



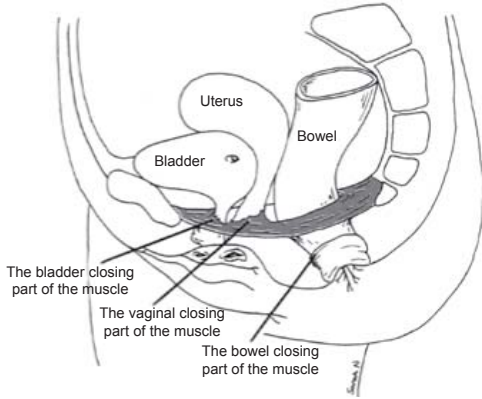
When you are pregnant, you get a lot of advice from many people. One issue that few people think about are signs of bladder and bowel control problems in pregnancy and after the birth.

جب آپ حاملہ ہوتی ہیں تو بے شمار لوگ آپکو طرح طرح کے مشورے دیتے ہیں۔ ایک مسئلہ جس کے بارے میں چند ہی لوگ سوچتے ہیں وہ حمل اور ولادت کے بعد مٹانے اور آنتوں کے کنٹرول کی علامتوں کا ہے۔

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.



HOW DO I KNOW IF I HAVE A PROBLEM?

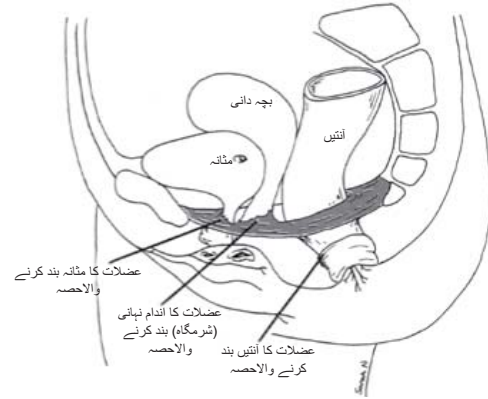
There are a few things that might happen if you have weak pelvic floor muscles. You might:

- 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.

میرے پیلوک فلور کے عضلات (پٹھے) کیا کرتے ہیں؟

پیلوک فلور کی تصویر دیکھئے۔ پیلوک فلور کے عضلات کئی کام کرتے ہیں۔ وہ:

- مٹانے، اندام نہانی (سامنے کا راستہ) اور مقعد (پیچھے کا راستہ) کو بند کرنے میں مدد دیتے ہیں؛ اور
- مٹانے، بچہ دانی (رحم) اور آنتوں کو اپنی اپنی جگہ رکھتے ہیں۔



مجھے کیسے پتہ چلیگا کہ میرے ساتھ کوئی مسئلہ ہے؟

اگر آپکے پیلوک فلور کے کمزور عضلات ہیں تو چند باتیں ہوسکتی ہیں۔ آپکو:

- جب آپ کھانسیں گی، چھینکیں گی، وزن اٹھائیں گی، ہنسیں گی یا ورزش کریں گی تو پیشاب نکل سکتا ہے؛
- آپکو ریاح خارج کرنے پر اختیار نہیں ہوگا؛
- آپکو اپنا مٹانہ خالی کرنے یا اجابت کرنے کیلئے شدید اور فوری ضرورت محسوس ہوگی؛
- بیت الخلا سے آنے کے بعد آپکی اجابت خارج ہو جائیگی؛
- آپ کو اجابت کرنے کے بعد خود کو صاف کرنا مشکل ہوگا؛
- آپکو اجابت کرنا بہت مشکل ہوگا جب تک کہ آپ بیٹھنے کا انداز نہ بدلیں یا اپنی انگلیوں سے مدد نہ لیں؛ یا
- آپکو اپنی اندام نہانی میں ایک ابھار یا دن کے آخر میں ایک کھنچاؤ کا احساس محسوس ہوگا۔ جسکا مطلب یہ کہ آپکا ایک یا اس سے زیادہ پیلوک کے اعضا آپکی اندام نہانی میں گھس رہے ہیں۔ اسے پیلوک آرگن پرولپس کہتے ہیں۔ یہ پرولپس بڑی عام بات ہے اور آسٹریلیا میں دس میں سے ایک خاتون کو ہوتا ہے۔



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.

آپ کو جنسی مسائل بھی ہو سکتے ہیں۔ بچے کی پیدائش کے فوراً بعد آپ نہایت تھکی ہوئی اور بچے کے ساتھ مصروف ہونگی۔ اندام نہانی سے بچے کی ولادت آپکی اندام نہانی کے گرد تھکاوٹ اور احساس میں کمی پیدا کرتی ہے۔ اندام نہانی کے قطرے اور صدمہ کئی ماہ تک تکلیف دیتے ہیں جبکہ اپنا دودھ پلانے سے ایسٹروجن کی سطح نیچے چلی جاتی ہے اور اس طرح اندام نہانی خشک ہوجاتی ہے جس سے مزید مشکلات ہوسکتی ہیں اگر آپ اور آپکے ساتھی ان مسائل پر صحت کے کسی پیشہ ور سے بات کر لیں تو بہت مدد مل سکتی ہے۔

میں کیسے کہہ سکتی ہوں کہ مجھے مٹانے اور آنتوں کے مسائل ہو سکتے ہیں؟

کچھ خواتین سے ایسا لگتا ہے کہ انہیں مٹانے اور آنتوں کی زیادہ مشکلات ہو سکتی ہیں اگرچہ ان کے بچے کی ولادت زیادہ آسان تھی ابھی ہم نہیں بنا سکتے کہ وہ خواتین کون ہوسکتی ہیں۔

وہ خواتین جن میں مٹانے اور آنتوں کی علامتیں پہلے سے موجود ہیں جیسے ارری ٹیبل باول سنڈروم یا پیشاب کرنے کی فوری ضرورت (جسے اوور ایکٹیو بلیڈر بھی کہتے ہیں) ان خواتین کو یہ مشکلات ہونے کا یا نئی مشکلات ہونے کا زیادہ خطرہ ہے۔ قبض، کھانسی اور مٹاپا اس مشکل کو اور خراب کر سکتے ہیں۔

پیدائش کے بعد چند چیزیں بعض خواتین کو مٹانے اور آنتوں کی مشکلات میں مبتلا کر سکتی ہیں:

- آپ کا پہلا بچہ ہونا؛
- آپ کے بڑا بچہ ہونا؛
- طویل درد زہ اور خاص طور پر درد کے دوسرے مرحلے میں؛ یا
- اندام نہانی کے ذریعے مشکل پیدائش جبکہ آپ کے کٹ جانے کے بعد ٹانگے بھی ہوں یا اندام نہانی کے اندر یا باہر ایک بڑا زخم ہو جو ویکيوم پمپ کے ذریعے بچے کو باہر کھینچنے سے یا ڈاکٹروں کے چمٹے سے نکالنے کی وجہ سے ہوا ہو۔

اگر میرے ہاں آپریشن سے بچہ ہو تو؟

آپریشن سے بچے کی پیدائش کا انتخاب ان مشکلات سے بچنے کا طریقہ دکھائی دیتا ہے لیکن یہ کوئی آسان کام نہیں ہے۔ پہلے بچے کی پیدائش کو آپریشن سے کرنے میں مٹانے کی بڑی مشکلات کو کنٹرول کرنے میں 10 فیصد سے 5 فیصد تک کمی ہو سکتی ہے۔ لیکن آپریشن سے تیسری پیدائش کے بعد اس سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا اور آپریشن کے ذریعے پیدائش کے اپنے نقصانات ہیں۔ اس طرح پیدا ہونے والے بچوں کو پیدائش کے بعد سانس لینے کے مسائل ہوتے ہیں۔ یہ ماں کیلئے اور بھی خطرناک ہو سکتا ہے، آپریشن سے پیدائش سے آنے والے زخموں کی وجہ سے آئندہ کا پیلوک آپریشن زیادہ مشکل ہو جاتا ہے۔ اسکا مطلب یہ کہ آپ ایک مشکل کے بدلے دوسری مشکل خرید رہے ہیں۔





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.

بہت سے واقعات میں اندام نہانی (فرج) کے ذریعے پیدائش منصوبے کے مطابق چلتی ہے اور یہ والدین کیلئے بڑا خوبصورت واقعہ ہوتا ہے، چنانچہ اس طرح کی پیدائش جب بھی ممکن ہو بہترین ہوتی ہے۔ لیکن مشکلات پھر بھی ہوسکتی ہیں۔ اب تحقیق کی جارہی ہے کہ پیدائش کے دوران پیلوک فلور کو آنے والے نقصانات کو کس طرح روکا جائے۔ فی الحال حمل اور ولادت کے عمل میں یہ فیصلہ کرنا ہوتا ہے کہ مختلف قسم کے خطرات میں سے کس کا انتخاب کیا جائے۔ آپ اور آپکے ساتھی کو ان خطرات کے بارے میں سوچنا چاہئے اور ان پر اپنے حمل کے نگران پیشہ ور سے بھی گفتگو کریں۔ کوئی بھی آپکے اور آپکے بچے کے بارے میں ایک کامل نتیجے کا وعدہ نہیں کرسکتا۔

میں پیلوک فلور کے کمزور عضلات کے بارے میں کیا کرسکتی ہوں؟

بچے کی ولادت سے آپکے پیلوک فلور کے عضلات کھنچ سکتے ہیں۔ بچے کی پیدائش کے چند ہفتے کے اندر 'نیچے دھکیانے' کے عمل سے پیلوک فلور کے دوبارہ کھنچنے کا امکان ہے۔ آپ اپنے پیلوک فلور کے عضلات کو اس طرح محفوظ رکھ سکتی ہیں کہ اپنے پیلوک فلور پر کچھ نیچے کی طرف نہ دھکیلیں۔ یہاں کچھ باتیں آپکی مدد کیلئے:

- اپنے پیلوک فلور کے عضلات کے روکے رکھنے کیلئے چھینکنے، کھانسنے، ناک صاف کرنے اور کچھ اٹھانے سے پہلے اپنے پیلوک فلور کو بھینچنے اور اوپر اٹھانے کی کوشش کریں۔
- چھینکنے اور کھانسنے سے قبل اپنے پیروں کو کراس کریں اور آپس میں بھینچ لیں۔
- بھاری وزن اٹھانے کیلئے کسی کی مدد لے لیں۔
- اچھلنے کی ورزش نہ کریں۔
- اپنے پیلوک فلور عضلات کو مضبوط بنانے کیلئے پیلوک فلور عضلات کی ٹریننگ کیجئے (دیکھئے کتابچہ "عورتوں کیلئے پیلوک فلور عضلات کی ٹریننگ")۔
- مٹانے اور آنتوں کی اچھی عادات اپنائیے:
 1. پھل اور سبزیاں کھائیں؛
 2. 1.5 سے 2 لیٹر پانی (مائع) روز پیئیں؛
 3. صرف اس لئے بیت الخلا نہ جائیں کہ 'بس جانا ہے' کیونکہ اس طرح اپکا مٹانہ کچھ کم روکنے کے قابل رہیگا؛ اور قبض سے بچ کر رہیں۔
- اجابت کرتے ہوئے اپنے پیلوک عضلات کی حفاظت کیجئے۔ بیت الخلا میں بیٹھنے کا اچھا طریقہ یہ ہے کہ اپنے بازو اپنی رانوں پر رکھ لیں اور آپکے پاؤں بیت الخلا کے نزدیک ہوں تب اپنی ایڑیاں اٹھائیں۔ اپنے پیلوک فلور کو آرام دیکر آہستہ سے دھکا دیں۔



- 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.

- اپنے وزن کو اپنے قد اور عمر کے حساب سے قابو میں رکھیں۔ حمل کے دوران بہت زیادہ وزن نہ بڑھائیں۔
- ورزش جاری رکھیں۔
- مٹانے کے انفیکشن کے بارے میں مشورہ لیں۔
- مزید معلومات کیلئے کتابچہ "گڈ ہلیڈر ہیبٹس فار ایوری ون" دیکھیں۔

چیزیں بہتر ہوجائیں گی؟

ہمت نہ ہاریں۔ ولادت کے چھ ماہ کے اندر نہایت خراب مٹانے اور آنتوں کا کنٹرول بھی بغیر کسی مدد کے بہتر ہو جاتا ہے اور پیلوک فلور کے ٹشوز، عضلات اور اعصاب کی مرمت ہوجاتی ہے۔

لمبے عرصے تک پیلوک فلور کے عضلات کی باقاعدہ ٹریننگ اور اچھے مشورے سے مدد ملتی ہے۔

اپنا خیال رکھنا نہ بھولیں کیونکہ ایسے وقت میں اپنی ضروریات نظر انداز کرنا آسان ہوتا ہے۔

اگر چھ ماہ میں صورت بہتر نہ ہو تو اپنے ڈاکٹر، فیزیو تھیراپسٹ یا مشیر کانٹی نینس نرس سے بات کریں۔

مدد حاصل کریں

National Continence Helpline پر یعنی *1800 33 00 66 پر پیر سے جمعہ تک صبح 8 بجے سے شام 8 بجے (آسٹریلین ایسٹرن اسٹینڈرڈ ٹائم) کے درمیان فون کریں تو تربیت یافتہ نرسیں بلا معاوضہ مندرجہ ذیل خدمات کیلئے دستیاب ہیں:

- معلوما؛
- مشورہ؛ اور
- کتابچے حاصل کرنے کیلئے۔

اگر آپ کو انگریزی زبان بولنے یا سمجھنے میں دشواری ہے تو 13 14 50 پر فون کر کے ٹیلی فون انٹرپرائٹر سروس کے ذریعے ہیلپ لائن سے مدد حاصل کریں۔ فون کا جواب انگریزی میں ہوگا اس لئے جو زبان آپ بولتے ہیں اسکا نام لیں اور انتظار کریں۔ آپکو ایسے مترجم سے منسلک کردیا جائیگا جو آپکی زبان بولتا ہے۔ مترجم کو بتا دیں کہ آپ کو National Continence Helpline سے 1800 33 00 66 پر بات کرنا ہے۔ رابطہ ہونے تک فون پر انتظار کریں اور پھر مترجم آپکو کانٹی نینس نرس ایڈوائزر سے بات کرنے میں مدد کریگا۔ تمام کالیں رازداری میں رہتی ہیں۔

bladderbowel.gov.au یا continence.org.au/other-languages پر جائیں

* موبائل فون سے کی جانے والی تمام کالوں کی قیمت مروجہ شرح کے مطابق ہوگی۔

