



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.

한 번이라도 출산 경험이 있는 여성의 경우 출산 경험이 없는 여성에 비해 요실금에 걸릴 확률이 3배 가까이 더 높습니다. 출산 경험이 많을 수록 요실금에 걸릴 가능성이 높습니다.

출산 후에 왜 요실금이 생기나요?

아기가 산도를 통해 나올 때 방광을 닫아주는 신경과 근육이 늘어납니다. 이는 골반저근육이라는 것으로 약화된 채 방치되어 방광에서 소변이 새는 것을 막지 못하는 경우가 있습니다. 요실금은 대부분 기침, 재채기 할 때, 물건을 들어 올리거나 운동 할 때 일어납니다. 출산 중에 방광이 상하는 경우는 드물지만 이 근육과 신경이 상하는 경우는 종종 있어서 근육을 다시 강화시키기 위해 골반저근육 훈련을 해야 합니다.

요실금 증상은 저절로 사라지나요?

소변을 조금이라도 실금하는 경우 그냥 무시해버리면 증상은 사라지지 않습니다. 골반저근육을 훈련을 통해 다시 근육을 강화시키면 요실금을 멈출 가능성이 높습니다. 출산 할 때마다 골반저근육을 다시 강화시키지 않으면 나이가 들수록 골반저근육이 약해져서 요실금 증상이 나타날 수 있습니다.

방광은 어떻게 기능하나요?

방광은 속이 빈 근육 펌프입니다. 신장에서 오는 소변으로 천천히 채워지는데 적어도 한 컵 반에서 두 컵 (300 - 400ml) 의 소변을 담아둘 수 있습니다. 방광 출구는 골반저근육에 의해 닫혀있습니다. 방광이 차서 소변을 보려고 변기에 앉으면 골반저근육이 이완되고 방광은 소변을 압박해서 내 보냅니다. 다시 동일한 "채우고 비우는" 주기가 시작됩니다.

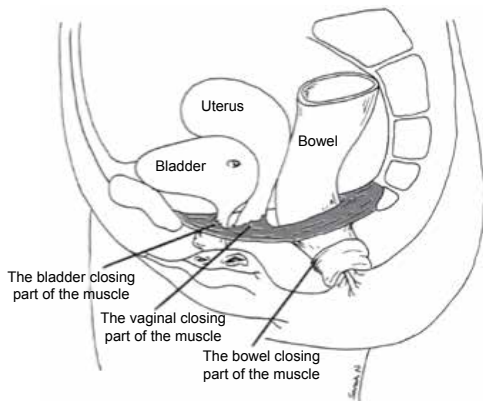




WHAT DO MY PELVIC FLOOR MUSCLES DO?

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

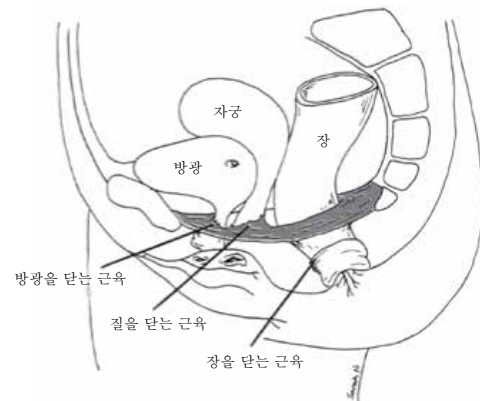
- help to close off the bladder, the vagina (front passage) and the rectum back passage); and
- help to hold the bladder, the uterus (womb) and bowel in their proper place.



골반저근육의 기능은 무엇인가요?

골반저 그림을 참고하세요. 골반저근육은 여러 가지 기능을 합니다:

- 방광, 성기 (질), 직장 (항문) 을 닫는 기능; 그리고
- 방광, 자궁 (아기집), 장이 제자리에 있도록 잡아주는 기능.



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.

출산 후 골반저근육이 약하면 어떻게 되나요?

- 기침, 재채기 할 때, 물건을 들어 올릴 때, 웃을 때, 운동할 때 소변을 실금할 수 있습니다.
- 방귀 조절이 안될 수 있습니다.
- 절박한 요의나 변의를 느낄 수 있습니다.
- 방광, 자궁 또는 장을 제대로 받쳐주지 못할 수 있습니다. 골반 장기 중 하나 또는 그 이상의 장기는 제대로 받쳐주지 못할 경우 질 쪽으로 처져 내려갈 수 있습니다. 이를 골반장기 탈출증이라고 합니다. 탈출증은 아주 흔하며 호주 여성의 대략 열 명 중 한 명에게 나타납니다.

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

이런 일이 일어나지 않게 하려면 어떻게 해야 하나요?

- 골반저근육을 훈련시키세요 (그 방법은 뒤에서 알려드리겠습니다).
- 건강한 방광 및 장 습관을 유지하세요:
 - 과일과 채소를 드세요;
 - 하루에 1.5 - 2리터의 수분을 섭취하세요;
 - 방광의 소변 저장량이 줄어들 수 있으므로 '혹시 모르니까'하는 마음으로 화장실에 가지 마세요; 그리고





- 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.

- 대변을 볼 때 골반저근육을 보호하세요. 변기에 앉는 좋은 방법은 아래팔을 허벅지 위에 놓고 발을 변기에 가까이 대고 두고 뒤통이를 들어 올리는 것입니다. 골반저근육에 힘을 빼고 부드럽게 밀어내세요.
- 신장과 연령대에 적절한 범위의 체중을 유지합니다.

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.

약한 골반저근육을 어떻게 관리하나요?

출산으로 인해 골반저근육이 늘어났을 수 있습니다. 출산 후 몇 주 동안은 조금이라도 '내려 누르'면 골반저근육이 다시 늘어날 수 있습니다. 골반저를 내려 누르지 않으면 골반저근육 보호에 도움이 됩니다. 몇 가지 도움말을 제시합니다.

- 재채기, 기침, 코 풀기, 또는 물건을 들어 올리기 전에 먼저 골반저근육을 조이고 들어 올려서 유지 하도록 하세요.
- 기침이나 재채기 하기 전에 매번 다리를 꼬아서 꼭 조이세요.
- 무거운 것은 나눠서 듭니다.
- 배변 시 힘을 주지 마세요.
- 몸에 반동을 주는 운동은 하지 마세요.
- 밤 중에 소변을 보기 위해 한 번 일어나는 것은 괜찮지만 아기 때문에 일어난 경우에는 화장실에 가지 마세요.
- 훈련을 통해 골반저근육을 강화시키세요.

골반저근육은 어디에 있나요?

우선 어느 근육을 훈련해야 하는지 알아야 합니다.

1. 앉거나 누워서 허벅지, 엉덩이, 배 근육의 긴장을 풉니다.
2. 방귀를 참는 것처럼 항문 주위의 근육을 조이세요. 그리고 이 근육의 긴장을 풉니다. 맞는 근육을 찾았다는 확신이 들 때까지 두어 번 조였다 풀었다 해보세요. 엉덩이까지 조이지 않도록 하세요.





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. 변기에 앉아서 소변을 볼 때 소변 줄기를 멈추었다가 다시 시작해보세요. 어느 근육을 사용해야 하는지 알아내기 위해서만 이 방법을 사용하세요 - 그리고 일주일에 한 번만 하세요. 이 보다 더 자주 소변 줄기를 멈추었다가 시작 하면 방광에 소변이 남을 수 있습니다.

골반저근육이 "조여지고 들어올러지는" 느낌이 확실하지 않거나 위의 3번 항목에서 기술한 것과 같이 소변 줄기를 멈출 수 없다면 의사, 물리치료사, 실금전문 간호 조언인에게 도움을 요청하세요. 이들이 골반저근육을 제대로 움직이도록 도와줄 것입니다. 골반저근육이 매우 약한 여성의 경우도 골반저근육 훈련을 통해 효과를 볼 수 있습니다.

어떻게 골반저근육을 훈련 하나요?

이제 근육이 움직이는 것을 느낄 수 있으므로—

1. 항문, 산도 및 요도 주위의 모든 근육을 동시에 조이고 당겨 들입니다. 안 쪽으로 당겨 올립니다. 골반저근육을 조일 때 마다 "올러지는" 느낌이 들어야 합니다. 강하고 팽팽하게 당겨 유지하면서 8까지 셉니다. 이제 근육을 놔 주고 쉽니다. "놔 주는" 느낌이 확실히 들어야 합니다.
2. (조이고 들어 올리기) 반복하고 놔 줍니다. 근육 들어 올리기 운동을 한 번 하면 다시 하기 전까지 8초쯤 쉬는 것이 가장 좋습니다. 8초 동안 유지할 수 없으면 할 수 있는 만큼 최대한 오래 유지하세요.
3. "조이고 들어 올리기"를 할 수 있는 한 많이, 최대 8회에서 12회까지 반복하세요. 출산 후 처음 시작할 때는 3회부터 시작하고 여러 주에 걸쳐서 횟수를 늘려가는 것이 좋을 것입니다
4. 점점 강해지면, 8회에서 12회를 한 세트로 하고 한 세트를 마칠 때 마다 휴식을 취하면서 3세트를 반복하세요.
5. 이 훈련 계획 전체(8회에서 12회를 각각 한 세트로 하여 총 3세트)를 누워서, 앉아서, 서서 날마다 운동하세요.

골반저근육 훈련을 하는 동안—

- 숨을 참지 마세요;
- 내려 누르지 말고 조이고 들어 올리기만 하시고; 그리고
- 엉덩이나 허벅지는 조이지 마세요.





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.

제대로 골반저근육을 훈련 하세요

여러 횟수를 건성으로 조이는 것보다 적은 횟수라도 제대로 조이는 것이 낫습니다! 제대로 조이고 있는지 확신이 없다면 의사, 물리치료사, 실금전문 간호 조연인의 도움을 받으세요.

훈련이 일과가 되도록 하세요

일단 골반저근육을 어떻게 조이는지 배웠다면 자주 실천해야 합니다. 날마다 하는 것이 가장 좋고 조이기 세트마다 온전히 집중해서 운동하세요. 규칙적으로 시간을 정해서 골반저근육 조이기 운동을 하세요. 운동 시간의 예:

- 화장실에 갈 때;
- 손 씻을 때;
- 음료를 마실 때;
- 아기 기저귀를 갈 때;
- 아기에게 수유할 때; 또는
- 샤워할 때.

화장실에 갈 때 마다, 소변을 보거나 대변을 본 후 골반저근육 운동을 한 세트 하는 것을 평생 습관으로 들이는 것이 좋습니다.

호전되지 않으면 어떻게 하나요?

골반저근육 손상은 낮은 데 6개월까지 소요될 수 있습니다. 6개월 후에도 호전되지 않으면 의사, 물리치료사, 실금전문 간호 조연인과 상담하세요.

다음과 같은 증상이 있는 경우에도 의사와 상담 하세요:

- 조금이라도 소변을 실금하는 경우;
- 소변이나 대변을 볼 때 급하게 화장실에 가야 함;
- 참고 싶을 때 참을 수 없음;
- 방귀 조절이 안됨;
- 소변을 볼 때 안 쪽이 화끈거리거나 찌르는 듯한 느낌이 있음; 또는
- 소변을 보려면 힘을 줘야 함.





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.

도움을 요청하세요

National Continence Helpline 1800 33 00 66번* (월요일부터 금요일까지, 호주 동부 표준 시간으로 오전 8시부터 오후 8시까지) 으로 전화하시면 자격을 갖춘 간호사들이 아래와 같은 서비스를 무료로 제공해 드립니다:

- 정보;
- 도움말; 그리고
- 설명서.

영어로 말하거나 이해하는 데 어려움이 있으시면 13 14 50번 무료 전화 통역 서비스를 통해 전화 상담 서비스를 이용할 수 있습니다. 이 번호로 전화하면 영어로 전화를 받으므로 귀하가 사용하는 언어를 말씀하신 후 기다리세요. 그러면 한국어 통역사에게 전화가 연결될 것입니다. 통역사에게 1800 33 00 66번 National Continence Helpline에 전화하고 싶다고 말씀하세요. 전화가 연결될 때까지 기다리면 통역사가 실금전문 간호 조연인과 이야기하도록 도와드릴 것입니다. 모든 전화 내용은 비밀이 보장됩니다.

웹사이트 bladderbowel.gov.au 또는 continence.org.au/other-languages를 방문하십시오.

* 휴대전화로 전화하시면 해당 통화료가 부과됩니다.

