



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.

زنانی که حتی یک فرزند زائیده باشند تا میزان سه برابر بیشتر از زنانی که فرزند نزائیده اند، احتمال دارد که نشست ادرار داشته و خود را خیس نمایند. هرچه تعداد زایمان ها بیشتر باشد، احتمال نشست ادرار و خیس کردن بیشتر می شود.

**چرا پس از زایمان نشست ادرار خواهید داشت؟**

وقتی که نوزاد جنینی از کانال تولد عبور می کند، باعث کشیدگی رشته های عصبی و عضلاتی می شود که کار آنها بستن دهانه مثانه است. این عضلات را عضلات کف لگن می گویند و برخی اوقات آنها پس از زایمان ضعیف می شوند و نمی توانند مانع نشست مثانه شوند. نشست ادرار بیشتر وقتی رخ می دهد که شما عطسه، سرفه، چیز سنگین بلند یا ورزش می کنید. صدمه دیدن مثانه در هنگام زایمان نادر است، ولی عضلات و اعصاب اغلب صدمه می بینند، و شما به ورزش عضلات کف لگن نیاز دارید تا دوباره این عضلات را تقویت نمایند.

**آیا این نشست ادرار به خودی خود رفع می شود؟**

اگر شما نشست ادرار داشته باشید، و آن را نادیده بگیرید به خودی خود رفع نمی شود. نشست وقتی متوقف می شود که عضلات کف لگن خود را تمرین دهید و قوت را به آنها بازگردانید. اگر پس از هر زایمان، شما قوت عضلات کف لگن را به آن بازنگردانید، ممکن است خیس کردن خود را آغاز کنید، چون با پا به سن گذاشتن عضلات کف لگن ضعیف تر می شوند.

**مثانه من چطور کار می کند؟**

مثانه یک پمپ عضلانی توخالی است که به آرامی توسط کلیه ها پر می شود و می تواند حداقل یک و نیم تا دو فنجان مایع ادرار (300 تا 400 میلی لیتر) را در خود جای دهد. لوله خروجی مثانه توسط عضلات کف لگن مسدود می شود. وقتی که مثانه پر است و شما می خواهید ادرار کنید، عضلات کف لگن هنگام نشستن بر روی توالت شل شده و مثانه ادرار را تخلیه می کند. و بعد دوباره چرخه "پر و خالی شدن" آغاز می شود.

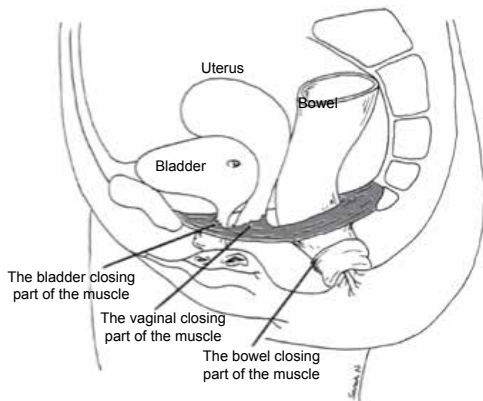




### WHAT DO MY PELVIC FLOOR MUSCLES DO?

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.



### 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.

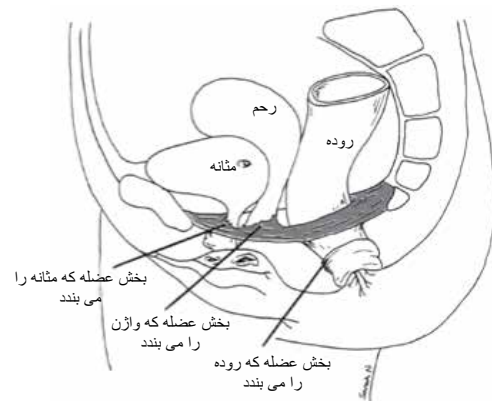
### WHAT CAN I DO TO STOP THESE THINGS FROM HAPPENING?

- 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

### عضلات کف لگن من چه نقشی دارند؟

به تصویر کف لگن نگاه کنید. عضلات کف لگن کارهای مختلفی را به عهده دارند. آنها:

- کمک می کنند که دهانه مثانه، واژن (محل عبور پیشاب) و مقعد (محل عبور مدفوع) را ببندند؛ و
- کمک می کنند مثانه، رحم (زهدان) و روده در محل درست خودشان نگهداری شوند.



### اگر عضلات کف لگن من پس از زایمان ضعیف شده باشند، چه می شود؟

- وقتی سرفه، عطسه یا خنده نموده و یا شی سنگینی را بلند می نمایید و یا ورزش می کنید ممکن است نشت ادرار داشته باشید.
- شما شاید نتوانید عبور باد از مقعد را کنترل کنید.
- شما ممکن است نیاز آبی برای تخلیه ادرار یا مدفوع خود پیدا کنید.
- مثانه، رحم، و روده شما ممکن است پشتیبان خوبی نداشته باشند. بدون پشتیبان خوب ممکن است یک یا چند اندام لگنی شما بدون واژن بیافتند. این را افتادگی prolapse اندام های لگنی می گویند. عارضه افتادگی بسیار شایع است و در استرالیا از هر ده زن برای یک زن اتفاق می افتد.

### چه کار می توانم انجام دهم تا از این رُخدادهها جلوگیری نمایم؟

- عضلات کف لگن خود را تمرین بدهید (ما بعد به شما می گوئیم چگونه این کار را بکنید).
- عادات مثانه و روده خوب را نگه دارید:
  - میوه و سبزیجات بخورید؛
  - روزانه بین 1.5 تا 2 لیتر مایعات بنوشید.
  - بی جهت به توالت نروید محض آنکه "شاید ادرار داشته باشید" چون این کار باعث می شود گنجایش ادرار مثانه شما کم شود؛ و





- 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.

- وقتی مدفوع می کنید از عضلات کف لگن خود محافظت کنید. بهترین طریق برای نشستن بر روی توالت این است که ساعد های خود را روی ران های خود، و پاها را نزدیک به توالت قرار دهید و پاشنه پا را بلند نگهدارید. عضلات کف لگن خود را شل کرده و به آرامی فشار دهید.
- وزن خود را در محدوده درستی با توجه به قد و سن خود نگه دارید.

### 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.

### چگونه می توانم از عضلات ضعیف کف لگن خود مواظبت نمایم؟

تولد نوزاد ممکن است باعث کشیدگی عضلات کف لگن شما شده باشد. هر نوع فعالیت "فشار به پائین" در هفته های اول پس از زایمان ممکن است باعث کشش مجدد عضلات کف لگن شود. برای حفظ این عضلات می توانید از فشار دادن کف لگن خود به پائین پرهیز کنید. برای کمک به شما، در اینجا چند راهنما ارائه شده است:

- سعی کنید عضلات کف لگن خود را قبل از عطسه، سرفه، دمیدن به بینی و بلند کردن چیزهای سنگین جمع کرده، بالا ببرید و آن را نگهدارید.
- قبل از هر سرفه و عطسه، پاها را روی هم بیاندازید و محکم به هم فشار دهید.
- بلند کردن چیزهای سنگین را با کمک یک فرد دیگر انجام دهید.
- وقتی مدفوع می کنید به خود فشار وارد نیاورید.
- ورزش های پرشی را انجام ندهید.
- هر شب یک بار در وسط شب بلند شدن و ادرار کردن مشکلی ندارد - ولی هنگامی که برای نوزادتان بیدار می شوید، اگر ادرار ندارید به توالت نروید.
- با تمرین، عضلات کف لگن خود را تقویت کنید.

### 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.

### عضلات کف لگن من در کجا قرار دارند؟

- اولین کاری که باید انجام دهید این است که بدانید کدامیک از عضلات را باید تمرین دهید.
1. بنشینید یا دراز بکشید و عضلات ران، باسن و شکم خود را شل و راحت بگذارید.
  2. عضله حلقوی دور مقعد را بفشارید انگاری می خواهید از خارج شدن باد جلوگیری کنید. حال این عضله را شل کنید. این سفت و شل کردن را دوبار انجام دهید تا اینکه مطمئن شوید که عضلات درست را انتخاب کرده اید. کوشش کنید که عضلات باسن را منقبض نکنید.





- 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.

- وقتی که برای خالی کردن مثانه خود به توالت می روید، کوشش کنید جریان ادرار را قطع نمائید و دوباره ادرار کردن را آغاز کنید. این کار را تنها برای شناسایی عضلات درست انجام دهید - و فقط یک بار در هفته. اگر بیش از این جریان ادرار را قطع و به راه بباندازید، مثانه شما ممکن است بدان نحو که باید، ادرار را خالی نکند.

اگر به طور واضح "فشار و بالا بردن" عضلات کف لگن را احساس نمی کنید، یا نمی توانید جریان ادرار خود را همانطور که در بند 3 گفته شد متوقف نمائید، از پزشک، فیزیوتراپیست یا از پرستار مشاور کنترل ادرار خود کمک بخواهید. آنها به شما کمک خواهند کرد که عضلات کف لگنتان درست کار بکنند. حتی زنانی که عضلات کف لگن آنان بسیار ضعیف است، می توانند از تمرین های عضلات کف لگن سود ببرند.

### من چگونه تمرین های عضلات کف لگن را انجام بدهم؟

اکنون که می توانید فعالیت عضلات را احساس کنید، می توانید—

- عضلات پیرامون مقعد، کانال تولد، و پیشابراه را همزمان جمع کرده، به بالا بکشید. و از درون آنها را به بالا بیاورید. شما هر وقت عضلات کف لگن خود را جمع (منقبض) می کنید، باید یک احساس "بالا رفتن" داشته باشید. کوشش کنید در حالیکه تا عدد 8 را می شمارید، عضلات را محکم و سفت نگهدارید. بعد بگذارید رها و شل شود. شما باید یک احساس واضح "رهايش" داشته باشید.
- کار (انقباض و بالا کشیدن) را تکرار کرده و عضلات را رها کنید. بین هر بار که عضلات را به بالا می کشید خوب است که برای مدت 8 ثانیه استراحتی بکنید. اگر نمی توانید تا 8 ثانیه عضلات را نگه دارید، هر چقدر می توانید این کار را دوام دهید.
- به هر تعداد که می توانید این "انقباض و بالا کشیدن" را تا حد بین 8 و 12 بار تکرار کنید. پس از زایمان وقتی که برای اولین بار شروع می کنید، ممکن است این کار را بخواهید با فقط 3 بار جمع کردن عضلات آغاز کنید و در ظرف چند هفته این تعداد را تدریجی افزایش دهید.
- با قوی تر شدن، کوشش کنید که سه بار و هر بار 8 تا 12 انقباض عضلات و هر بار با استراحتی این کار را انجام دهید.
- این برنامه تمرین را (3 بار و هر بار 8 تا 12 انقباض) را چه درازکش، چه نشسته و چه ایستاده، هر روز انجام دهید.

در حالیکه تمرین عضلات کف لگن را انجام می دهید—

- نفس خود را حبس نکنید؛
- به پائین فشار ندهید، فقط منقبض کرده و بالا بکشید؛ و
- عضلات باسن و ران خود را سفت نکنید.





## 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.

## تمرین عضلات کف لگن خود را خوب انجام دهید

اگر این انقباض به خوبی صورت گیرد ولی دفعات آن کم باشد بهتر از وقتی است که تعداد آن زیاد ولی با بی دقتی باشد! اگر مطمئن نیستید که کار انقباض عضلات را درست انجام می دهید، از پزشک، فیزیوتراپیست یا پرستار مشاور کنترل ادرار خود تقاضای کمک کنید.

## این تمرین را بخشی از زندگی روزمره خود نمایید

وقتی که طرز انقباض عضلات کف لگن را یاد گرفتید، باید آن را بدفعات بیشتری انجام دهید. بهتر است هر روز این کار را بکنید، و هر بار که تمرین می کنید به خوبی تمرکز کنید. یک وقت منظمی را برای انجام انقباض عضلات کف لگن خود تعیین کنید. این ممکن است هنگامی باشد که شما:

- به توالت می روید؛
- دستان خود را می شویید؛
- نوشابه ای می نوشید؛
- پوشک نوزاد را عوض می کنید؛
- به نوزاد شیر می دهید؛ یا
- دوش می گیرید.

خیلی فکر خوبی است که یک عادت تمام عمر داشته باشید که هر وقت به توالت می روید، پس از ادرار یا مدفوع کردن، یک سری از این تمرین های انقباض عضلات کف لگن را انجام دهید.

## اگر بهتر نشد چه؟

عضلات کف لگن تا شش ماه برای بهتر شدن نیاز دارند. اگر پس از شش ماه بهتر نشدند با پزشک، فیزیوتراپیست یا پرستار مشاور کنترل ادرار خود در این مورد صحبت کنید.

## اگر متوجه هر یک از موارد زیر شدید از پزشک خود کمک بخواهید:

- هر گونه نشت ادرار؛
- اینکه باید به سوی توالت بدوید تا ادرار یا مدفوع کنید؛
- نتوانید وقتی که می خواهید خود را نگهدارید؛
- نتوانید از عبور باد از مقعد جلوگیری کنید؛
- درد یا سوزش درونی هنگام ادرار کردن داشتید؛ یا
- برای شروع ادرار احتیاج به زور زدن داشته باشید.





## 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](http://bladderbowel.gov.au) or [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)

\* Calls from mobile telephones are charged at applicable rates.

## کمک بجوئید

در صورت تماس با خط سراسری کمک رسانی کنترل بی اختیاری ادرار با شماره 1800 33 00 66\* (روزهای دوشنبه تا جمعه از ساعت 8 بامداد تا 8 شب به وقت شرق استرالیا) پرستاران ذیصلاح برای ارائه خدمات زیر به صورت رایگان فراهم می باشند:

- اطلاعات؛
- مشاوره؛
- نشریات.

چنانچه در درک و یا تکلم به زبان انگلیسی مشکل دارید می توانید با این خط از طریق خدمات ترجمه تلفنی رایگان با شماره 13 14 50 تماس بگیرید. پس از تماس با این شماره به زبان انگلیسی به شما پاسخ داده خواهد شد. در این حالت لطفا نام زبان مورد نظر خود را بگویید و منتظر بمانید تا به مترجمی که زبان شما صحبت می کند ارتباط داده شوید. به مترجم بگویید که مایل هستید تا با خط سراسری کمک رسانی به بی اختیاری ادراری به شماره 1800 33 00 66 تماس بگیرید. منتظر بمانید تا پس از برقراری تماس با یکی از پرستاران مشاور کنترل بی اختیاری ادرار صحبت نمایید. کلیه تماسها محرمانه باقی خواهد ماند.

از این صفحه در وب سایت [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au) یا [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages) بازدید کنید.

\* تماس از طریق تلفن همراه مشمول هزینه های مربوطه خواهد شد.

