



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.

Isa sa tatlong mga babaeng nanganak ng kahit isang sanggol lamang ay halos tatlong beses na mas malamang magkaroon ng pagtagas ng ihi at maihi sa kanilang panloob na damit, kaysa sa mga babaeng hindi pa nanganak. Mas maraming panganganak mas maraming pagkakataong ikaw ay tatagasan ng ihi at mababasa ang iyong sarili.

**BAKIT TUMATAGAS ANG IHI PAGKATAPOS NG PANGANGANAK?**

Kapag ang sanggol ay bumaba sa pamamagitan ng daanan ng bata (birth canal), inuunat nito ang mga ugat at mga kalamnan. Ang mga ito ay maaaring maiwanang mahina at hindi makayanang pigilan ang pagtagas ng pantog. Ang pagtagas ay nangyayari kapag ikaw ay umubo, bumahin, nagbuhat o nag-ehersisyo. Bihirang mangyari na maapektuhan ang pantog sa panganganak ngunit kadalasan ang mga kalamnan at ugat ay naapektuhan at kailangan mong gawin ang pagsasanay sa kalamnang pelbik upang matulungan ang mga kalamnan na lumakas muli.

**ANG PAGTAGAS BA AY KUSANG MAWAWALA?**

Kung ikaw ay may pagtagas, ito ay hindi mawawala kung iyong ipagdasawalang bahala lamang. Ang pagtagas ay malamang na mahinto kung sasanayin mo ang iyong mga kalamnang pelbik, upang matulungang manumbalik ang lakas nito. Kung hindi maipapanumbalik ang lakas ng kalamnang pelbik sa bawat panganganak, maaari kang tagasang muli, dahil ang mga kalamnang pelbik ay humihina habang nagkakaedad.

**PAANO GUMAGANA ANG AKING PANTOG?**

Ang pantog ay isang hungkag na kalamnang bomba (hollow muscle pump). Dahan-dahan itong napupuno mula sa mga bato, at makakapaglaman ng isa at kalahating tasa ng ihi (300 hanggang 400mls). Ang labasang tubo ng pantog ay napapanatiling sarado ng mga kalamnang pelbik. Kapag ang pantog ay puno na at ikaw ay nagpasyang umihi, ang mga kalamnang pelbik ay nagrerelaks kapag ikaw ay umupo sa inodoro, at pinipigang palabas ng pantog ang ihi. Pagkatapos ay muling magsisimula ang siklo ng "pagpuno at pagbawas".

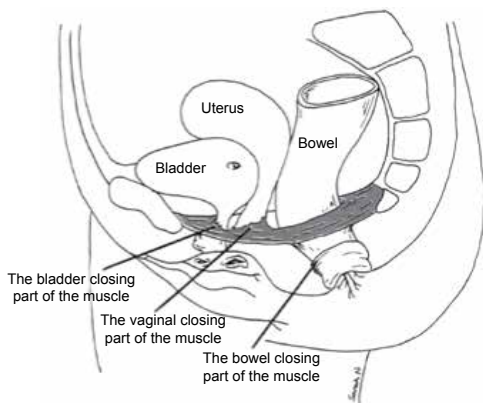




WHAT DO MY PELVIC FLOOR MUSCLES DO?

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

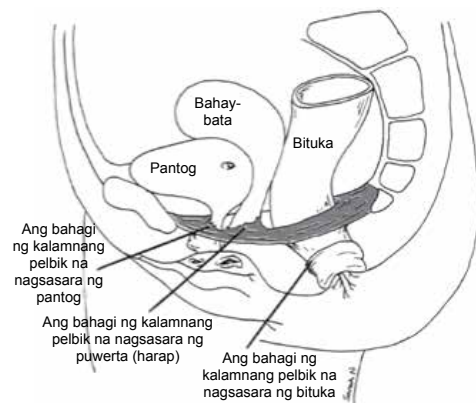
- help to close off the bladder, the vagina (front passage) and the rectum back passage); and
- help to hold the bladder, the uterus (womb) and bowel in their proper place.



ANO ANG GINAGAWA NG AKING MGA KALAMNANG PELBIK?

Tingnan ang mga larawan ng kalamnang pelbik. Ang kalamnang pekbiik ay nakakagawa ng ilang mga bagay, tulad ng:

- tumutulong upang magsara ang pantog, ang puwerta (harapang daanan at ang puwit na likurang daanan); at
- tumutulong sa pagtangan ng pantog, ang bahay-bata(matris) at ang bituka sa tamang lugar.



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.

ANO ANG MANGYAYARI KUNG ANG AKING MGA KALAMNANG PELBIK AY HUMINA PAGKATAPOS NG PANGANGANAK?

- Maaaring tumagas ang iyong ihi kapag ikaw ay umubo, bumahin, magbuhat o tumawa o mag-ehersisyo.
- Maaaring hindi mo mapigilan ang pag-utot.
- Maaari kang makadama ng kagyat na pangangailangang ilabas ang laman ng iyong pantog o bituka.
- Maaaring ikaw ay walang mahusay na suporta para sa iyong pantog, bahay-bata o bituka. Kung walang mahusay na suporta, ang isa o higit pa sa iyong mga organong pelbik ay maaaring lumaylay sa iyong puwerta. Ito ay tinatawag na pagluslos (prolapse) ng organong pelbik. Ang pagluslos (prolapse) ay napaka-pangkaraniwan at nangyayari sa halos isa sa sampung mga babae sa Australya.

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

ANO ANG MAAARI KONG GAWIN UPANG MAIWASANG MANGYARI ANG MGA BAGAY NA ITO?

- Sanayin ang iyong mga kalamnang pelbik (sasabihin namin sa iyo kung paano sa bandang huli).
- Panatilihin ang pagkakaroon ng mahusay na mga gawi sa pag-ihing pagdumi:
- kumain ng mga prutas at gulay;
- Uminom ng 1.5 - 2 litro ng likido bawat araw;
- huwag pumunta sa kubeta para 'magbaka sakali lamang' dahil maaari nitong mabawasan ang kapasidad ng iyong pantog; at





- 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.

- Protektahan ang iyong mga kalamnang pelbik kapag ikaw ay dumudumi. Isang mabuting paraan ng pag-upo sa inodoro ay paglalagay ng iyong mga braso sa iyong hita at, ang mga paa malapit sa tabi ng inodoro, itaas ang iyong mga sakong. I-relaks ang iyong mga kalamnang pelbik at banayad na i-ire palabas ang iyong dumi.
- Panatilihin ang iyong timbang sa loob ng tamang hanay na angkop sa iyong taas at 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.

### PAANO KO MAPAPANGALAGAAN ANG AKING HUMIHINANG MGA KALAMNANG PELBIK?

Maaaring nabanat ng panganganak ang iyong mga kalamnang pelbik. Anumang mga aksiyon ng 'pagtulak pababa' sa unang mga linggo pagkatapos ng panganganak ay maaaring mag-banat muli ng mga kalamnang pelbik. Maaari mong tulungang mapangalagaan ang iyong mga kalamnang pelbik sa pamamagitan ng hindi pagtulak pababa ng iyong pelbik. Narito ang ilang mga ideyang makatutulong sa iyo.

- Subukang pigain, iangat at pigilan ang iyong mga kalamnang pelbik bago ka bumahin, umubo, suminga o magbuhat.
- I-ekis ang inyong mga binti at pigain nang mahigpit ang mga ito nang sabay bago ka umubo at bumahin.
- Pagtulangan ang pagbubuhay ng mabibigat na mga dalahin.
- Huwag puwersahin ang pagdumi.
- Huwag mag-ehersisyo nang patalon-talon.
- Mabuting bumangon nang isang beses lamang sa gabi para umihi—huwag magpunta sa kubeta dahil bumangon ka lamang para sa bata.
- Palakasin ang iyong mga kalamnang pelbik sa pamamagitan ng pagsasanay.

### NASAAN ANG AKING MGA KALAMNANG PELBIK?

Dapat unang alamin kung aling mga kalamnan ang dapat sanayin.

1. Umupo o humiga habang nakarelaks ang mga kalamnan ng iyong hita, puwitan at tiyan,
2. I-ipit- ang bilugang kalamnan sa paligid ng puwitan na para bang pinipigilan mo ang pag-utot. Ngayon, irelaks ang kalamnang ito. I-ipit at ibitaw nang dalawang beses hanggang natiyak mo na natagpuan mo na ang tamang kalamnan. Subukan huwag i-ipit nang magkasabay ang iyong puwitan.





- 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.

- Kapag nakaupo sa inidoro para ilabas ang laman ng iyong pantog, subukang ihinto ang pag-ihing pagkatapos ay ituloy itong muli. Gawin lamang ito upang malaman kung aling mga kalamnan ang tamang gamitin—at isang beses lamang sa isang linggo. Ang iyong pantog ay maaaring hindi masaid ang laman ayon sa narapat na pamaraan kung gagawin mo ang paghinto at pagsisimula ng pag-ihing nang mas madalas kaysa sa nabanggit.

Kung hindi ka makaramdam ng isang natatanging "pag-ipit at pag-angat" ng iyong mga kalamnang pelbik, o kung hindi mo maihinto ang pagdaloy ng ihi na nabangit sa ika-3 Punto, humingi ng tulong sa iyong doktor, pisiyoterapiko, o nars na tagapayo para sa pagpipigil ng pag-ihing pagdumi. Makakatulong sila sa iyo na gumana nang tama ang iyong mga kalamnang pelbik. Kahit ang mga babaeng may mahinang mga kalamnang pelbik ay maaaring magkaroon ng pakinabang mula sa pagsasanay ng kalamnang pelbik.

### PAANO KO GAGAWIN ANG PAGSASANAY PARA SA KALAMNANG PELBIK?

Ngayon na maaari mong maramdamang gumagana ang mga kalamnan—

- Pigain at hatakin papaloob ang mga kalamnan sa paligid ng iyong puwitan, ang iyong daanang-bata (birth canal) at harapang puwerta nang sabay sabay. I-angat ang mga ito nang PATAAS sa loob. Ikaw ay dapat makadama ng 'pag-angat' sa bawat pagpiga mo ng iyong mga kalamnang pelbik. Subukan mong pigilin ito nang ubod lakas at mahigpit habang nagbibilang mula 1 hanggang 8. Ngayon, I-bitaw ang mga ito at magrelaks. Dapat kang magkaroon ng isang natatanging pakiramdam ng pagbibitaw ('letting go').
- Ulitin (pagpiga at pag-angat) at magbitaw. Makakabuting magpahinga ng 8 segundo sa pagitan ng bawat pag-aangit ng iyong mga kalamnan. Kung hindi mo kayang pigilin ito sa loob ng 8 segundo, pigilin lamang ito hanggang sa iyong makakaya.
- Ulitin ang "pagpiga at pag-angat" nang maraming beses na kaya mo, limitahan sa 8 hanggang 12 mga pagpiga. Kapag ikaw ay unang magsisimula pagkapanganak, maaaring nais mong simulan ito ng 3 pagpiga lamang, at pag-ibayuhing madagdagan ito sa loob ng ilang linggo.
- Habang ikaw ay lumalakas, piliting gumawa ng 3 set na may 8 hanggang 12 mga pag-ipit 'squeeze' bawat set, at magpahinga sa bawat pagitan.
- Gawin ang buong plano ng pagsasanay (3 set ng 8 hanggang 12 pag-ipit ('squeeze') sa bawat araw habang nakahiga, nakaupo o nakatayo.

Habang gumagawa ng pagsasanay ng kalamnang pelbik—

- HUWAG pigilin ang iyong paghinga;
- HUWAG magtulak pababa, mag-ipit at mag-angat lamang, at
- HUWAG higitan ang iyong mga puwit o hita.





**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.

**GAWING MAHUSAY ANG PAGSASANAY NG IYONG KALAMNANG PELBIK**

Ang kaunting mahuhusay na mga pag-ipit ay mas mabuti kaysa maraming hindi naman nagawa ng tama! Kung hindi ka sigurado na ginagawa mo nang tama ang mga pag-iipit humingi ng tulong sa iyong doktor, pisiyoterapiko o nars na tagapayo para sa pagpipigil ng pag-ih/pagdum.

**GAWING BAHAGI NG IYONG PANG-ARAW-ARAW NA BUHAY ANG PAGSASANAY**

Kapag natutunan mo kung paano gawin ang pag-ipit ng mga kalamnang pelbik, dapat mong gawin ang mga ito nang madalas. Pinakamahusay kung araw-araw, na binibigyan mo ng buong pokus ang bawat set. Magkaroon ng regular na oras upang gawin ang pagsasanay sa pag-ipit ng iyong kalamnang pelbik. Ito ay maaaring kapag ikaw ay:

- nagpupunta sa kubeta;
- naghuhugas ng inyong mga kamay;
- umiinom;
- nagpapalit ng lampin ng sanggol;
- nagpapakain ng sanggol; o
- naliligo.

Magandang ideya na gawing panghabang buhay na ugali ang paggawa ng isang set ng ehersisyo ng mga kalamnang pelbik tuwing ikaw ay pupunta sa kubeta, matapos umihi o dumumi.

**PAANO KUNG HINDI NAGBAGO ANG MGA BAGAY-BAGAY?**

Ang pinsala sa kalamnang pelbik ay maaring tumagal nang hanggang anim na buwan bago ito bumuti. Kung hindi nagbago ang mga kalagayan matapos ang anim na buwan, makipag-usap sa iyong doktor, pisiyoterapiko o nars na tagapayo para sa pagpipigil ng pag-ih/pagdumi.

**HUMINGI DIN NG TULONG SA IYONG DOKTOR KUNG NAPANSIN MO ANG ANUMAN SA MGA SUMUSUNOD:**

- anumang pag-tagas ng ihi;
- kailangang magmadaling pumunta sa kubeta, upang umihi o dumumi;
- hindi makapagpigil kung nais mo;
- hindi mapigilan ang pagutot;
- mahapdi o masakit sa loob kapag umihi; o
- nahihirapang simulan ang daloy ng ihi.





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.

HUMINGI NG TULONG

May mga kwalipikadong nurses kung tatawag kayo sa National Continence Helpline sa 1800 33 00 66\* (Lunes hanggang Biyernes, mula alas-8.00 ng umaga hanggang alas-8.00 ng gabi Australian Eastern Standard Time) walang bayad:

- Impormasyon;
- Payo; at
- Mga polyeto (Leaflets).

Kung nahihirapan kayong magsalita at makaintindi ng Ingles matatawagan ninyo ang Helpline sa pamamagitan ng walang bayad na Telephone Interpreter Service sa 13 14 50. Ang telepono ay sasagutin sa Ingles, kaya sabihin lang kung ano ang inyong wika at maghintay sa telepono. Ikokonekta kayo sa interpreter na nagsasalita ng inyong wika. Sabihin sa interpreter na gusto ninyong tawagan ang National Continence Helpline sa 1800 33 00 66. Maghintay sa telepono para maikonekta at tutulungan kayo ng interpreter na makipag-usap sa isang continence nurse advisor. Ang lahat ng tawag ay kompidensyal.

Bisitahin ang bladderbowel.gov.au o ang continence.org.au/other-languages

\* Ang mga tawag mula sa teleponong mobile ay sinisingil sa angkop na halaga.

