



ONE IN THREE WOMEN

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 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 are weakened. 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 after each baby you have, you may start wetting less often as you get older.

HOW DOES MY BLADDER WORK?

Urine comes from the kidneys, and can hold at least one and a half to two cups of urine (300 to 400mls). The bladder muscles. When the bladder is full and you decide to sit on the toilet, and the bladder squeezes the urine out again.

ഒരു മൂന്നിൽ ഒന്ന് സ്ത്രീകൾക്ക്

ഒരു കുഞ്ഞുണ്ടായ സ്ത്രീകൾക്ക് മൂത്രം വെക്കാനുണ്ടാകാം. കുഞ്ഞുണ്ടായ സ്ത്രീകൾക്ക് മൂത്രം വെക്കാനുണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത മൂന്നിരട്ടിയാണ്. കുഞ്ഞുണ്ടായ സ്ത്രീകൾക്ക് മൂത്രം വെക്കാനുണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത കുഞ്ഞുണ്ടാകാത്ത സ്ത്രീകൾക്ക് മൂത്രം വെക്കാനുണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യതയെ അപേക്ഷിച്ച് മൂന്നിരട്ടിയാണ്.

കുഞ്ഞുണ്ടായ ശേഷം മൂത്രം വെക്കാനുണ്ടാകാം.

കുഞ്ഞുണ്ടായ ശേഷം മൂത്രം വെക്കാനുണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത കുഞ്ഞുണ്ടായ സ്ത്രീകൾക്ക് മൂത്രം വെക്കാനുണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യതയെ അപേക്ഷിച്ച് മൂന്നിരട്ടിയാണ്. കുഞ്ഞുണ്ടായ സ്ത്രീകൾക്ക് മൂത്രം വെക്കാനുണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത കുഞ്ഞുണ്ടാകാത്ത സ്ത്രീകൾക്ക് മൂത്രം വെക്കാനുണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യതയെ അപേക്ഷിച്ച് മൂന്നിരട്ടിയാണ്.

കുഞ്ഞുണ്ടായ ശേഷം മൂത്രം വെക്കാനുണ്ടാകാം.

കുഞ്ഞുണ്ടായ ശേഷം മൂത്രം വെക്കാനുണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത കുഞ്ഞുണ്ടായ സ്ത്രീകൾക്ക് മൂത്രം വെക്കാനുണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യതയെ അപേക്ഷിച്ച് മൂന്നിരട്ടിയാണ്. കുഞ്ഞുണ്ടായ സ്ത്രീകൾക്ക് മൂത്രം വെക്കാനുണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത കുഞ്ഞുണ്ടാകാത്ത സ്ത്രീകൾക്ക് മൂത്രം വെക്കാനുണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യതയെ അപേക്ഷിച്ച് മൂന്നിരട്ടിയാണ്.

കുഞ്ഞുണ്ടായ ശേഷം മൂത്രം വെക്കാനുണ്ടാകാം.

കുഞ്ഞുണ്ടായ ശേഷം മൂത്രം വെക്കാനുണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത കുഞ്ഞുണ്ടായ സ്ത്രീകൾക്ക് മൂത്രം വെക്കാനുണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യതയെ അപേക്ഷിച്ച് മൂന്നിരട്ടിയാണ്. കുഞ്ഞുണ്ടായ സ്ത്രീകൾക്ക് മൂത്രം വെക്കാനുണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത കുഞ്ഞുണ്ടാകാത്ത സ്ത്രീകൾക്ക് മൂത്രം വെക്കാനുണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യതയെ അപേക്ഷിച്ച് മൂന്നിരട്ടിയാണ്.

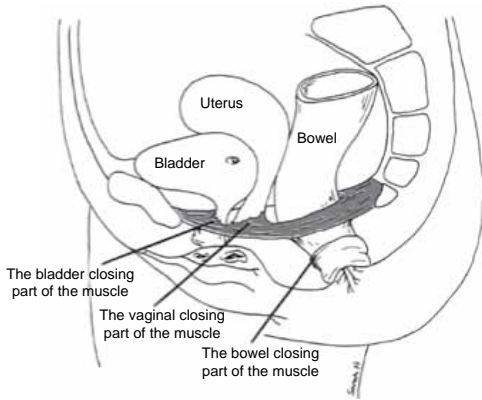




WHAT DO MY PELVIC FLOOR MUSCLES DO?

pelvic floor muscles do a number of things, they:

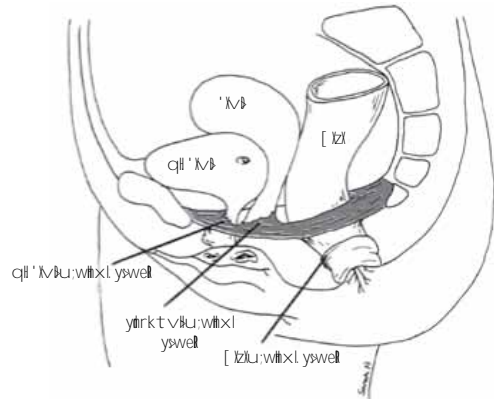
- help to close off the bladder, the vagina (front passage) and the rectum back passage); and
help to hold the bladder, the uterus (womb) and bowel in their proper place.



എന്റെ പെൽവിക് ഫ്ലോർ അർപ്പണങ്ങൾ

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.



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.

എന്റെ പെൽവിക് ഫ്ലോർ അർപ്പണങ്ങൾ ദുർബ്ബലമാകുന്നതിന് ശേഷം എന്താണ് സംഭവിക്കുക?

- 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.

WHAT CAN I DO TO STOP THESE THINGS FROM HAPPENING?

- eat fruit and vegetables;
do not go to the toilet 'just in case' as this might cut down how much your bladder can hold; and

ഈ പ്രശ്നങ്ങൾ തടയാൻ എന്താണ് ചെയ്യാൻ പറ്റിയത്?

- eat fruit and vegetables;
do not go to the toilet 'just in case' as this might cut down how much your bladder can hold; and





- your bowels. A good way to sit on the toilet is to put your forearms onto your thighs and, with your
- height and age.

your forearms onto your thighs and, with your height and age.

HOW CAN I CARE FOR MY WEAK PELVIC FLOOR MUSCLES?

The birth of a baby might have stretched your pelvic floor muscles. Here are a few ideas to help you.

- 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.
- training.

WHERE ARE MY PELVIC FLOOR MUSCLES?

These are the pelvic floor muscles you need to train.

1. Sit or lie down with the muscles of your thighs, buttocks and stomach relaxed. Imagine the wind passing through your wind pipe 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.

- your bowels. A good way to sit on the toilet is to put your forearms onto your thighs and, with your height and age.
- 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.
- training.

These are the pelvic floor muscles you need to train.

HOW CAN I CARE FOR MY WEAK PELVIC FLOOR MUSCLES?

The birth of a baby might have stretched your pelvic floor muscles. Here are a few ideas to help you.

- 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.
- training.

WHERE ARE MY PELVIC FLOOR MUSCLES?

These are the pelvic floor muscles you need to train.

1. Sit or lie down with the muscles of your thighs, buttocks and stomach relaxed. Imagine the wind passing through your wind pipe 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.





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.

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 strong and tight.

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... Try to hold them strong and tight as you count to 8. Now, let them go and relax. You should have 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. As you get stronger, try to do three sets of 8 to 10 squeezes each day while lying down, sitting or standing.

Do NOT hold your breath;

- Do NOT push down, only squeeze and lift; and
Do NOT tighten your buttocks or thighs.

3. zexid w>[;vDvleuqH qgvXmuHrtRtcgM. <uspX;ywke qH xEzW>t bX. pRORq;aqH qgu' BORp; xD rR' M. u' Bwbd wuHrRw>tR' fodeuoh ngb. exl. yszMl. wbtb b. uw XvleuoltRvl. <b. q. rRtRlxWEDwbdwublerbrRrtRtcgM> tM. oXyReqh ' XtyRwvRu tO' ft-uX todb. vRl

erHwWb. w>vRqze? oB xD ecHwud CkI. ys' BrRtRlxw>zd cd tCg/rHwrReqh qgvRp> lywlvH lw>* 3 wxH todk Cw>rRpRqjeuoh o&. < o&. vXt pBbHw>rHwrReh; pVXt uG xfw>uRth uRqH wz. ttd wuHtObh urRpReR' fodechw uD CkI. yswz. urRuRw>b. vD. p; t *vRlyHrkvXtd ' Bch wuH CkI. ysvXtp>wz. u' dM>w>bX; w>zd vChwud CkI. ysw>*Rvt RM. vRl

How to do pelvic floor muscle training

1. Squeeze and draw in the muscles around your back passage, your birth canal and your front passage all at the same time.

- 1. oBwHcm' Bx kzD exl. yszit bI' Deqh uHwz. ' BuvX vBchwYrwbCwuh xkx d tRvXt zEd wyruHeub. w>b. ' Pw>qD xD vXt zEd /wbd>v>ze>*Hx d wkvX * wPkubORwbdysvRp>t BORtd bHwuhleuwb. w>vRqze? ysvRtRtcg/vRl rRu' Bwbd(oBwHcmORqD xD tRvXt zEd)ORysvRuRtR wuH *Ruwbvleub. tD bB* pju; wbd>v>zeqD xD exl. yswz. tRt bX. pRM. vRleuBwK * pju; rHwM> b. M. <uRt BzeuRM>t, HwuwWuH 3. rRu' B(oBwHcmORqD xD) tgbBzRtRM>yXwkvYerRtBt pRuw>*wk xH wuHzeZqHtd ORodt cgeu tI ' dp; xD rRtRlx bXh {R<vXcbREDRt vBchRtqxD uRtRwuh 4. ze>*Hbg>RxD uRwbBuspXrRw>*RvDwz. tR *wk oBxD <ORwbd t bX. pRtd bBtRwuh 5. rRw>*RvDw>dl wsuRtR(oXgvH *wk oBxD) udeR' JzErH/RqH eRtRwRqXx. tCgwuH

2. Do NOT hold your breath;

- Do NOT push down, only squeeze and lift; and
Do NOT tighten your buttocks or thighs.





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

When you do your pelvic floor muscle training squeezes, you should do them often. Every day is best, giving each set of squeezes your full focus. Do your pelvic floor muscle training 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 your pelvic floor muscle training squeezes you go to the toilet, after passing urine or opening your bowels.

WHAT IF THINGS DON'T IMPROVE?

It can 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

നിങ്ങളുടെ പെൽവിക് ഫ്ലോർ അർബുദ പരിശീലനം

പെൽവിക് ഫ്ലോർ അർബുദ പരിശീലനം ചെയ്യുമ്പോൾ, നിങ്ങൾ ഇവയെല്ലാം ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. എല്ലാ ദിവസവും ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്, ഓരോ സെറ്റ് പെൽവിക് ഫ്ലോർ അർബുദ പരിശീലനത്തിനും പൂർണ്ണ ശ്രദ്ധയും നൽകേണ്ടതുണ്ട്. പെൽവിക് ഫ്ലോർ അർബുദ പരിശീലനം ചെയ്യേണ്ട സമയം ഇവയാണ്:

നിങ്ങളുടെ പെൽവിക് ഫ്ലോർ അർബുദ പരിശീലനം നിങ്ങളുടെ ദൈനംദിന ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കുക

നിങ്ങളുടെ പെൽവിക് ഫ്ലോർ അർബുദ പരിശീലനം ചെയ്യുമ്പോൾ, നിങ്ങൾ ഇവയെല്ലാം ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. എല്ലാ ദിവസവും ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്, ഓരോ സെറ്റ് പെൽവിക് ഫ്ലോർ അർബുദ പരിശീലനത്തിനും പൂർണ്ണ ശ്രദ്ധയും നൽകേണ്ടതുണ്ട്. പെൽവിക് ഫ്ലോർ അർബുദ പരിശീലനം ചെയ്യേണ്ട സമയം ഇവയാണ്:

- വരുന്നതിനോടൊപ്പം;
- കൈകൾ കഴുകുക;
- കുടിക്കുക;
- കുഞ്ഞിനെ മാറ്റുക;
- കുഞ്ഞിനെ പോഷിക്കുക; അല്ലെങ്കിൽ
- ഞെരുക്കുക.

ഇതൊരു നല്ല ആശയമാണ്. പെൽവിക് ഫ്ലോർ അർബുദ പരിശീലനം ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട് നിങ്ങളുടെ പെൽവിക് ഫ്ലോർ അർബുദ പരിശീലനം ചെയ്യേണ്ട സമയം ഇവയാണ്: നിങ്ങളുടെ പെൽവിക് ഫ്ലോർ അർബുദ പരിശീലനം ചെയ്യേണ്ട സമയം ഇവയാണ്:

എന്തെങ്കിലും കാര്യങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുന്നില്ലെങ്കിൽ എന്തെങ്കിലും കാര്യങ്ങൾ

മെച്ചപ്പെടാൻ ഇത് എട്ടു മാസം വരെ എടുക്കാം. എന്തെങ്കിലും കാര്യങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുന്നില്ലെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടർ, ഭൗതിക ചികിത്സകൻ അല്ലെങ്കിൽ തൊണ്ടി നർമ്മാശുപത്നിയെ സമീപിക്കുക.

നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടർക്ക് നിങ്ങളുടെ പെൽവിക് ഫ്ലോർ അർബുദ പരിശീലനം ചെയ്യേണ്ട സമയം നിങ്ങളുടെ പെൽവിക് ഫ്ലോർ അർബുദ പരിശീലനം ചെയ്യേണ്ട സമയം

- യൂറിൻ ലീകം;
- യൂറിൻ കടന്നുപോകാൻ തീവ്രമായി ആഗ്രഹിക്കുക, യൂറിൻ കടന്നുപോകാൻ അല്ലെങ്കിൽ യൂറിൻ കടന്നുപോകാൻ തീവ്രമായി ആഗ്രഹിക്കുക;
- നിങ്ങളുടെ പെൽവിക് ഫ്ലോർ അർബുദ പരിശീലനം ചെയ്യേണ്ട സമയം ഇവയാണ്;
- നിങ്ങളുടെ പെൽവിക് ഫ്ലോർ അർബുദ പരിശീലനം ചെയ്യേണ്ട സമയം ഇവയാണ്;
- നിങ്ങളുടെ പെൽവിക് ഫ്ലോർ അർബുദ പരിശീലനം ചെയ്യേണ്ട സമയം ഇവയാണ്;
- നിങ്ങളുടെ പെൽവിക് ഫ്ലോർ അർബുദ പരിശീലനം ചെയ്യേണ്ട സമയം ഇവയാണ്;





SEEK HELP

01800330066

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
-

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 **01800330066**

Visit bladderbowel.gov.au or continence.org.au/other-languages

* Calls from mobile telephones are charged at applicable rates.

Get Support

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 **01800330066**

- w*hw*ud
- w>[h ul. [h z; ' 0
- vthbfb. &RvRubthwz. l

eritd ' D w*huVleu u w r h w r e y k t ju v h u s h w c e ' d M s w r R p R t u d t u c b z d u s x h w p d t u d v w w h p l b . o b z l 13 14 50M. v R l y B z l v l w p e z w z . u u w h w s ' D e R v X t j u v h u s h t C l u w i z y x d u s h v e u w i t R O R t d c d t R w u h w s q j u s d M s e * D q j R u s x h w s z d v u w h e u s h w * R t t d M . v R l w l b . y R u d x h w z d w * R v l u u d M e R N a t i o n a l C o n t i n e n c e H e l p l i n e z l 1800 33 00 66 w u h t d c d u e . v l w p i w k w s q j u s d M s e R O R w p k d y R u d x h w s z l u r R p R e v l e u u w i l b . w s ' D e x p i r k v l u [h u l . e R b . C ; w u R q h w s [h u l . [h z ; w * R M . v R l v l w p w s q j u s t y R w z . c v l w s y m t l v l w s d o l . M . v R l

u f b . z l bladderbowel.gov.au r h w r k continence.org.au/other-languages w u h l

* w a q j u s d z l v l w p p h p k z . w s C i t y R ' l w s y m y e l t t R t o d M . v R l

