuis van de blaas wordt dicht gehouden door de bekkenbodemspieren. Wanneer de blaas vol is en u besluit om te gaan plassen, ontspannen de bekkenbodemspieren zich als u op het toilet zit, en perst de blaas de urine naar buiten. Vervolgens begint de cyclus van "vullen en legen" weer van voren af aan.

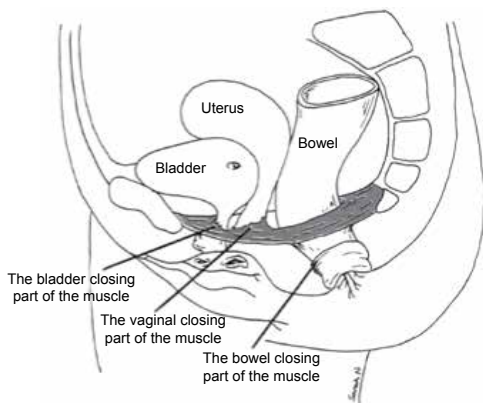




### WHAT DO MY PELVIC FLOOR MUSCLES DO?

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.

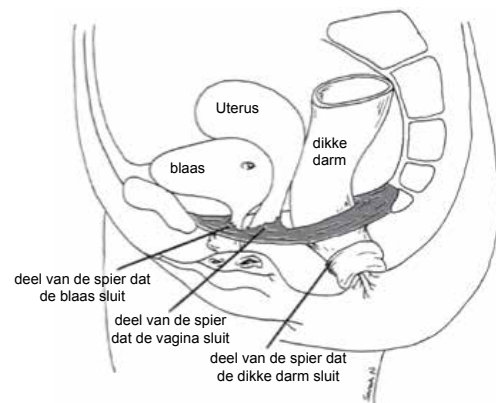


### WAT IS DE FUNCTIE VAN DE BEKKENBODEMSPIEREN?

Zie de afbeelding van de bekkenbodem.

De bekkenbodemspieren doen een aantal dingen, ze:

- helpen de blaas, de vagina (de doorgang naar voren) en de endeldarm (doorgang van achteren) af te sluiten; en
- helpen de blaas, de baarmoeder (uterus) en darmen op de juiste plaats te houden.



### 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.

### WAT GEBEURT ER ALS DE BEKKENBODEMSPIEREN VERZWAKT ZIJN NADAT IK EEN KIND GEKREGEN HEB?

- Het is mogelijk dat u urine verliest als u hoest, niest, lacht of aan lichaamsbeweging doet.
- Het is mogelijk dat u de controle verliest over het al dan niet laten van winden.
- Misschien voelt u een sterke drang om uw blaas of uw darmen te legen.
- Het kan zijn dat u geen goede steun voor uw blaas, baarmoeder of darmen heeft. Zonder steun kan een van de bekkenorganen de vagina in zakken. Men noemt dit een prolaps of verzakking van een bekkenorgaan. Verzakking komt veel voor en het overkomt ongeveer één op de tien vrouwen in Australië.

### 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

### WAT KAN IK DOEN OM DIT ALLEMAAL TE VOORKOMEN?

- Oefen uw bekkenbodemspieren (we leggen u later uit hoe).
- Leer uzelf goede blaas- en darmgewoonten aan:
  - eet fruit en groente;
  - drink 1.5 – 2 liter water per dag.
  - ga niet 'voor de zekerheid' naar de wc, want dat kan de capaciteit van uw blaas doen verminderen; en





- 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.

- Bescherm de bekkenbodemspieren tijdens de stoelgang. Een goede manier om op de wc te zitten, is uw onderarmen op uw dijen leggen en uw voeten vlakbij het toilet plaatsen met de hielen omhoog gericht. Ontspan uw bekkenbodemspieren en druk dan zacht.
- Blijf op het juiste gewicht, rekening houdend met uw lengte en uw leeftijd.

### 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.

### HOE KAN IK GOED VOOR MIJN ZWAKKE BEKKENBODEMSPIEREN ZORGEN?

Mogelijk zijn uw bekkenbodemspieren door de geboorte van een kind uitgerekt. In de eerste weken na de bevalling kunnen naar 'beneden gerichte duwbewegingen' de spieren van de bekkenbodem opnieuw rekken. U kunt de spieren van uw bekkenbodem beschermen door geen naar beneden gerichte duwbewegingen te maken. Hier zijn een paar ideeën die u kunnen helpen.

- Probeer de spieren van uw bekkenbodem samen te knijpen, op te trekken en ze daar vast te houden, voor u gaat niezen, hoesten, uw neus gaat snuiten of dingen optillen.
- Kruis uw benen en druk ze stevig tegen elkaar voordat u hoest of niest.
- Als u iets zwaars moet tillen, doe het dan samen met iemand anders.
- Zet niet te veel kracht bij de stoelgang.
- Doe geen oefeningen waarbij u moet springen.
- Het is prima om eens per nacht op te staan om te plassen – maar ga niet naar de wc omdat u toevallig toch naar de baby moest.
- Maak uw bekkenbodemspieren sterker door oefeningen.

### WAAR ZITTEN MIJN BEKKENBODEMSPIEREN?

Allereerst moet u ontdekken welke spieren geoefend moeten worden.

1. Ga zitten of liggen en ontspan de spieren van uw dijen, achterwerk en buik.
2. Knijp de spierenring rondom uw anus samen, alsof u probeert om een windje tegen te houden. Ontspan dan die spier. Trek de spier een paar keer aan en ontspan, totdat u zeker weet dat u de juiste spieren gevonden heeft. Probeer om niet uw billen samen te trekken.





- 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.

- Als u op het toilet zit om uw blaas te legen, probeer dan om de urinestroom tegen te houden en dan weer los te laten. Doe dit alleen maar om uit te vinden welke de juiste spieren zijn – en niet vaker dan een keer per week. Als u het vaker doet, bestaat de mogelijkheid dat uw blaas zich niet op de juiste manier leegt.

Als u niet een duidelijk "samentrekken en optillen" van uw bekkenbodemspieren voelt, of als u de urinestroom niet tegen kunt houden, zoals besproken in punt 3, vraag dan het advies van uw huisarts, fysiotherapeut of incontinentieverpleegkundige. Zij zullen u helpen om de bekkenbodemspieren op de juiste wijze te laten werken. Zelfs vrouwen met erg zwakke bekkenbodemspieren kunnen voordeel hebben bij training van de spieren van de bekkenbodem.

### HOE OEFENEN IK MIJN BEKKENBODEMSPIEREN?

Nu u de spieren voelt werken —

- Knijp de spieren rondom uw anus, uw geboortekanaal en uw vagina gelijktijdig samen en trek ze naar binnen. Til ze dan inwendig naar BOVEN. Elke keer als u de spieren van de bekkenbodem samentrekt moet u dat gevoel van "optillen" hebben. Probeer ze stevig gespannen te houden terwijl u tot 8 telt. Laat ze dan gaan en ontspan. U moet een duidelijk gevoel van "loslaten" hebben.
- Herhaal deze oefening (samentrekken en optillen en loslaten). Het beste is om steeds ongeveer 8 seconden te rusten tussen elke keer dat u de spieren optilt. Als u ze niet langer dan 8 seconden vast kunt houden, doe het dan zo lang als u kunt.
- Herhaal dit "samentrekken en optillen" zo vaak u kunt, tot 8 of 12 samentrekkingen. Nadat u bevallen bent, zou u met slechts 3 samentrekkingen kunnen beginnen, en vervolgens in een paar weken tijd het aantal samentrekkingen verhogen.
- Als u sterker wordt, probeer dan drie maal 8 tot 12 samentrekkingen te doen met daartussen een pauze.
- Voer dit hele trainingsplan (drie maal 8 tot 12 samentrekkingen) elke dag uit, terwijl u ligt, zit of staat.

Tijdens het oefenen met de bekkenbodemspieren:—

- houd uw adem NIET in;
- duw NIET naar beneden, alleen samentrekken en optillen; en
- span de spieren van uw billen en dijen NIET.





## 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.

## VOER DE OEFENING VAN DE BEKKENBODEMSPIEREN GOED UIT

Een paar goede samentrekkingen zijn beter dan een heleboel halfslachtige! Als u niet zeker weet of u de samentrekkingen goed doet, ga dan naar uw huisarts, fysiotherapeut of incontinentieverpleegkundige.

## MAAK DE OEFENINGEN EEN DEEL VAN UW DAGELIJKS LEVEN

Nu u geleerd heeft hoe u de spieren van uw bekkenbodemploeg moet samentrekken, zou u de oefeningen vaak moeten doen. Ze elke dag doen is het best, waarbij u elke serie samentrekkingen uw volle aandacht geeft. Leg een vaste tijd vast om de spieren van uw bekkenbodemploeg te oefenen. Bijvoorbeeld als u:

- naar het toilet gaat;
- uw handen wast;
- iets gaat drinken;
- uw baby verschoont;
- de baby te eten geeft; of
- een douche neemt.

Het is een goed idee om u aan te wennen om uw hele leven lang elke keer dat u naar het toilet gaat, nadat u geplast hebt of stoelgang gehad hebt, één reeks oefeningen voor de spieren van de bekkenbodemploeg te doen.

## WAT DOE IK ALS HET NIET VERBETERT?

Het kan zes maanden duren voordat beschadiging van de spieren van de bekkenbodemploeg wordt hersteld. Ga naar uw dokter, fysiotherapeut of incontinentieverpleegkundige als het na zes maanden niet beter wordt.

## GA NAAR UW HUISARTS ALS U EEN VAN DE VOLGENDE DINGEN OPMERKT:

- het lekken van urine;
- als u met grote spoed naar de wc moet om te plassen of voor ontlasting;
- als u het niet tegen kunt houden wanneer u dat wilt;
- als u het winden laten niet onder controle hebt;
- branderig of stekend gevoel van binnen wanneer u urine laat lopen; of
- als u zich echt moet inspannen om de urinestroom op gang te laten komen.



## 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.

## VRAAG OM HULP

Gediplomeerde verpleegkundigen staan tot uw dienst als u de National Continence Helpline belt op 1800 33 00 66\* (maandag t/m vrijdag van 8 uur 's ochtends tot 8 uur 's avonds Australian Eastern Standard Time) voor gratis:

- Informatie;
- Advies; en
- Folders.

Als u moeite hebt met de Engelse taal kunt u contact opnemen met de Helpline door de telefonische tolkdienst te gebruiken. Bel 13 14 50. Eerst zal iemand uw telefoontje in het Engels beantwoorden, waarna u de taal zegt die u spreekt en even blijft hangen. U wordt doorverbonden met een tolk die uw taal spreekt, waarna u hen vertelt dat u de National Continence Helpline wil bellen op 1800 33 00 66. Wacht totdat u doorverbonden bent waarna de tolk u zal helpen bij het gesprek met de deskundige incontinentieverpleegkundige. Alle gesprekken zijn vertrouwelijk.

Ga naar [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au) of [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)

\* Voor binnenkomende gesprekken met een mobiel geldt het normale tarief.