



08

واحدة من كل ثلاث نساء أنجبن طفلاً تعاني من سلس البول

واحدة من كل ثلاث نساء

احتمال تسرب البول والبلل عند النساء اللواتي أنجبن أطفالاً أكبر ثلاث مرات تقريباً من اللواتي لم ينجبن. وكلما زاد عدد الأطفال الذين أنجبتهم كلما ارتفع احتمال تسرب البول منك والبلل.

هل يتسرب منك البول بعد إنجابك طفلك؟

عندما يتحرك الطفل نزولاً عبر عنق الرحم فإن الأعصاب والعضلات التي تُبقي على المثانة مغلقة تمتط جراء ذلك. وتُعرف هذه باسم عضلات قاع الحوض، وهي تضعف في بعض الأحيان نتيجة الولادة ولا تقدر على منع التسرب من المثانة. ويحدث تسرب البول عادةً عندما تسعلين أو تعطسين أو ترفعين شيئاً أو تمارسين الرياضة. ومن النادر أن تؤذي الولادة المثانة، إلا أنها كثيراً ما تؤذي الأعصاب وعضلات قاع الحوض، ويتوجب عليك تدريب تلك العضلات لتصبح قوية من جديد.

هل سيتوقف هذا التسرب من جراء نفسه؟

إذا كان البول يتسرب منك فإن تجاهلك للأمر لن يغير من الأمر شيئاً. من المرجح أن يتوقف التسرب إذا داومت على تدريب عضلات قاع الحوض لمساعدتها في استعادة قوتها. فإن عدم استعادة قوة عضلات قاع الحوض بعد كل إنجاب لك سيؤدي إلى تبولك على نفسك، لأن هذه العضلات تضعف مع التقدم في السن.

كيف تعمل المثانة؟

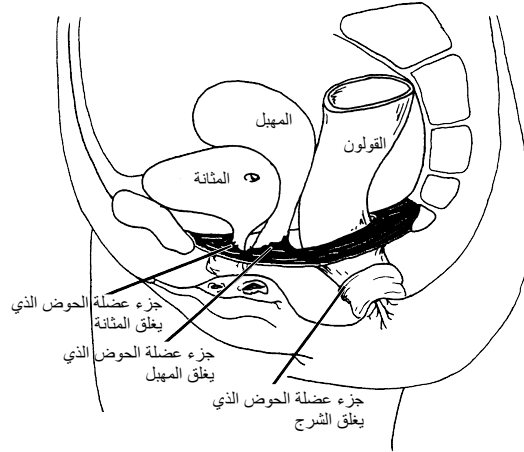
المثانة عبارة عن مضخة مجوفة مصنوعة من العضلات. وهي تمتلئ ببطء من الكليتين ويمكن أن تسع حوالي كوب ونصف إلى كوبين من البول (300 إلى 400 مللتر). وتُبقي عضلات قاع الحوض على الإحليل مغلقاً، فلما تمتلئ المثانة وتقرررين التبول، ترتخي عضلات قاع الحوض عند جلوسك على مقعد المراض وتعتصر المثانة البول. ثم تبدأ دورة الامتلاء والتفريغ من جديد.



ما هي وظيفة عضلات قاع الحوض؟

اطلعي على رسم قاع الحوض. تقوم عضلات قاع الحوض لديك بعدد من الوظائف، منها:

- المساعدة على إغلاق مجرى المثانة والمهبل وفتحة الشرج؛
- المساعدة في تثبيت المثانة والرحم والمستقيم في مكانهم الصحيح.



ماذا يحدث عندما تضعف عضلات قاع الحوض لدي بعد ولادة الطفل؟

- قد يتسرب منك البول عندما تسعلين أو تضحكين أو تعطسين أو تمارسين الرياضة
- كما وقد لا تتمكني من التحكم في إخراج الريح.
- قد تشعرين برغبة ملحة لإفراغ مثانتك أو أمعائك.
- وقد لا تملكين دعماً جيداً لمثانتك ورحمك أو المستقيم. ومن دون الدعم الجيد هذا فقد يتدلي واحد أو أكثر من أعضاء الحوض عندك داخل المهبل. ويعرف هذا باسم تدلي أعضاء الحوض، وهي حالة شائعة جداً وتحدث لحوالي عُشر النساء في أستراليا.

08

واحدة من كل ثلاث نساء
أنجبن طفلا تعاني من سلس البول

ماذا بوسعي أن أفعل حتى أمنع حدوث ذلك؟

- مارسي تمارينك لعضلات قاع الحوض (وسوف نخبرك بالطريقة لاحقا).
- حافظي على عادات تبرز وتبول حسنة:
 - تناول الفاكهة والخضروات؛
 - اشربي ما بين 6 إلى 8 أكواب ماء في اليوم؛
 - لا تذهبي إلى المرحاض "احتياطاً" لأن ذلك يخفض من سعة مثانتك؛
 - وتأكدي من إفراغ مثانتك بالكامل عند ذهابك إلى المرحاض.
- احمي عضلات قاع الحوض عند التبرز. إن الطريقة الصحيحة للجلوس على مقعد المرحاض هي وضع سايديك على الفخذين وقدميك بالقرب من قاعدة المقعد ثم رفع الكعبين بعض الشيء. أرخي عضلات قاع الحوض واضغطي برفق.
- ابقِي على وزنك ضمن المجال الصحيح لطول قامتك وعمرك.

للمزيد من المعلومات راجعي النشرات التالية: تمارين عضلات قاع الحوض للنساء، "تدريبات المثانة" و"عادات تبول جيدة للجميع".

كيف أعتني بعضلات قاع حوضي الضعيفة؟

- قد تقوم ولادة طفلك بمط عضلات قاع حوضك، ويمكن لأي عمليات "ضغط نحو الأسفل" في الأسابيع التالية لولادة الطفل أن تمط تلك العضلات مرة أخرى. يمكنك حماية عضلات قاع الحوض من خلال عدم الضغط نحو الأسفل على قاع الحوض. فيما يلي بعض النصائح لمساعدتك على ذلك:
- حاولي ضم عضلات قاع الحوض ورفعها نحو الأعلى والإمساك بها على هذا الوضع قبل العطس أو السعال أو تنظيف أنفك أو رفع شيء ثقيل.
 - قاطعي سيقانك وضميها بشدة قبل كل عطسة أو سعال.
 - تشاركي مع الآخرين عند رفع الأثقال.
 - لا تضغطي كثيرا عند التبرز.
 - لا تمارسي تمارين تشمل الوثب.
 - من الطبيعي أن تقومي من نومك للتبول مرة في الليل – ولكن لا تذهبي إلى المرحاض لمجرد أن الطفل أوقظك.
 - قوي عضلات قاع الحوض من خلال ممارسة التمارين.

أين هي عضلات قاع الحوض لدي؟

أول ما عليك القيام به هو اكتشاف أي العضلات تحتاج إلى تدريبها.

1. اجلسي أو استلقي وارخي عضلات الفخذين والردفين.
2. شدي على العضلة الحلقية المحيطة بالشرج وكأنك تحاولين منع خروج ريح منك. والآن ارخي هذه العضلة كرري هذه الحركة عدة مرات إلى أن تتأكدي من أنك تمرنين العضلات الصحيحة. حاولي عدم عصر الردفين معاً.
3. عند ذهابك إلى المرحاض لإفراغ مثانتك، حاولي إيقاف جريان البول ثم ابدئي بالتبول من جديد. قومي بذلك فقط لتعرفي الموضع الصحيح للعضلات التي تستعملها - ومرة واحدة في الأسبوع لا غير. فقد لا تفرغي مثانتك بالطريقة الصحيحة إذا أوقفتي جريان البول وعاودتي التبول أكثر من ذلك.

إذا لم تشعرني "بالضغط والرفع" الواضح لعضلات قاع الحوض، أو لم تتمكني من إبطاء جريان البول عند التبول كما ذكرنا في النقطة 3، أطلبي المساعدة من الطبيب أو أخصائي العلاج الطبيعي، أو ممرضة الاحتباس. وسوف يساعدوك على جعل عضلات قاع الحوض لديك تعمل بالطريقة الصحيحة. وحتى النساء اللذين يعانون من ضعف شديد في عضلات قاع الحوض يمكنهن الاستفادة من ممارسة تمارين مخصصة لتلك العضلات.

كيف أمارس تمارين عضلات قاع الحوض؟

والآن، بعدما شعرتي بأن عضلاتك تعمل -

1. شدي العضلات المحيطة بالإحليل والمهبل والشرج وقلصها معاً دفعة واحدة. ارفعيها إلى داخل البدن. من المفترض أن تشعرني بالرفع في كل مرة تشدين فيها عضلات قاع الحوض. حاولي الإمساك بها بقوة وثبات بقدر الإمكان على هذا الوضع المشدود، وعدّي حتى ثمانية. ثم ارخيها وارتاحي. من المفروض أن تشعرني بالإرتخاء بوضوح.
2. كرري التمرين (الشد والرفع) ثم ارخي عضلاتك. من الأفضل أن ترتاحي لفترة 8 ثواني بين كل شد للعضلات. ولكن إذا لم تستطعي الإمساك بالعضلات مشدودة لفترة 8 ثوان، فامسكي بها قدر ما تستطيعين فقط.
3. كرري تمرين الشد والرفع هذا بقدر ما تقدرين، بحد أقصى 8 إلى 12 مرة. عندما تبدئين التمارين بعد إنجابك طفلك، فمن الأفضل القيام بثلاثة شدات فقط في بداية الأمر والعمل على زيادة عددها على مر بضعة أسابيع.
4. وكلما اشتد عودك، حاولي القيام بثلاث مجموعات من التمارين، كل منها من 8 إلى 12 شد ورفع، مع الارتياح ما بينها.
5. مارسي خطة التمرين هذه كاملة (ثلاث مجموعات من 8 إلى 12 شد ورفع) يومياً وأنت مستلقية أو جالسة أو واقفة.

أثناء ممارسة تمارين عضلات قاع الحوض -

- لا تتوقفي عن التنفس؛
- لا تضغطي نحو الأسفل، بل شدي وارفعي العضلات فقط؛
- ولا تشدي الردفين أو الفخذين؛



مارسي تمارينك لعضلات قاع الحوض جيداً

أن تقومي بالشد جيداً مرات أقل أفضل لك من الشد بوهن مرات عديدة! إذا لم تكوني متأكدة من أنك تقومين بالشد بالصورة الصحيحة، اطلبي المساعدة من طبيبك، أو أخصائي العلاج الطبيعي أو ممرضة الاحتباس.

اجعلي التمارين جزءاً من حياتك اليومية

بعد أن تتعلمين كيفية القيام بتمارين شد عضلات قاع الحوض، عليك بممارستها، ومن الأفضل ممارستها يومياً، كما عليك منح كل مجموعة تمارين كامل انتباهك، وتخصيص وقت منتظم للقيام بها. ويمكن القيام بذلك عندما:

- تذهبين إلى المرحاض.
- تقومين بغسل يديك؛
- تتناولين مشروباً؛
- تقومين بتغيير حفاضة الطفل.
- تطعمين الطفل؛ أو
- تأخذين دشاً.

أنها لفكرة جيدة أن يصبح القيام بمجموعة واحدة من تمارين عضلات قاع الحوض عادة لمدى الحياة، في كل مرة تذهبين فيها إلى المرحاض بعد التبول أو التبرز.

ماذا إن لم تتحسن الأوضاع؟

يحتاج تلف عضلات قاع الحوض إلى ستة أشهر على الأقل ليتحسن. فإن لم تتحسن الأوضاع بعد مرور ستة أشهر، تحدثي مع طبيبك أو أخصائي العلاج الطبيعي، أو ممرضة الاحتباس.

اطلبي المساعدة من طبيبك إذا لاحظتي أيًا من الأمور التالية:

- أي تسرب للبول؛
- ضرورة الهرولة إلى المرحاض للتبول أو التبرز؛
- عدم القدرة على إمساك البول عندما ترغبين في ذلك؛
- عدم التحكم في إخراج الريح؛
- حرقة أو لسعة بالداخل عند التبول؛ أو
- الحاجة إلى الضغط لبدء جريان البول.

احصلي على المساعدة

على كل امرأة أنجبت طفلا ممارسة تمارين عضلات قاع الحوض.

إذا واجهتك أسئلة بخصوص تمارين عضلات قاع الحوض أو التحكم في المثانة، يمكنك الاتصال بـ:

المستشارين الخبراء على خط المساعدة الوطني لشؤون الاحتباس مجانا:

- معلومات
- نصح
- ونشرات.

مكالمة مجانية على الرقم 1800 33 00 66 (من 8 صباحا وحتى 5 مساء، الاثنين إلى الجمعة) أو

قومي بالإطلاع على هذا الموقع: www.bladderbowel.gov.au

يمكن لخط المساعدة الترتيب لوجود مترجم فوري من خلال خدمات الترجمة الفورية الهاتفية (TIS). الرجاء الاتصال بالرقم 13 14 50 من الاثنين إلى الجمعة وطلب التوصيل بخط المساعدة.

على كل امرأة أنجبت طفلا ممارسة تمارين عضلات قاع الحوض.

* يتم حساب المكالمات من الهواتف الجواله بالتسعيرة المفروضة عليها.