An Australian Government Initiative

ONE IN THREE WOMEN WHO EVER HAD A BABY WET THEMSELVES

कभी किसी बच्चे को जन्म देने वाली तीन महिलाओं में से एक महिला स्वयं को गीला करती है

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 leak ing. 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.

केवल एक ही बच्चे को जन्म देने वाली महिला के लिए ऐसी महिलाओं की तुलना में, जिन्होंने कभी किसी बच्चे को जन्म न दिया हो, इस बात की सँभावना तीन गुना अधिक होती है कि वे मूत्र रिसाव से ग्रस्त हों और उन्होंने स्वयं को गीला किया हो। आप जितने अधिक शिशुओं को जन्म देती हैं, आपके मूत्र रिसाव से ग्रस्त होने और स्वयं को गीला करने की सँभावना उतनी ही अधिक हो जाती है।

बच्चे को जन्म देने के बाद आप मूत्र रिसाव से ग्रस्त क्यों होती हैं?

जब बच्चा जन्मनली में नीचे जाता है, तो यह मूत्राशय को बंद रखने वाली नसों और माँस-पेशियों को फैला देता है। इन्हें पेल्विक फ्लोर की माँस-पेशियाँ कहा जाता है, और इससे वे कभी-कभी कमजोर हो जाती हैं, तथा वे मूत्राशय से रिसाव को बंद रखने में सक्षम नहीं हो पाती हैं। रिसाव अधिकतर तब होता है जब आप खाँसती, छींकती, वजन उठाती या व्यायाम करती हैं। जन्म के दौरान मूत्राशय को क्षति पहुँचने के प्रकरण बहुत कम होते हैं, लेकिन माँस-पेशियाँ और नसें अक्सर क्षतिग्रस्त होती हैं, और माँस-पेशियों को फिर से मजबूत करने में मदद के लिए आपको पेल्विक फ्लोर माँस-पेशी प्रशिक्षण करने की आवश्यकता होती है।

क्या यह रिसाव होना अपने आप ठीक हो जाएगा?

यदि आप रिसाव से ग्रस्त हैं, तो मात्र उपेक्षा करने से यह दूर नहीं होगा। रिसाव के समाप्त होने की सँभावना तब होती है यदि आप अपने पेल्विक फ्लोर की माँस-पेशियों को प्रशिक्षित करके उन्हें अपनी ताकत वापिस प्राप्त करने में मदद दें। यदि आप अपने प्रत्येक बच्चे के जन्म के बाद पेल्विक फ्लोर माँस-पेशियों की ताकत वापिस प्राप्त नहीं करती हैं, तो उम्र बढ़ने के साथ जैसे-जैसे आपके पेल्विक फ्लोर की माँस-पेशियाँ कमजोर होती जाएँगी, आप स्वयं को गीला करना शुरू कर सकती हैं।

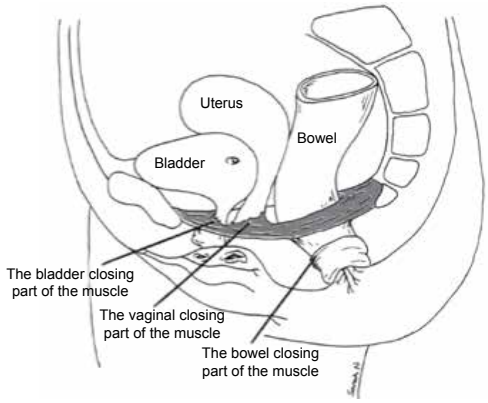
मेरा मूत्राशय कैसे कार्य करता है?

मूत्राशय एक खोखला पेशी पंप होता है। यह गुर्दों से धीरे-धीरे भरता है, और इसमें कम से कम डेढ़ से दो कप (300 से 400 मिली) मूत्र जमा हो सकती है। मूत्राशय की निकास नली पेल्विक फ्लोर की माँस-पेशियों द्वारा बंद रखी जाती है। जब मूत्राशय पूरा भरा हुआ होता है और आप मूत्र-त्याग करती हैं, तो टॉयलेट पर बैठते समय पेल्विक फ्लोर की माँस-पेशियाँ शिथिल हो जाती हैं और मूत्राशय सँकुचित होकर मूत्र को बाहर निकाल देता है। फिर वही "भरने और खाली होने" का चक्र शुरू हो जाता है।

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.

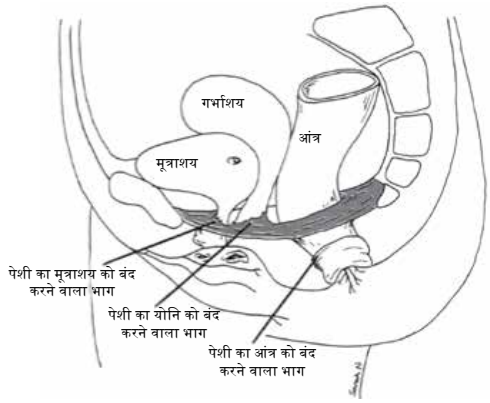
WHAT CAN I DO TO STOP THESE THINGS FROM HAPPENING?

- 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

मेरे पेल्विक फ्लोर की माँस-पेशियाँ क्या करती हैं?

पेल्विक फ्लोर का चित्र देखें। पेल्विक फ्लोर की माँस-पेशियाँ अनेकानेक क्रिया-कलाप करती हैं। वे:

- मूत्राशय, योनि (आगे के मार्ग) और मलाशय (पीछे के मार्ग) को बंद करने में मदद करती हैं; और
- मूत्राशय, गर्भाशय (गर्भ) और आंत्र को उनकी उचित जगह में बनाए रखने में मदद करती हैं।



यदि मेरे बच्चे के जन्म के बाद मेरी पेल्विक फ्लोर की माँस-पेशियाँ कमजोर हो गई हों, तो क्या होता है?

- आपके खांसते, छींकते, वजन उठाते, हँसते या व्यायाम करते समय मूत्र का रिसाव हो सकता है।
- आप वायु-त्याग पर नियंत्रण करने में सक्षम नहीं हो सकती हैं।
- आपको अपने मूत्राशय या अपनी आंत्र को खाली करने के लिए एक तत्काल आवश्यकता महसूस हो सकती है।
- आपको अपने मूत्राशय, अपने गर्भाशय या अपनी आंत्र के लिए अच्छा समर्थन नहीं मिल सकता है। अच्छे समर्थन के बिना आपके एक या इससे अधिक पेल्विक अंग आपकी योनि में नीचे शिथिल हो सकते हैं। इसे पेल्विक ऑर्गन प्रोलैप्स कहा जाता है। प्रोलैप्स बहुत आम है और यह ऑस्ट्रेलिया में दस महिलाओं में से लगभग एक को होता है।

मैं इन बातों को होने से रोकने के लिए क्या कर सकती हूँ?

- अपनी पेल्विक फ्लोर माँस-पेशियों को प्रशिक्षित करें (हम आपको बाद में बताएंगे कैसे)।
- मूत्राशय और आंत्र की अच्छी आदतें बनाए रखें:
  - फल और सब्जियां खाएँ;
  - एक दिन में 1.5 - 2 लीटर तरल पदार्थ पीएँ;
  - 'कहीं कोई दुर्घटना न हो जाए' – बस इसके लिए शौचालय न जाएँ, क्योंकि हो सकता है कि इससे आपके मूत्राशय की जमा करने की क्षमता कम हो जाए; और

- 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.

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.

- मल-त्याग करते समय अपने पेल्विक फ्लोर की माँस-पेशियों की सुरक्षा करें। टॉयलेट पर बैठने का एक अच्छा तरीका यह है कि आप अपने हाथ अपनी जाँघों पर रखें, अपने पैर टॉयलेट के करीब रखें, और अपनी एड़ियों को ऊँचा उठाएँ। अपने पेल्विक फ्लोर की माँस-पेशियों को शिथिल करें और आराम से धक्का दें।
- अपना वजन अपनी ऊँचाई और उम्र के लिए सही सीमा के भीतर रखें।

मैं अपनी कमजोर पेल्विक फ्लोर माँस-पेशियों की देखभाल कैसे कर सकती हूँ?

बच्चे के जन्म से आपके पेल्विक फ्लोर की माँस-पेशियाँ खिंच सकती हैं। बच्चे के जन्म के पहले सप्ताह में नीचे दबाव डालने की गतिविधि फिर से पेल्विक फ्लोर माँस-पेशियों में खिंचाव कर सकती है। आप अपने पेल्विक फ्लोर की माँस-पेशियों पर नीचे दबाव न देकर अपने पेल्विक फ्लोर की माँस-पेशियों की सुरक्षा करने में मदद कर सकती हैं। आपकी मदद करने के लिए यहाँ कुछ विचार दिए गए हैं।

- आप छींकने, खांसने, अपनी नाक साफ करने या कुछ वजन उठाने से पहले अपने पेल्विक फ्लोर की माँस-पेशियों को सँकुचित करने, ऊपर उठाने और पकड़ कर रखने की कोशिश करें।
- हरेक बार खाँसने या छींकने से पहले अपने पैरों को क्रॉस करें और उन्हें एक साथ कसकर सँकुचित करें।
- भारी वजन उठाना साझा करें।
- मल-त्याग करते समय आंत्र पर दबाव न डालें।
- उछलने वाले व्यायाम न करें।
- रात में एक बार मूत्र-त्याग करने के लिए उठना सामान्य बात है – केवल बच्चे के लिए उठने के लिए शौचालय न जाएँ।
- प्रशिक्षण के माध्यम से अपने पेल्विक फ्लोर की माँस-पेशियों को मजबूत बनाएँ।

मेरे पेल्विक फ्लोर की माँस-पेशियाँ कहाँ होती हैं?

पहली बात जो आपको करनी चाहिए, वह यह पता करना है कि आपको किन माँस-पेशियों को प्रशिक्षित करने की आवश्यकता है।

1. अपनी जांघों, नितंबों और उदर की माँस-पेशियों को आरामदेह तरीके से बनाकर बैठें या लेट जाएँ।
2. गुदा के चारों ओर की माँस-पेशी रिंग को ऐसे सँकुचित करें मानों आप वायु-त्याग को रोकने की कोशिश कर रही हैं। अब इस माँस-पेशी को शिथिल करें। बार-बार सँकुचित करने और शिथिल करने की प्रक्रिया को तब तक दोहराएँ जब तक कि आप यह सुनिश्चित न कर लें कि आपको सही माँस-पेशियाँ मिल गई हैं। अपने नितंबों को संकुचित न करने की कोशिश करें।

3. 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—

1. 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".
2. 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.
3. 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.
4. As you get stronger, try to do three sets of 8 to 12 squeezes each, with a rest in between.
5. 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.

3. जब आप अपने मूत्राशय को खाली करने के लिए टॉयलेट पर बैठें, तो मूत्र की धारा को रोकने की कोशिश करें, और फिर से इसे शुरू करें। इस प्रक्रिया को यह पता लगाने के लिए करें कि कौन सी माँस-पेशियाँ उपयोग करने के लिए सही हैं – और इसे एक सप्ताह में केवल एक ही बार करें। यदि आप इससे अधिक बार अपनी मूत्र-धारा को रोकती और शुरू करती हैं, तो हो सकता है कि आपका मूत्राशय उस तरह से खाली न हो जैसे इसे होना चाहिए।

यदि आपको अपने पेल्विक फ्लोर की माँस-पेशियों में एक विशिष्ट "सँकुचन और उत्थान" महसूस नहीं होता है, या यदि आप बिन्दु 3 में बताए गए तरीके से अपनी मूत्र की धारा को धीमा नहीं कर सकती हैं, तो अपने डॉक्टर, फिजियोथेरेपिस्ट, या कॉन्टिनेंस नर्स सलाहकार से मदद के लिए पूछें। वे आपको अपने पेल्विक फ्लोर की माँस-पेशियों को सही तरीके से कार्य करने में मदद देंगे। बहुत कमजोर पेल्विक फ्लोर की माँस-पेशियों वाली महिलाएँ भी पेल्विक फ्लोर माँस-पेशियों के प्रशिक्षण से लाभ प्राप्त कर सकती हैं।

मैं पेल्विक फ्लोर की माँस-पेशियों का प्रशिक्षण कैसे कर सकती हूँ?

अब जबकि आप माँस-पेशियों को काम करता हुआ महसूस कर सकती हैं, तो आप:

1. अपने पीछे के मार्ग, जन्मनली और आगे के मार्ग के इर्द-गिर्द की माँस-पेशियों को एक ही समय में सँकुचित करके अंदर की ओर खींचें। उन्हें अपने अंदर ऊपर की ओर खींचें। हरेक बार जब आप अपने पेल्विक फ्लोर की माँस-पेशियों को सँकुचित करती हैं, तो आपको "ऊपर उठने" की भावना महसूस होनी चाहिए। आप 8 तक गिनती करने तक उन्हें मजबूत और कसकर पकड़े रखने का प्रयास करें। फिर उन्हें जाने दें और आराम का अहसास करें। आपको "जाने देने" की एक विशिष्ट भावना महसूस होनी चाहिए।
2. दोहराएँ (सँकुचित करें और ऊपर उठाएँ) और जाने दें। माँस-पेशियों के हरेक बार उठाने के बीच में लगभग 8 सेकंड के लिए आराम करना सबसे अच्छा रहता है। यदि आप 8 तक पकड़े नहीं रह सकती हैं, तो जितने समय तक आप ऐसा कर सकती हैं, उतने समय तक करें।
3. इस "सँकुचित करें और ऊपर उठाएँ" की प्रक्रिया को आप जितनी बार आप दोहरा सकती हैं, उतनी बार 8 से 12 सँकुचनों की सीमा तक दोहराएँ। अपने बच्चे के जन्म के बाद जब आप पहली बार आरंभ करती है, तो आप केवल 3 सँकुचनों से शुरू कर सकती हैं, और कुछ सप्ताहों की अवधि में इसे बढ़ा सकती हैं।
4. जैसे-जैसे आप सशक्त होती जाती हैं, वैसे-वैसे 8 से 12 सँकुचनों के तीन सेट को करने की कोशिश करें, और हरेक सेट के बीच थोड़ा आराम करें।
5. इस पूरी प्रशिक्षण योजना (8 से 12 सँकुचनों के तीन सेट) को हरेक दिन, लेटकर, बैठे हुए या खड़े होकर करें।

पेल्विक फ्लोर माँस-पेशी का प्रशिक्षण करते समय—

- अपनी साँस न रोकें;
- नीचे दबाव न डालें, केवल सँकुचन और ऊपर उठाना ही करें; और
- अपने नितंबों या जाँघों को न कसें।

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.

अपने पेल्विक फ्लोर की माँस-पेशी का प्रशिक्षण अच्छी तरह से करें

आधे मन से किए गए बहुत सारे सँकुचनों की तुलना में अच्छी तरह से किए गए कम सँकुचन बेहतर होते हैं! यदि आप इस बारे में सुनिश्चित न हों कि आप सही तरीके से सँकुचन कर रही हैं, तो अपने डॉक्टर, फिजियोथेरेपिस्ट, या कॉन्टिनेंस नर्स सलाहकार से सहायता के लिए पूछें।

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.

प्रशिक्षण को अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बनाएँ

एक बार पेल्विक फ्लोर माँस-पेशियों का सँकुचन करना सीख लेने के बाद आपको इसका बार-बार अभ्यास करना चाहिए। हरेक दिन करना सबसे अच्छा रहता है व आपको सँकुचन के प्रत्येक सेट में अपना पूरा ध्यान देना चाहिए। अपने पेल्विक फ्लोर की माँस-पेशी के सँकुचन के लिए एक नियमित समय बनाएँ। यह उस समय किया जा सकता है जब आप:

- शौचालय जाती हैं;
- अपने हाथ धोती हैं;
- एक ड्रिंक लेती हैं;
- बच्चे के कपड़े बदलती हैं;
- बच्चे को भोजन कराती हैं; या
- स्नान करती हैं।

हरेक बार शौचालय जाने, मूत्र-त्याग करने या मल-त्याग करने के बाद पेल्विक फ्लोर माँस-पेशी व्यायाम का एक सेट करने की आजीवन आदत विकसित करना एक अच्छा विचार है।

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.

यदि कोई सुधार न हो, तो?

पेल्विक फ्लोर माँस-पेशियों की क्षति को बेहतर होने के लिए छह महीने का समय लग सकता है। यदि छह महीनों के बाद भी स्थिति बेहतर नहीं हो रही है, तो अपने डॉक्टर, फिजियोथेरेपिस्ट या कॉन्टिनेंस नर्स सलाहकार से बात करें।

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.

यदि आप निम्नलिखित में से कोई भी बात नोट करें, तो अपने डॉक्टर से मदद के लिए पूछें:

- मूत्र का रिसाव;
- मूत्र-त्याग या मल-त्याग करने के लिए जल्दबाजी में शौचालय जाना;
- जब आप चाहती हैं, तब रोक नहीं पाती हैं;
- वायु-त्याग करना रोक नहीं पाती हैं;
- मूत्र-त्याग करते समय अंदर जलन या चुभन होना; या
- मूत्र का प्रवाह शुरू करने के लिए दबाव देना।

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.

सहायता के लिए पूछें

यदि आप नि:शुल्क 1800 33 00 66* (सोमवार से शुक्रवार 8:00 बजे सुबह से लेकर 8:00 बजे रात के बीच, ऑस्ट्रेलियाई पूर्वी मानक समय) पर National Continence Helpline को कॉल करें, तो प्रशिक्षित नर्सें उपलब्ध हैं:

- जानकारी;
- सलाह; और
- पत्रक।

यदि आपको अंग्रेज़ी बोलने या समझने में कठिनाई होती है, तो आप 13 14 50 पर नि:शुल्क टेलीफोन दुभाषिया सेवा के माध्यम से हेल्पलाइन का उपयोग कर सकते/सकती हैं। फोन का उत्तर अंग्रेज़ी में दिया जाएगा, इसलिए जो भाषा आप बोलते/बोलती हैं, उसका नाम फोन पर बताएँ और प्रतीक्षा करें। आपको अपनी भाषा बोलने वाले दुभाषिए के साथ जोड़ा जाएगा। आप दुभाषिए को बताएँ कि आप National Continence Helpline को 1800 33 00 66 पर कॉल करना चाहते/चाहती हैं। फोन पर जुड़ने के लिए प्रतीक्षा करें और दुभाषिया आपको एक संयम नर्स सलाहकार के साथ बात करने में सहायता करेगा। सभी कॉलें गोपनीय रहती हैं।

bladderbowel.gov.au या continence.org.au/other-languages देखें।

* मोबाइल फोन से की गई कॉलों का शुल्क लागू दरों पर लगता है।