



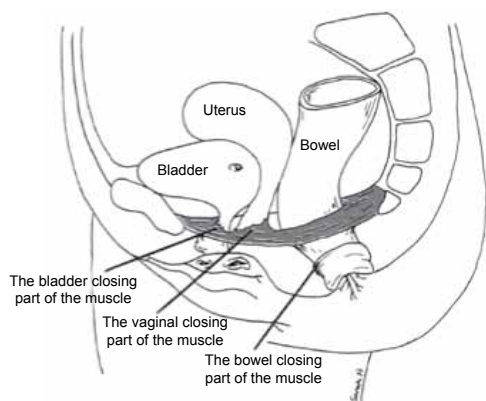
When you are pregnant, you get a lot of advice from many people. One issue that few people think about are signs of bladder and bowel control problems in pregnancy and after the birth.

Када сте трудни, многи људи вам дају разне савете. Једна ствар о којој мали број људи размишља су знаци који указују на проблеме контролисања бешике и црева у трудноћи и после порођаја.

WHAT DO MY PELVIC FLOOR MUSCLES DO?

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

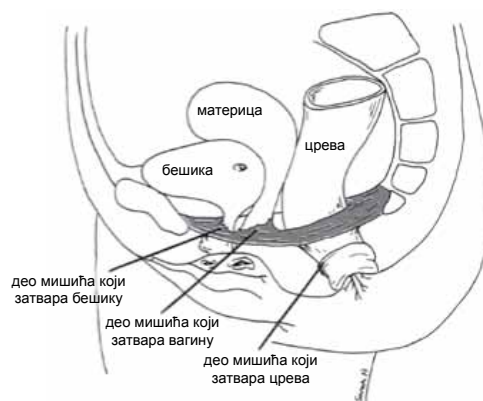
- help to close off the bladder, the vagina (front passage) and the rectum (back passage); and
- help to hold the bladder, the uterus (womb) and bowel in their proper place.



ЧЕМУ СЛУЖЕ МИШИЋИ ДНА КАРЛИЦЕ?

Погледајте цртеж дна карлице. Мишићи дна карлице обављају многе функције. Они:

- помажу да се затвори бешика, вагина и задње црево (ректум); и
- помажу да се бешика, материца и црева задрже у правилном положају.



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 МОГУ ДА ЗНАМ ДА ЛИ ИМАМ ПРОБЛЕМ?

Постоји могућност да ће се десити неколико ствари ако су вам слаби мишићи дна карлице. Можда:

- ће да вам цури мокраћа када кашљете, кијате, подижете нешто, смејете се или вежбате;
- нећете моћи да контролишете испуштање ветрова;
- ћете имати хитну потребу да мокрите или вршите велику нужду;
- ће столица да вам цури након одласка у тоалет;
- ћете имати тешкоће да се обришете након вршења велике нужде;
- ћете имати тешкоће да обавите велику нужду ако не промените положај или ако не употребите прсте; или
- ћете осетити грудву у вагини или имати осећај повлачења као у току менструације, углавном на крају дана, што може да значи да је дошло до спуштања једног или више карличних органа у вашу вагину. То се зове пролапс карличних органа. Пролапс је врло честа појава и догађа се отприлике једној од десет жена у Аустралији.



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.

Можда ћете такође имати и сексуалних проблема. Одмах после порођаја бићете врло уморни и заузети око бебе. Вагинални порођај може да изазове слабост око вагине или немогућност осећаја. Расцеп вагине и траума могу да изазивају болове месецима. Када жена доји, нивои естрогена могу да се смање, и према томе и вагина може да буде сува, што може да изазове додатне проблеме. Можда ће и вама и вашем партнеру помоћи ако о тим стварима поразговарате са здравственим радником.

КАКО МОГУ ДА ЗНАМ ДА ЛИ ЋУ ИМАТИ ПРОБЛЕМА СА БЕШИКОМ И ЦРЕВИМА?

Изгледа да код неких жена постоји већа вероватноћа да ће имати проблема са бешиком и цревима, чак и када имају лак порођај. Ми вам за сада не можемо рећи о којим женама се ради.

Код жена које већ имају симптоме бешике и црева, као што су синдром надраженог црева или хитну потребу за мокрењем (такође познато као превише активна бешика), постоји већа вероватноћа да ће се овај проблем погоршати или да ће настати нови проблеми. Затвор, кашљање или гојазност могу такође да погоршају проблеме.

Одређене ствари везане за порођај могу да значе да ће вероватноћа бити већа да ће жена имати проблема са бешиком и цревима:

- први порођај;
- рађање велике бебе;
- дуготрајан порођај, углавном друга фаза порођаја; или
- тежак вагинални порођај, када мора да се врши ушивање након реза или већег цепања одмах до отвора вагине или у самој вагини, када се у току порођаја користи вакуум или ако лекар користи порођајна клешта (форцепс).

ШТА АКО СЕ ОДЛУЧИМ ЗА ЦАРСКИ РЕЗ?

Ако се одлучите за царски рез, то може да изгледа као начин да се избегну ови проблеми, али то није тако једноставно. Царски рез може да смањи ризик од настајања тешких проблема са контролисањем бешике са 10% на 5% приликом првог порођаја, али после трећег царског реза можда неће бити никакве користи. Царски резови имају своје ризике. Код беба које се роде на овај начин, вероватноћа је већа да ће имати проблема са дисањем одмах после порођаја. Порођај може да буде ризикантнији за мајку, а ожиљак од царског реза може да отежа операцију карлице у будућности. Тако да можда замењујете један проблем са другим.



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.

У многим случајевима, вагинални порођај протекне као што је планирано и то је радостан догађај за родитеље, тако да је ова врста порођаја најбоља када је то могуће. Али, проблеми ипак могу да настану. Ових дана се врше истраживања која разматрају начине како да боље разумемо и спречимо озледе дна карлице током порођаја. За сада, трудноћа и порођај су избор између две врсте ризика. Ви и ваш партнер треба да размислите о овим ризицима и да о томе разговарате са здравственим радником који се брине о вашој трудноћи. Нико не може вама и вашој беби да обећа савршен исход.

ШТА МОГУ ДА УРАДИМ У ВЕЗИ ОСЛАБЉЕНИХ МИШИЋА ДНА КАРЛИЦЕ?

Мишићи дна карлице су се можда истегли током порођаја. Било какво 'гурање надолу' током првих недеља након порођаја може поново да истегне мишиће дна карлице. Мишиће дна карлице можете заштитити ако на дно карлице не вршите притисак надолу. Ево неколико идеја које ће вам помоћи:

- Покушајте да стиснете, подигнете и задржите мишиће дна карлице у том положају пре него што кинете, кашљете, усекнете се или подигнете неки терет.
- Прекрстите ноге и добро их стисните пре него што почнете да кашљете или кијате.
- Немојте сами да дижете тешке ствари.
- Немојте да радите вежбе при којима се скаче.
- Вежбајте мишиће дна карлице да бисте их ојачали (погледајте брошуру под називом "Вежбе за мишиће дна карлице – за жене" (Pelvic Floor Muscle Training for Women)).
- Негујте добре навике за добар рад бешике и црева:
 1. једите воће и поврће;
 2. пијте 1,5 до 2 литре течности сваког дана.
 3. немојте да идете у тоалет 'за сваки случај', јер то може да смањи количину мокраће коју бешика може да држи; и
- Покушајте да не добијете затвор.
- Немојте да се напрежете када вршите велику нужду. Дobar положај за седење на тоалету је да наслоните подлактице на бутине, а стопала приближите тоалету и подигните пете. Опустите мишиће дна карлице и полако гурајте.





- 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.

- Одржавајте телесну тежину у границама нормале за вашу висину и године и потрудите се да не добијете превише на килажи током трудноће.
- Наставите да вежбате.
- Тражите савет у вези инфекција бешике.

За више информација погледајте брошуру "Добре навике за добар рад бешике за свакога" (Good Bladder Habits for Everyone).

ДА ЛИ ЋЕ СТВАРИ КРЕНУТИ НА БОЉЕ?

Немојте да се обесхрабрите. Чак и врло слаба контрола бешике или црева одмах после порођаја може да се поправи без помоћи у току првих шест месеци, док се мишићи и живци дна карлице буду опорављали.

Редовно вежбање мишића дна карлице током дужег периода, као и прави савет, ће помоћи.

Немојте да заборавите да се пазите у време када се лако могу запоставити сопствене потребе.

Ако се ствари не побољшају након шест месеци, обратите се свом лекару, физиотерапеуту или медицинској сестри/саветнику за инконтиненцију.

ПОТРАЖИТЕ ПОМОЋ

Ако позовете Националну телефонску службу за помоћ са проблемима инконтиненције на број 1800 33 00 66* (сваки радни дан од 08:00 до 20:00 по аустралијском стандардном источном времену) можете да разговарате са квалификованим медицинским сестрама и тражите бесплатне:

- информације;
- савете; и
- брошуре.

Ако имате потешкоћа да говорите или разумете енглески језик, ову службу можете контактирати и путем телефонске преводилачке службе позивом на број 13 14 50. Најпре ће на ваш позив неко одговорити на енглеском језику, па треба да кажете назив свог језика и останете на вези, а затим ћете бити спојени са преводиоцем који говори ваш језик. Кажите преводиоцу да желите да разговарате са Националном телефонском службом за помоћ са проблемима инконтиненције (National Continence Helpline) на број 1800 33 00 66. Сачекајте на вези да вас повежу, а преводилац ће вам помоћи да разговарате са медицинским саветником за инконтиненцију. Позиви су поверљиви.

Посетите bladderbowel.gov.au или continence.org.au/other-languages

* Позиви са мобилних телефона се наплаћују по важећим тарифама.

