



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.

Phụ nữ chỉ cần có một con thôi cũng có nguy cơ bị són tiểu và tiểu ra quần cao gần gấp ba lần so với phụ nữ chưa từng sinh nở. Càng có nhiều con, quý vị càng dễ bị són tiểu và tiểu ra quần.

VÌ SAO QUÝ VỊ BỊ SÓN TIỂU SAU KHI SINH NỮ?

Khi em bé di chuyển xuống qua đường sinh dục, việc này làm giãn các dây thần kinh và các cơ giữ cho bàng quang đóng kín. Những cơ này được gọi là các cơ sàn chậu và đôi khi chúng có thể bị yếu đi và không thể giữ cho bàng quang không bị rỉ nước tiểu. Trong đa số trường hợp, vấn đề són tiểu xảy ra khi quý vị ho, hắt hơi, nâng vật gì nặng hoặc tập thể dục. Rất ít khi xảy ra trường hợp bàng quang bị tổn thương trong lúc sinh nở nhưng các cơ và dây thần kinh thường bị tổn thương và quý vị cần phải tập luyện cơ sàn chậu để giúp cho chúng mạnh trở lại.

LIỆU VẤN ĐỀ SÓN TIỂU NÀY CÓ TỰ NÓ KHỎI ĐƯỢC HAY KHÔNG?

Nếu quý vị bị bất kỳ trường hợp són tiểu nào, nếu không làm gì cả, nó sẽ không tự khỏi. Vấn đề són tiểu thế nào cũng chấm dứt nếu quý vị tập luyện cơ sàn chậu để giúp chúng mạnh trở lại. Nếu không tập luyện để các cơ sàn chậu mạnh trở lại sau mỗi lần sinh nở, quý vị có thể bắt đầu tiểu ra quần, vì khi tuổi càng lớn, các cơ sàn chậu càng trở nên yếu hơn.

BÀNG QUANG CỦA TÔI HOẠT ĐỘNG RA SAO?

Bàng quang là một chiếc bơm bằng các cơ, bên trong rỗng. Nước tiểu từ thận từ từ chảy xuống, và bàng quang có thể chứa được ít nhất một ly rưỡi đến hai ly nước tiểu (300 đến 400ml). Các cơ sàn chậu giữ nhiệm vụ đóng kín ống thoát của bàng quang. Khi bàng quang đầy nước tiểu và quý vị quyết định đi tiểu, cơ sàn chậu giãn ra khi quý vị ngồi trên bàn cầu và bàng quang bóp lại để đẩy nước tiểu ra. Rồi chu trình "chứa đầy và thải hết" bắt đầu lại.

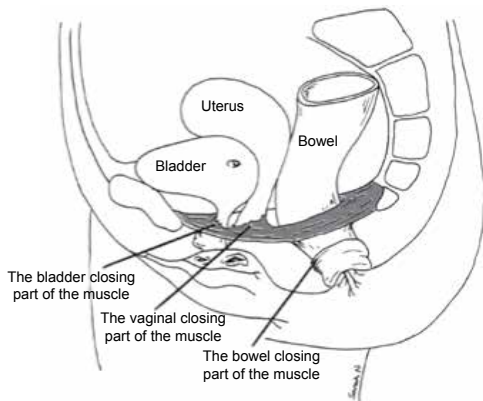




WHAT DO MY PELVIC FLOOR MUSCLES DO?

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

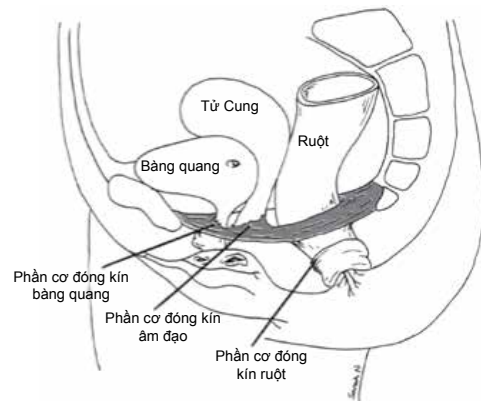
- help to close off the bladder, the vagina (front passage) and the rectum back passage); and
- help to hold the bladder, the uterus (womb) and bowel in their proper place.



CÁC CƠ SÀN CHẬU CỦA TÔI GIỮ NHIỆM VỤ GÌ?

Hãy xem hình sàn chậu. Các cơ sàn chậu giữ một số nhiệm vụ, chúng:

- giúp đóng kín bàng quang, âm đạo (đường tiểu) và trực tràng; và
- giúp giữ bàng quang, tử cung (dạ con) và ruột đúng vị trí.



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.

NẾU CÁC CƠ SÀN CHẬU CỦA TÔI BỊ YẾU SAU KHI SINH NỮ THÌ SAO?

- Quý vị có thể bị són tiểu khi ho, hắt hơi, nâng, cười hoặc tập thể dục.
- Quý vị có thể không nín trung tiện được.
- Quý vị có thể cảm thấy cần phải đi tiểu hoặc đi đại tiện gấp.
- Có thể bàng quang, tử cung hay ruột của quý vị không được các cơ giữ cho chắc chắn. Khi không được giữ chắc chắn, một hoặc nhiều bộ phận ở vùng chậu có thể bị sa xuống âm đạo. Trường hợp này được gọi là sa bộ phận vùng chậu. Sa bộ phận vùng chậu là chuyện rất thường xảy ra và cứ mười phụ nữ ở Úc thì có một người bị vấn đề này.

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

TÔI CÓ THỂ LÀM GÌ ĐỂ NGĂN CHẶN NHỮNG CHUYỆN NÀY XẢY RA?

- Tập luyện cơ sàn chậu (lát nữa chúng tôi sẽ chỉ dẫn cách thức cho quý vị).
- Duy trì thói quen đi tiểu và đi đại tiện tốt:
 - ăn trái cây và rau quả;
 - hãy uống từ 1,5 – 2 lít chất lỏng mỗi ngày
 - đừng đi tiểu 'phòng hờ' vì làm vậy khả năng chứa nước tiểu của bàng quang có thể bị giảm sút; và





- 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.

- Bảo vệ các cơ sàn chậu khi đi đại tiện. Tư thế tốt để ngồi trên bàn cầu là đặt tay lên đùi, hai chân đặt sát bàn cầu, nhón gót lên. Thả lỏng cơ sàn chậu và đẩy nhẹ.
- Giữ thể trọng trong khoảng thích hợp với chiều cao và tuổi tác của quý vị.

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.

TÔI CÓ THỂ SĂN SÓC CHO CƠ SÀN CHẬU BỊ YẾU CỦA MÌNH THẾ NÀO?

Khi sinh nở, cơ sàn chậu có thể bị giãn ra. Bất cứ động tác 'đè xuống' nào trong những tuần lễ đầu sau khi sinh cũng có thể làm giãn thêm cơ sàn chậu. Quý vị có thể giúp bảo vệ cơ sàn chậu bằng cách không đè xuống sàn chậu của mình. Dưới đây là một vài ý kiến để giúp quý vị.

- Cố gắng nhúu và kéo cơ sàn chậu lên và giữ như thế trước khi quý vị hắt hơi, ho, hỉ mũi hoặc nâng một vật gì.
- Bất chéo chân và nhúu chặt chúng lại với nhau trước mỗi lần ho hoặc hắt hơi.
- Nhờ người khác giúp nâng vật nặng.
- Đừng rặn khi đi đại tiện.
- Đừng tập động tác thể dục nhún nhảy.
- Thức dậy đi tiểu một lần trong đêm thì không sao—đừng đi tiểu chỉ vì quý vị phải dậy lo cho em bé.
- Tập luyện cho cơ sàn chậu mạnh dần.

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.

CÁC CƠ SÀN CHẬU CỦA TÔI NẴM Ở ĐÂU?

Điều đầu tiên cần làm là xác định quý vị cần phải tập luyện các cơ nào.

1. Ngồi hoặc nằm, thả lỏng cơ ở đùi, mông và bụng.
2. Nhúu cơ vòng ở quanh hậu môn lại như thể quý vị cố nín không thả trung tiện. Rồi thả lỏng các cơ này. Nhúu lại và thả lỏng một hai lần cho đến khi quý vị biết chắc mình đã xác định đúng các cơ. Cố gắng đừng nhúu hai mông lại với nhau.





- 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.

- Khi ngồi tiểu, cố gắng nín tiểu giữa chừng, rồi tiểu tiếp. Quý vị hãy làm vậy để biết đúng các cơ nào phải sử dụng – nhưng chỉ làm việc này một lần trong một tuần. Nếu làm thường xuyên hơn thế, bàng quang của quý vị có thể sẽ không thải hết nước tiểu như nó đáng phải thải.

Nếu không cảm thấy cơ sàn chậu "nhú lại và kéo lên" rõ ràng hoặc nếu không thể nín tiểu như được mô tả ở Điểm 3, quý vị nên nhờ bác sĩ, chuyên viên vật lý trị liệu, hoặc y tá về chứng mất chủ động đại tiểu tiện giúp đỡ. Họ sẽ giúp quý vị tập cho các cơ sàn chậu hoạt động đúng đắn. Ngay cả phụ nữ có các cơ sàn chậu rất yếu cũng có thể có lợi nhờ tập luyện cơ này.

TÔI NÊN TẬP LUYỆN CƠ SÀN CHẬU NHƯ THẾ NÀO?

Bây giờ sau khi đã cảm thấy được các cơ hoạt động—

- Nhú và kéo các cơ ở quanh trực tràng, đường sinh dục và đường tiểu cùng một lúc. Kéo các cơ này LÊN ở bên trong. Mỗi lần nhú các cơ sàn chậu, quý vị phải có cảm giác "kéo lên". Cố gắng tiếp tục nhú mạnh và giữ chặt trong lúc đếm đến 8. Rồi thả lỏng các cơ và thư giãn. Quý vị phải thấy cảm giác "thả lỏng" rõ ràng.
- Lặp lại (nhú và kéo lên) và thả lỏng. Tốt nhất là quý vị nghỉ khoảng 8 giây giữa mỗi lần kéo các cơ. Nếu không thể giữ nguyên trong 8 giây, quý vị chỉ cần ráng giữ được lâu chừng nào tốt chừng nấy theo sức mình.
- Lặp lại động tác "nhú và kéo lên" càng nhiều lần càng tốt theo sức mình đến mức tối đa từ 8 đến 12 lần. Khi mới khởi sự sau khi sinh nở, có lẽ quý vị nên bắt đầu với 3 lần nhú thôi và tăng dần lên trong một vài tuần.
- Khi quý vị mạnh hơn, cố gắng tập ba đợt, mỗi đợt từ 8 đến 12 lần nhú lại, nghỉ giữa các đợt tập.
- Tập trọn chương trình tập luyện này (ba đợt từ 8 đến 12 lần nhú lại) mỗi ngày trong tư thế nằm, ngồi hay đứng.

Trong lúc tập luyện cơ sàn chậu—

- ĐỪNG nín thở;
- ĐỪNG đẩy xuống, chỉ nhú và kéo lên thôi; và
- ĐỪNG gồng hai hông hoặc đùi.





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.

TẬP LUYỆN CƠ SÀN CHẬU ĐÚNG CÁCH

Tập nhứ chỉ một vài lần đúng cách vẫn tốt hơn là tập nhiều lần nhưng không đúng hẳn! Nếu không chắc là mình làm động tác nhứ có đúng hay không, quý vị nên nhờ bác sĩ, chuyên viên vật lý trị liệu, hoặc y tá cố vấn chứng mất chủ động đại tiểu tiện giúp đỡ.

KẾT HỢP VIỆC TẬP LUYỆN VÀO SINH HOẠT HÀNG NGÀY

Khi đã học được cách nhứ cơ sàn chậu, quý vị nên tập luyện thường xuyên. Tập hằng ngày là tốt nhất. Mỗi đợt tập, quý vị nên dồn hết tâm trí. Hãy dành thời giờ đều đặn để tập nhứ cơ sàn chậu, có thể là sau khi quý vị:

- đi tiểu;
- rửa tay;
- đang uống nước;
- thay tã cho em bé;
- cho em bé bú; hoặc
- tắm vòi sen.

Quý vị nên tập thành thói quen cả đời mỗi lần đi vào phòng vệ sinh, sau khi đi tiểu hay đi đại tiện là tập một đợt thể dục cơ sàn chậu.

NẾU VẤN ĐỀ KHÔNG ĐỜ HƠN THÌ SAO?

Cơ sàn chậu bị tổn thương có thể phải mất đến sáu tháng mới phục hồi dần. Nếu vấn đề không đỡ hơn sau sáu tháng, quý vị nên nói chuyện với bác sĩ, chuyên viên vật lý trị liệu hoặc y tá cố vấn chứng mất chủ động đại tiểu tiện.

QUÝ VỊ CŨNG NÊN NHỜ BÁC SĨ GIÚP NẾU ĐỀ Ý THẤY BẤT CỨ ĐIỀU NÀO DƯỚI ĐÂY:

- bất cứ trường hợp bị són tiểu nào;
- phải hối hả đi vào phòng vệ sinh để đi tiểu hoặc đi đại tiện;
- không thể nín đại, tiểu tiện theo ý muốn;
- không thể chủ động việc trung tiện;
- bị rát hoặc xót bên trong khi quý vị đi tiểu; hoặc
- phải rặn để bắt đầu đi tiểu.





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.

NHỜ GIÚP ĐỠ

Luôn có các y tá chuyên môn, nếu quý vị gọi đến Đường dây Trợ giúp trên Toàn quốc về chứng Mất Chủ động Đại, Tiểu tiện ở số 1800 33 00 66* (từ thứ Hai đến thứ Sáu, từ 8 giờ sáng đến 8 giờ tối Giờ Đông bộ Úc châu) để được giúp đỡ miễn phí những điều dưới đây:

- Thông tin;
- Hướng dẫn; và
- Tài liệu thông tin.

Nếu không nói hay không hiểu được tiếng Anh một cách thành thạo, quý vị có thể tiếp cận Đường dây Trợ giúp này qua Dịch vụ Thông dịch viên qua Điện thoại miễn phí ở số 13 14 50. Cuộc gọi này sẽ được trả lời bằng tiếng Anh, vì vậy, xin hãy cho biết ngôn ngữ quý vị nói và chờ trên đường dây điện thoại. Quý vị sẽ được kết nối với một thông dịch viên nói ngôn ngữ của quý vị. Hãy cho người thông dịch viên này biết là quý vị muốn gọi đến Đường dây Trợ giúp trên Toàn quốc về chứng Mất Chủ động Đại, Tiểu tiện (National Continence Helpline) ở số 1800 33 00 66. Hãy chờ trên đường dây điện thoại để được kết nối, rồi thông dịch viên này sẽ giúp quý vị nói chuyện với cố vấn viên là y tá về chứng mất chủ động đại, tiểu tiện. Tất cả các cuộc gọi đều được giữ kín.

Truy cập trang mạng bladderbowel.gov.au hoặc continence.org.au/other-languages

* Các cuộc gọi từ máy điện thoại di động sẽ bị tính phí ở các mức biểu được áp dụng.

