



三分一女性

即使只是生過一個孩子的女性，漏尿和尿濕褲子的機會比未生過孩子的女性幾乎大三倍。孩子生得越多，漏尿和尿濕褲子的可能性越大。

為什麼生孩子後會漏尿？

當胎兒通過產道下移時，會拉扯保持膀胱關閉的神經及肌肉。這些肌肉叫作骨盆底肌群，它們有時會變弱，並因此無法防止膀胱的尿液漏出。當你咳嗽，打噴嚏，提物或做運動時最可能出現漏尿。生孩子時損傷膀胱很罕見，但肌肉及神經常常會受損傷，因此你需要做骨盆底肌肉鍛煉，幫助這些肌肉重新變得強健。

漏尿會自己消失嗎？

如果你有漏尿而不去管它，它是不會自動消失的。如果你鍛煉骨盆底肌肉來幫助它們恢復力量，漏尿就有可能停止。如果你在每次生完孩子之後不幫助骨盆底肌肉恢復力量，就可能開始尿濕褲子，因為隨著年齡增長，骨盆底肌肉會變得更弱。

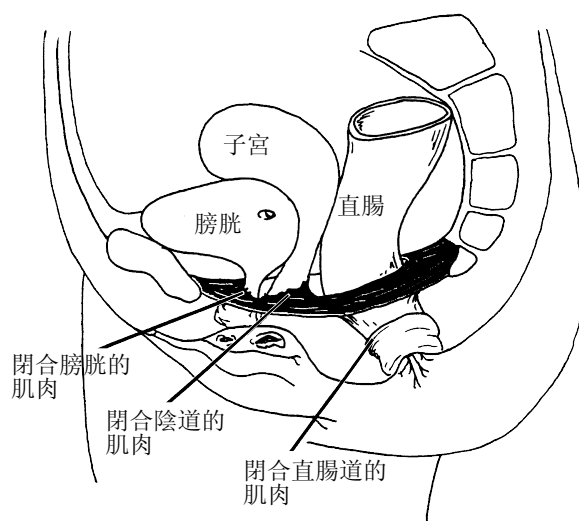
我的膀胱如何運作？

膀胱是一個中空的肌肉泵，由來自腎臟的尿液慢慢地將其充滿。它可以儲存1杯半至2杯尿（300至400毫升）。骨盆底肌肉將膀胱的排泄管閉合。當膀胱充盈需要排尿時，你坐在馬桶上骨盆底肌肉就會放鬆，然後膀胱將尿液擠出。這樣的“充盈 - 排空”周而復始。

我的骨盆底肌肉有甚麼作用？

參閱骨盆底圖片。骨盆底肌肉有多種作用，它們：

- 幫助關閉膀胱，陰道（陰道口）和直腸（肛門）；及
- 幫助將膀胱，子宮及直腸維持在正常位置。



如果我的骨盆底肌肉在生孩子之後變弱會有甚麼後果？

- 當你咳嗽，打噴嚏，提舉物件，大笑或做運動時可能會漏尿。
- 你可能無法控制排氣。
- 你或許會感到急需排小便或大便。
- 你的膀胱，子宮或直腸可能得不到良好的支撐。沒有良好的支撐，一個或多個盆腔器官可能會下垂到陰道內。這就叫作盆腔器官下垂。盆腔器官下垂非常普遍並發生在大概十分一的澳洲女性身上。

我可以做些甚麼來防止這些問題出現？

- 鍛練你的骨盆底肌肉（稍後我們將告訴你如何鍛練）。
- 保持良好的大小便習慣：
 - 吃水果蔬菜；
 - 每天喝6至8杯水；
 - 不要為了“以防萬一”而去廁所，因為這樣做可能會減少膀胱的儲尿量；以及
 - 確保去完廁所之後膀胱不再有尿。
- 排大便時要保護好你的骨盆底肌肉。坐馬桶的一種好方法是將前臂放在大腿上，雙腳靠近馬桶，提起後腳跟。放鬆骨盆底肌肉然後輕輕向下用力。
- 保持你的體重處於符合你的身高及年齡的範圍內。

欲查詢更多資訊，請查閱資料單張：“女性骨盆底肌肉鍛練，” “膀胱鍛練，”及“每個人都要有的良好排尿習慣”。

我怎樣才能護理好衰弱的骨盆底肌肉？

分娩可能扯傷了你的骨盆底肌肉。嬰兒出生後最初幾周，任何“向下推”的動作或會再次拉扯骨盆底肌肉。你可以透過不向下推骨盆底來保護你的骨盆底肌肉。這裡有一些建議會對你有幫助。

- 在打噴嚏，咳嗽，擤鼻涕或提舉物件之前儘量收緊，提起骨盆底肌肉並保持下去。
- 每次咳嗽或打噴嚏之前交叉雙腿，並用力將其收緊在一起。
- 與別人一起提舉重物。
- 大便時不要太用力。
- 不要做跳躍運動。
- 每晚起床一次去小便沒問題—但不要因為反正要起床照顧嬰兒而去廁所。
- 透過鍛練增強骨盆底肌肉。

我的骨盆底肌肉在哪裡？

首先要找出你需要鍛練哪些肌肉。

1. 坐下或躺下，放鬆大腿，臀部及腹部。
2. 收緊肛門周圍的環形肌肉，就像你正盡力忍着不排氣一樣。然後放鬆這塊肌肉。收緊及放鬆數次，直到確定你已經找到正確的肌肉為止。儘量不要同時收緊臀部。
3. 收緊肛門周圍的環形肌肉，就像你正盡力忍着不排氣一樣。然後放鬆這塊肌肉。收緊及放鬆數次，直到確定你已經找到正確的肌肉為止。儘量不要同時收緊臀部。

如果你沒有明顯感覺到骨盆底肌肉“收緊及提起”，或者如果你不能像第3點提到的那樣停止排尿，就要向你的醫生，理療師或排便科護士顧問尋求幫助。他們會幫你令骨盆底肌肉正常運作。骨盆底肌肉非常弱的女性將得益於骨盆底肌肉鍛練。

我如何做骨盆底肌肉鍛練？

現在你可以感覺到肌肉在運動—

1. 同時收緊並向內收起肛門，產道及陰道口周圍的肌肉。將這些肌肉向內向上提。每次你收緊骨盆底肌肉時應該有“提起”的感覺。儘量一邊用力保持收緊一邊數到8。然後放鬆這些肌肉並讓自己鬆弛下來。你應該有明顯的“放鬆”感覺。
2. 重覆“收緊及提起”然後放鬆。最好在每次提起肌肉之間休息8秒鐘左右。如果你不能堅持收緊數到8，只需量力而為。
3. 儘量多次重覆這種“收緊及提起”鍛練，每組最多收緊8至12次。當你生孩子後開始做鍛練時，可能只想從3次收緊開始做起，並於數周內逐漸增加次數。
4. 隨著你的身體逐漸強壯，儘量每次鍛練做3組8至12次收緊，每組之間要休息。
5. 每天在躺下、坐下或站立時做完整套鍛練計劃（3組8至12次收緊）。

進行骨盆底肌肉鍛練時—

- **不要**屏住呼吸；
- **不要**向下推，只收緊及提起；以及
- **不要**繃緊臀部或大腿。

認真做骨盆底肌肉鍛練

認真地做幾次收緊鍛練比馬馬虎虎地做很多次效果好！如果你不確定你的收緊鍛練做得是否正確，就要向你的醫生，理療師，或排便科護士顧問尋求幫助。

令鍛練成為你日常生活的一部份

你一旦學會了如何做骨盆底肌肉收緊鍛練，就要經常進行鍛練。最好是每天都全心全意地做每一組鍛練。你應該定時做骨盆底肌肉收緊鍛練。可以於以下時間做：

- 去廁所；
- 洗手；
- 喝水；
- 給嬰兒換尿片；
- 餵嬰兒；或者
- 洗澡。

建議養成每次去廁所大小便後都做一組骨盆底肌肉運動的好習慣，並且終生如此。

如果情況沒有改善怎麼辦？

骨盆底肌肉受損可能需要長達6個月才能好轉。如果6個月之後情況還未好轉，就要告訴你的醫生，理療師或排便科護士顧問。

如果你留意到以下任何情況亦要向你的醫生尋求幫助：

- 漏尿；
- 急需去廁所大小便；
- 雖然想忍住大小便卻無法做到；
- 無法控制排氣；
- 排尿時尿道灼熱或疼痛；
- 必須用力才能開始排出尿液。



三分一生過孩 子的女性會小便失禁

尋求幫助

每一位生過孩子的女性都應該做骨盆底肌肉鍛練。

如果你對骨盆底肌肉鍛練或排尿控制有任何疑問，可以聯絡：

全國排便節制幫助熱綫（National Continence Helpline）的專家顧問獲得免費：

- 資訊；
- 建議；及
- 資料單張。

免費電話* 1800 33 00 66（星期一至星期五上午8時至晚上8時），或

瀏覽此網站：www.bladderbowel.gov.au

幫助熱綫可透過電話傳譯服務（TIS）安排傳譯員。請於星期一至星期五致電 13 14 50，並要求轉接幫助熱綫。

每一位生過孩子的女性都應該做骨盆底肌肉鍛練

*用手機打出收取相應費用。