



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.

Кај жените што родиле дури и само едно бебе речиси трипати е поголема веројатноста дека не сакајќи ќе се измокруваат отколку кај жените што не раѓале. Колку повеќе деца сте родиле, толку е поголема веројатноста дека ќе се измокрувате не сакајќи.

ЗОШТО НЕ САКАЈЌИ СЕ ИЗМОКРУВАТЕ ОТКАКО СТЕ РОДИЛЕ БЕБЕ?

Кога бебето се движи надолу низ родилниот канал, тоа ги растага нервите и мускулите што го држат мочниот меур затворен. Тие мускули се викаат мускули во долниот дел на карлицата, и тие понекогаш може да останат слаби и да не можат да го спречат мочниот меур не сакајќи да испушта мочка. Ненамерното измокрување обично се случува кога кашлате, кивате, креватите предмети или вежбате. При породувањето ретко настануваат повреди на мочниот меур, но мускулите и нервите често се повредуваат, па треба да правите вежби за мускулите во долниот дел на карлицата да им помогнете пак да станат силни.

ДАЛИ ТАКВОТО НЕНАМЕРНО ИЗМОКРУВАЊЕ ЌЕ МИНЕ САМО ОД СЕБЕ?

Ако се измокрувате, дури и малку, тоа нема да мине само од себе само затоа што вие едноставно не му обрнувате внимание. Ненамерното измокрување веројатно ќе престане ако правите вежби за мускулите во долниот дел на вашата карлица за да им помогнете пак да си ја вратат силата. Ако не ја вратите силата во мускулите во долниот дел на вашата карлица после секое бебе што ќе го родите, може да почнете не сакајќи да се измокрувате затоа што мускулите во долниот дел на карлицата ослабуваат со стареењето.

КАКО РАБОТИ МОЈОТ МОЧЕН МЕУР?

Мочниот меур е мускулна пумпа. Тој полека се полни од бубрезите, и може да држи најмалку една и половина или две чаши мочка (300 до 400 мл). Каналот низ којшто се празни мочниот меур се затвора со помош на мускулите во долниот дел на карлицата. Кога мочниот меур ви е полн и кога одлучувате да одите по мала нужда, мускулите во долниот дел на карлицата се отпуштаат кога ќе седнете на клозетската школка, а мочниот меур ја истиснува мочката надвор. Потоа пак почнува истиот круг на „полнење и празнење“.

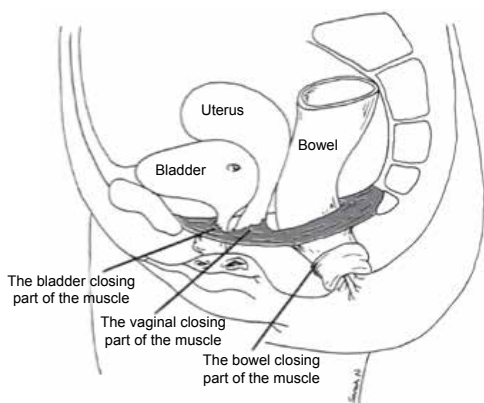




WHAT DO MY PELVIC FLOOR MUSCLES DO?

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

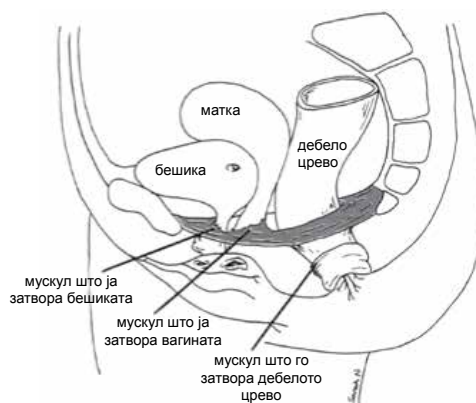
- help to close off the bladder, the vagina (front passage) and the rectum back passage); and
- help to hold the bladder, the uterus (womb) and bowel in their proper place.



ШТО ПРАВАТ МУСКУЛИТЕ ВО ДОЛНИОТ ДЕЛ НА МОЈАТА КАРЛИЦА?

Погледнете ја сликата на која е прикажан долниот дел на карлицата. Мускулите во долниот дел на карлицата прават повеќе работи, меѓу другото:

- помагаат да се затворат мочниот меур, вагината (предниот отвор) и дебелото црево (задниот отвор); и
- Помагаат мочниот меур, матката (утробата) и дебелото црево да се задржат на своето место.



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.

ШТО СЕ СЛУЧУВА АКО МУСКУЛИТЕ ВО ДОЛНИОТ ДЕЛ НА МОЈАТА КАРЛИЦА ОСЛАБЕЛЕ ОТКАКО СУМ РОДИЛА БЕБЕ?

- Може да се измокрувате не сакајќи кога кашлате, кивате, креватите предмети, се смеете или вежбате.
- Може да не бидете во состојба да го контролирате испуштањето гасови.
- Може да чувствувате итна потреба да го испразните мочниот меур или дебелото црево.
- Можеби немате добра потпора за вашиот мочен меур, матката или дебелото црево. Без добра потпора, еден или повеќе од органите што се сместени во карлицата може да пропаднат надолу во вагината. Тоа се нарекува кила на карличните органи. Килата е многу честа и се јавува отприлика кај една од десет жени во Австралија.

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

ШТО МОЖАМ ДА СТОРАМ ЗА ДА СПРЕЧАМ ДА СЕ СЛУЧАТ ТИЕ РАБОТИ?

- Вежбајте ги мускулите во долниот дел на карлицата (подоцна ќе ви кажеме како).
- Одржувајте добри навики во врска со мочниот меур и со дебелото црево:
 - јадете овошје и зеленчук;
 - пијте 1.5 – 2 литри течност во денот.
 - немојте да одите по потреба „за секој случај“, зашто тоа може да ја намали количината што мочниот меур може да ја собере; и





- 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.

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.

- Заштитете ги мускулите во долниот дел на карлицата кога одите по голема потреба. Добра начин за седење на клозетската школка е да ги ставите подлактиците на бутите и, држејќи ги стапалата блиску до клозетската школка, да ги подигнете петите. Отпуштете ги мускулите во долниот дел на вашата карлица и направете благ напон.
- Одржувајте ја телесната тежина во рамките што се соодветни за вашата висина и возраст.

КАКО ДА СЕ ГРИЖАМ ЗА МОИТЕ ОСЛАБЕНИ МУСКУЛИ ВО ДОЛНИОТ ДЕЛ НА КАРЛИЦАТА?

Породувањето може да ги растегнало мускулите во долниот дел на вашата карлица. Сите движења за „туркање“ во првите недели по раѓањето на бебето би можеле пак да ги растегнат мускулите во долниот дел на карлицата. Може да помогнете да се заштитат мускулите во долниот дел на вашата карлица со тоа што нема да вршите притисок врз долниот дел на вашата карлица. Еве неколку идеи што ќе ви помогнат.

- Обидете се да ги стегнете, подигнете и задржите во таа положба мускулите во долниот дел на карлицата пред да кивнете, да се накашлате, да го исекнете носот или да кренете товар.
- Прекрстете ги нозете и стиснете ги цврсто една до друга пред секое накашлување или кивање.
- Побарајте помош од друг кога креватите тешки предмети.
- Немојте да се напрегате кога вршите голема потреба.
- Не правете вежби во кои има скокање.
- Во ред е да станете еднаш во текот на ноќта за да одите по мала потреба — немојте да одите во клозет само затоа што требало да станете заради детето.
- Зацврстете ги мускулите во долниот дел на карлицата со вежбање.

КАДЕ СЕ НАОЃААТ МУСКУЛИТЕ ВО ДОЛНИОТ ДЕЛ НА КАРЛИЦАТА?

Првото нешто што треба да го сторите е да откриете кои мускули треба да ги вежбате.

1. Седнете или легнете и олабавете ги мускулите во бедрата, бутите и стомакот.
2. Стиснете го мускулниот прстен околу задниот отвор како да се обидуваат да спречат испуштање на гасови. Потоа олабавете го тој мускул. Стиснете го и олабавете го неколку пати се додека да бидете сигурни дека сте ги нашле вистинските мускули. Обидете се да не ги стегате бутите.





- 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—

- 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".
- 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.
- 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.
- As you get stronger, try to do three sets of 8 to 12 squeezes each, with a rest in between.
- 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.

- Кога ќе седнете на клозетската школка за да го испразните мочниот меур, обидете се да го сопрете млазот од мочка, а потоа да продолжите. Направете го тоа за да дознаете кои се вистинските мускули што треба да ги користите — но само еднаш неделно. Вашиот мочен меур може нема да се празни како што треба ако го сопирате и продолжувате млазот почесто од тоа.

Ако не почувствувате јасно „стегање и подигање“ на мускулите во долниот дел на карлицата, или ако не можете да го забавите млазот мочка како што е опишано во точка 3, побарајте помош од вашиот лекар, физиотерапевт, или од медицинската сестра за помош при проблеми со контролирањето на вршењето нужда. Тие ќе ви помогнат да постигнете исправно работење на мускулите во долниот дел на карлицата. Дури и жените со многу слаби мускули во долниот дел на карлицата може да имаат корист од вежбите за мускулите во долниот дел на карлицата.

КАКО ДА ПРАВАМ ВЕЖБИ ЗА МУСКУЛИТЕ ВО ДОЛНИОТ ДЕЛ НА КАРЛИЦАТА?

Сега кога можете да почувствувате како работат мускулите—

- Стегнете ги и вовлечете ги мускулите околу задниот отвор, родилниот канал и предниот отвор, сите истовремено. Подигнете ги НАГОРЕ и навнатре. Треба да имате чувство на „подигање“ секогаш кога ќе ги стегнете мускулите во долниот дел на вашата карлица. Обидете се да ги задржите цврсто стегнати додека да изброите до 8. Потоа олабавете ги и отпуштете се. Треба да имате јасно чувство на „олабавување“.
- Повторете го „стегањето и подигањето“ и олабавувањето. Најдобро е да одморите околу 8 секунди меѓу секое подигање на мускулите. Ако не можете да издржите до 8, издржете толку долго колку што можете.
- Повторете го таквото „стегање и подигање“ толку пати колку што можете, но најмногу до 8 или до 12 стегања. Кога првпат ќе почнете да вежбате откако сте се породиле, можеби ќе сакате да почнете само со 3 стегања, и постепено да стигнете до повеќе во текот на неколку недели.
- Кога мускулите ќе ви се зацврстат, обидете се да направите три пати од по 8 до 12 стегања, со одморање меѓу секоја серија.
- Правете го целиот план за вежбање (три пати од по 8 до 12 стегања) секој ден додека лежите, седите или стоите.

Додека ги правите вежбите за мускулите во долниот дел на карлицата -

- НЕМОЈТЕ да го задржувате здивот;
- НЕМОЈТЕ да давате напон надолу, само стегајте ги и подигајте ги; и
- НЕМОЈТЕ да ги стегате бутовите ниту бедрата.





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.

ДАЛИ ДОБРО ГИ ИЗВЕДУВАТЕ ВЕЖБИТЕ ЗА МУСКУЛИТЕ ВО ДОЛНИОТ ДЕЛ НА КАРЛИЦАТА

Подобро помал број цврсти стегања одколку поголем број малодушни стегања! Ако не сте сигурни дека добро го изведувате стегањето, побарајте помош од вашиот лекар, од физиотерапевт или од медицинската сестра за помош при проблеми со контролирањето на вршењето нужда.

НАПРАВЕТЕ ГО ВЕЖБАЊЕТО СОСТАВЕН ДЕЛ ОД ВАШИОТ СЕКОЈДНЕВЕН ЖИВОТ

Откако ќе научите како да ги правите вежбите за стегање на мускулите во долниот дел на карлицата, треба да ги правите често. Најдобро е да ги правите секој ден, посветувајќи и се целосно на секоја серија стегања на мускулите. Одредете си редовно време во кое ќе ги правите вашите вежби за мускулите во долниот дел на карлицата. Тоа време може да биде кога:

- одите по нужда;
- си ги миете рацете;
- пиете пијалок;
- го пресоблекувате бебето;
- го храните бебето; или
- се туширате.

Добро е да стекнете доживотна навика да правите една серија вежби за мускулите во долниот дел на карлицата секогаш кога ќе одите во клозет, откако сте извршиле мала или голема нужда.

ШТО АКО РАБОТИТЕ НЕ СЕ ПОДОБРАТ?

Може да бидат потребни дури и до шест месеци за да се подобри состојбата со оштетените мускули во долниот дел на карлицата. Ако работите не се подобрат и по шест месеци, поразговарајте со вашиот лекар, со физиотерапевт или со медицинската сестра за помош при проблеми со контролирањето на вршењето нужда.

ИСТО ТАКА ПОБАРАЈТЕ ПОМОШ ОД ВАШИОТ ЛЕКАР АКО ЗАБЕЛЕЖИТЕ БИЛО КОЈА ОД СЛЕДНИТЕ РАБОТИ:

- било какво несакано испуштање мочка;
- морате да трчате за да стигнете до клозет за да извршите мала или голема нужда;
- не можете да се додржите кога тоа го сакате;
- не можете да го контролирате испуштањето гасови;
- имате чувство на печење или на пецкање кога вршите мала нужда; или
- морате да се напрегате за да почнете да вршите мала нужда.





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.

ПОБАРАЈТЕ ПОМОШ

Квалификувани медицински сестри се достапни бесплатно ако се јавите на National Continence Helpline на 1800 33 00 66* (од понеделник до петок, од 8.00 до 20.00 часот, австралиско источно стандардно време) за:

- Информации;
- Совети; и
- Информативни листови.

Ако имате потешкотии да зборувате или разбирате англиски, можете да се јавите бесплатно на телефонската линија за помош преку Telephone Interpreter Service на 13 14 50. На телефонот ќе ви одговора на англиски, затоа кажете го јазикот кој го зборувате и чекајте на телефон. Ќе бидете поврзани со преведувач кој го зборува вашиот јазик. Кажете му на преведувачот дека сакате да зборувате со National Continence Helpline на 1800 33 00 66. Чекајте на телефон да бидете поврзани и преведувачот ќе ви помага да разговарате со советник за контрола при одењето по потреба. Телефонските разговори се доверливи.

Појдете на bladderbowel.gov.au или на continence.org.au/other-languages

* Повици од мобилни телефони се наплаќаат по соодветни цени.