



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.

Le donne che hanno anche un solo bambino hanno una probabilità quasi tre volte superiore alle donne che non hanno mai avuto figli di essere affette da perdite di urina e bagnarsi. Maggiore è il numero di figli, maggiori sono le probabilità di accusare perdite di urina e bagnarsi.

PERCHÈ SI ACCUSANO PERDITE DI URINA DOPO AVERE PARTORITO?

Quando il neonato scende lungo l'utero causa la dilatazione dei nervi e dei muscoli che tengono chiusa la vescica. Questi vengono definiti muscoli del pavimento pelvico e potrebbero indebolirsi e non essere in grado di trattenere le perdite di urina. Tali perdite si manifestano quando la donna tossisce, starnutisce, solleva dei pesi o compie degli esercizi fisici. È raro che la vescica venga danneggiata durante il parto ma i muscoli e i nervi spesso lo sono e sarà necessario fare gli esercizi pelvici affinché i muscoli si rafforzino di nuovo.

È POSSIBILE CHE LE PERDITE CESSINO SPONTANEAMENTE?

Se accusate perdite di urina, è improbabile che queste cessino a meno che non adottiate accorgimenti per esercitare i muscoli del pavimento pelvico per fare loro recuperare la forza. Se non recuperate la forza dei muscoli dopo ogni parto, quando raggiungerete la mezza età vi è il rischio che comincerete ad accusare perdite di urina, in quanto i muscoli del pavimento pelvico tendono ad indebolirsi con l'avanzare dell'età.

COME FUNZIONA L'APPARATO URINARIO?

La vescica è un organo muscolare cavo che si riempie lentamente con l'urina proveniente dai reni e che può contenere da una tazza e mezzo a due tazze di urina circa (da 300 a 400mls). I muscoli che fanno chiudere la vescica sono i muscoli del pavimento pelvico. Quando la vescica è piena e decidete di passare dell'urina, i muscoli del pavimento pelvico si rilassano mentre siete sedute sul water e la vescica fa fuoriuscire l'urina. Successivamente tale ciclo "pieno e vuoto" riprende da capo.

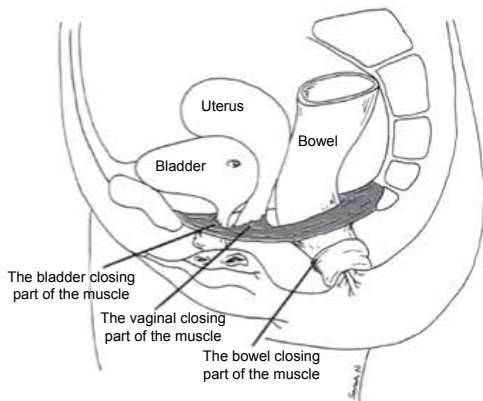




WHAT DO MY PELVIC FLOOR MUSCLES DO?

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

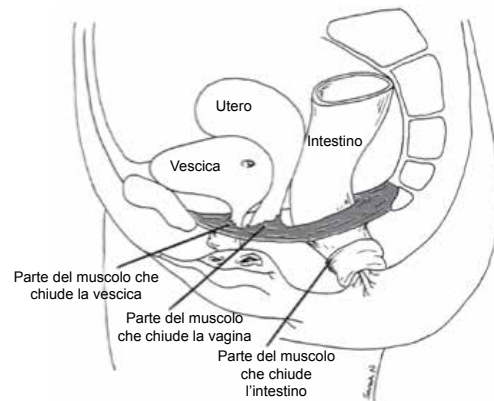
- help to close off the bladder, the vagina (front passage) and the rectum back passage); and
- help to hold the bladder, the uterus (womb) and bowel in their proper place.



CHE FUNZIONE HANNO I MUSCOLI DEL PAVIMENTO PELVICO?

Consultate lo schema grafico del pavimento pelvico. Tali muscoli svolgono varie funzioni:

- contribuiscono a tenere chiusa la vescica, la vagina (passaggio anteriore) e il retto (passaggio posteriore); e
- contribuiscono a tenere al loro posto la vescica, l'utero e l'intestino.



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.

COSA ACCADE SE I MUSCOLI DEL PAVIMENTO PELVICO SI INDEBOLISCONO DOPO IL PARTO?

- Potreste avere delle perdite di urina quando tossite, starnutite, sollevate pesi, ridete o eseguite esercizi fisici.
- Potreste non essere in grado di trattenere la flatulenza.
- Potreste provare un senso di urgenza quando dovete svuotare la vescica o l'intestino.
- Potreste non avere un adeguato supporto per la vescica, l'utero e l'intestino. Quando uno o più di un organo pelvico cede e si abbassa fin dentro la vagina, si verifica il cosiddetto prolasso di un organo pelvico. Questo disturbo è un fenomeno molto frequente che colpisce una donna su dieci 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

COSA POSSO FARE PER EVITARE QUESTI FENOMENI?

- Eseguite appositi esercizi per irrobustire il pavimento pelvico (vi diremo come in seguito).
- Seguite valide abitudini urinarie e intestinali:
 - mangiate frutta e verdura;
 - bevete da 1,5 a 2 litri di liquidi al giorno.
 - non andate in bagno 'perché non si sa mai' in quanto ciò potrebbe causare una riduzione della capacità della vescica; e





- 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.

- Proteggete il pavimento pelvico quando evacuate le feci. Una posizione utile quando vi sedete sul water è di appoggiare i gomiti sulle ginocchia tenendo i piedi vicini alla tazza del gabinetto e alzando i talloni. Rilassate il pavimento pelvico e spingete delicatamente.
- Mantenete il peso corporeo entro i limiti della normalità.

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.

COME FACCIAMO A PROTEGGERE IL PAVIMENTO PELVICO QUANDO È PIÙ DEBOLE?

Il parto fa dilatare il pavimento pelvico e le eventuali "spinte verso il basso" nelle prime settimane dopo il parto potrebbero dilatarlo ulteriormente. Potete proteggere il pavimento pelvico evitando pressioni verso il basso. Ecco alcuni consigli al riguardo:

- Cercate di contrarre, sollevare e trattenere il pavimento pelvico prima di starnutire, tossire, soffiarvi il naso e sollevare pesi.
- Incrociate le gambe e stringetele saldamente l'una all'altra prima di tossire o starnutire.
- Fatevi aiutare quando sollevate cose pesanti.
- Evitate di sforzarvi quando evacuate le feci.
- Non fate esercizi che comportano salti.
- Va bene alzarsi una volta durante la notte per urinare ma non andate in bagno per urinare solo perchè dovete alzarvi per accudire il neonato.
- Rafforzate il pavimento pelvico con gli esercizi.

DOVE SI TROVANO I MUSCOLI DEL PAVIMENTO PELVICO?

La prima cosa da fare è individuare i muscoli da esercitare.

1. Sedetevi o sdraiatevi comodamente con i muscoli delle cosce, delle natiche e dell'addome rilassati.
2. Serrate l'anello muscolare attorno all'orifizio anale come se steste cercando di controllare uno stimolo di flatulenza. Fatelo rilassare. Esercitate questo movimento diverse volte finché siete sicuri che state esercitando il muscolo giusto. Cercate di non stringere le natiche.





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. Quando urinate, cercate di arrestare il flusso a metà, e poi avviate di nuovo. Fate questo solo per imparare quali sono i muscoli giusti da usare ma in seguito fatelo non più di una volta la settimana per controllare i vostri progressi, in quanto gli esercizi potrebbero interferire con il normale svuotamento della vescica.

Se non riuscite ad avvertire una decisa sensazione di contrazione e sollevamento dei muscoli del pavimento pelvico oppure se non siete nemmeno capaci di rallentare il flusso di urina come descritto al punto 3, consultate il vostro medico, fisioterapista o specialista per l'incontinenza su come ristabilire le funzioni dei muscoli del pavimento pelvico. Anche le donne che hanno i muscoli del pavimento pelvico molto deboli possono ottenere dei benefici con gli esercizi del pavimento pelvico.

COME FACCIO A ESERCITARE A DOVERE I MUSCOLI DEL PAVIMENTO PELVICO?

Adesso che riuscite a sentire i muscoli che lavorano —

1. Contraete e tirate in dentro i muscoli intorno ad ano, utero e vagina contemporaneamente. Sollevali VERSO L'ALTO all'interno. Dovreste avvertire una sensazione di "sollevamento" ogni volta che contraete il pavimento pelvico. Cercate di trattenere saldamente tale contrazione contando fino a 8 prima di lasciare andare e rilassarvi. Dovreste provare una distinta sensazione di 'abbandono'.
2. Ripetete l'esercizio (contrazione e sollevamento) e rilassatevi. È importante riposarvi per circa 8 secondi tra una contrazione e l'altra. Se non riuscite a trattenere la contrazione per 8 secondi, cercate di trattenerla il più a lungo possibile.
3. Ripetete questo esercizio di "contrazione e sollevamento" il maggior numero di volte possibile fino a un massimo di 8-12 contrazioni. Subito dopo il parto potreste iniziare con sole 3 contrazioni e pian piano aumentarne il numero.
4. Quando diventate più forti, provate a farne tre serie di 8 fino a 12 contrazioni, con una pausa tra ognuna.
5. Eseguite questa serie di esercizi per intero (3 serie di 8 fino a 12 contrazioni) ogni giorno sdraiate, sedute oppure in piedi.

Durante gli esercizi per il pavimento pelvico—

- NON trattenete il respiro;
- NON spingete verso il basso, semplicemente contraete e sollevate; e
- NON stringete le natiche o le gambe.





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.

FATE GLI ESERCIZI DEL PAVIMENTO PELVICO A DOVERE

Pochi esercizi ben fatti daranno maggiori benefici di molti esercizi eseguiti controvoglia. Se non siete sicure che state facendo bene le contrazioni rivolgetevi al vostro medico, fisioterapista o infermiere esperto di continenza.

INCLUDETE GLI ESERCIZI NELLA VOSTRA VITA QUOTIDIANA

Una volta che avrete imparato a eseguire gli esercizi per i muscoli del pavimento pelvico, dovrete farli spesso. La cosa migliore sarebbe farli tutti giorni dedicando la vostra piena attenzione a ogni singola serie di esercizi. Potrebbe essere utile destinare dei precisi momenti della giornata allo svolgimento degli esercizi. Potreste farli quando:

- andate in bagno;
- vi lavate le mani;
- bevete;
- cambiate il neonato;
- allattate il neonato; oppure
- vi fate la doccia.

È una buona idea abituarsi a fare una serie di esercizi per i muscoli del pavimento pelvico ogni volta che andate in bagno.

CHE COSA FARE SE LE COSE NON MIGLIORANO?

Per riparare il danno ai muscoli del pavimento pelvico occorrono fino a sei mesi. Se dopo sei mesi non si nota un miglioramento, parlatene con il vostro medico, fisioterapista o specialista di incontinenza.

INOLTRE DOVETE CONSULTARE IL VOSTRO MEDICO SE NOTATE UNO DEI SEGUENTI FENOMENI:

- perdite di urina;
- urgenza di andare in bagno per urinare o evacuare le feci;
- incapacità di trattenere la minzione;
- incapacità di trattenere la flatulenza;
- sensazione di bruciore quando urinate; oppure
- fatica ad avviare la minzione.





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.

CHIEDETE AIUTO

Infermieri qualificati sono disponibili gratuitamente chiamando il servizio di assistenza telefonica nazionale per la continenza (National Continence Helpline) al numero verde 1800 33 00 66* (dal lunedì al venerdì, dalle 8.00 alle 20.00 (Australian Eastern Standard Time):

- Informazioni;
- Consigli; e
- Opuscoli.

Se avete difficoltà con l'inglese potete contattare la Helpline tramite il servizio di interpretariato telefonico al numero 13 14 50. Un operatore risponderà in inglese, voi dovete dire la lingua che parlate e dovete rimanere in linea. Successivamente verrete messi in comunicazione con un interprete che parla la vostra lingua al quale dovete comunicare che desiderate chiamare la National Continence Helpline al numero 1800 33 00 66. Rimanete in linea e l'interprete vi assisterà a parlare con un consulente per la continenza. Le chiamate sono riservate.

Visitate il sito bladderbowel.gov.au oppure continence.org.au/other-languages

* Le chiamate dal cellulare sono addebitate secondo le tariffe applicabili.