



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.

En comparación con una mujer que nunca ha tenido hijos, la posibilidad de que una mujer que ha tenido aunque sea un solo bebé se orine involuntariamente es casi tres veces mayor. Mientras más hijos haya tenido, más posible será que se orine involuntariamente.

¿POR QUÉ EN EL PERÍODO POSTERIOR A UN PARTO SE ME ESCAPA ORINA INVOLUNTARIAMENTE?

Cuando el bebé pasa a través del canal de nacimiento, estira los nervios y músculos que mantienen la vejiga cerrada. Dichos músculos (llamados músculos pélvicos) luego de un parto a veces quedan débiles, y no son capaces de impedir filtraciones de la vejiga. Las filtraciones de orina ocurren sobre todo al toser, estornudar, levantar pesos o hacer ejercicios. Es raro que la vejiga se dañe durante un parto, pero los músculos y los nervios a menudo sí se dañan, y usted debe entonces hacer ejercicios para restablecer los músculos pélvicos.

ESTA INCONTINENCIA URINARIA, ¿SE SANARÁ POR SÍ SOLA?

Si sufre de cualquier incontinencia, no se sanará con simplemente hacer caso omiso. Si hace ejercicios para robustecer sus músculos pélvicos es posible que cese su incontinencia. Si usted no restablece el vigor de sus músculos pélvicos después de cada parto, es posible que sufra de incontinencia urinaria, ya que los músculos pélvicos se debilitan con la edad.

¿CÓMO FUNCIONA MI VEJIGA?

La vejiga es una bomba muscular hueca. Se llena lentamente de líquido procedente de los riñones, y puede contener al menos de una y media a dos tazas de orina (300 a 400 mls.) Son los músculos pélvicos los que mantienen cerrado el conducto de salida de la vejiga. Cuando la vejiga está llena y usted decide orinar, al llegar al excusado los músculos pélvicos se relajan, y la vejiga escurre la orina. Luego el mismo ciclo de "llenado y vaciado" vuelve a comenzar.

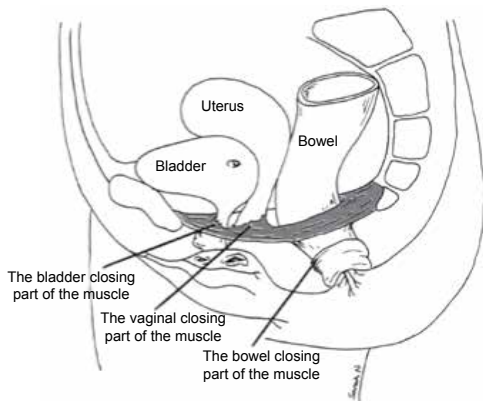




WHAT DO MY PELVIC FLOOR MUSCLES DO?

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

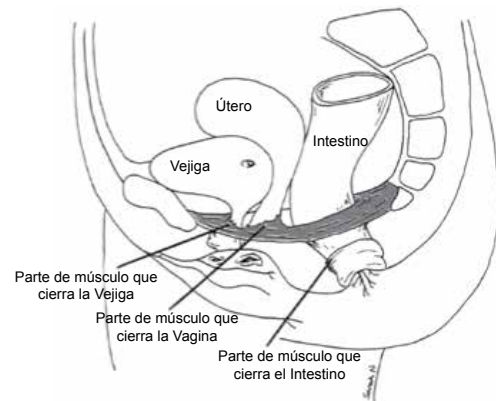
- help to close off the bladder, the vagina (front passage) and the rectum back passage); and
- help to hold the bladder, the uterus (womb) and bowel in their proper place.



¿CUÁL ES LA FUNCIÓN DE LOS MÚSCULOS PÉLVICOS?

Examine el dibujo del perineo. Los músculos pélvicos tienen diversas funciones:

- ayudan a cerrar la vejiga, la vagina (conducto anterior) y el recto (conducto posterior); y
- ayudan a sostener la vejiga, el útero (o vientre) y el intestino en el lugar que les corresponde.



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.

¿QUÉ OCURRE SI MIS MÚSCULOS PÉLVICOS ESTÁN DÉBILES DESPUÉS DE UN PARTO?

- Es posible que se le escape orina al toser, estornudar, levantar algo pesado, reír o hacer ejercicios.
- Tal vez no pueda controlar el paso de gases intestinales.
- Es posible que sienta una necesidad urgente de orinar o defecar.
- Puede que su organismo no sostenga bien su vejiga, útero o intestino. Sin un buen sostén, uno o más de sus órganos pélvicos pueden descender hacia su vagina, a lo que se denomina prolapso de órgano pélvico. El prolapso es muy común y le ocurre a alrededor de una de cada diez mujeres en 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

¿QUÉ PUEDO HACER PARA QUE NO ME OCURRAN ESTAS COSAS?

- Haga ejercicios para sus músculos pélvicos (más adelante le indicamos cómo).
- Adopte buenos hábitos para el cuidado de su vejiga e intestinos:
 - coma fruta y verduras;
 - beba de 1,5 a 2 litros de líquido al día;
 - no vaya al baño "por si acaso" ya que puede causar una disminución de la capacidad de almacenamiento de su vejiga;





- 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.

- Al defecar, proteja sus músculos del perineo. Una buena manera de sentarse en la taza del excusado es poniendo sus antebrazos en los muslos y con los pies pegados a la taza levantar los talones. Relaje los músculos del perineo y empuje con suavidad.
- Mantenga su peso dentro del margen adecuado para su estatura y edad.

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.

¿CÓMO PUEDO CUIDAR MIS DÉBILES MÚSCULOS PÉLVICOS?

El parto puede haber estirado sus músculos pélvicos. Cualquier movimiento de "empujar hacia abajo" en las primeras semanas después del parto puede ocasionar un nuevo estiramiento de los músculos pélvicos. Usted puede ayudarse a protegerlos al no empujar el perineo hacia abajo. He aquí algunas ideas que pueden ayudarle.

- Trate de apretar, levantar y sostener sus músculos pélvicos antes de estornudar, toser, sonarse o levantar algo pesado.
- Cruce sus piernas y apriételas bien una contra otra antes de toser o estornudar.
- Cuando levante objetos pesados, hágalo con otra persona.
- No se tensione al defecar.
- No haga ejercicios que impliquen saltar.
- Levantarse una vez en la noche a orinar está bien, pero no vaya al baño sólo por haberse levantado a atender al bebé.
- Fortalezca sus músculos pélvicos mediante ejercicios.

¿DÓNDE SE ENCUENTRAN MIS MÚSCULOS DEL PERINEO?

Lo primero es determinar cuáles son los músculos que usted necesita ejercitar.

1. Siéntese o tiéndase con los músculos de sus muslos, nalgas y estómago relajados.
2. Apriete el anillo muscular alrededor del recto como si estuviera tratando de evitar el paso de gases. Luego relaje ese músculo. Apriete y relaje dos veces hasta asegurarse de haber encontrado los músculos correctos. Trate de no apretar las nalgas.



- 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.

- Al sentarse a orinar, trate de interrumpir el chorro de orina, y luego empiece a orinar de nuevo. Haga esto solamente para saber cuáles son los músculos correctos que debe usar, y sólo hágalo una vez por semana. Si efectúa estas interrupciones con más frecuencia es posible que su vejiga no se vacíe como es debido.

Si usted no siente un característico "apretar y levantar" de sus músculos del perineo, o bien si usted no logra detener su orina en la forma mencionada en el punto 3, acuda a su doctor, fisioterapeuta o al personal especializado en incontinencia. Son quienes le ayudarán a lograr el buen funcionamiento de sus músculos pélvicos. Aun las mujeres que tienen una muy débil musculatura pélvica pueden beneficiarse con los ejercicios para dichos músculos.

¿CÓMO PUEDO HACER EJERCICIOS PARA LOS MÚSCULOS PÉLVICOS?

Ahora que puede sentir los músculos en acción podrá—

- Apretar y contraer los músculos que rodean el recto, el canal del parto y el conducto urinario al mismo tiempo. Sienta como que los levanta internamente. Usted debe tener esa sensación de "levantar" cada vez que aprieta sus músculos pélvicos. Trate de sostenerlos con firmeza y apretados contando hasta 8. Luego, suéltelos y relájese. Experimentará.
- Repita el apretar y levantar y suelte. Conviene reposar unos 8 segundos entre cada levantamiento de los músculos. Si no le es posible llegar a 8, sostenga hasta lo más que pueda.
- Repita este "apretar y levantar" las veces que pueda, hasta un máximo de entre 8 y 12 apretamientos. Cuando empiece a hacer estos ejercicios por primera vez después del parto, quizá desee comenzar con sólo 3 apretamientos y aumente en el transcurso de unas cuantas semanas.
- A medida que fortalece sus músculos, trate de hacer tres series de 8 a 12 apretamientos cada una, con un descanso entre cada serie.
- Mantenga este plan de entrenamiento (tres series de 8 a 12 apretamientos), todos los días, ya sea tendida, sentada o de pie.

Durante los ejercicios para la musculatura pélvica—

- NO deje de respirar;
- NO empuje hacia abajo, sólo apriete y levante; y
- NO apriete sus nalgas o muslos.





An Australian Government Initiative

**ONE IN THREE WOMEN WHO EVER
HAD A BABY WET THEMSELVES**

**UNA DE CADA TRES MUJERES
QUE HAN DADO A LUZ SE ORINA
INVOLUNTARIAMENTE**

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.

EJECUTE CORRECTAMENTE SUS EJERCICIOS PARA LOS MÚSCULOS PÉLVICOS

Una cantidad pequeña de buenos apretamientos es mejor que muchos hechos a medias. Si no está segura de cuán bien los hace, acuda a su médico, fisioterapeuta o enfermera especializada en incontinencia.

INCORPORA ESTOS EJERCICIOS A SU VIDA COTIDIANA

Apenas haya aprendido a hacer los apretamientos de los músculos pélvicos, ¡hágalos con frecuencia! Lo mejor es hacerlos todos los días. Haga cada serie de apretamientos con el máximo de concentración. Trate de dedicar un mismo momento del día a estos ejercicios, lo cual puede ser cuando:

- va al baño;
- se lava las manos;
- toma una bebida;
- cambia los pañales del bebé;
- da de comer al bebé; o
- se ducha.

Es una buena cosa acostumbrarse, de por vida, a hacer una serie de ejercicios para los músculos pélvicos cada vez que vaya al baño, ya sea después de defecar u orinar.

¿QUÉ HAGO SI NO MEJORO?

El daño ocasionado a los músculos pélvicos puede tomar hasta seis meses en sanar. Si luego de seis meses no nota mejoría, hable con su doctor, fisioterapeuta o personal especializado en incontinencia.

TAMBIÉN ACUDA A SU MÉDICO SI OBSERVA CUALESQUIERA DE LO SIGUIENTE:

- escape de orina;
- verse en la necesidad de correr al baño, para orinar o defecar;
- no ser capaz de aguantar las ganas en ocasiones en que hubiera querido aguantar;
- no poder controlar el paso de gases intestinales;
- ardor o picazón interno al orinar; o
- tener que hacer esfuerzo para iniciar el flujo de orina.



An Australian Government Initiative

ONE IN THREE WOMEN WHO EVER
HAD A BABY WET THEMSELVES

UNA DE CADA TRES MUJERES
QUE HAN DADO A LUZ SE ORINA
INVOLUNTARIAMENTE

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.

BUSQUE AYUDA

El personal de enfermería especializado está disponible llamando gratuitamente a la Línea Nacional de Ayuda para la Incontinencia al 1800 33 00 66* (de lunes a viernes, de 8:00 a 20:00 horas, hora estándar del este de Australia):

- Información
- Asesoramiento
- Folletos.

Si usted tiene dificultad para hablar o entender Inglés puede acceder a la línea de ayuda a través del Servicio Telefónico gratuito de Intérpretes llamando al 13 14 50. Contestarán a la llamada en inglés, entonces usted diga el nombre del idioma que habla y espere en el teléfono. Le pondrán en contacto con un intérprete que hable su idioma, entonces diga que quiere llamar a la Línea Nacional de Ayuda para la Incontinencia al 1800 33 00 66. Espere a que conecten el teléfono y luego el intérprete le ayudará a hablar con un profesional de enfermería que podrá aconsejarle sobre la incontinencia. Todas las llamadas son confidenciales.

Visite bladderbowel.gov.au o continence.org.au/other-languages

* Las llamadas desde teléfonos celulares se cobran a las tarifas aplicables.