



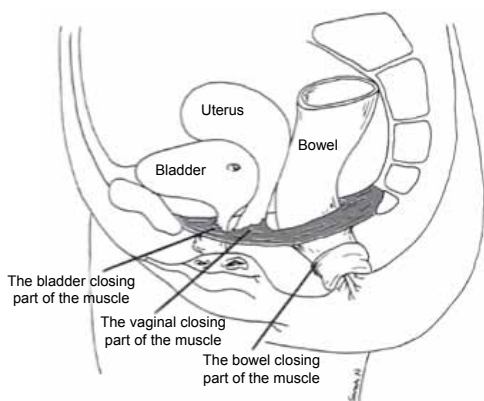
When you are pregnant, you get a lot of advice from many people. One issue that few people think about are signs of bladder and bowel control problems in pregnancy and after the birth.

Додека сте бремени добивате многу совети од многу лица. Само неколкумина размислуваат за знаците на проблемите со контролирањето на мочниот меур и на дебелото црево за време на бременоста и по пораѓањето.

WHAT DO MY PELVIC FLOOR MUSCLES DO?

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

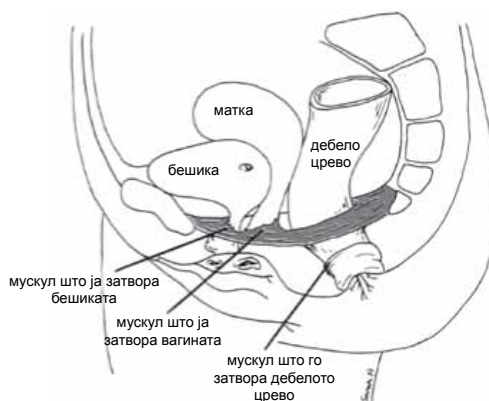
- help to close off the bladder, the vagina (front passage) and the rectum (back passage); and
- help to hold the bladder, the uterus (womb) and bowel in their proper place.



ШТО ПРАВАТ МОИТЕ МУСКУЛИ ВО ДОЛНИОТ ДЕЛ НА КАРЛИЦАТА?

Погледнете ја сликата на долниот дел на карлицата. Мускулите во долниот дел на карлицата вршат повеќе работи. Тие:

- 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 држат на нивното место.



HOW DO I KNOW IF I HAVE A PROBLEM?

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

- 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.

КАКО ДА ЗНАМ ДАЛИ ИМАМ ПРОБЛЕМ?

Има неколку работи што можат да се случат ако имате слаби мускули во долниот дел на карлицата. Може:

- не сакајќи да испуштате мочка кога кашлате, кивате, креватите предмети, се смеете или вежбате;
- да не сте во состојба да го контролирате испуштањето гасови;
- да чувствувате итна потреба да го испразните мочниот меур или дебелото црево;
- не сакајќи да испуштате измет откако сте биле по мала нужда;
- да имате проблем да се избришете откако сте биле по голема нужда;
- да ви биде тешко да одите по голема нужда ако не ги менувате положбите или ако не ги употребите прстите за да си помогнете; или
- да напипате грутка во вагината или да имате чувство на влечење како при менструација, претежно при крајот на денот, што може да значи дека еден или повеќе од карличните органи можеби се спуштиле надолу во вагината. Тоа се нарекува кила на карличните органи. Килата е многу честа појава и се јавува отприлика кај една од десет жени во Австралија.





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.

Исто така може да имате и сексуални проблеми. Веднаш по раѓањето на вашето бебе ќе бидете многу изморени и зафатени со вашето бебе. Вагиналното породување може да предизвика слабост околу вагината или губење на чувството. Расцепувањето на вагината и повредите може да предизвикаат болка уште многу месеци. Додека доите, нивото на хормонот естроген може да биде ниско, па затоа вагината може да биде сува, а тоа може да предизвика уште повеќе проблеми. На вас и на вашиот партнер може да ви помогне ако поразговарате за тие работи со професионален здравствен работник.

КАКО ДА ЗНАМ ДАЛИ КАЈ МЕНЕ МОЖЕ ДА НАСТАНАТ ПРОБЛЕМИ СО МОЧНИОТ МЕУР И СО ДЕБЕЛОТО ЦРЕВО?

Изгледа дека кај некои жени постои поголема веројатност да настанат проблеми со мочниот меур и со дебелото црево, дури и ако пораѓањето им било прилично лесно. Се уште не можеме да утврдиме кои би можеле да бидат тие жени.

Кај жените што веќе имаат знаци на проблеми со мочниот меур и со дебелото црево, на пример, синдром на раздразливо дебело црево, или итна потреба да одат по мала нужда (што се нарекува уште и премногу активен мочен меур) има поголема веројатност да се влоши тој проблем или да се јават нови проблеми. Запекот, кашлицата и претераната телесна тежина исто така може да го влошат проблемот.

Некои работи во врска со породувањето може да ја зголемат веројатноста кај жената да се јават проблеми со мочниот меур и со дебелото црево:

- ако тоа ви е прво бебе што го раѓате;
- ако бебето е крупно;
- ако породувањето трае долго, особено вториот дел од породувањето; или
- ако сте имале тешко вагинално породување, кога имате конци откако ве расекле или ако кај вас настане големо расцепување веднаш покрај или внатре во вагината кога на бебето му се помага да излезе со инструмент за извлекување или кога лекарот користи клешти.

ШТО АКО СЕ ПОРОДАМ СО ЦАРСКИ РЕЗ?

Одбирањето на породување со царски рез може да изгледа како начин да се избегнат овие проблеми, но работата не е толку едноставна. Царскиот рез може да ја намали опасноста од тешки проблеми со контролирањето на мочниот меур од 10% на 5% при раѓањето на првото бебе, но по третиот царски рез може да нема никаква корист од тоа. А царскиот рез самиот по себе си носи опасности. Поголема е веројатноста дека бебињата родени на тој начин ќе имаат проблеми со дишењето при раѓањето. Тој може да биде поопасен за мајката, а лузните од царскиот рез може во иднина да отежнат други операции во долниот дел на карлицата. Тоа значи дека можеби еден проблем заменуваат со друг.





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.

WHAT CAN I DO ABOUT WEAK PELVIC FLOOR MUSCLES?

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.

- 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.

Во многу случаи, вагиналното породување се одвива токму според плановите и претставува преубав настан за родителите, па затоа таквиот вид на породување е најдобар секогаш кога евозможен. Но сепак може да се јават проблеми. Истражувањата денес бараат начини подобро да го запознаеме и заштитиме од повреди долниот дел на карлицата при породувањето. Засега, бременоста и раѓањето подразбираат да направите избор меѓу разни видови на опасности. Вие и вашиот партнер треба да размислите за тие опасности и да поразговорате за нив со професионалниот работник што ви ја води бременоста. Никој не може да ви вети совршен исход за вас и за вашето бебе.

ШТО МОЖАМ ДА СТОРАМ ВО ВРСКА СО СЛАБИТЕ 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 карлицата со тоа што нема да вршите притисок врз долниот дел на карлицата. 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.
- Не правете вежби во кои има скокање.
- Правете вежби за мускулите во долниот дел на карлицата за да ги зацврстите. (Погледнете го информативниот лист „Вежби за мускулите во долниот дел на карлицата за жени“).
- Одржувајте добри навики во однос на мочниот меур и на дебелото црево:
 1. јадете овошје и зеленчук;
 2. пијте 1.5 – 2 литри течност во денот;
 3. немојте да одите по мала нужда „за секој случај“ затоа што тоа може да го намали количеството што може да го држи вашиот мочен меур; и
- Обидете се да не добивате запек.
- Немојте да се напрегате кога одите по голема нужда. Дobar 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.



- 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.

- Одржувајте ја телесната тежина во рамките што се соодветни за вашата висина и возраст, и обидете се да не се здебелите премногу во текот на бременоста.
- Продолжете да вежбате.
- Побарајте совет во врска со инфекциите на мочниот меур.

За повеќе информации погледнете го информативниот лист „Добри навики во однос на мочниот меур за сите“.

ДАЛИ РАБОТИТЕ ЌЕ СЕ ПОДОБРАТ?

Немојте да се обесхрабрувате. Дури и многу лошата контрола над мочниот меур или над дебелилото црево непосредно по породувањето може да се подобри во текот на првите шест месеци, откако ќе закрепнат ткивата, мускулите и нервите во долниот дел на карлицата.

Долгорочните и редовни вежби за мускулите во долниот дел на карлицата, како и вистинските совети, ќе помогнат.

Не заборавајте да се грижите за себе во тој период кога е лесно да ги запоставите вашите сопствени потреби.

Ако работите не се подобрат откако ќе изминат шест месеци, поразговарајте со вашиот лекар, со физиотерапевт или со медицинска сестра за помош при проблеми со контролирањето на вршењето нужда.

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 одговорат 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 нужда. 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.

