



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.

임신을 하면 여러 사람으로부터 많은 조언을 듣게 됩니다. 사람들이 많이 놓치는 문제 중 하나는 임신 중 그리고 출산 후의 방광 및 장 조절 문제 징후입니다.

WHAT DO MY PELVIC FLOOR MUSCLES DO?

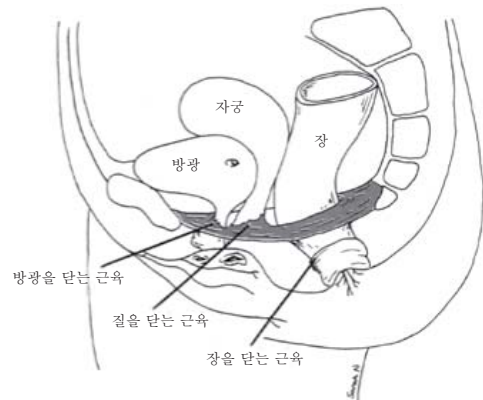
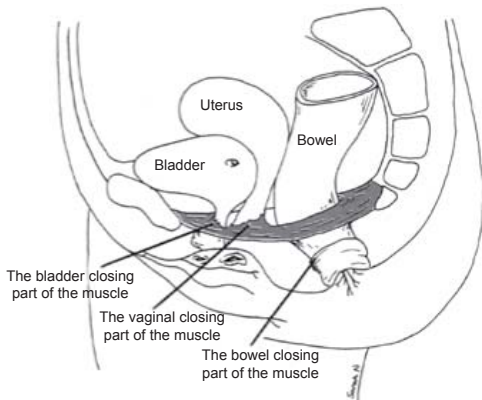
골반저근육의 기능은 무엇인가요?

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

골반저 그림을 참고하세요. 골반저근육에는 여러 가지 기능이 있습니다:

- 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.

- 방광, 성기 (질), 직장 (항문) 을 닫는 기능; 그리고
- 방광, 자궁 (아기집), 장을 제자리에 잡아두는 기능.



HOW DO I KNOW IF I HAVE A PROBLEM?

문제가 있는지는 어떻게 알 수 있나요?

There are a few things that might happen if you have weak pelvic floor muscles. You might:

골반저근육이 약한 경우 나타나는 증상이 몇 가지 있습니다. 예를 들면:

- 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.

- 기침, 재채기 할 때, 물건을 들어 올릴 때, 웃을 때, 운동할 때 소변을 실금함;
- 방귀 조절이 안됨;
- 절박한 요의 또는 변의;
- 화장실에 다녀 온 후 변을 실금함;
- 대변을 본 후 깨끗이 닦기가 어려움;
- 자세를 바꾸거나 손가락을 사용하지 않으면 대변을 보기가 어려움; 또는
- 주로 하루 일과가 끝날 무렵 질 안에 혹이 느껴지거나 생리할 때처럼 묵직한 느낌이 드는 경우 골반 장기의 하나 또는 그 이상이 질 안쪽으로 처져 있을 수도 있습니다. 이것이 골반장기 탈출증이라는 증상입니다. 탈출증은 아주 흔한 증상으로 대략 호주 여성 열 명 중 한 명에게 나타납니다.





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.

성기능에도 문제가 있을 수 있습니다. 출산 직후에는 아이를 돌보느라 매우 피곤하고 바쁠 것입니다. 자연분만을 하면 질 주위가 약해 지거나 무감각해질 수 있습니다. 질이 찢어지고 상처가 나서 여러 달 동안 통증이 있을 수 있습니다. 모유 수유를 하는 동안은 에스트로젠 수치가 낮아서 질이 건조해질 수 있고 더 많은 문제를 일으킬 수 있습니다. 이 문제에 대해 배우자와 함께 의료 전문인과 상담하는 것이 도움이 될 수 있습니다.

방광 및 장 문제가 생길지 어떻게 알 수 있나요?

순산을 했는데도 방광 및 장 문제가 잘 생기는 여성들이 있습니다. 어떤 여성들이 여기에 해당하는지는 아직까지 알려지지 않았습니니다.

이미 과민성 대장 증후군 혹은 절박성 요실금 (과민성 방광) 과 같이 방광 및 장에 문제가 있는 여성의 경우 증상이 악화되거나 새로운 문제가 생길 가능성이 높습니다. 변비, 기침, 비만 역시 문제를 악화시킬 수 있습니다.

출산 상황에 따라 여성이 방광 및 장 문제를 겪을 가능성이 높아지기도 합니다:

- 첫 출산의 경우;
- 큰 아기를 출산하는 경우;
- 분만시간, 특히 분만2기가 긴 경우; 또는
- 자연 분만 중 진공 캡이나 껍자를 사용해서 출산하느라 질 내·외부를 절개하거나 크게 찢어져서 꿰매야 하는 난산의 경우

제왕절개를 하면 어떻게 됩니까?

제왕절개를 하면 이 문제를 피할 수 있을 것 같지만 그렇게 간단하지 않습니다. 첫 출산의 경우 제왕절개를 하면 심각한 방광 조절 문제가 생길 위험을 10%에서 5%로 줄일 수 있지만 세 번째 제왕절개 후에는 전혀 이득이 없을 수 있습니다. 또한 제왕절개도 나름대로 위험합니다. 이 방법으로 태어나는 아기들은 태어날 때 호흡 문제를 겪을 가능성이 높습니다. 산모에게 더 위험할 수 있고 제왕절개로 생기는 흉터 때문에 나중에 골반 수술이 더 어려워질 수 있습니다. 한가지 문제를 피하고자 다른 문제를 가져오는 셈입니다.





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.

많은 경우에 자연 분만은 순조롭게 진행되고 이는 부모에게 감동적인 사건이므로 가능하다면 자연 분만이 가장 좋은 출산 방법입니다. 하지만 여전히 문제는 발생할 수 있습니다. 출산 시 골반저에 가해지는 손상을 더 잘 이해하고 이를 효과적으로 방지할 수 있는 방법을 알아내기 위한 연구가 이루어지고 있습니다. 현재로서는 임신 및 출산 시 여러 유형의 위험 중에 무엇을 받아들일지 선택 해야 합니다. 배우자와 함께 위험에 대해 생각해 보고 담당 임신 관리 전문가와 상담해야 합니다. 아무도 그 누구도 아이에게 완벽한 결과를 약속할 수는 없습니다.

WHAT CAN I DO ABOUT WEAK PELVIC FLOOR MUSCLES?

골반저근육이 약한 경우 어떻게 해야 하나요?

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.

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

- 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.

- 재채기, 기침, 코 풀기, 물건 들어 올리기 전에 먼저 골반저근육을 조이고 들어 올려서 유지하세요.
- 기침이나 재채기 하기 전에 매번 다리를 꼬아서 꼭 조이세요.
- 무거운 것은 나눠서 듭니다.
- 몸에 반동이 가는 운동은 하지 마세요.
- 골반저근육 훈련을 통해 골반저근육을 강화하세요 ("여성을 위한 골반저근육 훈련" 설명서를 보세요).
- 건강한 방광 및 장 습관을 유지하세요:
 1. 과일과 채소를 드세요;
 2. 하루에 1.5 - 2리터의 수분을 섭취하세요;
 3. 방광의 소변 저장량이 줄어들 수 있으므로 '혹시 모르니까' 하는 마음으로 화장실에 가지 마세요; 그리고
- 변비에 걸리지 않도록 하세요.
- 배변 시 힘을 주지 마세요. 변기에 앉는 좋은 방법은 아래팔을 허벅지 위에 놓고 발을 변기에 가까이 대고 뒤통치를 들어 올리는 것입니다. 골반저근육에 힘을 빼고 부드럽게 밀어내세요.





- 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.

- 본인의 신장과 연령에 적절한 범위의 체중을 유지하고 임신 중에 체중이 너무 늘어나지 않도록 하세요.
- 계속 운동하세요.
- 방광염에 대한 조언을 받으세요.

자세한 내용을 원하시면 "모두를 위한 좋은 방광 습관" 설명서를 참고하세요.

문제가 호전될까요?

실망하지 마세요. 출산 직후의 아주 심각한 방광 및 장 조절 장애도 출산 후 6개월이 지나면 골반저 조직, 근육 및 신경이 회복되면서 별 다른 도움 없이 호전될 수 있습니다.

적절한 조언을 받는 것은 물론 골반저근육 훈련을 장기간 규칙적으로 하는 것도 도움이 됩니다.

자신에게 필요한 것을 무시하기 쉬운 때일수록 자신을 잘 돌봐야 합니다.

6개월 후에도 문제가 호전되지 않으면 의사, 물리치료사, 실금전문 간호 조언인과 상담하세요.

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 조언인과 이야기하도록 도와드릴 것입니다. 모든 전화 내용은 비밀이 보장됩니다.

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

* 휴대전화로 전화하시면 해당 통화료가 부과됩니다.

