

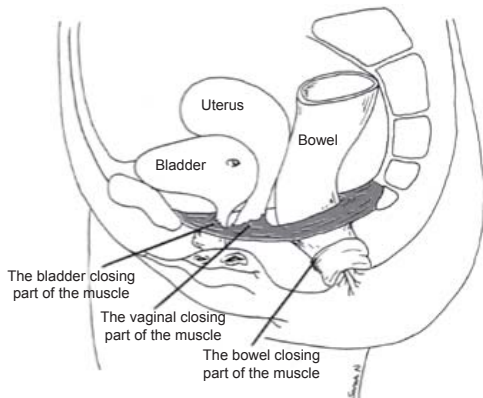


When you are pregnant, you get a lot of advice from many people. One issue that few people think about are signs of bladder and bowel control problems in pregnancy and after the birth.

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.

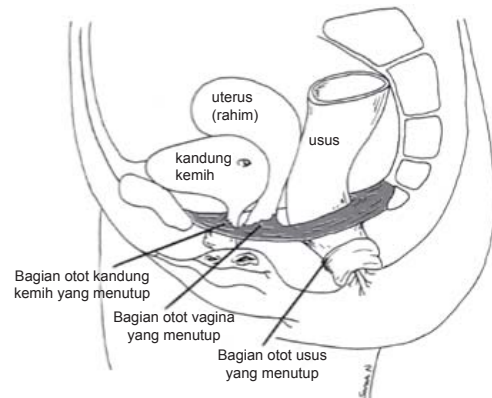


Ketika Anda hamil, Anda mendapat banyak nasihat dari banyak orang. Satu hal yang tidak begitu dipikirkan oleh banyak orang adalah tentang tanda-tanda adanya masalah mengendalikan kandung kemih dan usus selama masa hamil dan setelah melahirkan.

APA FUNGSI OTOT DASAR PANGGUL?

Lihat gambar dasar panggul ini. Otot dasar panggul berfungsi sejumlah hal. Otot-otot tersebut:

- 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.



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.

BAGAIMANA SAYA TAHU APA SAYA BERMASALAH ATAU TIDAK?

Ada beberapa hal yang mungkin terjadi bila Anda mempunyai otot dasar panggul yang lemah. Anda mungkin:

- mengalami rembesan air kencing ketika batuk, bersin, mengangkat barang, tertawa atau berolah raga;
- tidak dapat mengontrol buang angin;
- merasa ada desakan kuat untuk Anda buang air kecil atau air besar;
- mengalami rembesan berak setelah ke kamar kecil;
- kesulitan membersihkan diri sendiri setelah buang air besar;
- merasa sulit buang air besar kecuali Anda berganti posisi atau menggunakan jari-jari Anda untuk membantu buang air besar; atau
- merasa ada gumpalan di dalam vagina atau merasa ada yang terseret seperti saat haid, kebanyakan pada penghujung hari, yang mana dapat berarti satu atau lebih organ panggul Anda mungkin melorot ke vagina. Inilah yang disebut prolaps organ panggul. Prolaps sangat umum terjadi dan terjadi pada sekitar satu dari sepuluh wanita di Australia.





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.

Anda bisa juga mengalami masalah seksual. Segera setelah bayi Anda lahir, Anda akan merasa sangat lelah dan sibuk mengurus bayi Anda. Melahirkan lewat vagina akan melemahkan bagian sekitar vagina atau menyebabkan berkurangnya rasa. Robeknya atau trauma pada vagina dapat menyebabkan rasa sakit selama berbulan-bulan. Saat menyusui, level estrogen dapat menjadi rendah sehingga vagina menjadi kering, yang dapat menyebabkan lebih banyak masalah. Akan sangat membantu jika Anda dan partner Anda berbicara tentang masalah-masalah ini dengan ahli kesehatan.

BAGAIMANA SAYA BISA TAHU APA SAYA PUNYA MASALAH KANDUNG KEMIH DAN USUS?

Sebagian wanita kelihatannya mungkin mengalami masalah kandung kemih dan usus, walaupun mereka bersalin dengan cukup mudah. Kita belum bisa tahu siapa-siapa saja wanita-wanita ini.

Bagi para wanita yang sudah memiliki masalah kandung kemih atau usus, misalnya gejala gangguan usus atau merasakan dorongan kuat untuk kencing (disebut juga kandung kemih yang terlalu aktif), besar kemungkinan bisa jadi tambah parah atau malah mendapat masalah baru. Konstipasi/sembelit, batuk dan obesitas juga dapat memperburuk masalah.

Hal-hal tertentu yang berkaitan dengan persalinan yang dapat membuat seorang wanita lebih mungkin terkena masalah kandung kemih atau usus:

- Melahirkan bayi pertama;
- Melahirkan bayi yang besar;
- bersalin dalam waktu yang lama, terutama tahap kedua persalinan; atau
- persalinan lewat vagina yang sulit, bila Anda dijahit karena adanya luka atau ada bagian yang robek persis di luar atau di dalam vagina waktu bayi Anda ditolong supaya bisa keluar dengan vacuum cap (semacam alat penyedot untuk membantu keluarnya bayi) atau ketika dokter menggunakan forsep.

BAGAIMANA JIKA SAYA MELAHIRKAN MELALUI OPERASI CAESAR?

Memutuskan untuk melahirkan melalui operasi caesar mungkin akan kelihatan sebagai suatu cara untuk menghindari masalah-masalah ini, tapi hal ini tidaklah sesederhana itu. Melahirkan bayi melalui caesar mungkin dapat mengurangi risiko masalah kendali kandung kemih yang parah dari 10% menjadi 5% pada kelahiran bayi pertama, tetapi setelah operasi caesar yang ketiga bisa saja tidak ada manfaatnya sama sekali. Dan operasi caesar juga ada risikonya sendiri. Bayi yang lahir dengan cara ini lebih mungkin mengalami masalah bernapas saat ia lahir. Ini juga lebih berisiko untuk ibu dan bekas luka dari operasi caesar dapat membuat operasi panggul di kemudian hari lebih sulit. Jadi anda hanya menukar satu masalah dengan masalah lain saja.





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.

Dalam banyak kasus, melahirkan lewat vagina berjalan sesuai rencana dan merupakan peristiwa gembira bagi orang tua, dan jenis kelahiran seperti inilah yang paling baik jika memungkinkan. Tapi masalah tetap dapat terjadi. Saat ini sedang diteliti bagaimana kita bisa tahu lebih baik tentang dan mencegah cedera pada dasar panggul saat bersalin. Untuk saat ini, dalam kehamilan dan persalinan Anda harus membuat pilihan antara jenis-jenis risiko yang berbeda. Anda dan partner Anda perlu menimbang risiko-risiko ini dan membicarakannya dengan ahli yang merawat kehamilan Anda. Tidak ada yang dapat menjanjikan hasil sempurna untuk Anda dan bayi Anda.

APA YANG DAPAT SAYA LAKUKAN UNTUK 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 pertama 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 berolah raga dengan gerakan melompat.
- Lakukan latihan otot dasar panggul untuk memperkuat otot-otot dasar panggul Anda (Lihat selebaran "Latihan Otot Dasar Panggul untuk Wanita").
- Pertahankan kebiasaan baik untuk kandung kemih dan usus:
 1. makan buah dan sayuran;
 2. Minum 1,5 – 2 liter cairan per hari;
 3. jangan ke kamar kecil hanya karena 'jaga-jaga' karena ini akan mengurangi seberapa banyak yang bisa ditampung kandung kemih; dan
- Usahakan agar tidak mengalami konstipasi/sembelit.
- Jangan mengejan 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. Kendurkan otot dasar panggul Anda Anda dorong perlahan.





- 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.

- Jaga supaya berat badan Anda berada dalam rentang yang tepat sesuai dengan tinggi dan usia Anda, dan usahakan agar berat badan Anda tidak naik terlalu banyak saat hamil.
- Terus berolah raga.
- Mintalah nasihat tentang infeksi kandung kemih.

Untuk informasi lebih lanjut, lihat selebaran "Kebiasaan Baik untuk Kandung Kemih untuk Siapa Saja."

APAKAH KEADAAN SAYA AKAN MEMBAIK?

Jangan putus asa. Bahkan kendali kandung kemih dan usus yang sangat buruk persis setelah bersalin saja dapat membaik tanpa bantuan dalam waktu enam bulan pertama, seraya membaiknya jaringan, otot, dan saraf dasar panggul.

Latihan otot dasar panggul yang teratur yang dilakukan terus dalam jangka waktu lama, serta saran yang tepat, akan menolong.

Jangan lupa merawat diri sendiri pada saat Anda dengan mudah mengabaikan kebutuhan diri sendiri.

Jika tidak membaik juga setelah enam bulan, bicarakan dengan dokter, fisioterapis atau perawat penasihat khusus kontinensia Anda.

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.

