



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.

Azoknál az asszonyoknál, akik akárcsak egyszer is szültek, háromszor olyan nagy a valószínűsége annak, hogy van vizeletszivárgásuk és annak, hogy bepissilnek, mint azoknál, akik nem szültek. Minél többször szült, annál valószínűbb az, hogy vizeletszivárgása lesz valamint az, hogy bepissil.

### MIÉRT VAN SZÜLÉS UTÁN VIZELETSZIVÁRGÁS?

Amikor a csecsemő átmegy a szülőcsatornán, kitágítja azokat az idegeket és izmokat, amelyek a húgyhólyagot zárva tartják. Ezeket medencealapizmoknak hívják. Ezek néha elgyengülnek, és nem tudják a vizeletszivárgást megállítani. A szivárgás leginkább akkor történik, amikor köhög, tüsszent, emel, vagy tornázik. A húgyhólyag ritkán sérül meg szülés közben, azonban az izmok és idegek gyakran megsérülnek. Ezért medencealapizom-edzést kell végeznie azért, hogy segítse az izmokat abban, hogy újra megerősödjenek.

### ABBAMARAD-E MAGÁTÓL EZ A SZIVÁRGÁS?

Ha van szivárgása, az nem fog abbamaradni azzal, hogy Ön nem vesz róla tudomást. A szivárgás valószínűleg megszűnik, ha edzi a medencealapizmait, és segíti őket abban, hogy újra megerősödjenek. Ha az egyes szülések után a medencealapizmok nem erősödnek meg, lehet, hogy elkezd bepissilni, mivel a medencealapizmok a korral gyengülnek.

### HOGYAN MŰKÖDIK A HÚGYHÓLYAGOM?

A húgyhólyag egy üres izompumpa. Lassan feltöltődik a veséből és legalább egy és fél pohányi vizeletet (300-400millilitert) tud tartani. A húgycsövet a medencealapizmok tartják zárva. Amikor a húgyhólyag megtelik és Ön pisilni akar, a medencealapizmok ellazulnak, amikor Ön a vécén ül, és a húgyhólyag kinyomja a vizeletet. Aztán ugyanaz a "megtelik és kiürül" ciklus kezdődik újra.

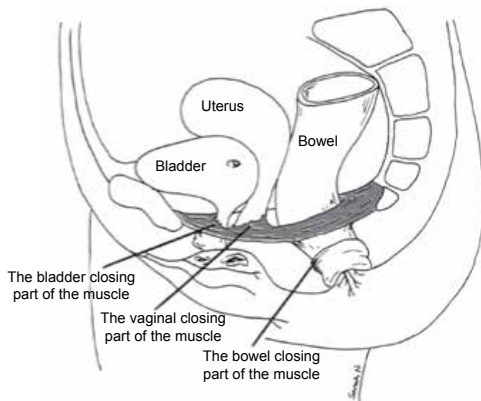




### WHAT DO MY PELVIC FLOOR MUSCLES DO?

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.

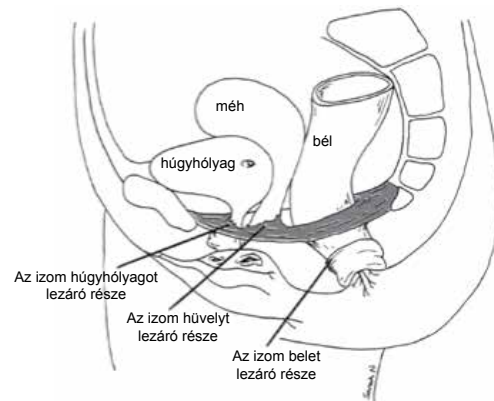


### MI A MEDENCEALAPIZMOK FELADATA?

Nézze meg a medencealap képét.

A medencealapizmoknak több feladatuk van:

- segítenek bezárni a húgyhólyagot, a vaginát (elülső nyílás) és a bélnyílást (hátsó nyílás); és
- segítenek a húgyhólyagot, az anyaméhet és a belet a megfelelő helyükön tartani.



### 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.

### MI TÖRTÉNIK AKKOR, HA SZÜLÉS UTÁN GYENGÉK A MEDENCEALAPIZMAIM?

- Lehet, hogy vizelet szivárog ki, amikor köhög, tüsszent, emel, nevet vagy tornázik.
- Lehet, hogy nem tudja a kijövő gázt visszatartani.
- Lehet, hogy úgy érzi, hogy sürgősen kell pisilnie vagy székletet ürítenie.
- Lehet, hogy nincs jó támasz a húgyhólyagja, a méhe vagy a bele számára. Jó támasz nélkül lehet, hogy az egyik vagy a másik medenceszerve lesüpped a hüvelyébe. Ezt medenceszerv süllyedésnek hívják. A süllyedés nagyon gyakori és minden tíz asszony közül egynél előfordul.

### 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

### MIT TEHETEK, HOGY ILYEN NE TÖRTÉNJEN?

- Tornáztassa a medencealapizmait (később megmondjuk, hogy hogyan).
- Legyenek jó vizeleti- és székelési szokásai:
  - egyen gyümölcsöt és zöldséget;
  - igyon 1.5 – 2 liter folyadékot minden nap;
  - ne menjen vécére "mert éppen kellhet" mivel ez csökkentheti azt a mennyiséget, amit a húgyhólyag meg tud tartani; és



- 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.
- Védje a medencealapizmait, amikor székletet ürít. Legjobb a vécén úgy ülni, hogy az alsókarját a combjára teszi, lábát közel tartja a vécéhez és a sarkát megemeli. Lazítsa el a medencealapizmait és óvatosan nyomjon.
- Tartsa meg a magasságának és korának megfelelő súlyt!

## 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.

## HOGYAN TUDOK A GYENGE MEDENCEALAPIZMAIMMAL TÖRŐDNI?

Lehet, hogy a szülés kitágította a medencealapizmait. Bármilyen lefelé gyakorolt nyomás a szülés utáni első hetekben újra tágíthatja a medencealapizmokat. Védheti a medencealapizmait azzal, hogy nem gyakorol a medencealpra lefelé irányuló nyomást. Itt van egy pár ötlet, ami segíthet Önnek:

- Próbálja a medencealapizmait szorítani, felemelni és fenntartani, mielőtt tüsszent, köhög, orrot fúj vagy emel.
- Tegye a lábait keresztbe és szorítsa össze azokat erősen minden köhögés vagy tüsszentés előtt.
- Mással együtt emeljen nehéz súlyt.
- Ne erőlködjön, amikor székletet ürít.
- Ne végezzen ugráló gyakorlatokat
- Az rendben van, hogy éjjel egyszer felkel pisilni – azért ne menjen vécére, mert a csecsemő miatt amúgy is fel kellett kelnie.
- Erősítse meg a medencealapizmait edzéssel.

## HOL VANNAK A MEDENCEALAPIZMAIM?

Először is meg kell tudni, hogy melyik izmot kell edzenie.

1. Üljön vagy feküdjön le ellazított combokkal, fenékkal és hassal.
2. Szorítsa meg a bélnyílás körüli izomgyűrűt, mintha a gázt akarná visszatartani. Most lazítsa el ezt az izmot. Szorítsa meg és lazítsa el néhányszor, amíg nem biztos abban, hogy megtalálta a megfelelő izmokat. Ha lehet, ne szorítsa össze a fenekét.



- 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.

- Amikor vécén ülve pisil, próbálja megállítani a vizelet folyását, aztán indítsa meg újra. Ezt csak azért tegye, hogy megtudja, hogy melyik izmokat kell használni – de csak hetente egyszer. Lehet, hogy a húgyhólyagja nem ürül ki annyira, amennyire kellene, ha ennél gyakrabban állítja meg és indítja meg a folyást.

Ha nem érez a medencealapizmaiban egy határozott "szorítást és emelkedést", vagy ha nem tudja megállítani a 3. pontban említett vizeletfolyást, akkor kérjen segítséget orvosától, fizioterapeutájától vagy kontinencia ápoló tanácsadójától.

Ők segítenek majd Önnek abban, hogy jól működtesse a medencealapizmaikat. Még azoknak a nőknek is, akiknek gyengék a medencealapizmai, hasznukra lehet a medencealapizom-edzés.

#### HOGYAN VÉGEZZEM A MEDENCEALAPIZOM-EDZÉST?

Most, hogy érzi, hogy működnek az izmok—

- Szorítsa meg és húzza be egyszerre a bélnyílása, szülőcsatornája és elülső nyílása körüli izmokat. Belül emelje azokat FEL. Minden alkalommal emelést kell éreznie, amikor a medencealapizmaikat szorítja. Tartsa azokat erősen és szorosan addig, amíg 8-ig számol. Aztán engedje el és lazítson. Kell, hogy egy határozott "eleresztést" érezzen.
- Ismételje meg (a szorítást és emelést) és lazítson el. Legjobb 8 másodpercet pihenni minden izomemelés között. Ha nem tud várni 8 másodpercig, akkor várjon addig, ameddig tud.
- Ismételje meg ezt a "szorítást és emelést", ahányszor csak tudja 8-12 szorításig. Amikor szülés után először kezdi ezt el, lehet hogy csak 3 szorítással akar kezdeni, és ezt növelje meg néhány hét alatt.
- Ahogy erősebb lesz, próbáljon háromszor 8-12 szorítássorozatot csinálni, közöttük pihenjen.
- Naponta végezze el ezt az edzéstervet (három 8-12 szorítássorozatot) fekve, ülve vagy állva.

Amíg medencealapizom-edzést végez—

- NE tartsa vissza lélegzetét;
- NE nyomjon lefelé, csak szorítson és emeljen; és
- NE feszítse meg a fenekét és a combjait.





## 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.

## VÉGEZZE EL JÓL A MEDENCEALAPIZOM-EDZÉSÉT!

Néhány jó szorítás többet ér, mint sok lagymatag! Ha nem biztos benne, hogy a szorítást megfelelően végzi, kérjen segítséget orvosától, fizioterapeutájától, vagy kontinencia ápoló tanácsadójától!

## TEGYE AZ EDZÉST NAPIRENDJÉNEK RÉSZÉVÉ

Miután megtanulta azt, hogy hogyan kell medencealapiszom-edzést végezni, végezze azokat gyakran! Legjobb minden nap, és figyeljen oda minden egyes szorításra! Rendszeres időpontban végezze el a medencealapiszom-edzést! Ez lehet amikor:

- vécére megy;
- kezet mos;
- iszik valamit;
- tisztába teszi a csesemőt;
- eteti a csesemőt; vagy
- zuhanyoz.

Jó ötlet egy életre hozzászokni ahhoz, hogy mindig medencealapiszom-edzést végez, amikor vécére megy pisilni vagy kakilni.

## MI VAN AKKOR, HA NINCS JAVULÁS?

Hat hónapig is eltarthat, amíg a medencealapiszom sérülése megjavul. Ha hat hónap után nincs javulás, akkor beszéljen orvosával, fizioterapeutájával vagy kontinencia ápoló tanácsadójával.

## AKKOR IS KÉRJEN AZ ORVOSÁTÓL SEGÍTSÉGET, HA AZ ALÁBBIK KÖZÜL VALAMELYIKET ÉSZLELI:

- vizeletszivárgást;
- sietnie kell a vécére pisilni vagy székletet üríteni;
- amikor akarja, nem tudja visszatartani;
- nem tudja a gázt visszatartani;
- belül égető vagy szúró érzése van, amikor pisil; vagy
- erőlködni kell, hogy meginduljon a vizeletfolyás.





## 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.

## KÉRJEN SEGÍTSÉGET

Szakképzett ápolók állnak rendelkezésére ha felhívja az Országos Kontinencia Telefonos Segélyszolgálatot a 1800 33 00 66\* számon (hétfőtől péntekig, reggel 8-tól este 8-ig az ausztrál keleti időzónában) ingyenesen:

- Információ;
- Tanács; és
- Szórólapok.

Ha problémái vannak az angol nyelvvel, kapcsolatba léphet a Telefonos Tolmács Szolgálattal a 13 14 50 számon. Először valaki válaszol a hívásra angolul, mondja be, hogy milyen nyelven beszél és várjon a telefonon. Kapcsolatba fog kerülni egy tolmáccsal aki beszél az Ön nyelvét, mondja meg neki, hogy az Országos Kontinencia Telefonos Segélyszolgálattal akar beszélni a 1800 33 00 66 számon. Várjon a telefonon, hogy kapcsolják és a tolmács segíteni fogja a kontinencia ápolójával való beszélgetésben. Minden beszélgetés bizalmas.

Látogassa meg a [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au) vagy [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages) weboldalakat

\* A mobil telefonról történő hívás az annak megfelelő díjba kerül.