



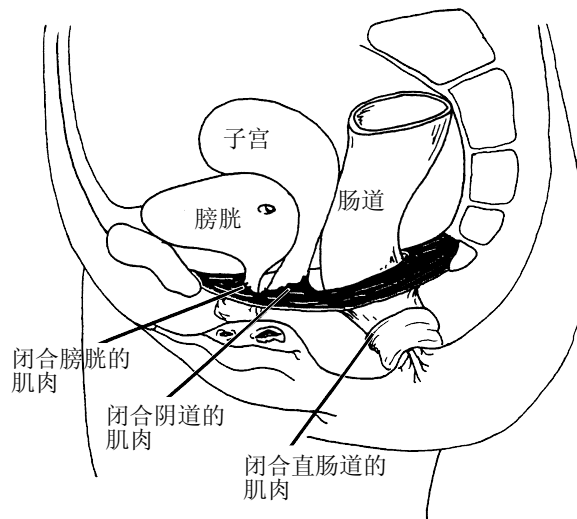
# 1 要生宝宝了吗?

当你怀孕时，会有许多人为你提供各种建议。但却极少有人会提醒您在怀孕期间和生孩子之后要注意大小便控制方面的任何异常症状。

## 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。



## 我如何知道自己是否有问题?

如果你的骨盆底肌肉衰弱，可能会出现一些症状。你可能：

- 在咳嗽，打喷嚏，提举物品，大笑或做运动时漏尿；
- 无法控制排气；
- 感到急需排尿或排便；
- 去厕所后仍有大便漏出；
- 不容易擦干净；
- 排便有困难，除非改变姿势或用手指帮忙；或者
- 觉得阴道内有一块东西，或有经期那种下坠感，多数于晚上发生，可能表示有一个或多个盆腔器官下垂到了阴道内。这叫作盆腔器官下垂。这种下垂非常普遍，大约有十分之一的澳洲妇女会出现这种情况。



# 11 要生宝宝了吗？

你可能还会有性方面的问题。婴儿出生之后，你会很疲惫并且要忙于照顾婴儿。阴道分娩会令阴道周围组织变弱或缺乏感觉。阴道撕裂或损伤后的疼痛会持续好几个月。母乳喂养可能导致雌激素水平下降，因此阴道会很干，从而引起更多问题。你及你的伴侣跟专业医护人员谈谈这些问题会有所帮助。

---

## 如何知道我可能患有大小便失常？

---

有些女性似乎更加可能出现大小便失常，即使她们分娩时相当顺利。我们还不知道哪些女性会出现这些问题。

已经出现大小便失常症状的女性，如肠道刺激综合症或急需排尿（也叫作尿急），更有可能令这些问题恶化或出现新问题。便秘、咳嗽及肥胖也会令问题更严重。

有些分娩情况会令女性更易出现大小便失常：

- 生第一个孩子；
- 胎儿过大；
- 产程长，主要是第二产程长；或
- 阴道难产，即用吸引器或医生用产钳将胎儿娩出时要切开外阴，或者外阴或阴道被严重撕裂，需要缝针的情况。

---

## 如果我剖腹产又会怎样？

---

选择剖腹产似乎是避免这些麻烦的一种方法，但情况并非如此简单。生第一个孩子时剖腹产可以将严重排尿控制失常的风险从10%降低至5%，但第三次剖腹产之后就可能毫无益处。剖腹产本身也有风险。以这种方式出生的孩子更有可能在出生时出现呼吸困难。产妇可能会面临更高风险，而且剖腹产留下的伤疤会令将来的骨盆手术更加困难。因此你可能只是换了一种麻烦而已。

在很多情况下，阴道分娩会很顺利，对父母来说是一次美妙的体验。因此情况允许的话，这种分娩方式是最好的。不过阴道分娩仍然可能出现的问题。目前正在研究如何更好地了解 and 防止分娩时对骨盆底的损伤。现在，妊娠和分娩涉及到在各种不同类型的风险之间作出选择。你及你的伴侣需要考虑这些风险，并要和你的孕期专业护理人员讨论这些风险。没有人能担保你和你的宝宝在分娩中一帆风顺。

## 对于衰弱的骨盆底肌肉我可以做些什么？

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。
- 不要做跳跃运动。
- 做骨盆底肌肉锻炼，增强你的骨盆底肌力（参阅资料册“女性骨盆底肌肉锻炼”）。
- 保持良好的大小便习惯：
  1. 吃水果蔬菜；
  2. 每天喝6至8杯水；
  3. 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
  4. 确保去完厕所之后膀胱不再有尿。
- 尽量防止便秘。
- 排大便时不要太用力。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。怀孕期间尽量不要增重太多。
- 继续做运动。
- 寻求关于膀胱感染的建议。

欲了解更多信息，请参阅资料册“每个人都应有的良好排尿习惯”。

# 11 要生宝宝了吗？

## 情况会得到改善吗？

由于骨盆底组织、肌肉和神经逐渐修复，即使产后大小便控制严重失常，在最初的6个月不用帮助也能得到改善。

长期进行定期的骨盆底肌肉锻炼，并采取正确建议对你会有帮助。

当妈妈以后很容易忽略自己的需要，在这个时候不要忘记照顾好自己。

如果6个月之后情况没有改善，就要告诉你的医生、理疗师或排便科护士。

## 寻求帮助

如果你担心自己有大小便失常，最好是寻求帮助。

致电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](http://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。

**有些孕妇会出现大小便控制失常。你可以获得帮助。**

\*用手机打出会收取相应费用。