

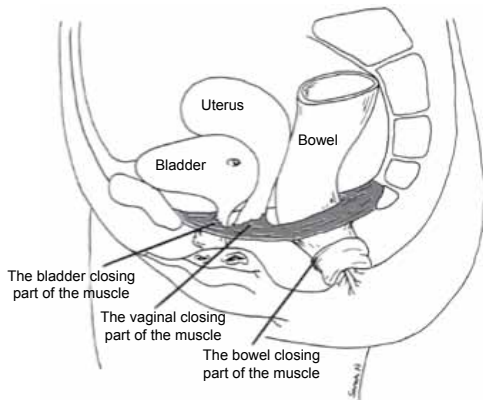


When you are pregnant, you get a lot of advice from many people. One issue that few people think about are signs of bladder and bowel control problems in pregnancy and after the birth.

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.

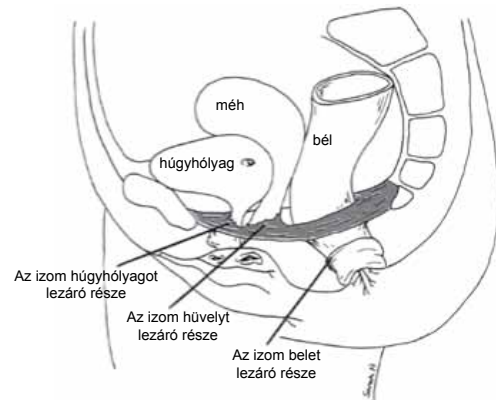


Amikor várandós, sok embertől kap sok-sok tanácsot. Van egy dolog, amire csak néhány ember gondol. Ez pedig a terhesség alatti és a szülés utáni húgyhólyag- és bélproblémák előfordulása.

MI A MEDENCEALAPIZMAIM FELADATA?

Lásd a medencealap képét. A medencealapizmoknak több feladatuk van. Ezek:

- segítenek a húgyhólyagot, a hüvelyt (elülső csatornát) és a végbélet (hátsó csatornát) lezárni; és
- segítenek a húgyhólyagot, a méhet és a belet a helyükön tartani.



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.

HOGY TUDOM MEG, HOGY VAN -E PROBLÉMÁM?

Van néhány olyan dolog, ami megtörténhet, ha gyengék a medencealapizmai. Lehet, hogy:

- Kiszivárog a vizelet, amikor köhög, tüsszent, emel, nevet vagy tornázik;
- nem tudja a gázt visszatartani;
- úgy érzi, hogy sürgősen kell pisilnie vagy székletet ürítenie;
- székletet ereszt ki, miután vécén volt;
- székelés után nehezen tisztítja meg magát;
- nehéz a székelés, hacsak nem változtatja meg a helyzetét vagy az ujjával segít; vagy
- dagadást érez a vaginájában, vagy úgy érzi mintha menstruálna, legtöbbször a nap vége felé. Ez azt jelentheti hogy az egy vagy több medenceszerve lehet, hogy lecsúszott a vaginájába. Ezt medenceszerv prolapszusnak hívják. A süllyedés nagyon gyakori és minden tíz asszony közül egynél fordul elő Ausztráliában.





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.

Szexuális problémái is lehetnek. Rögtön a szülés után nagyon fáradt lesz és sok tennivalója lesz a csecsemővel. A hüvelyen keresztül való szülés gyengeséget vagy érzéketlenséget okozhat a hüvely körül. A hüvelyben történő szakadás és sérülés hónapokon keresztül okozhat fájdalmat. Amíg szoptat, lehet, hogy az ösztrogénszint alacsony, és a hüvely száraz, ami még több problémát okozhat. Hasznos lehet ezekről a problémákról Önnek és partnerének egy egészségügyi szakemberrel beszélniük.

HOGY TUDOM MEGÁLLAPÍTANI, HOGY LESZNEK-E VIZELÉSI ÉS SZÉKLET ÜRÍTÉSI PROBLÉMÁIM?

Vannak asszonyok, akiknek nagyobb esélyük van vizelési és széklet ürítési problémákra, még akkor is, ha aránylag könnyű volt a szülés. Nem tudjuk még megmondani, hogy kik lehetnek ezek az asszonyok.

Azoknál az asszonyoknál, akiknek már vannak vizelési és széklet ürítési tüneteik, mint az irritábilis bélszindróma, vagy az, hogy sürgősen kell pisilniük, (túl aktív húgyhólyagnak is nevezik), nagyobb az esély arra, hogy ez a probléma rosszabbodik vagy az, hogy új problémák adódnak. Székrekedés, köhögés vagy a túlsúly szintén rosszabbíthatják a problémákat.

A szüléssel kapcsolatos bizonyos dolgok növelik az esélyét annak, hogy egy asszonnynak vizelési és széklet ürítési problémái lesznek:

- első szülés;
- egy nagy csecsemő születik;
- hosszan tartó vajúadás, főként a vajúadás második szakaszában; vagy
- hüvelyen keresztüli nehéz szülés, amikor szakadás után öltésekkel összevarrják, vagy nagy szakadás keletkezik a hüvelyen kívül vagy belül, amikor a csecsemőt szívással vagy fogóval húzza ki az orvos.

MI VAN AKKOR, HA CSÁSZÁRMETSZÉSEL SZÜLÖK?

Úgy tűnhet, hogy császármetszéses szüléssel el lehet ezeket a problémákat kerülni, de ez nem ilyen egyszerű. A császármetszéses szülés a súlyos visszatartási problémák esélyét esetleg 10%-ról 5%-ra az első szülésnél lecsökkentheti, de lehet, hogy a harmadik császármetszéses szülés után ebből semmilyen haszon nem származik. A császármetszéssel történő szüléseknek is megvannak a saját kockázatai. Az így szült csecsemőknél nagyobb az esélye annak, hogy születéskor lélegzési problémájuk van. Veszélyesebb lehet az anya számára. A császármetszéses születésből adódó heg nehezebbé teheti később a medenceoperációt. Így egy probléma elkerülésével egy másik keletkezik.





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.

Sok esetben a hüvelyen keresztüli szülés terv szerint történik, és az egy szép esemény a szülők számára. Tehát ahol csak lehetséges, az ilyen típusú szülés a legjobb. De problémák még ekkor is előfordulhatnak. Jelenleg kutatások folynak arra vonatkozóan, hogy hogyan tudhatunk meg még többet, és hogy lehet a szülés alatt történő medencealap sérülést megakadályozni. Jelenleg két különböző veszély közül kell választania annak, aki terhes és szül. Önnek és társának át kell gondolni ezeket a veszélyeket, és azokat meg kell beszélniük a terhesgondozó szakemberükkel. Senki sem ígérhet Önnek és csecsemőjének tökéletes eredményt.

MIT TUDOK A MEDENCEALAPIZMOKKAL CSINÁLNI?

Lehet, hogy a szülés kitágította a medencealapizmait. A szülés utáni első pár héten történő bármilyen lefelé való nyomás újra kitágíthatja a medencealapot. Védheti a medencealapizmait azzal, ha nem nyomja azt a medencealap felé. Itt van néhány ötlet, ami segít Önnek:

- Próbálja szorítani, emelni és tartani a medencealapizmait, mielőtt tüsszent, köhög, orrot fúj, vagy felemel valamit.
- Rakja keresztbe a lábait és szorítsa azokat erősen össze, mielőtt köhög vagy tüsszent.
- Ne emeljen nehezét egyedül!
- Ne végezzen ugráló gyakorlatokat!
- Végezzen medencealapizom-edzést azért, hogy megerősítse a medencealapizmait. (Lásd a szórólapot "Medencealapizom-edzés nők számára").
- Legyenek jó vizeelési- és széklet ürítési szokásai!
 1. egyen gyümölcsöt és zöldséget;
 2. igyon 1.5 – 2 liter folyadékot minden nap;
 3. ne menjen vécére azért, "mert éppen kellhet", mivel ez lecsökkenti azt a mennyiséget, amit a húgyhólyagja tárolni tud; és
- Próbálja elkerülni a székrekedést!
- Ne erőlködjön, amikor kakil. Úgy jó ülni a vécén, hogy az alsó karját a combjára teszi, a lábai közel vannak a vécéhez és felemeli a sarkát. Lazítsa el a medencealapizmait és óvatosan nyomjon!





- 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.

- Tartsa meg a súlyát a magasságának és korának megfelelően, és próbálja meg elkerülni a terhesség alatt a túlságos súlynövekedést!
- Folytassa a tornát!
- Kérjen tanácsot a húgyhólyagfertőzéssel kapcsolatban!

További információért nézze meg a szórólapot: "Jó vizeelési szokások mindenki számára."

FOG –E A HELYZET JAVULNI?

Ne csüggedjen el! Még a születés utáni nagyon rossz vizelet- és székletvisszatartás is megjavulhat az első hat hónapban segítség nélkül, mivel a medenceszövetek, izmok és idegek meggyógyulnak.

Hosszútávon végzett rendszeres medencealapiszom-edzés valamint a helyes tanács segít.

Ne felejtse el, hogy magával törődjön mivel a saját igényeit könnyű elhanyagolni.

Ha a helyzet nem javul hat hónap után, akkor beszéljen az orvosával, fizioterapeutájával vagy kontinencia ápoló tanácsadójával.

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 vagy continence.org.au/other-languages weboldalakat

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