



An Australian Government Initiative

ONE IN THREE WOMEN WHO EVER HAD
A BABY WET THEMSELVES

குழந்தைஒன்றைப் பெற்றெடுத்த மூன்று
பெண்களில் ஒருவர் எப்பொழுதும் சிறு
நீரில் நனைந்து விடுகின்றனர்

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.

ஒரு பிள்ளையையாயினும் பெற்ற பெண்கள் ஒரு பிள்ளையையும் பெற்றிருக்காத பெண்களைக்காட்டிலும் சிறுநீரை வெளியேற்றி கிட்டத்தட்ட தம்மை ஈரமாக்கும் சந்தர்ப்பம் மும்மடங்கு அதிகமாகும். எவ்வளவு அதிக குழந்தைகள் உங்களுக்குண்டோ, அவ்வளவு அதிகமாக நீங்கள் சிறுநீரைக்கசிந்து உங்களை ஈரமாக்கிக் கொள்ளும் சந்தர்ப்பமும் அதிகமாகும்.

குழந்தை ஒன்று கிடைத்தபின்னர் ஏன் நீங்கள் சிறுநீரை ஒழுக்கச்செய்கிறீர்கள்?

பிறப்புக் கால்வாயூடாக பிள்ளை நகர்ந்து கீழே வரும்போது, அது சிறுநீர்ப்பையை மூடிவைத்துள்ள நரம்புகளையும், தசை நாரங்களையும் இழுபடச்செய்கிறது. இடுப்பின் கீழான தசை நார்கள் என அழைக்கப்படும் இவைகள் சில நேரங்களில் பலவீனமடைகின்றன, அத்துடன் சிறுநீர்ப்பைக் கசிவை இவற்றால் நிறுத்திவைக்க முடியாமல் போய் விடுகிறது. பெரும்பாலும் சிறுநீர்க்கசிவு ஏற்படுவது, நீங்கள் இருமும்போது, தும்மும்போது, பாரம்தூக்கும்போது அல்லது உடற்பயிற்சியின்போதாகும். பிரசவத்தின்போது சிறுநீர்ப்பை பாதிக்கப்படுவது மிக அரிது; ஆனால் தசை நாரங்களும், நரம்புகளும் அடிக்கடி பாதிக்கப்படுகின்றன. தசைநார்களை மீண்டும் உறுதியான நிலைக்குக் கொண்டுவர உதவும், இடுப்பின் அடியில் காணப்படும் தசை நார்களுக்கான பயிற்சியை நீங்கள் செய்யவேண்டும்.

இந்த சிறுநீர்க்கசிவு தானாகவே சுகப்படுமா?

உங்களுக்கு சிறுநீர்க்கசிவு இருந்தால், நீங்கள் சுமமா அசட்டையாக இருந்தால் அது சுகப்படாது. தமது பலத்தை மீள்பெற உதவும் உங்கள் இடுப்பின் தளத்திலுள்ள தசை நாரங்களுக்கான பயிற்சி அளிப்பீர்களானால், மூத்திரக்கசிவு நின்று போகலாம். வயதுடன் இடுப்புத் தசைநார்கள் பெலவீனமடைந்து போவதால், ஒவ்வொரு குழந்தையையும் பெற்றுஎடுத்த பின்னர் இடுப்புத்தசை நார்களின் பலத்தை மீண்டும் பெறத்தவறினீர்களானால், நீங்கள் சிறுநீர்க்கசிவால் ஈரமாவேண்டி ஏற்படலாம்.

எவ்வாறு எனது சிறுநீர்ப்பை இயங்குகிறது?

இந்த சிறுநீர்ப்பையானது உள்ளீடற்ற தசைநார்களினாலான ஒரு 'பம்பு' ஆகும். சிறுநீரகத்திலிருந்து மெதுவாக நிரம்புவதுடன் ஆகக்குறைந்தது ஒன்றரையிலிருந்து இரண்டு கோப்பை (300 விலிருந்து 400மி.லீ) சிறுநீரைத் தாங்கிப்பிடித்துக்கொள்ளும். சிறுநீர்ப்பையிலிருந்து வெளியேறும் குழாய், இடுப்புத்தசை தசை நாரங்களால் மூடி வைக்கப்பட்டுள்ளது. சிறுநீர்ப்பை நிறைவடைந்து, நீங்கள் சிறுநீர்கழிக்கவேண்டுமெனத்தீர்மானித்து, கழிவறையில் அமர்ந்ததும் இடுப்பின் கீழான தசைநார்கள் தளர்வடைகின்றன; அத்துடன் சிறுநீர்ப்பை சுருங்கி சிறுநீரை வெளியேற்றுகிறது. பின்னர், அதேபோல் "நிறைவடைவதும் வெறுமையாக்கலும்" எனும் சுழற்சி மீண்டும் ஆரம்பிக்கிறது.

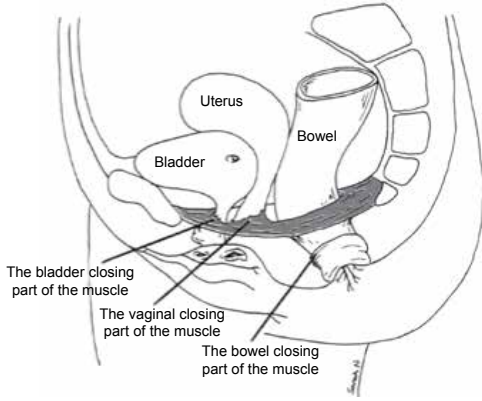




WHAT DO MY PELVIC FLOOR MUSCLES DO?

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

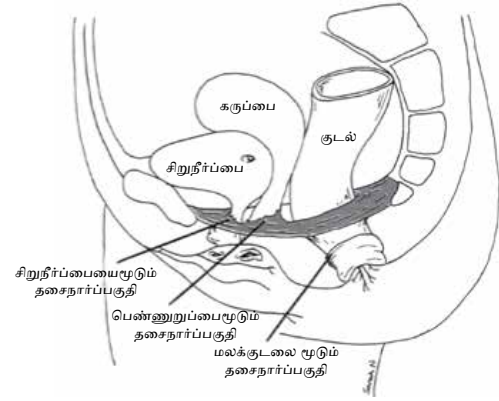
- help to close off the bladder, the vagina (front passage) and the rectum back passage); and
- help to hold the bladder, the uterus (womb) and bowel in their proper place.



எனது இடுப்புக்கீழ் தசைநார்கள் செய்வது என்ன?

இடுப்பு தளத்தின் படத்தைப் பாருங்கள். இடுப்புத் தளத்திலுள்ள தசை நார்கள் பல எண்ணிக்கையான செயல்களைச் செய்கின்றன, அவையாவன:

- சிறு நீர்ப்பை, பெண்ணுறுப்பு (முன்வாசல்) மற்றும் மலக்குடல்-பின்வாசல் ஆகியவற்றை முடிவைக்க உதவுகின்றன; அத்துடன்
- சிறு நீர்ப்பை, கருப்பை (குற்பை) மற்றும் குடல்களை அவற்றிற்குரிய சரியான இடத்தில் வைத்துக்கொள்ள உதவுகிறது.



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.

எனது குழந்தை கிடைத்தபின்னர் எனது இடுப்பின் கீழான தசை நார்கள் பலவீனமாக இருப்பின் என்ன நடக்கும்?

- நீங்கள் இருமும்போது, தும்மும்போது, பாரம்தாக்கும்போது, சிரிக்கும்போது அல்லது உடற்பயிற்சியின்போது மூத்திரக்கசிவு ஏற்படலாம்.
- வாயு வெளியேறுவதனைக் கட்டுப்படுத்த முடியாமல் போகலாம்.
- மலம் அல்லது சிறு நீர்கழிக்கவேண்டிய ஓர் அவசரத்தேவையை நீங்கள் உணரலாம்.
- உங்களுடைய சிறுநீர்ப்பை, கருப்பை, அல்லது குடல்களுக்கான சிறந்த ஆதரவு இல்லாமல் போகலாம். சிறந்த ஆதரவு இல்லாதபட்சத்தில், ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட இடுப்பு உறுப்புக்கள் பெண்ணுறுப்புக்குள் தொய்வடைந்து இறங்கலாம். இதனை இடுப்பின் கீழான உறுப்புக்களின் நெகிழ்ச்சி (கருப்பை பிதுக்கம்) என அழைப்பர். இந்த உறுப்பு நெகிழ்ச்சியானது மிகவும் சாதாரணமானதொன்று என்பதுடன் ஆஸ்திரேலியாவில் கிட்டத்தட்ட பத்து பெண்களில் ஒருவருக்கு ஏற்படுகிறது.

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

இவை நடைபெறுவதனைத் தடுக்க நான் என்ன செய்ய முடியும்?

- இடுப்பின் கீழ்பகுதியிலுள்ள தசை நர்களைப் பயிற்றுவிப்புகள்; (எவ்வாறு என நாம் பின்னர் கூறுவோம்).
- சிறந்த சிறுநீர், மலங்கழிக்கும் பழக்கங்களைக் கையாழ்க்கைகள்:
 - பழங்கள் மற்றும் மரக்கறிகளை உண்ணுங்கள்;
 - ஒரு நாளைக்கு 1.5 – 2 லீற்றர் நீராகாரம் அருந்துங்கள்
 - உங்கள் சிறுநீர்ப்பை பிடித்துவைத்திருக்கும் தொகையைக் குறைப்பதற்காக 'வெறுமனே' கழிவறைக்குச் செல்லாதீர்கள்; அத்துடன்





- 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.

- மலங்கழிக்கும்போது உங்களது இடுப்பின் கீழுள்ள தசைநார்களைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளுங்கள். குதிக்கால்களை உயர்த்தி, கழிப்பறைக்குக்கிட்டவாக பாதங்களையும், உங்கள் முன்கைகளை தொடையின்மேலும் வைத்துக்கொண்டு அமர்தல் ஒரு சிறந்த வழியாகும். இடுப்புத் தசை நார்களின் இறுக்கத்தைத் தளர்த்தி மெதுவாக தள்ளவும்.
- உங்கள் வயது, உயரத்திற்கு ஏற்ப சரியான மட்டத்திற்குள் உங்கள் நிறையை வைத்துக்கொள்ளவும்.

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.

- Sit or lie down with the muscles of your thighs, buttocks and stomach relaxed.
- 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.

வலுவழிமுந்த இடுப்பின் கீழான தசை நார்களை எவ்வாறு நான் பராமரிக்கலாம்?

ஒரு குழந்தையின் பிறப்பு உங்கள் இடுப்பின் கீழ்ப்படைத் தசை நார்களை இழுபடச்செய்திருக்கலாம். குழந்தை பிறந்த முதல் வாரங்களில் எதேனும் "கீழே உந்தும் செயல்கள்", மீண்டும் இடுப்பின் கீழ் படையில் உள்ள தசை நார்களை இழுபடச்செய்யலாம். இடுப்பின் கீழ்ப்படையை கீழே உந்தாமல், இடுப்பின் கீழ்ப்படைத்தசை நார்களைப் பாதுகாக்க உங்களால் உதவ முடியும். இங்கே உங்களுக்கு உதவும் முகமாக ஒரு சில வழிமுறைகள்:

- தும்மல், இருமல், மூக்குச்சீறல் அல்லது (பாரம்) உயர்த்துதலுக்கு முன்னர் உங்கள் இடுப்பிற்குக் கீழுள்ள தசை நார்களை இறுக்கி, உயர்த்திப் பிடித்துக் கொள்ளவும்.
- ஒவ்வொருமுறையும் தும்மல் அல்லது இருமலுக்கு முன்னர் கால்களைக் குறுக்கேவைத்து ஒன்றுடனொன்று இறுக்கமாக நெரித்துக்கொள்ளவும்.
- பாரமான சுமைகளை உயர்த்துவதனை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளவும்.
- மலங்கழிக்கும்போது கடுமுயற்சி செய்யவேண்டாம்.
- பாய்தல், குதித்தல் பயிற்சிகள் செய்யவேண்டாம்.
- சிறுநீர் கழிப்பதற்காக இரவில் ஒருதடவை எழும்புதல் பரவாயில்லை - குழந்தைக்காக எழும்பவேண்டுமென்பதற்காக கழிவறைக்குச் செல்லவேண்டாம்.
- பயிற்சிமூலம் உங்கள் இடுப்புத்தசை நார்களுக்கு வலிமையூட்டுங்கள்.

எங்கே எனது இடுப்பறைத் தசை நார்கள் உள்ளன?

முதலில் செய்யவேண்டியது எந்த தசை நார்களுக்குப் பயிற்சியளிக்கவேண்டுமென்பதைக் கண்டறிவதாகும்.

- உங்கள் தொடைகள், ஆசனப்பகுதி மற்றும் வயிற்றுத் தசை நார்கள் ஒய்வும்படி உட்காரவும் அல்லது படுத்துக்கொள்ளவும்.
- வாயு வெளியேறுவதனைத் தடுக்க முயற்சிப்பதுபோல் உங்கள் குதத்தைச் சுற்றியுள்ள வட்டத்தசை நார்களை இறுக்கவும். இப்பொழுது இந்தத் தசைநாரைத் தளர்த்தவும். சரியான தசை நார்களைக் நிச்சயமாகக் கண்டறியும்படி, ஓரிரு தடவைகள் இறுக்கி, தளர்த்தவும். உங்கள் ஆசனப்பகுதியை ஒன்றாக இறுக்க முயற்சிக்க வேண்டாம்.





- 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.

- சிறுநீர்கழிப்பதற்காக கழிவறையில் உட்காரும்போது, சிறு நீர் ஓடிச்செல்வதனை நிறுத்த முயற்சிக்கவும்; பின்னர் மீண்டும் அதனை ஆரம்பிக்கவும். பாவனையில் ஈடுபடும் சரியான தசை நாரங்களைக் கண்டறிவதற்காக மட்டும் இதனைச் செய்யவும்- அத்துடன் வாரத்தில் ஒரு தடவை மாத்திரம் செய்யவும். அதைவிடக் கூடிய தடவைகள் நிறுத்தியும், ஆரம்பித்தும் செய்தால், சிறுநீர்ப்பை அது வெறுமையாகும் முறையில் செயற்படாமல் போய்விடலாம்.

உங்கள் இடுப்பறை தசை நார்களின் "இறுகி உயரும்" தனித்தன்மையை உணரமுடியாவிட்டால், அல்லது மேலே புள்ளி 3ல் சொல்லியதுபோல உங்களால் சிறுநீர் ஓட்டத்தினை நிறுத்த முடியவில்லையானால், உங்கள் வைத்தியர், உடலைப்பிடித்துவிடுபவர் (physiotherapist), அல்லது 'காண்டினன்ஸ்' மருத்துவத்தாதி ஆலோசகரிடம் உதவி கேட்கவும். உங்கள் இடுப்பறைத் தசை நாரங்களைச் சரியாக இயங்க வைப்பதற்கு அவர்கள் உதவுவர். மிகவும் பெலவீனமான இடுப்பறைத் தசை நாரங்களைக் கொண்ட பெண்கள் கூட, இடுப்பறை தசை நாரங்களுக்கான பயிற்சியின் மூலம் சிறந்த பயனடைவார்கள்.

எவ்வாறு நான் இடுப்பறை தசைநாரங்களுக்கான பயிற்சியை செய்வது?

இப்போதுதான், தசை நார்கள் இயங்குவதனை உங்களால் உணரமுடிகிறது-

- மலவாசல், பிறப்பு கால்வாய், மற்றும் உங்கள் முன்வாசலைச் சுற்றியுள்ள தசை நாரங்களைச் ஒரே நேரத்தில் சுருக்கி உள்ளே இழுங்கள். உள்ளே மேலே உயர்த்துங்கள். இடுப்பறை தசை நாரங்களைச் சுருக்கும் ஒவ்வொரு தடவையும், "உயர்த்தும்" ஒரு உணர்வை நீங்கள் கொண்டிருக்க வேண்டும். அவற்றை இறுக்கமாகவும், பலமாகவும் பிடித்து 8 எண்ணுமவரை வைத்திருக்க முயற்சிக்கவும். இப்போது, அதனைப் போகவிட்டு ஆறுதலடையவும். "போகவிடும்போது" ஒரு தனி உணர்வைப் நீங்கள் பெற்றிருக்கவேண்டும்.
- திரும்பவும் செய்யவும் (இறுக்கியும், உயர்த்தியும்) பின்னர் போகவிடவும். தசை நாரங்களைத்தூக்கும் ஒவ்வொரு தடவையும் தசை நாரங்களை உயர்த்துவதற்கிடையில் சுமார் 8 வினாடிகள் ஓய்வெடுப்பது நல்லது. 8 வினாடிகள் பிடித்து வைத்துக்கொள்ள முடியவில்லையானால், இயலக்கூடியளவு பிடித்து வைத்துக்கொள்ளவும்.
- இந்த "இறுக்கி உயர்த்தலை" இயலக்கூடியளவு பலதடவை 8 லிருந்து 12 இறுக்கங்கள் வரை மீண்டும் செய்யவும். குழந்தை கிடைத்ததும் முதலில் ஆரம்பிக்கையில், நீங்கள் 3 இறுக்கங்களுடன் மாத்திரம் தொடங்க விரும்பலாம்; ஒரு சில வாரங்களில் கூடுதலாகப் பயிற்சி செய்யவும்.
- உங்கள் உடலுறுதி அதிகரிக்கும்போது, இடையில் ஓய்வு எடுத்துக்கொண்டு, மூன்று சோடி ஒவ்வொன்றும் 8 லிருந்து 12 இறுக்கங்களை செய்வதற்கு முயற்சிக்கவும்.
- இந்த முழுவதுமான பயிற்சித் திட்டத்தையும் ஒவ்வொருநாளும் (மூன்று தடவைகள்- 8 லிருந்து 12 இறுக்கங்கள்) படுக்கும்போது, உட்கார்ந்திருக்கையில், அல்லது நின்றுகொண்டிருக்கையில் செய்யவும்.

இடுப்பறை தசை நாரங்களுக்கான பயிற்சியை செய்யும்போது-

- சுவாசத்தை நிறுத்தவேண்டாம் (மூச்சைப் பிடிக்கவேண்டாம்);
- கீழே தள்ள வேண்டாம், இறுக்கி உயர்த்துவது மாத்திரம்; அத்துடன்
- உங்கள் ஆசனப்பகுதியையோ அல்லது தொடைகளையோ விறைப்பாக்கவேண்டாம்.





An Australian Government Initiative

ONE IN THREE WOMEN WHO EVER HAD
A BABY WET THEMSELVES

குழந்தைஒன்றைப் பெற்றெடுத்த மூன்று
பெண்களில் ஒருவர் எப்பொழுதும் சிறு
நீரில் நனைந்து விடுகின்றனர்

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.

உங்களுடைய இடுப்பறை கீழ் தசை நார்களுக்கான பயிற்சியை நன்றாகச் செய்யவும்

ஒருசில சிறந்த இறுக்கங்கள், அரைமனதுடன் செய்யும் பல இறுக்கங்களைக்காட்டிலும் சிறப்பானதாகும்! நீங்கள் செய்வது சரிதானாவென உங்களுக்கு நிச்சயமாகத் தெரியாதுபோனால், உங்கள் வைத்தியர், உடலைப்பிடித்துவிடும் வைத்தியர் (physiotherapist) அல்லது 'கான்டினன்ஸ்' மருத்துவத்தாதி ஆலோசகரின் உதவியை கேளுங்கள்.

இந்த பயிற்சியை உங்கள் நாளாந்த வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதியாக மாற்றுங்கள்

இடுப்பறை தசை நார்களுக்கான இறுக்கங்களை எவ்வாறு செய்வது என்பதை நீங்கள் தெரிந்து கொண்டதும், நீங்கள் அவற்றை அடிக்கடி செய்யவேண்டும். ஒவ்வொருதொகுதி இறுக்கங்களுக்கும் உங்கள் முழுக்கவனத்தையும் செலுத்தி ஒவ்வொருநாளும் செய்வது சிறப்பானதாகும். உங்கள் இடுப்பறை தசை நார்களுக்கான இறுக்கங்களைச் செய்வதற்கு ஒர் ஒழுங்கான நேரத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் பின்வரும் வேளைகளில் செய்யக்கூடும்:

- கழிவறைக்குப் போகையில்;
- கைகளைக் கழுவுகையில்;
- பானம் அருந்துகையில்;
- குழந்தைக்கு உடைமாற்றுக்கையில்;
- குழந்தைக்கு உணவூட்டும்போது; அல்லது
- குளிக்கும்போது.

நீங்கள் மலசல கூடத்திற்குப்போய், சிறுநீர் அல்லது மலங்கழித்த பின்னர் ஒரு சோடி இடுப்பறைத்தசை நார்களுக்கான பயிற்சியைச் செய்து வாழ்க்கைப்பூராகக் கொண்டுசெல்ல வேண்டிய இந்த நல்ல பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்வது ஒரு நல்ல யோசனையாகும்.

இவைகள் முன்னேற்றத்தைத் தராவிட்டால் என்ன செய்வது?

இடுப்பறை தசைநார்களுக்கேற்பட்ட பாதிப்பு குணமடைய கிட்டத்தட்ட ஆறு மாதங்கள் ஆகலாம். ஆறுமாதங்களின் பின்னர் நிலைமை சீரடையாதுவிட்டால், உங்களுடைய வைத்தியர், உடலைப்பிடித்துவிடுபவர் (physiotherapist) அல்லது 'கான்டினன்ஸ்' மருத்துவத்தாதி ஆலோசகரின் உதவியை நாடுங்கள்.

பின்வருவனவற்றை நீங்கள் அவதானித்தால் அதையும்குறிப்பிட்ட உங்கள் வைத்தியரிடம் உதவி கேட்கவும்:

- ஏதாவது சிறுநீர் கசிவு;
- சிறுநீர், அல்லது மலங்கழிக்க, மலசல கூடத்திற்கு விரைந்து செல்லவேண்டியிருந்தால்;
- கழிக்கவேண்டியிருக்கையில், அதனை அடக்கமுடியாதுவிட்டால்;
- வாயுவெளியேற்றத்தைக் கட்டுப்படுத்த முடியாமல் இருந்தால்;
- சிறுநீர் வெளியேறும்போது எரிவாக அல்லது (சலக்) கடுப்பாக இருந்தால்; அல்லது
- சிறுநீரை வெளியேற்றஆரம்பிப்பதில் வலியிருப்பின்.





An Australian Government Initiative

ONE IN THREE WOMEN WHO EVER HAD
A BABY WET THEMSELVES

குழந்தைஒன்றைப் பெற்றெடுத்த மூன்று
பெண்களில் ஒருவர் எப்பொழுதும் சிறு
நீரில் நனைந்து விடுகின்றனர்

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.

உதவி கோருங்கள்

நீங்கள் National Continence Helpline (ஹெல்ப் லைன்) 1800 33 00 66* என்ற இலக்கத்தில் அழைத்தால், தகுதிவாய்ந்த மருத்துவ தாதிமார் இலவசமாகக் கிடைப்பார்கள் (நீங்கள் முதல் வெள்ளிவரை ஆஸ்திரேலிய கீழைத்தேய நியமித்த நேரம் (EST) காலை 8 மணிக்கும் மாலை 8 மணிக்கும் இடையில்):

- தகவல்கள்;
- ஆலோசனை;
- துண்டுப்பிரசாரம்.

ஆங்கில மொழியை பேசுவதிலோ அல்லது விளங்கிக் கொள்வதிலோ கஸ்டமிருப்பின் தொலைபேசி மொழிஉரைப்பவரின் சேவையைப்பயன்படுத்தி ஹெல்ப் லைனுடன் 13 14 50 இல் தொடர்பு கொள்ளலாம். தொலைபேசி அழைப்பானது ஆங்கிலத்தில் பதிலளிக்கப்படும், எனவே, நீங்கள் பேசும் மொழி என்ன என்பதைச் சொல்லிவிட்டு சற்று தொலைபேசியில் தாமதிக்கவும். உங்களின் பாஷையைப் பேசும் ஒரு மொழிபெயர்த்துரைப்பவர் உங்களுடன் தொடர்புகொள்வார். நீங்கள் National Continence Helpline ஐ1800 33 00 66 இலக்கத்தில் அழைக்க விரும்புவதாகக் கூறுங்கள். தொடர்புகளை மேற்கொள்வதற்காக தொலைபேசியில் காத்திருங்கள், நீங்கள் கழிவுகட்டுப்படுத்தும் பொருட்களுக்கான ஒரு தாதி ஆலோசகருடன் பேசுவதற்கு மொழிபெயர்த்துரைப்பவர் உதவுவார். சகல அழைப்புக்களும் இரகசியமாக வைத்திருக்கப்படும்.

பார்க்கவும் bladderbowel.gov.au அல்லது
continence.org.au/other-languages

* கைப்பேசி அழைப்புக்களுக்கு பொருத்தமான கட்டணம் அறவிடப்படும்.

