



An Australian Government Initiative

ONE IN THREE WOMEN WHO EVER
HAD A BABY WET THEMSELVES

DOĞUM YAPAN HER ÜÇ KADINDAN
BİRİ İDRAR KAÇIRIR

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.

Sadece bir doğum yapmış olan kadınların bile idrar kaçırma ve altını ıslatma olasılığı, doğum yapmamış olan kadınlardan üç kat daha fazladır. Bebek sayısı ne kadar artarsa, idrar kaçırma ve altınızı ıslatma olasılığınız o kadar artar.

DOĞUMDAN SONRA NİÇİN İDRAR KAÇIRIRSINIZ?

Bebek aşağıya, doğum kanalına doğru hareket ettiğinde, idrar torbasını kapalı tutan sinirleri ve kasları gerer. Bunlara pelvis tabanı kasları denir ve kimi zaman zayıflayabilir ve idrar torbasının sızdırmasını durduramayabilirler. Sızdırma en çok öksürdüğünüzde, aksırdığınızda, bir şey kaldırdığınızda veya egzersiz yaptığınızda olur. İdrar torbasının doğum sırasında zarar görmesi çok seyrek olur ama kaslar ve sinirler sıkça zarar görebilir ve kasları yeniden güçlendirmek için pelvis tabanı kas eğitimi yapmanız gerekir.

BU SIZINTI KENDİLİĞİNDEN GEÇER Mİ?

Sızdırıyorsanız, ona aldırmadığınız sürece kendiliğinden geçmeyecektir. Pelvis tabanı kaslarınızı, güçlerini yeniden kazanmaları için eğiterseniz, sızıntının durma olasılığı vardır. Pelvis tabanı kas gücünü yaptığınız her doğumdan sonra yeniden elde etmezseniz, pelvis tabanı kasları yaşlandıkça zayıflayacağından, altınızı ıslatmaya başlayabilirsiniz.

İDRAR TORBASINI NASIL ÇALIŞIR?

İdrar torbası içi boş bir kas pompasıdır. Böbreklerden gelen idrar ile yavaşça dolar ve en az birbuçuk ile iki kap (300 ile 400ml arası) idrarı tutabilir. İdrar yolu, pelvis tabanı kasları tarafından kapalı tutulur. İdrar torbası dolduğunda ve idrar yapmaya karar verdiğinizde, tuvalete oturduğunuz zaman pelvis tabanı kasları açılır ve idrar torbası idrarı dışarı atar. Ve aynı "dolma ve boşalma" döngüsü yeniden başlar.

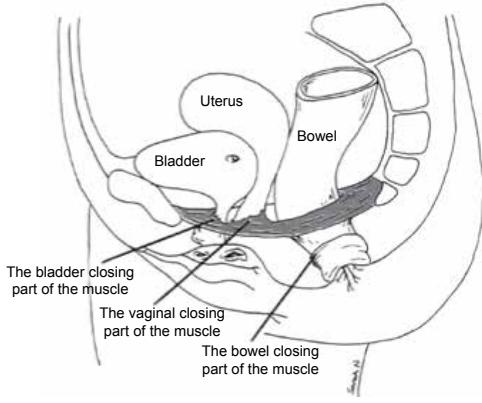




WHAT DO MY PELVIC FLOOR MUSCLES DO?

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

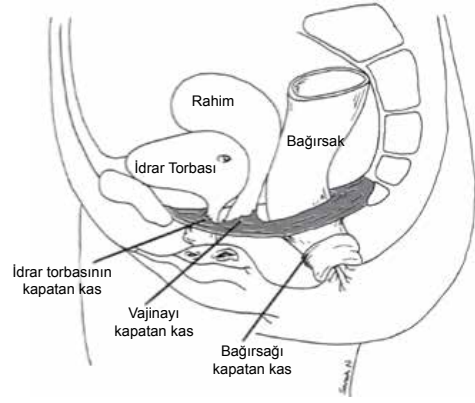
- help to close off the bladder, the vagina (front passage) and the rectum back passage); and
- help to hold the bladder, the uterus (womb) and bowel in their proper place.



PELVİS TABANI KASLARININ İŞLEVİ NEDİR?

Pelvis tabanının resmine bakın. Pelvis tabanı kaslarının aşağıda belirtilen birkaç işlevi vardır;

- idrar torbasının, vajina (önden çıkış) ve rektumun (arka çıkış) yolunun kapanmasına yardımcı olur.
- idrar torbasının, döl yatağının (rahmin) ve bağırsağın doğru yerlerinde tutulmasına yardımcı olur.



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.

DOĞUM YAPTIKTAN SONRA PELVİS KASLARIM ZAYIFLARSA NE OLUR?

- Öksürdüğünüzde, aksırdığınızda, bir şey kaldırdığınızda, güldüğünüzde veya egzersiz yaptığınızda idrar kaçırabilirsiniz.
- Gaz çıkarmayı kontrol edemeyebilirsiniz.
- İdrar torbanızı veya bağırsaklarınızı acil olarak boşaltma ihtiyacı duyabilirsiniz.
- İdrar torbanız, döl yatağınız veya bağırsağınız için iyi bir desteğe sahip olmayabilirsiniz. İyi bir destek olmazsa bir veya daha fazla pelvis tabanı organınız vajinaya sarkabilir. Buna, pelvis organ sarkması denir. Sarkma yaygındır ve Avustralya'da yaklaşık her on kadından biri görülür.

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

BUNLARIN MEYDANA GELMESİNİ ÖNLEMELİK İÇİN NE YAPABİLİRİM?

- Pelvis tabanı kaslarınızı eğitin (bunu nasıl yapacağınızı size daha sonra anlatacağız).
- İdrar torbası ve bağırsaklarınızın düzenli çalışmasını sağlayan alışkanlıklarınızı koruyun:
 - meyve ve sebze yiye;
 - her gün 1.5 – 2 litre sıvı için;
 - idrar torbanızın saklayabileceği miktarı azaltabileceğinden, "her ihtimale karşı" tuvalete gitmeyin; ve



- 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.

- Dışkılama sırasında pelvis tabanı kaslarınızı koruyun. Tuvalate oturmanın iyi bir yolu, kolunuzun dirsek ile bilek arasındaki kısmını kalçalarınıza koymanız ve ayaklarınızı tuvalete yakın tutup topuklarınızı kaldırmaktır. Pelvis tabanı kaslarınızı rahatlatıp hafifçe ıkının.
- Kilonuzu, boyunuz ve yaşıyla doğru oranda tutun.

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.

ZAYIF PELVİS TABANI KASLARININ BAKIMINI NASIL YAPABİLİRİM?

Bir bebeğin doğumu pelvis tabanı kaslarınızı gerebilir. Bebeğin doğumundan sonraki ilk haftalarda herhangi bir "aşağı doğru itme" hareketi pelvis tabanı kaslarını yeniden gerebilir. Pelvis tabanı kaslarınızın korunmasına, pelvis tabanınızı aşağıya doğru itmeyerek yardımcı olabilirsiniz. İşte size yardımcı olacak birkaç fikir:

- Aksırmadan, öksürmeden, burnunuzu çekmeden veya bir şey kaldırmadan önce pelvis tabanı kaslarınızı sıkıp kaldırarak tutmayı deneyin.
- Her öksürük veya aksırıktan önce bacak bacak üstüne atıp güçlü bir şekilde sıkın.
- Ağır yükleri başkalarıyla birlikte kaldırın.
- Dışkılama sırasında ıkınmayın.
- Zıplama egzersizleri yapmayın.
- Geceleri bir kez idrara kalkmanın sakıncası yoktur – sadece bebek için kalkmak zorunda kaldınız diye tuvalete gitmeyin.
- Pelvis tabanı kaslarınızı eğitim yoluyla güçlendirin.

PELVİS TABANI KASLARI NEREDEDİR?

İlk yapılacak şey, eğitmeniz gereken kasların hangileri olduğunu öğrenmektir.

1. Uyluk, kalça ve karın kaslarınız rahat şekilde oturun veya uzanın.
2. Makatı çevreleyen kası, gaz çıkarmayı önlemeye çalışıyormuş gibi sıkın. Şimdi bu kası serbest bırakın. Doğru kası bulduğunuzdan emin olana kadar birkaç kez sıkıp bırakın. Kalça kaslarınızı birlikte sıkılmaya çalışın.





3. 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—

1. 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".
2. 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.
3. 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.
4. As you get stronger, try to do three sets of 8 to 12 squeezes each, with a rest in between.
5. 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.

3. İdrar yapmak için tuvalette otururken, idrar akışını durdurmaya çalışın ve yeniden başlatın. Bunu sadece hangi kasın kullanım için doğru kas olduğunu öğrenmek için ve haftada sadece bir kez yapın. Akışı bundan daha sık bir şekilde durdurup başlatırsanız, idrar torbanız olması gerektiği gibi boşalmayabilir.

Pelvis tabanı kaslarınızın belirgin şekilde "sıkılıp kalktığını" hissetmezseniz ve idrar akışınızı 3. maddede belirtildiği gibi durduramazsanız, doktorunuzdan, fizik tedavi uzmanınızdan veya idrar ve dışkı tutma hemşirenizden yardım isteyin. Size, pelvis tabanı kaslarınızın doğru bir şekilde çalışması için yardımcı olacaklardır. Çok zayıf pelvis tabanı kasları olan kadınlar bile pelvis tabanı kas eğitiminden yararlanabilirler.

PELVİS TABANI KAS EĞİTİMİNİ NASIL YAPABİLİRİM?

Şimdi kaslarınızın çalıştığını hissettiğinize göre -

1. Makat, doğum kanalı ve idrar yolu etrafındaki kasların hepsini aynı anda sıkıp çekin. Bu kasları içinizde YUKARI ÇEKİN. Pelvis tabanı kaslarınızı her sıkıtığınızda bir "kaldırma" duygusu hissetmelisiniz. Onları, 8'e kadar sayarak güçlü ve sıkı bir şekilde tutmaya çalışın. Şimdi, onları serbest bırakın ve rahatlayın. Belirgin bir "serbest bırakma" duygusunu hissetmelisiniz.
2. Tekrarlayın (sıkıp kaldırmayı) ve bırakın. Kasların her kaldırılışından sonra yaklaşık 8 saniye kadar dinlenmek en iyisidir. 8'e kadar tutamazsanız, tutabildiğiniz kadar tutun.
3. Bu "sıkıp kaldırmayı", en fazla 8-12'ye kadar, yapabildiğiniz kadar tekrarlayın. Bebeğinizin doğumundan sonra ilk yapmaya başladığınızda, sadece 3 sıkımayla başlamak isteyebilir ve birkaç hafta içinde artırmaya çalışabilirsiniz.
4. Güçlendikçe, her yapıшта, aralarda dinlenerek, üç tane 8-12 set yapmaya çalışın.
5. Tüm bu eğitim planını (8-12 arası sıkma setini üç kez) hergün yatarken, otururken veya ayaktayken yapın.

Pelvis tabanı kas eğitimini yaparken:

- Nefesinizi TUTMAYIN;
- Aşağıya İTMEYİN, sadece sıkıp kaldırın; ve
- Kalça veya uyluk kaslarınızı KASMAYIN.





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.

PELVİS TABANI KAS EĞİTİMİNİZİ İYİ YAPIN

Birkaç iyi sıkma, gönülsüzce yapılan çok sayıda sıkmadan iyidir! Sıkımları doğru yapıp yapmadığınızdan emin değilseniz, doktorunuzdan, fizik tedavi uzmanınızdan veya idrar ya da dışkı tutma hemşirenizden yardım isteyin.

EĞİTİMİ GÜNLÜK YAŞAMIN BİR PARÇASI HALİNE GETİRİN

Pelvis tabanı kas sıkımlarını bir kez öğrendiğinizde, bunları sık sık yapmalısınız. En iyisi, her sıkma setine bütün dikkatinizi vererek her gün yapmaktır. Pelvis tabanı kas sıkımlarınızı düzenli olarak yapmak için belirli bir zaman ayırın ayırın. Bu şu sırada olabilir:

- tuvalete gittiğinizde;
- ellerinizi yıkadığınızda;
- bir içecek içtiğinizde;
- bebeğin altını değiştirdiğinizde;
- bebeği beslediğinizde; ya da
- duş yaptığınızda.

Her tuvalete gittiğinizde, idrar veya dışkı yaparken bir takım pelvis tabanı kas egzersizi yapmayı yaşam boyu sürecek bir alışkanlık haline getirmek iyi bir düşüncedir.

BİR İYİLEŞME OLMAZSA NE OLACAK?

Pelvis tabanı kas hasarının iyileşmesi altı ay olabilir. Altı aydan sonra bir iyileşme olmazsa, doktorunuz, fizik tedavi uzmanınız veya idrar veya dışkı tutma hemşirenizle konuşun.

AŞAĞIDA BELİRTİLENLERDEN HERHANGİ BİRİNİN FARKINA VARIRSANIZ, DOKTORUNUZDAN YARDIM İSTEYİN:

- herhangi bir idrar sızıntısı;
- idrara çıkmak ya da dışkılamak üzere tuvalete yetişmek için koşmanız gerekiyorsa;
- istediğinizde tutamıyorsanız;
- gaz çıkarmayı kontrol edemiyorsanız;
- idrar yaparken içerde yanma veya batma hissi; veya
- İdrar akışını başlatmak için ıkınma gereği.





An Australian Government Initiative

ONE IN THREE WOMEN WHO EVER
HAD A BABY WET THEMSELVES
DOĞUM YAPAN HER ÜÇ KADINDAN
BİRİ İDRAR KAÇIRIR

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.

YARDIM İSTEYİN

1800 33 00 66* Numaralı telefonda İdrar ve Dışkı Tutma Ulusal Yardım Hattı'nı ücretsiz olarak aramanız durumunda (Pazartesi'den Cuma'ya kadar Avustralya Doğu bölgesi Standart saatiyle 08.00 ile 20.00 arası), nitelikli bir hemşire aşağıda belirtilen hususlarda size yardımcı olacaktır:

- Bilgi;
- Tavsiye; ve
- Broşürler.

İngilizce konuşmakta zorluk çekmeniz durumunda Telefon Tercüme Servisini 13 14 50 numaradan ücretsiz olarak arayarak, Ulusal Yardım Hattı ile konuşabilirsiniz. Telefonda İngilizce konuşan kişiye dilinizin ne olduğunu belirtin. Size dilinizi konuşan bir tercüman bağlanmasını bekleyin. Tercümana bağlandığınızda 1800 33 00 66 numaralı telefonda Ulusal İdrar ve Dışkı Tutma Yardım Hattını aramak istediğinizi bildirin. Daha sonra bağlanmayı bekleyin ve böylece tercümanın yardımıyla idrar ve dışkı tutma hemşiresiyle konuşabilirsiniz. Tüm görüşmeler gizlidir.

bladderbowel.gov.au ya da continence.org.au/other-languages adresli websitesini ziyaret edin.

* Cep telefonundan yapılan aramalar, uygulanan fiyattan ücretlendirilir.

