

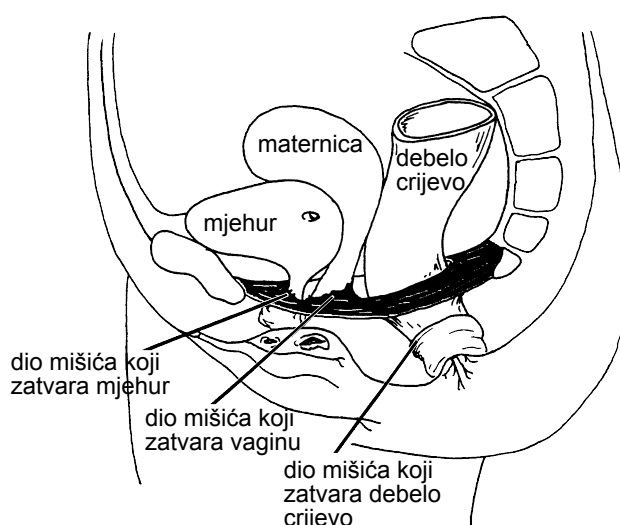


Za vrijeme trudnoće, sa svih strana vam daju različite savjete. Pitanja o kojima rijetko tko misli su problemi kontrole mjehura i crijeva tijekom trudnoće i nakon porođaja.

## KAKVU ULOGU IMAJU MIŠIĆI DNA ZDJELICE?

Pogledajte grafički prikaz dna zdjelice. Mišići dna zdjelice imaju višestruku ulogu. Oni :

- pomažu prilikom zatvaranja mjehura, vagine (rodnice) i rektuma (čmara); i
- drže mjehur uterus (maternicu) i crijeva na svom mjestu.



## KAKO ĆU ZNATI IMAM LI PROBLEM?

Nekoliko stvari se može dogoditi ako su vam mišići dna zdjelice slabi. Može se dogoditi da:

- nekontrolirano ispuštite mokraću kada se zakašljete, kihnete, nešto podižete, nasmijete se ili provodite tjelovježbu;
- ne možete kontrolirati ispuštanje vjetra;
- imate neodgodivu potrebu mokrenja ili velike nužde;
- nekontrolirano ispuštite stolicu nakon odlaska na zahod;
- imate poteškoća obrisati se nakon velike nužde;
- imate poteškoća s velikom nuždom ukoliko ne promijenite položaj ili pomognete prstima; ili
- osjećate ispupčenje u vagini ili imate osjećaj stezanja kao kod menstruacije, najčešće pri kraju dana, što može značiti da se jedan ili više zdjeličnih organa možda spustio u vaginu. To se zove prolaps zdjeličnih organa. Prolaps je vrlo česta pojava koja se događa jednoj od deset žena u Australiji.

# 11 ČEKATE LI BEBU?

Možete imati i seksualnih problema. Neposredno nakon porođaja, osjećat ćete jaki umor i bit ćete zauzeti oko bebe. Vaginalni porođaj može oslabiti tkiva oko vagine ili prouzročiti gubitak osjećaja. Vaginalne poderotine i trauma mogu uzrokovati bolove koji traju mjesecima. Dok dojite, estrogen je obično nizak pa vagina može biti suha, što uzrokuje još više poteškoća. Dobro bi bilo da vi i vaš partner porazgovarate o ovim problemima sa zdravstvenim stručnjakom.

## KAKO ĆU ZNATI HOĆU LI IMATI PROBLEMA S MJEHUROM I CRIJEVIMA?

Neke su žene sklonije problemima mjehura i crijeva, čak i ako su imale lak porođaj. Ne znamo tko je kakav.

Žene koje već imaju simptome s mjehurom i crijevima, kao što su sindrom iritabilnog crijeva ili neodgodiva potreba za mokrenjem (koje se također zove "pretjerano aktivan mjehur") sklonije su pogoršanju tog problema ili nailaženju na druge probleme. Konstipacija, kašalj i gojaznost mogu također pojačati ove probleme.

Neke stvari pri porođaju mogu pojačati mogućnost problema s mjehurom i crijevima:

- prvi porođaj;
- velika beba;
- dugotrajni trudovi, poglavito druga faza trudova; ili
- težak vaginalni porođaj, ako imate šavove nakon reza ili velike poderotine izvan ili unutar vagine, kada je dijete izvučeno na vakuum ili forcepsom.

## ŠTO AKO IMAM POROĐAJ CARSKIM REZOM?

Odabir porođaja carskim rezom može izgledati kao način kako se mogu izbjeći ovi problemi, ali to nije tako jednostavno. Porođaj carskim rezom može smanjiti opasnost od ozbiljnih problema kontrole mjehura s 10% na 5% za prvi porođaj, ali nakon trećeg carskog reza u tome više nema nikakve koristi. A carski rez nosi sa sobom druge opasnosti. Bebe rođene na ovaj način su više podložne problemima s disanjem prilikom porođaja. Rizik je za majku veći, a ožiljci od carskog reza mogu kasnije otežati operativni zahvat unutar zdjelice. Prema tome, jedan problem možete zamijeniti drugim.

U mnogim slučajevima, vaginalni porođaj se odvija po planu i to je divan događaj za roditelje, zato je ova vrsta porođaja najbolja ako je to moguće. Uvijek može doći do problema pri porođaju. Istraživanja se bave proučavanjem kako se prilikom porođaja može bolje spriječiti oštećenje dna zdjelice. Trudnoća i porođaj za sada uključuju izbor između različitih rizika. Vi i vaš partner morate razmisliti o ovim rizicima i porazgovarati o tome sa zdravstvenim stručnjakom koji vas vodi kroz trudnoću. Nitko ne može obećati savršen ishod vama i vašoj bebi.



## ŠTO MOGU UČINITI AKO IMAM SLABE MIŠIĆE DNA ZDJELICE?

Porodaj je mogao rastegnuti mišiće dna zdjelice. Svaki daljnji napor 'istiskivanja' u prvim tjednima nakon porođaja može još više razvući mišiće dna zdjelice. 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 raditi vježbe koje uključuju skakanje.
- Vježbajte mišiće dna zdjelice kako biste ih ojačali (pogledajte brošuru "Vježbe za mišiće dna zdjelice za žene").
- Održavajte dobre navike pražnjenja mjehura i crijeva:
  1. jedite voće i povrće;
  2. pijte 6 do 8 čaša vode dnevno;
  3. nemojte ići na zahod 'za svaki slučaj' jer time možete smanjiti kapacitet mjehura; i
  4. mjehur mora biti prazan nakon odlaska na zahod.
- Trudite se da nemate konstipaciju.
- Nemojte se naprezati 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 težinu u pravilnom omjeru u odnosu na visinu i godine, i nastojte ne dobiti previše kilograma tijekom trudnoće.
- Nastavite vježbati.
- Pitajte za savjet u slučaju infekcije mjehura.

Za dodatne informacije . pročitajte brošuru „Dobre navike mokrenja za svakoga”.



# 11 ČEKATE LI BEBU?

## HOĆE LI SE STVARI POBOLJŠATI?

Ne gubite nadu. Čak i vrlo slaba kontrola mjehura ili crijeva neposredno nakon porođaja može se poboljšati u prvih šest mjeseci bez ikakve pomoći, kada zacijele tkiva, mišići i živci dna zdjelice.

Redovito vježbanje mišića dna zdjelice tijekom dužeg razdoblja, kao i pravilan savjet, pomoći će u tome.

Ne zaboravite voditi brigu o sebi u vrijeme kada se lako zapostave svoje potrebe.

Ako se stanje ne poboljša nakon šest mjeseci, porazgovarajte sa svojim liječnikom, izioterapeutom ili medicinskom sestrom koja je savjetnik za inkontinenciju.

## POTRAŽITE POMOĆ

Najbolje je potražiti pomoć ukoliko vas brine stanje mjehura ili crijeva.

Nazvati 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](http://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“.

**Neke trudnice mogu imati problema s kontrolom mjehura i crijeva. Pomoć je dostupna.**

\* Pozivi s mobitela naplaćuju se po utvrđenim cijenama.

