



生过孩子的女性中会有三分之一的人小便失禁

三分之一的女性

即使只是生过一个孩子的女性，漏尿和尿湿裤子的机会比未生过孩子的女性几乎大三倍。孩子生得越多，漏尿和尿湿裤子的可能性越大。

为什么生孩子后会漏尿？

当胎儿通过产道下移时，会拉扯保持膀胱关闭的神经及肌肉。这些肌肉叫作骨盆底肌群，它们有时会变弱，并因此无法防止膀胱的尿液漏出。当你咳嗽，打喷嚏，提举物品或做运动时最可能出现漏尿。生孩子时损伤膀胱很罕见，但肌肉及神经常常会受损伤，因此你需要做骨盆底肌肉锻炼帮助这些肌肉重新变得强健。

漏尿会自己消失吗？

如果你有漏尿而不去管它，它是不会自动消失的。如果你锻炼骨盆底肌肉来帮助它们恢复力量，漏尿就有可能停止。如果你在每次生完孩子之后不帮助骨盆底肌肉恢复力量，就可能会开始尿湿裤子，因为随着年龄增长，骨盆底肌肉会变得更弱。

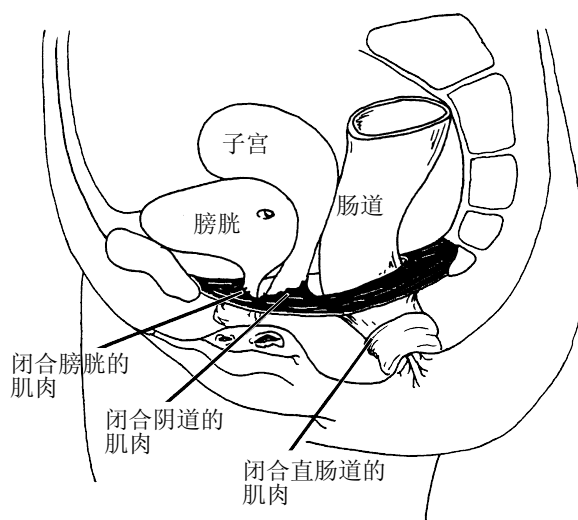
我的膀胱如何工作？

膀胱是一个中空的肌肉泵，由来自肾脏的尿液慢慢地将其充满。它可以储存1杯半至2杯尿（300至400毫升）。骨盆底肌肉将膀胱的排泄管闭合。当膀胱充盈需要排尿时，你坐在马桶上骨盆底肌肉就会放松，然后膀胱将尿液挤出。这样的“充盈 - 排空”周而复始。

我的骨盆底肌肉有什么作用？

参阅骨盆底图片。骨盆底肌肉有多种作用，它们：

- 帮助关闭膀胱，阴道（阴道口）和直肠（肛门）；及
- 帮助将膀胱，子宫及直肠维持在正常位置。



如果我的骨盆底肌肉在生孩子之后变弱会有什么后果？

- 当你咳嗽，打喷嚏，提举物品，大笑或做运动时可能会漏尿。
- 你可能无法控制排气。
- 你或许会感到急需排尿或排便。
- 你的膀胱，子宫或直肠可能得不到良好的支撑。没有良好的支撑，一个或多个盆腔器官可能会下垂到阴道内。这被称作盆腔器官下垂。盆腔器官下垂很常见，约有十分之一澳洲妇女会出现这种情况。

我可以做些什么来防止这些问题出现？

- 锻炼你的骨盆底肌肉（稍后我们将告诉你如何锻炼）。
- 保持良好的大小便习惯：
 - 吃水果蔬菜；
 - 每天喝6至8杯水；
 - 不要为了“以防万一”而去厕所，因为这样做可能会减少膀胱的储尿量；以及
 - 确保去完厕所之后膀胱不再有尿。
- 排大便时要保护好你的骨盆底肌肉。坐马桶的一种好方法是将前臂放在大腿上，双脚靠近马桶，提起后脚跟。放松骨盆底肌肉，然后轻轻向下用力。
- 保持你的体重处于符合你的身高及年龄的范围内。

欲查询更多信息，请参阅资料册：“女性骨盆底肌肉锻炼”、“膀胱锻炼”及“每个人都应养成良好的排尿习惯”。

我怎样才能护理好衰弱的骨盆底肌肉？

分娩可能扯伤了你的骨盆底肌肉。婴儿出生后最初几周，任何“向下推”的动作或会再次拉扯骨盆底肌肉。你可以通过不向下推骨盆底来保护你的骨盆底肌肉。这里有一些建议会对你有帮助。

- 在打喷嚏，咳嗽，擤鼻涕或提举物品之前尽量收紧，提起骨盆底肌肉并保持下去。
- 每次咳嗽或打喷嚏之前交叉双腿，并用力将其收紧在一起。
- 不要自己一人提举重物。
- 大便时不要太用力。
- 不要做跳跃运动。
- 每晚起床一次去小便没问题—但不要因为反正要起床照顾婴儿而去厕所。
- 通过锻炼增强骨盆底肌肉。



我的骨盆底肌肉在哪里？

首先要找出你需要锻炼哪些肌肉。

1. 坐下或躺下，放松大腿，臀部及腹部。
2. 收紧肛门周围的环形肌肉，就像你正尽力忍着不排气一样。然后放松这块肌肉。收紧及放松数次，直到确定你已经找到正确的肌肉为止。尽量不要同时收紧臀部。
3. 坐在马桶上小便时，试着中断尿流，然后重新开始排尿。这样做只为了了解该用哪些肌肉—并且只能每星期做一次。如果中止后重新开始排尿超过一次，你的膀胱可能不会以正常的方式排空。

如果你没有明显感觉到骨盆底肌肉“收紧及提起”，或者如果你不能像第3点提到的那样停止排尿，要向你的医生，理疗师或排便科护士寻求帮助。他们会帮你令骨盆底肌肉正常工作。骨盆底肌肉非常弱的女性将会从骨盆底肌肉锻炼中受益。

我如何做骨盆底肌肉锻炼？

现在你可以感觉到肌肉在运动—

1. 同时收紧并向内收起肛门、产道及阴道口周围的肌肉。将这些肌肉向内向上提。每次你收紧骨盆底肌肉时应该有“提起”的感觉。尽量一边用力保持收紧一边数到8。然后放松这些肌肉并让自己松弛下来。你应该有明显的“放松”感觉。
2. 重复“收紧及提起”然后放松。最好在每次提起肌肉之间休息8秒钟左右。如果你不能坚持收紧数到8，只需量力而为。
3. 尽量多次重复这种“收紧及提起”锻炼，每组最多收紧8至12次。当你生孩子后开始做锻炼时，可能只想从3次收紧开始做起，并于数周内逐渐增加次数。
4. 随着你的身体逐渐强壮，尽量每次锻炼做3组8至12次收紧，每组之间要休息。
5. 每天在躺下、坐下或站立时做完整套锻炼计划（3组8至12次收紧）。

进行骨盆底肌肉锻炼时—

- 不要屏住呼吸；
- 不要向下用力，只收紧及提起；以及
- 不要绷紧臀部或大腿。

生过孩子的女性中会有三分之一的人小便失禁

认真做骨盆底肌肉锻炼

认真地做几次收紧锻炼比马马虎虎地做很多次效果好！如果你不确定你的收紧锻炼做得是否正确，要向你的医生，理疗师，或排便科护士寻求帮助。

令锻炼成为你日常生活的一部份

你一旦学会了如何做骨盆底肌肉收紧锻炼，就要经常进行锻炼。最好是每天都全心全意地做每一组锻炼。你应该定时做骨盆底肌肉收紧锻炼。可以于以下时间做：

- 去厕所；
- 洗手；
- 喝水；
- 给婴儿换尿布；
- 喂婴儿；或者
- 洗澡。

建议养成每次去厕所大小便后都做一组骨盆底肌肉运动的好习惯，并且终生如此。

如果情况没有改善怎么办？

骨盆底肌肉受损可能需要长达6个月才能好转。如果6个月之后情况还未好转，要告诉你的医生，理疗师或排便科护士。

如果你留意到以下任何情况也要向你的医生寻求帮助：

- 漏尿；
- 急需去厕所大小便；
- 虽然想忍住大小便却无法做到；
- 无法控制排气；
- 排尿时尿道灼热或疼痛；
- 必须用力才能开始排出尿液。



生过孩子的女性中会有三分之一的人小便失禁

寻求帮助

每一位生过孩子的女性都应该做骨盆底肌肉锻炼。

如果你对骨盆底肌肉锻炼或排尿控制有任何疑问，可以联络：

全国排便节制帮助热线（National Continence Helpline）的专家顾问，免费索取：

- 信息；
- 建议；及
- 资料册。

免费电话* 1800 33 00 66（星期一至星期五上午8时至晚上8时），或

浏览网站：www.bladderbowel.gov.au

帮助热线可通过电话传译服务（TIS）安排传译员。请于星期一至星期五致电 13 14 50，并要求转接帮助热线。

每一位生过孩子的女性都应该做骨盆底肌肉锻炼

*用手机打出会收取相应费用。