



JEDE DRITTE FRAU, DIE GEBOREN HAT, MACHT SICH NASS

JEDE DRITTE FRAU

Selbst Frauen, die nur einmal geboren haben, haben ein dreifach höheres Risiko, ungewollt Urin auszuscheiden und sich nass zu machen, als Frauen, die kein Kind haben. Je öfter eine Frau geboren hat, umso höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie ungewollt Urin ausscheidet und sich nass macht.

WARUM KOMMT ES NACH DER GEBURT EINES KINDES ZU UNGEWOLLTEM URINAUSFLUSS?

Wenn sich das Baby durch den Geburtskanal bewegt, dehnt es die Nerven und Muskeln aus, die die Blase geschlossen halten. Diese heißen die Beckenbodenmuskulatur und können in geschwächtem Zustand die Blase nicht immer dicht halten. Ungewollter Urinausfluss kommt meistens beim Husten, Niesen, Heben oder Sport vor. Es ist selten der Fall, dass die Blase während einer Geburt beschädigt wird, die Muskeln und Nerven dagegen sehr häufig. Durch Übungen für die Beckenbodenmuskulatur werden diese Muskeln wieder gestärkt.

VERSCHWINDET DER UNGEWOLLTE URINAUSFLUSS VON SELBST?

Wenn Sie unter ungewolltem Urinausfluss leiden, verschwindet das Problem nicht von selbst, wenn Sie es ignorieren. Es ist wahrscheinlicher, dass es verschwindet, wenn Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur trainieren und somit stärken. Wenn Sie die Stärke Ihrer Beckenbodenmuskulatur nicht nach jeder Geburt wiederherstellen, kann es sein, dass Sie Probleme mit ungewolltem Urinausfluss bekommen, da die Beckenbodenmuskulatur mit zunehmendem Alter immer schwächer wird.

WIE FUNKTIONIERT MEINE BLASE?

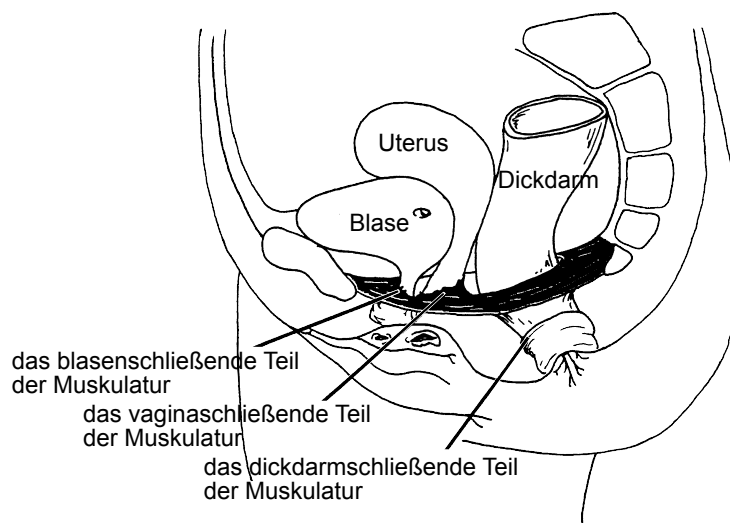
Die Blase ist eine hohle Muskelpumpe. Sie wird langsam und allmählich von den Nieren gefüllt und kann eineinhalb bis zwei Tassen (300 bis 400 ml) Urin speichern. Die Harnröhre wird von der Beckenbodenmuskulatur geschlossen gehalten. Wenn die Blase voll ist und Sie urinieren möchten, entspannt sich die Beckenbodenmuskulatur wenn Sie auf der Toilette sitzen, und die Blase presst den Urin aus. Dann beginnt der Kreislauf des ‚Füllens und Entleerens‘ von Neuem.

JEDE DRITTE FRAU, DIE GEBOREN HAT, MACHT SICH NASS

WOZU IST MEINE BECKENBODENMUSKULATUR DA?

Sehen Sie sich das Bild des Beckenbodens an. Die Beckenbodenmuskulatur ist für eine Reihe von Funktionen zuständig, zum Beispiel:

- trägt sie zum Verschließen von Blase, Vagina (vorderem Ausgang) und After (hinterem Ausgang) bei; und
- trägt sie dazu bei, Blase, Uterus (Gebärmutter) und Darm in der richtigen Position zu halten.



WAS PASSIERT, WENN MEINE BECKENBODENMUSKULATUR NACH DER GEBURT EINES KINDES GESCHWÄCHT IST?

- Beim Husten, Niesen, Heben, Lachen oder Sport kann es zu ungewolltem Urinausfluss kommen.
- Ungewollte Flatulenz kann ebenfalls auftreten.
- Sie können ein dringendes Bedürfnis verspüren, Ihre Blase oder Ihren Darm zu entleeren.
- Ihre Blase, Ihr Uterus oder Ihr Darm können mangelhaft unterstützt sein. Ohne gute Unterstützung kann ein oder mehrere Organe im Beckenbereich in Ihre Vagina absacken. Man nennt dies Beckenorganvorfall. Dies kommt sehr häufig vor und betrifft etwa zehn Prozent aller Frauen in Australien.

JEDE DRITTE FRAU, DIE GEBOREN HAT, MACHT SICH NASS

WAS KANN ICH TUN, UM DIES ZU VERHINDERN?

- Trainieren Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur (unten sagen wir Ihnen wie).
- Achten Sie auf gute Blasen- und Stuhlgewohnheiten:
 - essen Sie Obst und Gemüse;
 - trinken Sie 6 bis 8 Gläser Wasser pro Tag;
 - gehen Sie nicht ‚nur für alle Fälle‘ zur Toilette, da dies die Speicherkapazität Ihrer Blase verringern kann; und
 - entleeren Sie Ihre Blase vollständig, wenn Sie zur Toilette gehen.
- Schützen Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur beim Stuhlgang. Am besten sitzen Sie auf der Toilette, indem Sie Ihre Vorderarme auf Ihre Oberschenkel stützen, Ihre Füße in die Nähe der Toilette platzieren und Ihre Fersen anheben. Entspannen Sie dann Ihre Beckenbodenmuskulatur und pressen Sie sanft.
- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Gewicht innerhalb des idealen Bereichs für Ihre Größe und Ihr Alter liegt.

Weitere Informationen finden Sie in den Broschüren „Übungen für die weibliche Beckenbodenmuskulatur“, „Blasentraining“ und „Gute Blasengewohnheiten für Jedermann“.

WAS KANN ICH FÜR MEINE SCHWACHE BECKENBODENMUSKULATUR TUN?

Durch die Geburt eines Kindes kann Ihre Beckenbodenmuskulatur ausgedehnt sein. Nach unten gerichtete, pressende Bewegungen in den ersten Wochen nach der Geburt können die Beckenbodenmuskulatur weiter ausdehnen. Sie können Ihre Beckenbodenmuskulatur schützen, indem Sie es vermeiden, Druck auf Ihren Beckenboden auszuüben. Hier sind ein paar Tips, die Ihnen dabei helfen können.

- Versuchen Sie, Ihre Beckenbodenmuskulatur vor dem Niesen, Husten, Naseputzen oder Heben anzuspannen, anzuheben und in dieser Position zu halten.
- Kreuzen Sie vor jedem Husten oder Niesen Ihre Beine und pressen Sie sie fest zusammen.
- Lassen Sie sich beim Heben von schweren Lasten helfen.
- Überanstrengen Sie sich beim Stuhlgang nicht.
- Machen Sie keine Übungen, bei denen Sie auf und ab springen müssen.
- Es ist in Ordnung, einmal pro Nacht zum Urinieren aufzustehen, aber gehen Sie nicht nur deshalb zur Toilette, weil Sie wegen des Babys sowieso aufstehen mussten.
- Stärken Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur durch geeignete Übungen.



JEDE DRITTE FRAU, DIE GEBOREN HAT, MACHT SICH NASS

WO IST MEINE BECKENBODENMUSKULATUR?

Zuerst müssen Sie herausfinden, welche Muskeln Sie trainieren müssen.

1. Setzen oder legen Sie sich hin und entspannen Sie die Muskeln Ihrer Oberschenkel, Ihres Gesäßes und Ihres Bauches.
2. Spannen Sie den Muskelring um Ihren After so an, als ob Sie Flatulenz vermeiden wollten. Dann entspannen Sie ihn wieder. Wechseln Sie mit Anspannen und Entspannen einige Male ab, bis Sie sicher sind, die richtigen Muskeln gefunden zu haben. Versuchen Sie, Ihr Gesäß nicht anzuspannen.
3. Wenn Sie zum Urinieren zur Toilette gehen, versuchen Sie, den Urinstrahl zu stoppen und dann wieder in Gang zu bringen. Tun Sie dies, um zu lernen, welches die richtigen Muskeln sind – aber nicht öfter als einmal pro Woche. Wenn Sie es häufiger tun, kann es zu Schwierigkeiten bei der Entleerung Ihrer Blase kommen.

Wenn Sie kein deutliches „Anspannen und Heben“ Ihrer Beckenbodenmuskulatur spüren, oder falls es Ihnen unmöglich ist, Ihren Urinstrahl wie in Punkt 3 besprochen zu kontrollieren, wenden Sie sich um Hilfe an Ihren Arzt, Physiotherapeuten oder Kontinenzpfleger. Sie können Ihnen dabei helfen, Ihre Beckenbodenmuskulatur zum Funktionieren zu bringen. Auch Frauen mit sehr schwacher Beckenbodenmuskulatur können von Übungen für die Beckenbodenmuskulatur profitieren.

WIE SOLL ICH MEINE BECKENBODENMUSKULATUR TRAINIEREN?

Nun da Sie spüren, wie die Muskeln funktionieren --

1. Spannen und ziehen Sie die Muskeln um Ihren After, Ihre Vagina und Ihren vorderen Ausgang gleichzeitig an und HEBEN Sie sie nach innen. Jedes Mal wenn Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur anspannen, sollten Sie das Gefühl des „Anhebens“ empfinden. Versuchen Sie, sie fest angespannt zu halten, während Sie bis 8 zählen. Nun entspannen Sie wieder. Sie sollten die „Entspannung“ deutlich fühlen.
2. Wiederholen Sie das „Anspannen und Heben“ und entspannen Sie wieder. Es ist am besten, zwischen jeder Anspannung der Muskeln etwa 8 Sekunden auszuruhen. Wenn Sie die Anspannung nicht 8 Sekunden lang halten können, dann tun Sie dies, solange es Ihnen möglich ist.
3. Wiederholen Sie das „Anspannen und Heben“ sooft Sie können, bis zu einer Grenze von 8 bis 12 Anspannungen. Kurz nach der Geburt eines Kindes kann es besser sein, zunächst mit 3 Anspannungen zu beginnen und im Laufe von mehreren Wochen weitere hinzuzufügen.
4. Versuchen Sie, drei Sätze von 8 bis 12 Anspannungen mit Pausen dazwischen durchzuführen, wenn Sie stärker sind.
5. Wiederholen Sie den gesamten Trainingsplan (drei Sätze von 8 bis 12 Anspannungen) jeden Tag, wenn Sie liegen, sitzen oder stehen.



JEDE DRITTE FRAU, DIE GEBOREN HAT, MACHT SICH NASS

Während Sie Ihre Übungen für die Beckenbodenmuskulatur machen --

- Halten Sie NICHT den Atem an;
- Pressen Sie NICHT nach unten, nur anspannen und anheben; und
- Spannen Sie NICHT Ihr Gesäß oder Ihre Oberschenkel an.

MACHEN SIE IHRE ÜBUNGEN FÜR IHRE BECKENBODENMUSKULATUR SORGFÄLTIG

Eine geringere Anzahl guter Anspannungen ist besser als eine Menge halbherziger! Wenn Sie nicht sicher sind, ob Sie die Anspannungen richtig machen, wenden Sie sich um Hilfe an Ihren Arzt, Physiotherapeuten oder Kontinenzpfleger.

MACHEN SIE DIE ÜBUNGEN ZU EINEM TEIL IHRES TÄGLICHEN LEBENS

Wenn Sie gelernt haben, wie die Übungen für die Beckenbodenmuskulatur richtig zu machen sind, sollten Sie sie möglichst jeden Tag durchführen. Konzentrieren Sie sich voll auf jeden Satz Anspannungen. Machen Sie Ihre Übungen immer zu einer bestimmten Zeit, zum Beispiel:

- wenn Sie zur Toilette gehen;
- wenn Sie Ihre Hände waschen;
- während Sie etwas trinken;
- während Sie das Baby wickeln;
- während Sie das Baby nähren; oder
- wenn Sie duschen.

Es ist eine gute Idee, sich einen Satz Übungen für die Beckenbodenmuskulatur lebenslang anzugewöhnen, zum Beispiel wenn Sie zur Toilette gehen, nach dem Urinieren oder nach Stuhlgang.

WAS IST, WENN KEINE VERBESSERUNG EINTRITT?

Schäden an der Beckenbodenmuskulatur können bis zu sechs Monate brauchen, bevor eine Besserung bemerkbar ist. Wenn Sie nach diesem Zeitraum noch keine Verbesserung spüren, sprechen Sie mit ihrem Arzt, Physiotherapeuten oder Kontinenzpfleger.

JEDE DRITTE FRAU, DIE GEBOREN HAT, MACHT SICH NASS

BITTEN SIE IHREN ARZT UM HILFE, WENN SIE DIE FOLGENDEN PROBLEME BEMERKEN:

- ungewollter Austritt von Urin;
 - wenn Sie sich beeilen müssen, zur Toilette zu gelangen, um zu urinieren oder den Darm zu entleeren;
 - wenn Sie Urin nicht halten können, wenn Sie wollen;
 - wenn Sie Flatulenz nicht kontrollieren können;
 - wenn Sie beim Urinieren einen brennenden oder stechenden Schmerz spüren; oder
 - wenn Sie sich anstrengen müssen, den Urinstrom in Gang zu bringen.
-

SUCHEN SIE HILFE

Jede Frau, die geboren hat, sollte Übungen für ihre Beckenbodenmuskulatur machen.

Wenn Sie Fragen zum Thema Training für die Beckenbodenmuskulatur oder Blasenkontrolle haben, können Sie:

Das Expertenberatungspersonal bei der Nationalen Telefonauskunftsstelle für Kontinenz anrufen und kostenlos erhalten:

- Informationen;
- Ratschläge; und
- Merkblätter.

Kostenlose Telefonnummer 1800 33 00 66 (8:00 Uhr bis 20:00 Uhr, Montags bis Freitags), oder

Besuchen Sie diese Webseite: www.bladderbowel.gov.au

Die Telefonauskunftsstelle kann über den Telefondolmetscherdienst (TIS) einen Dolmetscher organisieren. Bitte rufen Sie Montags bis Freitags unter der Nummer 13 14 50 an und fragen Sie nach der Telefonauskunftsstelle.

Jede Frau, die geboren hat, sollte Übungen für ihre Beckenbodenmuskulatur machen.

Geltende Gebühren werden für Anrufe von Mobiltelefonen berechnet.

