



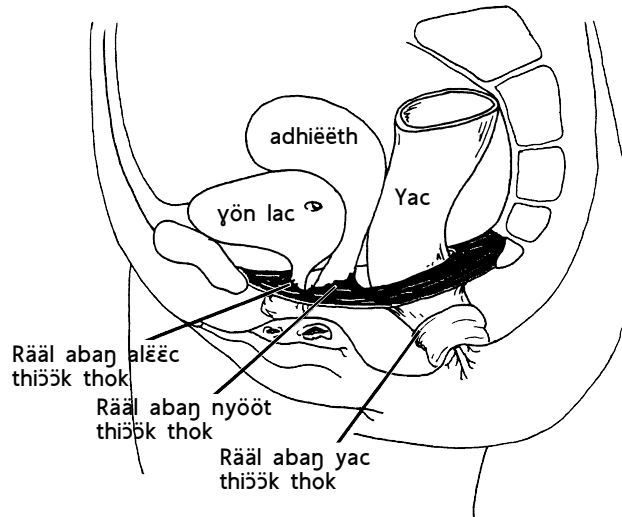
YÏN RAC GUÖP?

When you are pregnant, you get a lot of advice from many people. One issue that few people think about are signs of bladder and bowel control problems in pregnancy and after the birth.

YENÖ YE RÄL ACUEK KIËËN ANJUM LOOI?

Tij cuura acuek anjum. Acuek anjum aa kä juääc looi, kä yekä looi aa kik:

- Keek aa alëëc thiöök thok, ku thiökkä mur ku amook thok ku
- Mukkä alëëc, adhiëeth ku yac ke kä yiic nyien den



BA NJIC KÄDÄ TË LEJ YEN KË WÄÄC TËN YËËN?

A lej kä reen bë röt looi tË cï acuek kuun anjum lär. Tekdä ka:

- Lec aa bë ya thiu tË yool yin, tiim yin, jöt yin, dol yin, wälä tË tuuk yin në tuk koc riil gup;
- Tekdä ka köth a cï bë ya gur;
- Yin ee kat tË nëk lec/la roor yiin;
- Yin ee thar thiu cökalon puuc yin la roor;
- A ce yï thar njic weec tË cïn thök la roor rin yen guct bö bei.
- kädän a ce lac bën bei tË le yin roor – ku ye nhiaar diët yï ben rot cök piny ku diët yï yëek yï cin ba wuööt bei.
- Yin ee mur doot piny rin lej yen kën nyuc mur nom bë ya piëk piny, ku kën ee rot lac looi tË le aköl piny, ku kën a ye nyuooth lon lej yen kä yiic cï wiëen ken lär ku yekä diir mur nom. Kën a col thiek mur. Thiek mur ee rot lac looi ku tieg tök diäär ka thiäär baai Yothralia ee mur thiek tË puuc yen dhiëth.



YÏN RAC GUÖP?

Tekdä ka täc du ke moc a bë yic riäl. Të puuc manh du dhiëet, ka yïn a bë ya rëer ka yï cë guöp thiai ku ye rëer ka yï cë la yölyöl ke meth. Manh bö bei wæeth ee mur cöl a lär wälä a lëu bë noŋ bï tik cï ye yök lön yen muör de. Na cë mur ræet wälä cë dhiäac ka tik a lëu bë reem pëy juäac. Ka tik thuëet meth, miöktik (oestrogen) a lëu bë kur ku keya ka mur ee rëer cë kocu wei, ku kën a lëu bë tik thël kä juëec kök. Tekdä ka path ba wël kä jäam yiic wek wun meth ka raan kiim rëer thïn.

BA ŊIC KADÄ LÖN BÏ ALÄNY KU YÄNY DIË CAK?

Diäar kök aa ye aläc ku yäac ken lac cak, cokalön cï kek dhiët ka cïn kë wäac. A ŋuot kucku ye diäar yïndä kä cït käkä.

Diäar wën cï aläc wälä yäac ken cak wënthæer, cëmën të yeke yiil yäac wälä të ye kek riin ŋön laac (cöl aläny tuc guöp) aa tuany den ye nyin juak wälä tekdä ka bë laŋ tuenytuëeny kök tul ke gup. Kuil, ŋcöl ku cuai diit wën cï raan ŋer aa tuenytuëeny ë lär acuek juak yic.

A laŋ kä kök ë dhiëth wën tik cöl alëer alëec ku yäc, kä cït:

- Dhiënh ë manh kai;
- Dhiënh ë manh diit tet;
- Röp ë kaam bär yic, röp rou; wälä
- Të cï meth rik wæeth, të mur kocu thok rin cï ye kac thok bë cuot yic ciëen wälä të cï tik ræet të thiäak ke mur wälä ye mur yen cë thok ræet të miit meth bei luöŋ.

NA RËËT METH BEI KA ŊÖ YÏNDÄ?

Na lön bë meth rëet bei ka yï yök ciët yï cë kä ræc lir, kekädäŋ dhiët a ce kë puol. Manh rëet bei a lëu bë lär alëec tek yic 10% yet 5% tën manh tuenŋ, ku na la manh diäk rëet bei ka rët a cïn kë pæeth däd ben kuöny yïin. Ku miith rëet bei aa laŋ kä kök jöör tën keek röt. Miith rëet bei aa ye wëi jöör të puuc ke dhiëet. Rët a lëu bë yic riäl tën tik ku piär aŋuom aa lëu bik rët däd bï tik ben ræt akörial cöl a ril yic. Ka yeen tekdä ka yïn awar laŋ tök në jŋ däd.

Kä juäac yiic, manh bö bei wæeth ee bën bei ka cïn kë wäac ku ye kë path aländeen tën man meth ku wun meth, ka yeen dhiënh kën yeen ee dhiënh path të lëu yen rot. Ku a lëu bë laŋ kë ŋuot wäac. Jäc a loi ebën buk ŋic të acuek aŋuom ya gël thïn bik cï lär të dhiëet meth. Ye mën, liëc ku dhiëth aa kocu ë meth lön thïn të bë gël kä wäac. Week wek wun meth wek aa dhil kä lëu bik wäac jäam yiic ke raan ë kiim. A cïn lëu bë ye lëc week lön bï meth dhiëth ka cïn kë wäac – ee ŋöth yen a ye koc ŋöth lön cï käŋ bë wäac.



YÏN RAC GUÖP?

YENÖ BA LOOI TË NIDOP ACUEK KIËËN AŇUUM?

Tekdä ka dhiënh meth a cë acuek kuun aŇuum cöl a lär. Na leg kë ben cöl wiik puoc meth dhiëet thïn yiic ka acuek aŇuum aa lëu bik ben lär apëy. A lëu ba acuek kuun aŇuum cöl dhuk nyin deen thëer tË pëen yïn cölcöl. Loi kākā ba acuek kuun aŇuum cöl a dhuk nyin deen thëer.

- Ye them ba yï thar ya rot tË tiim yïn, ɣcöl yïn, thoony yïn yï wum wälä tË jot yïn kë thiek.
- Ŋan yï kuöl ku nyith ke yiic tË wïc yïn ɣcöl wälä tË tiim yïn.
- Ye rot cöl a kony tË jot yïn kë thiek.
- Duk ye tuk kā yï cöl a kεεc nhial ku kaac piny.
- Ye acuek kuun aŇuum duäany bik riel (kuen athörthi: “Duëëny Acuek AŇuum tËn Diäär”).
- Ŋic alëëc ku yäny du ŋjëëc:
 1. Ye cam mïth tiim ku liëem;
 2. dek biïny piu ka 6 yet 8 kööl tök yic;
 3. duk ye la ɣön laac tË këc la yï mät rin bï yen aläny du cöl a cak; ku
 4. ye alëëc cöl a thök yic tË le yïn laac.
- Duk rot cöl a kuil.
- Duk kë riëëc ebën ye piëk bei ebën tË le yïn roor. Rin ba ŋiεc nyuc thöny la roor nhom, kan yï kök yï ɣööm ku, ka yï cë yï cuök cuot thöoc lööm, jat cök guur nhial. Päl acuek kuun aŇuum yiic piny ku jöl cöl amääth.
- Duk rot cöl a cuai apëy ku ye dhiëk du thööŋ ke bër du ku ruön ku – ku duk rot cöl apëy tË rεc yïn guöp.
- Ye rot duäany.
- Thiëc akim tË aläny du cak.

Na wïc lëk kök ka yï kuen athörthi: “Raan ebën a dhil aläny de ŋiεc ŋjëëc”.



YÏN RAC GUÖP?

BË KË RIËËC EBËN YE NYIN CÖK PINY?

Duk puöu go ñeer. Na cök acuej ajuum cë läär wälä yäny cë cak ke ben dhuk nyien rot pëy ka dhëtem yiic tē cī meth dhiëet, rin ye riñ acuek ajuum, acuek ku räl röt döm röt.

Na ye tik acuek keen ajuum ñiec duääny nē kaam bär yic, ku cöl rot cöl a ñic lëk, ka acuek keen ajuum aa dhuk nyien den.

Duk nhom wëy ku rin kaam rëc yin guöp ë kën meth rot yen kē lui yī nhom.

Na cīn kē cë yic waar pëy ka dhëtem yiic, ka yī jam kek akim, raan koc duääny wälä akuonyakim ë thiu thar.

WÏC KUCCNY

Apath aländeen ba wic kuccny tē lej yen kē dir yīin biäk aläny du wälä yäny du.

Call Expert Advisors on the National Continence Helpline for free:

- Lëk;
- Wëet; ku
- Athör thiik ë lëk.

YUM MAJAN* 1800 33 00 66 (8 nh yet 8 th Köölrou yet Kööldhëtem), wälä

Nem lökayukar kën: www.bladderbowel.gov.au

Kocc ë kuccny aa lëu bik yī cöl raan bi bën waar thok tēn Athook (TIS). Manha yup 13 14 50 Köölrou yet Kööldhëtem ku rot a cöl raan lon ë Kuccny (Helpline).

Diäär rëc gup kök aa ye alëc ku yäac ken cak. A lëu bē yī kony ba dök yök.

* Na yuöp mabaal ka yin a bē wëeu lik tääu piny tē cit tēn kuat mabaal.

