



JEDNA OD TRI ŽENE KOJE SU IKADA RODILE NEKONTROLIRANO SE POMOKRI

JEDNA OD TRI ŽENE

Žene koje su rodile čak samo jedno dijete gotovo tri puta češće pate od nekontroliranog puštanja mokraće nego žene koje nisu nikada rodile. Što više imate porođaja, veća je mogućnost da će vam popustiti mjehur i da ćete se nekontrolirano pomokriti .

ZAŠTO VAM NEKONTROLIRANO PROCURI MOKRAĆA NAKON POROĐAJA?

Kada se beba spušta kroz rođnicu, živci i mišići koji zatvaraju mjehur, koji se zovu mišići dna zdjelice, se rastegnu. To može oslabiti ove mišiće pa ne mogu dovoljno stisnuti mjehur i spriječiti propuštanje. Propuštanje se najčešće događa kad zakašljete, kihnete, nešto podižete ili vježbate. Do oštećenja mjehura rijetko dolazi prilikom porođaja, ali se to često događa s mišićima i živcima, pa morate raditi vježbe dna zdjelice kako biste ove mišiće ponovno ojačali.

HOĆE LI OVO PROPUŠTANJE PRESTATI SAMO OD SEBE?

Ako imate ikakav problem s nekontroliranim propuštanjem mokraće, on neće nestati ako ga ignorirate. Propuštanje će vjerojatno prestati ako radite vježbe mišića dna zdjelice kako biste ih ponovno ojačali. Ako nakon svakog porođaja ne ojačate mišiće, kada dođete u starije godine moguće je da će vam mokraća početi propuštati.

KAKO FUNKCIONIRA MOJ MJEHUR?

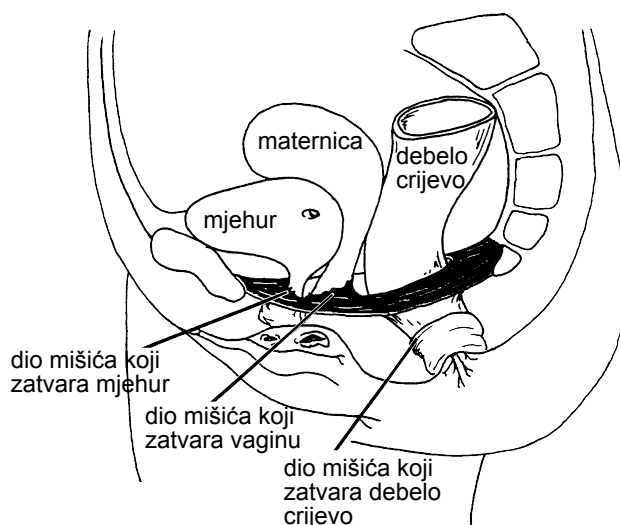
Mokraćni mjehur je šuplja mišićna pumpa. On se polako puni iz bubrega i može sadržavati količinu od jedne i pol do dvije šalice mokraće (300 do 400 ml). Izlazna cijev iz mjehura je zatvorena mišićima dna zdjelice. Kada se mjehur napuni i odlučite da ćete mokriti, mišići dna zdjelice se opuste kada sjednete na zahod i mjehur istiskuje mokraću van. Onda ponovno počinje isti ciklus "punjenja i pražnjenja".

JEDNA OD TRI ŽENE KOJE SU IKADA RODILE NEKONTROLIRANO SE POMOKRI

KOJU FUNKCIJU OBAVLJAJU MIŠIĆI DNA ZDJELICE?

Pogledajte grafički prikaz dna zdjelice. Mišići dna zdjelice zaduženi su za više stvari, kao na primjer:

- pomažu da se zatvori mjehur, vagina (prednji otvor) i rektum (čmar); i
- drže mjehur, uterus (maternicu) i crijeva na njihovom mjestu.



ŠTO SE DOGAĐA AKO MI NAKON POROĐAJA OSLABE MIŠIĆI DNA ZDJELICE?

- Može vam procuriti mokraća kad zakašljete, kihnete, nešto podižete, smijete se ili vježbate.
- Možda nećete imati kontrolu ispuštanja vjetra.
- Možda ćete osjećati naglu potrebu pomokriti se ili imati veliku nuždu.
- Možda vaš mjehur, maternica ili crijeva nemaju čvrst oslonac. Bez čvrstog oslonca, jedan ili više organa u zdjelici se može spustiti u vaginu. To se zove prolaps zdjelčnih organa. Prolaps je vrlo česta pojava i pogađa otprilike jednu od deset žena u Australiji.

JEDNA OD TRI ŽENE KOJE SU IKADA RODILE NEKONTROLIRANO SE POMOKRI

ŠTO MOGU UČINITI KAKO BIH SPRIJEČILA DA MI SE TO DOGODI?

- Vježbajte mišiće dna zdjelice (kasnije ćemo vam reći kako ćete to činiti).
- Održavajte dobre navike pražnjenja mjehura i crijeva:
 - jedite voće i povrće;
 - pijte 6 do 8 čaša vode dnevno;
 - nemojte ići u zahod ‘za svaki slučaj’ jer time možete smanjiti kapacitet mjehura; i
 - mjehur morate isprazniti prije odlaska sa zahoda.
- Zaštitite mišiće dna zdjelice kada vršite veliku nuždu. Dobar položaj na zahodu je ako, dok sjedite, držite podlaktice na bedrima a noge što bliže zahodskoj školjki i pri tome podignete pete. Opustite mišiće dna zdjelice i lagano tiskajte.
- Održavajte tjelesnu težinu unutar granica normalne težine za vašu visinu i starosnu dob.

Za više informacije pogledajte brošure: “Vježbe za mišiće dna zdjelice za žene,” “Vježbe za kontrolu mjehura,” i “Dobre navike kontrole nad mjehurom za svakoga.”

KAKO MOGU OSNAŽITI OSLABLJENE MIŠIĆE DNA ZDJELICE?

Porodaj može rastegnuti mišiće dna zdjelice. Svaki daljnji napor ‘istiskivanja’ u prvim tjednima nakon porođaja može još više razvući ove mišiće. Mišiće dna zdjelice možete zaštititi ako se čuvate takvog napora. Evo nekoliko savjeta koji vam mogu pomoći.

- Probajte stegnuti, podići i zadržati mišiće dna zdjelice prije nego što morate kihnuti, zakašljati, ispuhati nos ili nešto podignuti.
- Prekrižite noge i čvrsto ih stisnite prije kašljanja ili kihanja.
- Neka vam netko pomogne podići težak teret.
- Nemojte se naprezati kada vršite veliku nuždu.
- Nemojte raditi vježbe sa skakanjem.
- Normalno je jednom ustati noću i pomokriti se—nemojte ići na zahod samo zato što ste i tako morali ustati da pogledate bebu.
- Vježbanjem ojačajte mišiće dna zdjelice.



JEDNA OD TRI ŽENE KOJE SU IKADA RODILE NEKONTROLIRANO SE POMOKRI

GDJE SE NALAZE MIŠIĆI DNA ZDJELICE?

Najprije treba utvrditi koje mišiće treba vježbati.

1. Sjednite ili ležite i opustite mišiće bedara, stražnjice i stomaka.
2. Stisnite mišićni prsten oko čmara, kao da pokušavate zaustaviti puštanje vjetra. Sada opustite ovaj mišić. Stinite i opuštajte nekoliko puta dok ne budete sigurni da ste našli prave mišiće. Pokušajte ne stiskati stražnjicu prema unutra.
3. Kada sjedite na zahodu i mokrite, pokušajte zastati usred mokrenja, a zatim ponovno nastaviti. Ovo učinite kako biste ustanovili koje mišiće treba koristiti – ali samo jedanput tjedno. Mjehur se možda neće prazniti kako treba ako prekidate i započinjete mlaz češće od jedanput tjedno.

Ako ne osjećate izraženo “stezanje i podizanje” mišića dna zdjelice ili ako ne možete usporiti mlaz urina, kako je opisano u točki 3, potražite pomoć od svog liječnika, fizioterapeuta ili medicinske sestre koja je savjetnik za inkontinenciju. Oni će vam pomoći kako ćete pravilno koristiti ove mišiće. Čak i žene s krajnje slabim mišićima dna zdjelice mogu osjetiti korist od vježbi ovih mišića.

KAKO SE IZVODE VJEŽBE MIŠIĆA DNA ZDJELICE?

Sada kada osjećate da ovi mišići rade—

1. Istovremeno stisnite i uvucite mišiće oko čmara, rodnice i vaginalnog ulaza. Uvucite ih prema GORE. Morate imati osjećaj “podizanja” svaki put kada stisnete mišiće dna zdjelice. Probajte ih čvrsto držati u tom položaju dok brojite do 8. Sada ih pustite i opustite se. Trebate imati jasno izražen osjećaj “olakšanja”.
2. Ponovite (stezanje i podizanje) i opustite se. Najbolje je odmoriti se oko 8 sekundi između svakog stezanja mišića. Ako ne možete izdržati do 8, držite koliko možete.
3. Ponavljajte “stezanje i podizanje” onoliko puta koliko možete, do najviše 8 do 12 stezanja. Kada tek počnete vježbati nakon porođaja, dobro bi bilo početi samo s 3 stiskanja i postupno tijekom narednih tjedana povećavati broj.
4. Kada ojačate, probajte vježbati tri puta po 8 do 12 stiskanja, s odmorom između njih.
5. Vježbajte po ovom planu (tri puta po 8 do 12 stezanja) svaki dan u ležećem, sjedećem ili stojećem položaju.

Dok izvodite vježbu mišića dna zdjelice —

- NEMOJTE zadržavati dah;
- NEMOJTE gurati prema dolje, samo stišćite i podižite mišiće; i
- NEMOJTE stezati stražnjicu ili bedra.



JEDNA OD TRI ŽENE KOJE SU IKADA RODILE NEKONTROLIRANO SE POMOKRI

PROVODITE VJEŽBE MIŠIĆA DNA ZDJELICE KAKO TREBA

Manji broj dobro izvedenih vježbi je korisniji od većeg broja izvedenih bezvoljno! Ako niste sigurni izvodite li stezanje pravilno, potražite pomoć od svog liječnika, fizioterapeuta ili savjetnika za inkontinenciju.

UKLJUČITE OVE VJEŽBE U SVOJ SVAKODNEVNI ŽIVOT

Kada naučite kako stezati mišiće dna zdjelice, često radite ovu vježbu. Najbolje je to činiti svaki dan. Prilikom svake vježbe budite skoncentrirani. Odredite vrijeme svaki dan za vježbu stezanja mišića dna zdjelice. To može biti kada:

- idete na zahod;
- perete ruke;
- pijete neko piće;
- presvlačite bebu;
- hranite bebu; ili
- tuširate se.

Dobro bi bilo steći trajnu naviku izvoditi jednu grupu vježbi mišića dna zdjelice svaki put kada idete na zahod, nakon što ste se pomokrili ili imali stolicu.

ŠTO AKO SE STANJE NE POBOLJŠA?

Ako dođe do oštećenja mišića dna zdjelice, oporavak može potrajati i šest mjeseci. Ako se stanje ne popravi nakon šest mjeseci, porazgovarajte sa svojim liječnikom, fizioterapeutom ili medicinskom sestrom koja je savjetnik za inkontinenciju.

PITAJTE LIJEČNIKA ZA POMOĆ AKO PRIMIJETITE BILO ŠTO OD SLIJEDEĆEG:

- bilo kakvo propuštanje mokraće;
- ako morate otrčati na zahod kada osjetite potrebu za mokrenjem ili velikom nuždom;
- ako se ne možete suzdržati kada je to potrebno;
- ako ne možete kontrolirati ispuštanje vjetra;
- ako pri mokrenju osjetite unutarnje peckanje ili probadanje; ili
- ako se morate naprezati kako biste počeli mokriti.



JEDNA OD TRI ŽENE KOJE SU IKADA RODILE NEKONTROLIRANO SE POMOKRI

POTRAŽITE POMOĆ

Svaka žena koja je rodila treba raditi vježbe mišića dna zdjelice.

Ako imate pitanja o vježbanju mišića dna zdjelice ili o kontroli mjehura, možete kontaktirati:

Stručne savjetnike Nacionalne linije za pomoć zbog inkontinencije (National Continence Helpline) za besplatne:

- informacije
- savjete i
- brošure

na BESPLATNI BROJ * 1800 33 00 66 (od 8.00 do 20.00 h od ponedjeljka do petka), ili

Posjetite ovu web stranicu: www.bladderbowel.gov.au

“Helpline“ vam može organizirati tumača putem Službe za telefonsko tumačenje (TIS). Molimo, nazovite 13 14 50 od ponedjeljka do petka i zatražite da vas spoje sa “Helpline“.

Svaka žena koja je rodila treba raditi vježbe mišića dna zdjelice.

* Pozivi s mobitela naplaćuju se po utvrđenim cijenama.

