

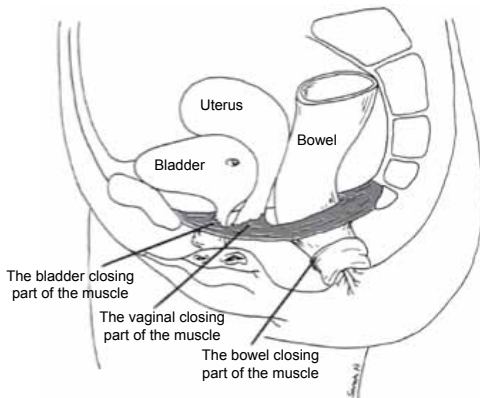


When you are pregnant, you get a lot of advice from many people. One issue that few people think about are signs of bladder and bowel control problems in pregnancy and after the birth.

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.

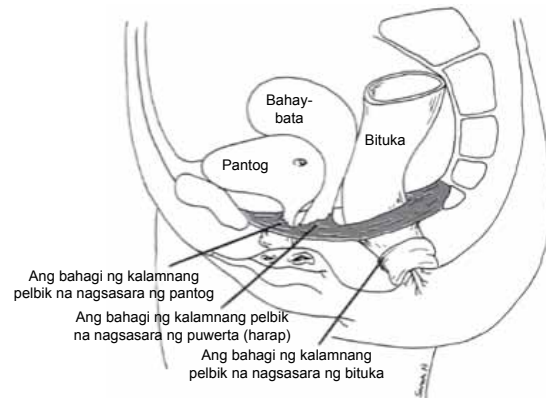


Kapag ikaw ay buntis, nakakakuha ka ng maraming payo mula sa maraming tao. Isang isyu na iilan lamang tao ang nakakaisip ay ang mga palatandaan ng mga problema sa pagkontrol ng pantog at bituka sa pagbubuntis at matapos manganak.

ANO ANG GINAGAWA NG AKING MGA KALAMNANG PELBIK?

Tingnan ang larawan ng kalamnang pelbik. Ang kalamnang pelbik ay nakakagawa ng ilang mga bagay: Ang mga ito ay:

- tumutulong upang isara ang pantog, ang puwerta (puwerta sa harap) at ang tumbong (puwerta sa likod); at
- tumutulong na tanganan ang pantog, ang bahay-bata (matris) at ang bituka sa kanilang tamang lugar.



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.

PAANO KO MALALAMAN KUNG AKO AY MAY PROBLEMA?

May ilang mga bagay na maaaring mangyari kung ikaw ay may mahinang mga kalamnang pelbik. Ikaw ay maaaring:

- tinatagasan ng ihi kapag ikaw ay umuubo, bumabahin, tumatawa o nag-eehersisyo;
- nawawalan ng kontrol sa pag-utot;
- nakakadama ng kagyat na pangangailangang umihi o dumumi;
- tinatagasan ng dumi matapos manggaling sa kubeta;
- nagkakaroon ng problema sa paglilinis ng sarili matapos dumumi;
- nahihirapang dumumi maliban lamang kung binabago mo ang iyong posisyon o gumagamit ng iyong mga daliri upang makatulong; o
- nakakadama ng bukol sa iyong puwerta o nakakadama ng kabigatan katulad ng pagreregla, karaniwang kapag patapos na ang araw, maaaring nangangahulugang isa o ilan sa iyong mga organong pelbik ay nakalaglag na sa iyong puwerta. Ito ay tinatawag na pagkaluslos ng organong pelbik (pelvic organ prolapsed). Ang luslos (prolapsed) ay napakapangkaraniwan at nangyayari sa isa sa sampung mga babae sa Australia.





EXPECTING A BABY?

NAGHIHINTAY NG PANGANGANAK?

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.

Maaari ka ring magkaroon ng mga problema sa pagtatalik. Pagkatapos lamang na ipanganak ang iyong sanggol, magiging sobra ang pagod mo at abala sa iyong sanggol. Ang normal na panganganak ay maaaring maging sanhi ng paghina sa palibot ng puwerta o kawalan ng pakiramdam. Ang mga punit sa puwerta at pagkapinsala ay magdudulot ng kirot nang maraming buwan. Habang nagpapasuso ng sanggol, maaaring mababa ang mga antas ng estrogen kung kaya ang puwerta ay maaaring manuyo, na maaaring maging sanhi ng karagdagang mga problema. Makatutulong para sa iyo at sa iyong kapartner na talakayin ang mga usaping ito sa isang pangkalusugang propesyonal.

PAAANO KO MASASABI NA BAKA AKO AY MAGKAROON NG MGA PROBLEMA SA PAG-IHI AT PAGDUMI?

Ang ilang mga kababaihan ay mukhang mas malamang na magkaroon ng mga problema sa pantog at bituka, kahit na sila ay hindi nahirapan sa panganganak. Hindi pa namin maaaring tukuyin kung sino-sino ang mga babaeng ito.

Ang mga babaeng mayroon ng mga sintomas ng problema sa pantog o pagdumi, tulad ng sakit ng nakakairitang pagdumi o ng isang kagyat na pangangailangan upang umihi (tinatawag din na sobrang aktibong pantog) ay maaaring mas malamang na magkaroon ng mas malalang problema o magkaroon ng panibagong mga problema. Ang pagtitibi, pag-ubo at labis na katabaan ay makapagpapalala sa mga problema.

Ang ilang mga bagay-bagay tungkol sa panganganak na maaaring magbigay-daan upang ang isang babae ay mas malamang na magkaroon ng mga problema sa pantog at bituka:

- pagluluwal ng iyong unang sanggol;
- pagluluwal sa isang malaking sanggol;
- pagiging matagal sa panganganak, pangunahing nasa pangalawang yugto ng panganganak;
- isang mahirap na normal na panganganak, kapag ikaw ay may mga tahi matapos na mahiwa o magkaroon ng malaking punit sa bandang labas o sa loob ng iyong puwerta nang dahil sa ang sanggol ay tinulungang ilabas sa pamamagitan ng "vacuum cap" o gumamit ng pansipit ang doktor.

PAANO KUNG ANG PANGANGANAK KO AY CAESAREAN?

Ang pagpili ng panganganak nang caesarean ay tila isang paraan upang maiwasan ang mga problemang ito, ngunit ito ay hindi ganoon kasimple. Ang panganganak nang caesarean ay maaaring makabawas sa panganib ng malubhang mga problema sa pagkontrol sa pantog mula sa 10% tungo sa 5% para sa unang sanggol, ngunit pagkatapos ng ikatlong caesarean maaaring wala na itong pakinabang. Ang mga panganganak nang caesarean ay nagtataglay ng sarili nitong mga panganib. Ang mga sanggol na ipinanganak sa ganitong paraan ay mas malamang na magkaroon ng problema sa paghinga pagkapanganak. Ito ay maaaring mas mapanganib para sa ina at ang pagkakaroon ng peklat mula sa panganganak nang caesarean ay maaaring magbigay-daan sa mahirap na pagpapa-opera ng pelbik sa hinaharap. Kaya maaaring ipinagpapalit mo lamang ang isang problema sa isa pang problema.





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.

Sa maraming kaso, ang isang normal na panganganak (dumaan sa puwerta) ay gumagana ng ayon sa binalak at ito ay isang magandang kaganapan para sa mga magulang. At dahil dito, ang ganitong pamamaraan ng panganganak ang pinakamahusay hangga't maaari. Subalit may mga problema pa rin na maaaring mangyari. Inaalang ng kasalukuyang pananaliksik kung paano natin maaaring mas mapagbubuti ang kaalaman tungkol sa kalamnang pelbik at mapigilan ang pagkakatapusan nito sa panahon ng panganganak. Sa ngayon, ang pagbubuntis at panganganak ay nagsasangkot ng pagpapasiya sa mapagpipilian sa pagitan ng iba't-ibang uri ng mga panganib. Ikaw at ang iyong partner ay kailangan mag-isip tungkol sa mga panganib at talakayin ang mga ito sa iyong propesyonal na tagapangalaga para sa pagbubuntis. Walang makapangako sa iyo at sa iyong sanggol ng isang perpektong kalalabasan.

ANO ANG MAGAGAWA KO SA MAHINANG MGA KALAMNANG PELBIK?

Maaaring maunat ang iyong mga kalamnang pelbik pagkaluwal ng isang sanggol. Anumang aksiyon ng 'pagtulak pababa' sa mga unang linggo pagkatapos ng panganganak ay maaaring mag-unat na muli sa kalamnang pelbik. Maaari mong tulungang mapangalagaan ang iyong mga kalamnang pelbik sa pamamagitan ng hindi pagtulak pababa sa iyong kalamnang pelbik. Narito ang ilang mga ideya upang matulungan ka.

- Piliting ipitin, iangat at pigilan ang iyong kalamnang pelbik bago ka bumahin, umubo, suminga o magbuhat.
- I-ekis ang iyong mga binti at magkasamang ipitin ang mga ito nang mahigpit bago umubo at bumahin.
- Magtulungan sa pagbubuhat ng mga mabibigat.
- Huwag mag-ehersisyo ng patalon-talon.
- Gawin ang pagsasanay ng mga kalamnang pelbik para palakasin ang mga ito (Basahin ang polyetong Pagsasanay sa Kalamnang Pelbik para sa mga Kababaihan).
- Panatilihin ang pagkakaroon ng magandang mga gawi para sa pantog at bituka:
 1. kumain ng mga prutas at mga gulay;
 2. Uminom ng 1.5 – 2 litro ng likido bawat araw;
 3. huwag pumunta sa kubeta upang "magbaka sakali" dahil ito ay maaaring makabawas sa kakayahan ng iyong pantog na mag-ipon ng mas maraming laman
- Piliting huwag dumanas ng pagtitibi.
- Huwag puwersahin ang pagdumi. Ang isang mabuting paraan ng pag-upo sa inodoro ay ang paglalagay ng iyong mga braso sa iyong mga hita at, ang iyong mga paa ay malapit sa inodoro, itaas ang iyong mga sakong. Irelaks ang iyong mga kalamnang pelbik at dahan-dahang umire.





EXPECTING A BABY?

NAGHIHINTAY NG PANGANGANAK?

- 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.

- Panatiliing nasa tamang hanay ang iyong timbang ayon sa taas at edad, at sikaping huwag magdagdag ng sobrang timbang sa panahon ng pagbubuntis.
- Magpatuloy sa pag-eehersisyo.
- Humingi ng payo tungkol sa mga impeksyon sa pantog.

Para sa karagdagang impormasyon, tunguhan ang polyetong "Mabuting Mga Gawi sa Pantog Para sa Bawat isa".

BUBUTI BA ANG MGA BAGAY-BAGAY?

Huwag mawalan ng pag-asa. Kahit ang hindi mahusay na pantog o pagkontrol sa pagdumi pagkatapos manganak ay maaaring bumuti nang walang tulong sa unang anim na buwan, ang mga himaymay na pelbik, mga kalamnan at mga nerbiyos (nerve) ay gumagaling.

Ang pagpapatuloy ng regular na pagsasanay sa kalamnang pelbik para sa pangmatagalan, pati na rin ang tamang payo, ay makakatulong.

Huwag kalimutan na alagaan ang iyong sarili sa panahong madali mong mapabayaang ang iyong mga pangangailangan.

Kapag hindi nagiging maayos ang mga bagay-bagay pagkalipas ng anim na buwan, makipag-usap sa iyong doktor, pisiyoterapiko o nars na tagapayo para sa pagpipigil ng pag-ihing pagdumi.

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.

