



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.

Όταν είστε έγκυος παίρνετε πολλές συμβουλές από πολλά άτομα. Ένα θέμα με το οποίο απασχολούνται πολλά άτομα είναι τα συμπτώματα προβλημάτων ελέγχου της κύστης και έντερου κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης ή μετά την γέννα.

WHAT DO MY PELVIC FLOOR MUSCLES DO?

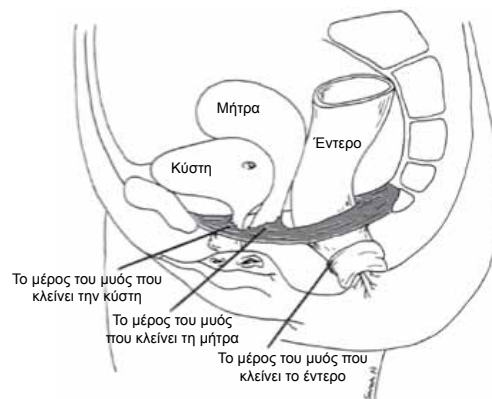
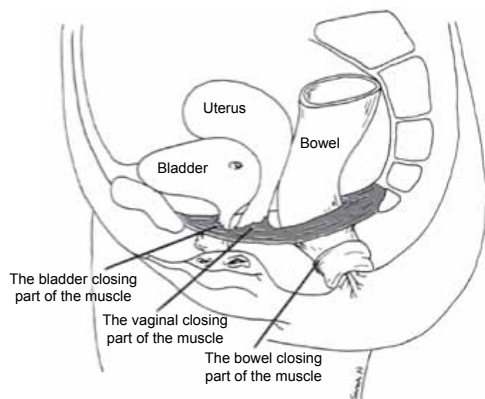
See the picture of the pelvic floor. The pelvic floor muscles do a number of things. They:

- 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.

ΤΙ ΚΑΝΟΥΝ ΟΙ ΜΥΣ ΤΟΥ ΠΥΕΛΙΚΟΥ ΜΟΥ ΕΔΑΦΟΥΣ;

Δείτε την εικόνα του πυελικού εδάφους. Οι μυς του πυελικού εδάφους κάνουν διάφορα πράγματα, όπως:

- βοηθούν να κλείνει η κύστη, ο κόλπος (το άνοιγμα μπροστά) και ο πρωκτός (το άνοιγμα πίσω) και
- βοηθούν να συγκρατούνται η κύστη, η μήτρα και το έντερο στη σωστή τους θέση.



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.

ΠΩΣ ΘΑ ΞΕΡΩ ΟΤΙ ΕΧΩ ΠΡΟΒΛΗΜΑ;

Υπάρχουν μερικά πράγματα που μπορεί να σας συμβούν όταν εξασθενίσουν οι μυς του πυελικού σας εδάφους (βάση της λεκάνης). Ίσως:

- να σας διαφεύγουν ούρα όταν βήχετε, φαρνιστείτε, σηκώνετε βάρη, γελάτε ή κάνετε ασκήσεις
- να μην μπορείτε να συγκρατείτε τη διαφυγή αερίων
- να αισθάνεστε επείγουσα ανάγκη να ουρήσετε ή να ενεργηθείτε
- να έχετε διαρροές κοπράνων μετά από μια επίσκεψη στην τουαλέτα
- να έχετε πρόβλημα να καθαρίσετε τον εαυτό σας μετά από μια αφοόευση
- να αντιμετωπίζετε δυσκολία να ενεργηθείτε και να πρέπει να αλλάξετε θέση ή να χρησιμοποιήσετε τα δάχτυλά σας για βοήθεια ή
- να αισθάνεστε έναν όγκο στον κόλπο σας ή ένα συναίσθημα τραβήγματος όπως μια εμμηνόπαυση, συνήθως στο τέλος της ημέρας, που μπορεί να σημαίνει ότι ένα ή περισσότερα από τα πυελικά όργανά σας κρέμονται μέσα στον κόλπο σας. Αυτό ονομάζεται πρόπτωση του πυελικού οργάνου. Η πρόπτωση είναι ένα πολύ συνηθισμένο πρόβλημα που συμβαίνει περίπου σε μια στις δέκα γυναίκες στην Αυστραλία.



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.

Μπορεί επίσης να έχετε σεξουαλικά προβλήματα. Αμέσως μετά τη γέννηση του μωρού, θα είστε πολύ κουρασμένη και πολυάσχολη με το μωρό σας. Ο κολπικός τοκετός μπορεί να προκαλέσει μια εξασθένηση γύρω από τον κόλπο ή μια έλλειψη αισθήματος. Κολπικά σχισίματα και τραύματα μπορούν να σας προκαλούν πόνο για πολλούς μήνες. Ενώ θηλάζετε το μωρό, τα επίπεδα των οιστρογόνων μπορεί να είναι χαμηλά και έτσι ο κόλπος μπορεί να είναι στεγνός, κατάσταση που μπορεί να προκαλέσει περισσότερα προβλήματα. Μπορεί να είναι χρήσιμο για εσάς και το σύντροφό σας να μιλήσετε για αυτά τα θέματα σε έναν επαγγελματία υγείας.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΞΕΡΩ ΑΝ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΧΩ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΜΕ ΤΗΝ ΚΥΣΤΗ ΚΑΙ ΤΑ ΕΝΤΕΡΑ;

Μερικές γυναίκες έχουν περισσότερες πιθανότητες να έχουν προβλήματα στην κύστη και έντερα, ακόμα κι αν είχαν ένα πολύ εύκολο τοκετό. Δεν μπορούμε ακόμα να καθορίσουμε ποιες μπορεί να είναι αυτές οι γυναίκες.

Οι γυναίκες που έχουν ήδη συμπτώματα προβλημάτων στην κύστη και έντερα, όπως το σύνδρομο ευερέθιστων εντέρων ή την επείγουσα ανάγκη να ουρήσουν (ονομάζεται και σαν υπερδραστική κύστη) θα είναι πιθανότερο να έχουν επιδείνωση αυτού του προβλήματος ή να αποκτήσουν νέα προβλήματα. Η δυσκοιλιότητα, το βήξιμο και η παχυσαρκία μπορούν επίσης να χειροτερέψουν τα προβλήματα.

Ορισμένα πράγματα γύρω από τη γέννα μπορούν να δημιουργήσουν μεγαλύτερες πιθανότητες σε μια γυναίκα να έχει προβλήματα στην κύστη και έντερα:

- όταν γεννάτε το πρώτο σας μωρό·
- όταν το μωρό είναι μεγάλο·
- όταν ο τοκετός διαρκεί για μεγάλο χρονικό διάστημα, κυρίως στο δεύτερο στάδιο του τοκετού· ή
- ένας δύσκολος κολπικός τοκετός, όταν έχετε ραψίματα μετά από κοιμίματα ή έχετε ένα μεγάλο σχίσιμο ακριβώς απέναντί ή μέσα στον κόλπο σας όταν το μωρό βοηθείται να βγει με αναρρόφηση ή ο γιατρός χρησιμοποιεί λαβίδα.

ΚΙ ΑΝ ΕΧΩ ΚΑΝΕΙ ΓΕΝΝΑ ΜΕ ΚΑΙΣΑΡΙΚΗ ΤΟΜΗ;

Η επιλογή της γέννας με καισαρική τομή ίσως να φαίνεται σαν ένας τρόπος να αποφύγετε αυτά τα προβλήματα, αλλά δεν είναι τόσο απλό. Μια γέννα με καισαρική τομή μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο σοβαρών προβλημάτων ελέγχου της κύστης από 10% σε 5% για το πρώτο μωρό, αλλά μετά την τρίτη καισαρική μπορεί να μην υπάρξει κανένα απολύτως όφελος. Και οι γέννες με καισαρική τομή εγκυμονούν τους δικούς τους κινδύνους. Τα μωρά που έχουν γεννηθεί με αυτό τον τρόπο είναι πιθανότερο να έχουν αναπνευστικά προβλήματα στη γέννα. Μπορεί να είναι πιο επικίνδυνη για τη μητέρα και οι ουλές από τις γέννες με καισαρική τομή μπορεί να κάνουν την πυελική χειρουργική επέμβαση δυσκολότερη στο μέλλον. Με άλλα λόγια μπορεί να αποφεύγετε ένα πρόβλημα και να αποκτάτε άλλο.





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.

Σε πολλές περιπτώσεις, ο κοιλιακός τοκετός ολοκληρώνεται ακριβώς όπως έχει προγραμματιστεί και αποτελεί μια όμορφη εμπειρία για τους γονείς έτσι ο τύπος αυτός της γέννας είναι ο καλύτερος όταν μπορεί να γίνει. Αλλά μπορούν να υπάρξουν και προβλήματα. Η επιστήμη ερευνά τρόπους με τους οποίους να μπορούμε να ξέρουμε πως να σταματήσουμε τη βλάβη που γίνεται στο πυελικό έδαφος κατά τη διάρκεια του τοκετού. Προς το παρόν, στην εγκυμοσύνη και τη γέννα θα πρέπει να γίνουν επιλογές μεταξύ διαφορετικών ειδών κινδύνου. Εσείς και ο σύντροφός σας χρειάζεται να σκεφτείτε αυτούς τους κινδύνους και να τους συζητήσετε με τον επαγγελματία που μεριμνά για την εγκυμοσύνη σας. Κανένας δεν μπορεί να υποσχεθεί σε εσάς και στο μωρό σας μια τέλεια έκβαση.

ΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΓΙΑ ΤΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΩΝ ΕΞΑΣΘΕΝΙΣΜΕΝΩΝ ΜΥΩΝ ΤΟΥ ΠΥΕΛΙΚΟΥ ΜΟΥ ΕΔΑΦΟΥΣ;

Η γέννηση του μωρού μπορεί να έχει τεντώσει τους μυς του πυελικού σας εδάφους. Οποιοσδήποτε κινήσεις «που σπρώχνουν προς τα κάτω» τις πρώτες βδομάδες μετά τη γέννηση του μωρού μπορεί να τεντώσουν και πάλι τους μυς του πυελικού εδάφους. Μπορείτε να προστατέψετε τους μυς του πυελικού σας εδάφους με το να μη σπρώχνετε προς τα κάτω στο πυελικό σας έδαφος. Να μερικές εισηγήσεις για να σας βοηθήσουν.

- Προσπαθήστε να σφίξετε, να σηκώσετε και να κρατήσετε τους μυς του πυελικού σας εδάφους κάθε φορά που θα φταρνιστείτε, θα βήξετε, θα φυσήξετε τη μύτη ή θα σηκώσετε βάρη.
- Σταυρώστε τα πόδια σας και σφίξτε τα δυνατά μαζί πριν από κάθε βήξιμο ή φτάρνισμα.
- Να μοιράζετε το σήκωμα βαριών φορτίων.
- Μην κάνετε ασκήσεις με αναπηδήματα.
- Να κάνετε εκγύμναση των μυών του πυελικού σας εδάφους για να δυναμώσετε τους μυς του πυελικού σας εδάφους (Δείτε το φυλλάδιο «Εκγύμναση των Μυών του Πυελικού Εδάφους για Γυναίκες»).
- Να τηρείτε καλές συνήθειες ούρησης και αφόδευσης,
 1. να τρώτε φρούτα και λαχανικά,
 2. να πίνετε 1,5 - 2 λίτρα υγρών την ημέρα.
 3. να μην πηγαίνετε στην τουαλέτα «για καλό και κακό» γιατί αυτό μπορεί να ελαττώσει την ποσότητα ούρων που μπορεί να κρατήσει η κύστη σας.
- Προσπαθήστε να μην είστε δυσκοίλια.
- Μη ζορίζετε όταν ενεργείτε. Ένας καλός τρόπος όταν κάθεστε στην τουαλέτα είναι να ακουμπάτε τους αγκώνες σας στους μηρούς σας και με τα πόδια σας κοντά στην τουαλέτα, να ανασηκώνετε τις φτέρνες σας. Χαλαρώστε τους μυς του πυελικού σας εδάφους και σπρώξτε ελαφρά.



- 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.

- Διατηρήστε το βάρος σας στα φυσιολογικά όρια που αναλογούν στο ύψος και την ηλικία σας, και προσπαθήστε να μην βάζετε πολύ βάρος κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.
- Συνεχίστε να γυμνάζεστε.
- Ζητήστε συμβουλές για τις λοιμώξεις της κύστης.

Για περισσότερες πληροφορίες, δείτε το φυλλάδιο «Καλές Συνήθειες της Κύστης για τον Καθένα.»

ΘΑ ΚΑΛΥΤΕΡΕΥΣΟΥΝ ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ;

Μην αποθαρρύνεστε. Ακόμη και ο ανεπαρκής έλεγχος της κύστης και εντέρων μετά τη γέννα μπορεί να καλυτερεύσει στους πρώτους έξι μήνες, καθώς επιδιορθώνονται οι πυελικοί ιστοί του πυελικού εδάφους, οι μυς και τα νεύρα.

Η τακτική εκγύμναση των μυών του πυελικού εδάφους που συνεχίζονται για μεγάλο χρονικό διάστημα, όπως και οι σωστές συμβουλές, θα σας βοηθήσουν.

Μην ξεχνάτε να φροντίζετε τον εαυτόν σας σε ένα διάστημα που είναι πολύ εύκολο να παραμελήσετε τις δικές σας ανάγκες.

Εάν τα πράγματα δεν καλυτερεύσουν μετά από έξι μήνες, μιλήστε στο γιατρό σας, το φυσιοθεραπευτή, ή τη σύμβουλο νοσοκόμα για την εγκράτεια.

ΖΗΤΗΣΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ

Ειδικευμένες νοσοκόμες είναι διαθέσιμες αν καλέσετε την Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Ακράτεια στο 1800 33 00 66.* (Δευτέρα έως Παρασκευή, μεταξύ 8.00π.μ. και 8.00μ.μ Κανονική Ώρα Ανατολικής Αυστραλίας) για δωρεάν:

- Πληροφορίες·
- Συμβουλές· και
- Φυλλάδια.

Αν έχετε δυσκολία στην ομιλία ή την κατανόηση των Αγγλικών μπορεί να έχετε πρόσβαση στη Γραμμή Βοήθειας μέσω της δωρεάν Τηλεφωνικής Υπηρεσίας Διερμηνέων στο 13 14 50. Το τηλέφωνο θα απαντηθεί στα Αγγλικά, γι αυτό παρακαλούμε καθορίστε τη γλώσσα που μιλάτε και περιμένετε στο ακουστικό σας. Θα σας συνδέσουν με διερμηνέα που μιλά τη γλώσσα σας. Να πείτε του διερμηνέα ότι θέλετε να καλέσετε την Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Ακράτεια στο 1800 33 00 66. Περιμένετε στο τηλέφωνο για να συνδεθείτε και ο διερμηνέας θα σας βοηθήσει να μιλήσετε με τη σύμβουλο νοσοκόμο για την ακράτεια. Όλες οι κλήσεις είναι εχέμυθης φύσης.

Επισκεφτείτε το bladderbowel.gov.au ή το continence.org.au/other-languages

* Οι κλήσεις από κινητά τηλέφωνα χρεώνονται με τις ισχύουσες τιμές.