



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.

Wanita yang memiliki bahkan satu bayi saja hampir tiga kali lebih mungkin mengalami rembesan air kencing dan mengompol, dibandingkan wanita yang belum pernah melahirkan. Semakin banyak bayi yang Anda lahirkan, semakin besar kemungkinan Anda akan merasakan rembesan air kencing dan mengompol.

MENGAPA ANDA MENGALAMI REMBESAN AIR KENCING SETELAH MELAHIRKAN?

Ketika bayi bergerak ke bawah melalui jalur untuk melahirkan, pergerakan ini meregangkan saraf-saraf dan otot-otot yang biasanya berguna untuk menutup kandung kemih. Otot-otot ini disebut otot dasar panggul, dan otot-otot ini kadang-menjadi lemah dan tidak dapat mencegah keluarnya air seni dari kandung kemih. Rembesan terjadi kebanyakan pada saat Anda batuk, bersin, mengangkat barang atau berolah raga. Jarang sekali kandung kemih terluka pada saat melahirkan, tetapi otot-otot dan saraf-saraf sering dapat terluka, dan Anda perlu melakukan latihan otot dasar panggul untuk membantu supaya otot-otot itu kembali kuat.

APA MASALAH REMBESAN INI AKAN HILANG SENDIRI?

Jika Anda mengalami rembesan air kencing, ini tidak akan hilang sendiri kalau Anda mengabaikannya. Kebocoran mungkin akan berhenti jika Anda melatih otot dasar panggul Anda, untuk membantu mengembalikan kekuatannya. Jika Anda tidak dapat mengembalikan kekuatan otot dasar panggul setelah setiap melahirkan, Anda mungkin akan mulai mengompol, karena otot dasar panggul dapat melemah seiring bertambahnya usia.

BAGAIMANA KANDUNG KEMIH ITU BEKERJA?

Kandung kemih adalah pompa otot berongga. Kandung kemih terisi perlahan-lahan dari ginjal dan dapat menahan paling tidak satu setengah sampai dua cangkir air seni (300 - 400ml). Saluran kemih untuk keluar dijaga tertutup oleh otot-otot dasar panggul ini. Ketika kandung kemih penuh dan Anda memutuskan untuk kencing, otot dasar panggul mengendur ketika Anda duduk di toilet, dan kandung kemih meremas supaya air kencing keluar. Kemudian siklus "isi dan kosongkan" mulai kembali.

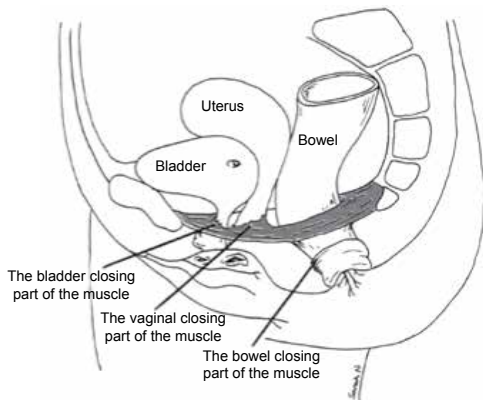




WHAT DO MY PELVIC FLOOR MUSCLES DO?

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

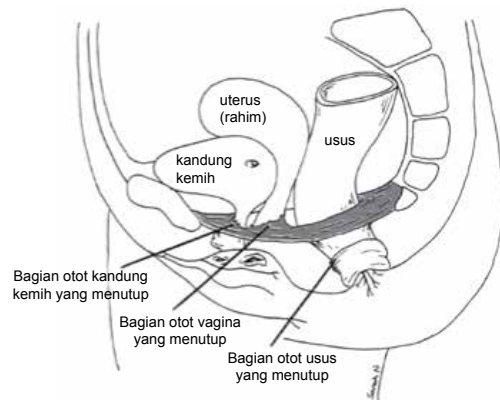
- help to close off the bladder, the vagina (front passage) and the rectum back passage); and
- help to hold the bladder, the uterus (womb) and bowel in their proper place.



APA YANG DILAKUKAN OLEH OTOT DASAR PANGGUL?

Lihat gambar dasar panggul ini. Otot dasar panggul melakukan sejumlah hal, yakni:

- Menolong menutup kandung kemih, vagina (saluran bagian depan) dan saluran dubur di bagian belakang, dan
- Membantu menahan kandung kemih, uterus (rahim) dan usus di tempat yang semestinya.



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.

APA YANG TERJADI KETIKA OTOT DASAR PANGGUL SAYA LEMAH SETELAH MELAHIRKAN?

- Anda bisa saja mengalami rembesan air kencing ketika batuk, bersin, mengangkat barang, tertawa atau berolah raga.
- Anda mungkin tidak bisa mengontrol buang angin.
- Anda mungkin merasa ada desakan kuat untuk mengosongkan kandung kemih atau usus Anda.
- Anda mungkin tidak memiliki penyangga yang baik untuk kandung kemih, uterus/rahim, atau usus Anda. Tanpa penyangga yang baik satu atau lebih organ panggul Anda mungkin akan melorot ke arah vagina Anda. Inilah yang disebut prolaps organ panggul. Prolaps sangat umum terjadi dan terjadi pada sekitar satu dari sepuluh wanita di 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

APA YANG DAPAT SAYA LAKUKAN UNTUK MENGHENTIKAN HAL-HAL INI?

- Latihlah otot dasar panggul Anda (kami akan beri tahu nanti).
- Pertahankan kebiasaan baik untuk kandung kemih dan usus:
 - makan buah dan sayuran;
 - minum 1,5 - 2 liter cairan per hari
 - jangan ke kamar kecil hanya karena 'jaga-jaga' karena ini akan mengurangi seberapa banyak yang bisa ditampung kandung kemih; dan





- 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.

- Lindungi otot dasar panggul Anda ketika buang air besar. Cara duduk di toilet yang baik adalah dengan meletakkan lengan bawah Anda di atas paha dan letakkan kaki Anda dekat dengan toilet, naikan tumit Anda. Kendorkan otot dasar panggul Anda Anda dorong perlahan.
- Jaga berat badan agar tetap berada pada rentang yang tepat sesuai tinggi dan umur Anda.

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.

BAGAIMANA SAYA DAPAT MERAWAT OTOT-OTOT DASAR PANGGUL YANG LEMAH?

Melahirkan bayi mungkin telah meregangkan otot-otot dasar panggul Anda. Semua gerakan 'mendorong ke bawah' yang dilakukan dalam beberapa minggu setelah kelahiran bayi mungkin akan meregangkan otot-otot dasar panggul lagi. Anda dapat membantu melindungi otot dasar panggul Anda dengan tidak mendorong otot dasar panggul anda ke bawah. Berikut ini ada beberapa saran untuk membantu Anda.

- Coba kencangkan, angkat dan tahan otot dasar panggul Anda sebelum bersin, batuk atau membuang ingus atau mengangkat barang.
- Silangkan kaki Anda dan kencangkan keduanya bersamaan setiap kali sebelum batuk atau bersin.
- Membagi-bagi beban ketika mengangkat barang berat.
- Jangan mengejan ketika Andabuang air besar.
- Jangan berolah raga dengan gerakan melompat.
- Bangun sekali semalam untuk buang air kecil tidak apa-apa – jangan pergi ke kamar kecil hanya karena Anda harus bangun mengurus bayi.
- Perkuat otot dasar panggul melalui latihan.

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.

DI MANA OTOT-OTOT DASAR PANGGUL SAYA?

Hal pertama yang perlu dilakukan adalah menemukan otot mana yang perlu dilatih.

1. Duduk atau berbaringlah dengan mengendurkan otot paha, pantat dan perut.
2. Kencangkan lingkaran otot di sekeliling saluran buang air besar Anda seolah-olah Anda sedang berusaha untuk menahan kentut. Sekarang kendurkan otot ini. Kencangkan dan kendurkan beberapa kali sampai Anda yakin Anda sudah menemukan otot yang tepat. Cobalah tidak mengencangkan pantat Anda bersamaan.





- 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.

- Ketika Anda duduk di toilet untuk mengosongkan kandung kemih, coba hentikan aliran air kencing, kemudian lepaskan lagi. Lakukan hal ini untuk mempelajari otot-otot mana yang tepat untuk digunakan—tapi hanya sekali seminggu. Kandung kemih Anda bisa saja tidak kosong sebagaimana mestinya jika Anda menghentikan dan melepaskan aliran air kencing Anda lebih sering dari itu.

Jika Anda tidak merasakan perbedaan ketika otot-otot dasar panggul Anda "kencang dan terangkat", atau jika Anda tidak dapat menghentikan aliran air seni Anda seperti yang dijelaskan pada Poin 3, mintalah bantuan dari dokter, fisioterapis atau perawat khusus kontinensia. Mereka akan menolong Anda supaya otot-otot dasar panggul Anda bekerja dengan baik lagi. Setiap wanita yang memiliki otot-otot dasar panggul yang sangat lemah dapat memetik manfaat dari latihan otot dasar panggul.

BAGAIMANA SAYA MELAKUKAN LATIHAN OTOT-OTOT DASAR PANGGUL?

Kalau Anda sekarang dapat merasakan otot-otot Anda bekerja—

- Kencangkan dan tarik masuk otot-otot di sekeliling saluran buang air besar, jalur untuk kelahiran bayi dan saluran kencing semua pada saat bersamaan. Angkat semuanya ke ATAS ke arah dalam. Anda seharusnya dapat merasakan rasa "mengangkat" setiap kali Anda mengencangkan otot-otot dasar panggul Anda. Cobalah untuk menahan semua otot tersebut dengan kuat dan kencang sambil menghitung sampai angka 8. Lalu, lepaskan dan kendurkan. Anda semestinya dapat merasakan rasa "lepas" yang berbeda.
- Ulangi (kencangkan dan angkat) dan lepaskan. Sangat baik jika anda istirahat selama sekitar 8 detik di antara setiap kali anda mengangkat otot-otot tersebut. Jika Anda tidak bisa menahan sampai angka 8, tahan sebisanya saja.
- Ulangi latihan "kencangkan dan angkat" ini sebanyak yang Anda sanggup, paling banyak 8 sampai 12 pengencangan. Ketika Anda pertama kali memulai latihan ini setelah melahirkan sebaiknya mulai dengan 3 pengencangan saja, dan menambahnya selama beberapa minggu berikutnya.
- Begitu Anda sudah lebih kuat, coba lakukan tiga set, masing-masing 8-12 pengencangan, dengan ada istirahat di antaranya.
- Lakukan semua rencana latihan ini (tiga set yang terdiri dari 8-12 pengencangan) setiap hari sambil berbaring, duduk atau berdiri.

Saat melakukan latihan otot dasar panggul—

- JANGAN menahan napas;
- JANGAN mendorong ke bawah, hanya kencangkan dan angkat; dan
- JANGAN mengencangkan pantat atau paha Anda.





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.

MELAKUKAN LATIHAN OTOT DASAR PANGGUL DENGAN BAIK

Mengencangkan otot dengan benar beberapa kali masih lebih baik daripada melakukan banyak tapi dilakukan setengah hati! Jika Anda tidak yakin apakah Anda mengencangkan dengan benar mintalah bantuan dokter, fisioterapis atau perawat khusus kontinensia.

JADIKAN LATIHAN INI BAGIAN DARI KEHIDUPAN SEHARI-HARI

Begitu Anda sudah belajar bagaimana mengencangkan otot dasar panggul, Anda sebaiknya sering melakukannya. Latihan setiap hari itu paling baik, dengan berfokus penuh pada setiap set pengencangannya. Luangkan waktu rutin untuk melakukan pengencangan otot dasar panggul ini. Latihan ini dapat dilakukan ketika Anda:

- ke kamar kecil;
- Mencuci tangan;
- Minum;
- Mengganti popok bayi;
- Memberi makan atau menyusui bayi; atau
- Mandi.

Akan baik sekali jika Anda bisa membuat kebiasaan melakukan satu set latihan otot dasar panggul setiap Anda ke kamar kecil, setelah kencing atau buang air besar ini menjadi kebiasaan seumur hidup.

BAGAIMANA KALAU TIDAK ADA KEMAJUAN?

Kerusakan otot dasar panggul mungkin perlu waktu sampai dengan 6 bulan untuk membaik. Jika tidak membaik juga setelah enam bulan, bicarakan dengan dokter, fisioterapis atau perawat pembimbing khusus kontinensia Anda.

MINTALAH BANTUAN PADA DOKTER ANDA JIKA ANDA MENGALAMI HAL-HAL BERIKUT INI:

- rembesan atau bocornya air kencing;
- merasa terdesak harus ke kamar kecil, untuk buang air kecil dan besar;
- tidak sanggup menahan ketika mau menahan;
- tidak dapat mengontrol buang angin;
- rasa panas atau menyengat di dalam ketika kencing; atau
- Harus menegang ketika memulai aliran air kencing.





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.

CARI BANTUAN

Tersedia perawat berkualifikasi jika Anda menghubungi National Continence Helpline di nomor 1800 33 00 66* (Senin sampai Jumat, antara jam 8 pagi sampai 8 malam waktu Standar Timur Australia) untuk hal-hal di bawah ini secara gratis:

- Informasi;
- Nasihat; dan
- Selebaran.

Jika Anda merasa sulit berbicara dalam atau mengerti bahasa Inggris, Anda dapat mengakses Helpline ini melalui Layanan Penerjemah Telepon di nomor 13 14 50. Panggilan Anda akan dijawab dalam bahasa Inggris, jadi tolong sebut bahasa Anda dan tunggu sambungan teleponnya. Anda akan disambungkan dengan seorang penerjemah yang dapat berbicara bahasa Anda. Beri tahu penerjemah tersebut bahwa Anda mau menelepon National Continence Helpline di nomor 1800 33 00 66. Tunggu sampai Anda disambungkan dan penerjemah tersebut akan membantu Anda untuk berbicara dengan seorang perawat pembimbing masalah kontinensia. Semua panggilan telepon ini sifatnya rahasia.

Kunjungi bladderbowel.gov.au atau continence.org.au/other-languages

* Panggilan dari telepon genggam akan dikenakan biaya sesuai yang telah ditentukan.