

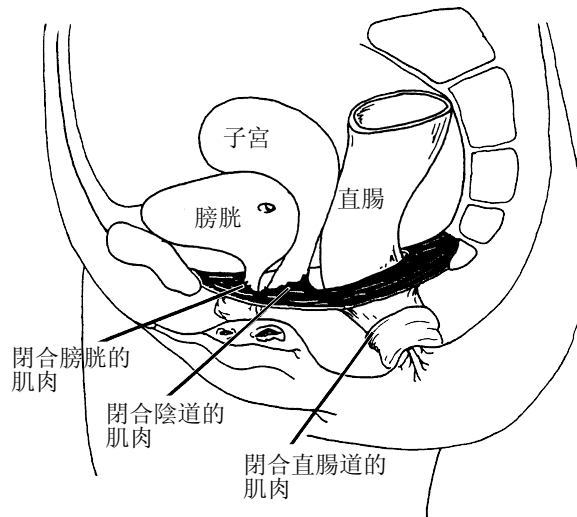


當你懷孕時，許多人會給你意見。然而，人們往往未有想到懷孕期間及孩子出生後可能會發生的大小便控制問題會有甚 徵狀。

## 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。



## 我如何知道自己是否有問題？

如果你的骨盆底肌肉衰弱，可能會出現一些症狀。你可能：

- 在咳嗽，打噴嚏，提舉物件，大笑或做運動時漏尿；
- 無法控制排氣；
- 感到急需排尿或排便；
- 去廁所後仍有大便漏出；
- 排便後不容易擦干淨；
- 排便有困難，除非改變姿勢或用手指幫忙；或者
- 覺得陰道內有一塊東西，或有經期那種下墜感，多數於晚上發生，可能表示有一個或多個盆腔器官下垂到了陰道內。這叫作骨腔器官下垂。這種下垂非常普遍，大約十分之一澳洲婦女會出現這種情況。

# 11 懷孕了嗎？

你可能還會有性方面的問題。嬰兒出生之後，你會很疲累並且要忙於照顧嬰兒。陰道分娩會令陰道周圍組織變弱或缺乏感覺。陰道撕裂或損傷後的疼痛會持續好幾個月。母乳喂養可能導致雌激素水平下降，因此陰道會很乾，從而引起更多問題。你及你的伴侶跟醫護專業人員談談這些問題會有所幫助。

---

## 如何知道我可能患有大小便問題？

---

有些女性似乎更加可能出現大小便問題，即使她們分娩時相當順利。我們還不知道哪些女性會出現這些問題。

已經出現大小便失常症狀的女性，如腸道功能紊亂症或急需排尿（也叫作尿急），更有可能令這些問題惡化或出現新問題。便秘、咳嗽及過度肥胖亦會令問題更嚴重。

有些分娩情況會令女性更易出現大小便失常：

- 生第一個孩子；
- 胎兒過大；
- 產程長，主要是第二產程長；或
- 陰道難產，當你被側切或醫生使用真空吸管或產鉗幫助娩出嬰兒時令外陰或陰道嚴重撕裂之後接受縫針。

---

## 如果我剖腹產又會怎樣？

---

選擇剖腹產似乎是避免這些麻煩的一種方法，但情況並非如此簡單。生第一個孩子時剖腹產可以將嚴重排尿控制失常的風險從10%降低至5%，但第三次剖腹產之後就可能毫無益處。剖腹產本身也有風險。以這種方式出生的孩子更有可能在出生時出現呼吸困難。產婦可能會面臨更高風險，而且剖腹產留下的傷疤會令將來的骨盆手術更加困難。因此你可能只是換了一種麻煩而已。

在很多情況下，陰道分娩會很順利，對父母來說是一次美妙的體驗。因此情況允許的話，這種分娩方式是最好的。不過陰道分娩仍然可能出現問題。探討我們可以如何更好地瞭解及防止生產時對骨盆底的傷害的研究現正在進行。



## 對於衰弱的骨盆底肌肉我可以做些甚麼？

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。
- 不要做跳躍運動。
- 做骨盆底肌肉鍛練，增強你的骨盆底肌力（參閱資料單張“女性骨盆底肌肉鍛練”）。
- 保持良好的大小便習慣：
  1. 吃水果蔬菜；
  2. 每天喝6至8杯水；
  3. 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
  4. 確保去完廁所之後膀胱不再有尿。
- 儘量防止便秘。
- 排大便時不要太用力。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。懷孕期間儘量不要增重太多。
- 繼續做運動。
- 尋求關於膀胱感染的建議。

欲瞭解更多資訊，請參閱資料單張“每個人都要有的良好排尿習慣。”

# 11 懷孕了嗎？

## 情況會得到改善嗎？

不要灰心。當骨盆底組織，肌肉及神經修復時，即使是生產後非常差的大小便控制於頭6個月內會無需幫助得到改善。

長期進行定期的骨盆底肌肉鍛練，並採取正確建議對你會有幫助。

當媽媽以後很容易忽略自己的需要，在這個時候不要忘記照顧好自己。

如果6個月之後情況沒有改善，就要告訴你的醫生，理療師，或排便科護士顧問。

## 尋求幫助

如果你擔心自己有大小便問題，最好是尋求幫助。

致電聯絡全國排便節制幫助熱綫（National Continence Helpline）的專家顧問，免費索取：

- 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](http://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。

**有些孕婦會出現大小便控制問題。你可以獲得幫助。**

有些孕婦出現大小便控制問題。你可以獲得幫助。

\* 用手機打出收取相應費用。

