

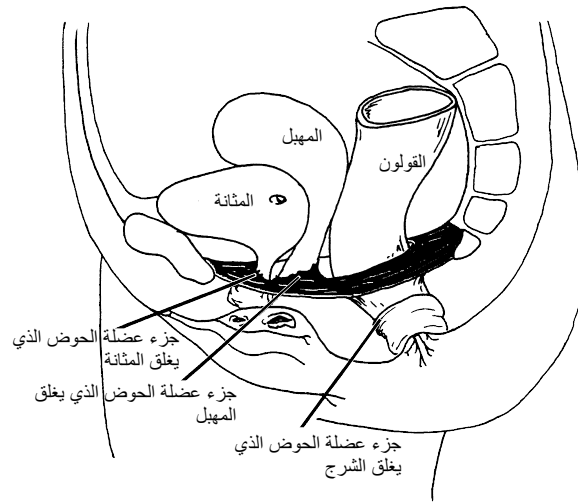


يمدك العديد من الناس بالكثير من النصح عندما تحملين. إلا أن الموضوع الذي لا يتذكره الكثيرون هي علامات سوء التحكم في التبول والتبرز المصاحبة للحمل وما بعد الولادة.

## 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؛
- والمساعدة في تثبيت المثانة والرحم والمستقيم في مكانهم الصحيح.



## كيف لي أن أعرف إذا كنت أعاني من مشكلة؟

إذا كانت عضلات قاع الحوض لديك ضعيفة فهناك احتمال حدوث بعض الأشياء: ويجوز أن:

- يتسرب منك البول عندما تسعلين أو تضحكين أو تعطسين أو ترفعين شيئاً أو تمارسين الرياضة؛
- لا تستطيعي التحكم في إخراج الريح؛
- تشعرين برغبة ملحّة لإفراغ مثانتك أو أمعائك؛
- يتسرب منك البراز بعد ذهابك إلى المراض للتبرز؛
- تجدين صعوبة في تنظيف نفسك بعد التبرز؛
- تجدين صعوبة في التبرز ما لم تغيري من وضعك أو تستعملين أصابعك للمساعدة على نزول البراز؛ أو
- تشعرين بكتلة داخل مهبلك أو ينتابك شعور بالسحب يشابه الدورة الشهرية، عادة في نهاية يومك، مما يعني أن أحد أعضاء الحوض أو أكثر قد هبط داخل مهبلك. ويعرف هذا باسم تدلي أعضاء الحوض، وهي حالة شائعة جداً وتحدث لحوالي عُشر النساء في أستراليا.

كما و قد تعانيين من مشكلات أثناء الممارسة الجنسية. وبعد ولادة طفلك ستكونين شديدة الانشغال مع طفلك ومرهقة للغاية. يمكن أن تسبب الولادة الطبيعية عن طريق المهبل ضعفاً حوله أو انعدام إحساس. أما الإصابات والتمزق الذي يضر بالمهبل فيمكن أن يسبب ألماً لعدة أشهر. وإثناء الرضاعة الطبيعية تنخفض مستويات هرمون الاستروجين ويجف المهبل، مما يزيد الأمر سوءاً. وقد يفيدك أنت وشريك حياتك التحدث مع ممارس صحي بشأن هذه الأمور.

### كيف يمكنني التنبؤ بأي أسباب لمشكلات التحكم في المثانة والأمعاء؟

يبدو أن بعض النسوة أكثر عرضة لمشكلات التحكم في المثانة والأمعاء من غيرهن، حتى عندما تكون ولادتهن سهلة نسبياً. ولا نستطيع التكهّن بأي منهن سيصاب بذلك.

النساء اللواتي يعانين من أعراض سابقة بالمثانة أو الأمعاء، مثل القولون العصبي أو الحاجة الملحة للتبول (وتعرف أيضاً باسم المثانة المفرطة النشاط) هن عرضة أكثر لتدهور هذه المشاكل أو لأصابتهم بمشاكل جديدة. ومن شأن الإمساك والسعال والبدانة زيادة تلك المشاكل سوءاً.

وهناك أمور تخص الولادة نفسها يمكن أن تجعل المرأة أكثر عرضة للإصابة بمشكلات التحكم في المثانة والأمعاء من غيرها:

- كون الولادة هي الأولى لهن؛
- كون الجنين كبيراً حجماً؛
- استمرار المخاض لفترة طويلة، وخاصة المرحلة الثانية منه؛ أو
- كون الولادة الطبيعية عن طريق المهبل، أو وجود غرز بعد القطع أو تمزق كبير بالقرب من أو داخل المهبل بسبب استعمال الطبيب للجفت أو الملقط الجراحي لمساعدة الطفل على الخروج.

### ماذا إن أنجبت عن طريق الجراحة القيصرية؟

اختيار الإنجاب بواسطة الجراحة القيصرية قد يبدو وكأنه حل لتفادي كل هذه المشكلات، إلا أن الأمر ليس بهذه البساطة. وبالرغم من أن الولادة القيصرية يمكن أن تقلل خطر حدوث المشكلات الحادة في التحكم بالمثانة من 10 إلى 15 بالمائة بالنسبة للطفل الأول، إلا أن الفوائد تنتفي تماماً بعد الجراحة الثالثة. وبالإضافة فإن الولادات القيصرية لها مخاطرها الخاصة - فالأطفال المولودون بهذه الطريقة أكثر عرضة لصعوبة التنفس عند الولادة، والجراحة قد تكون أكثر خطراً على الأم، بينما تجعل الندوب الناتجة عن الولادة القيصرية من الصعب إجراء جراحات أخرى للحوض مستقبلاً. وبالتالي، فإنك مجرد تبديلين مشكلة بأخرى.

وفي العديد من الحالات تأخذ الولادة الطبيعية عن طريق المهبل مجراها كما هو مخطط وتكون حدثاً رائعاً للوالدين، ولذا فهي الطريقة المفضلة للولادة كلما أمكن ذلك. إلا أن المشكلات قد تحدث رغماً عن ذلك. وتدرس الأبحاث العلمية الآن وسائل أفضل للتعرف على الضرر الناتج عن الولادة لقاع الحوض وطرق منعه. ولكن حالياً، الحمل والولادة يشتملان على اختيار من بين أنواع مختلفة من المخاطر، ويجب عليك وعلى شريك حياتك التفكير في هذه المخاطر ومناقشتها مع الممارس الصحي الذي يقوم على الاعتناء بك أثناء فترة الحمل. ولا أحد يستطيع أن يعدك أنت وحينئذ بنتيجة لا عيب فيها.

## ماذا يمكنني أن أفعل بشأن عضلات قاع حوضي الضعيفة؟

قد تقوم ولادة طفلك بمط عضلات قاع حوضك، ويمكن لأي عمليات "ضغط نحو الأسفل" في الأسابيع الأولى 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 تمارسي تمارين تشمل الوثب.
- مارسي تمارين عضلات قاع الحوض لتقويتها (الرجاء مراجعة النشرة "تمارين عضلات قاع الحوض للنساء").
- حافظي على عادات تبرز وتبول حسنة:

1. تناولي الفاكهة والخضروات؛
2. اشربي ما بين 6 إلى 8 أكواب ماء في اليوم؛
3. لا تذهبي إلى المرحاض "احتياطاً" لأن ذلك يخفض من سعة مثانتك؛
4. وتأكدي من إفراغ مثانتك بالكامل عند ذهابك إلى المرحاض.

- حاولي عدم الإصابة بالإمساك.
- لا تضغطي كثيراً عند التبرز. إن الطريقة الصحيحة للجلوس على مقعد المرحاض هي وضع ساعديك على الفخذين وقدميك بالقرب من قاعدة المقعد ثم رفع الكعبين بعض الشيء. ارخي عضلات قاع الحوض واضغطي برفق.
- ابقِي على وزنك ضمن المجال الصحيح للطول قامتك وعمرك، وحاولي عدم زيادة الوزن كثيراً أثناء الحمل؛
- استمري في ممارسة الرياضة.
- اسعي للحصول على النصح بشأن التهابات المثانة.

للمزيد من المعلومات راجعي نشرة "عادات التبول الجيدة للجميع".

## هل ستتحسن الأوضاع؟

لا تفقدي الأمل، فحتى حالات عدم التحكم في المثانة والأمعاء السيئة والتي تصيبك بعد الولادة مباشرة تتحسن خلال الأشهر الستة التالية بدون مساعدة، إذ تتعافى أنسجة قاع الحوض وعضلاته وأعصابه. وتساعدك في ذلك ممارسة تمارين عضلات قاع الحوض بانتظام لفترة طويلة، بالإضافة إلى الحصول على النصح السديد.

لا تنسي الاعتناء بنفسك في وقت يكون من السهل فيه تجاهل احتياجاتك الشخصية.

فإن لم تتحسن الأوضاع بعد مرور ستة أشهر، تحدثي مع طبيبك أو أخصائي العلاج الطبيعي، أو ممرضة الاحتباس.

## احصلي على المساعدة

من الأفضل طلب المساعدة إذا كنت قلقة بشأن أي أمور تتعلق بالمثانة أو الأمعاء.

اتصلي بالمستشارين الخبراء على خط المساعدة الوطني لشؤون الاحتباس مجاناً:

- معلومات
- نصح
- ونشرات

على الرقم المجاني 1800 33 00 66 (من 8 صباحاً وحتى 8 مساءً، الاثنين إلى الجمعة) أو

قومي بالإطلاع على هذا الموقع: [www.bladderbowel.gov.au](http://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.

يمكن أن تعاني بعض الحوامل من مشكلات التحكم في المثانة والتبرز. يمكنك الحصول على المساعدة.

\* يتم حساب المكالمات من الهواتف الجوالة بالتسعيرة المفروضة عليها.