

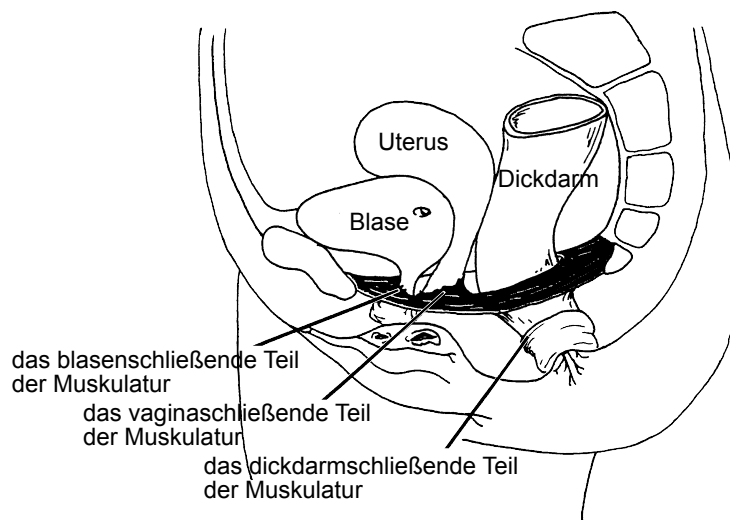


When you are pregnant, you get a lot of advice from many people. One issue that few people think about are signs of bladder and bowel control problems in pregnancy and after the birth.

WOZU IST MEINE BECKENBODENMUSKULATUR DA?

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

- trägt sie zum Abschluss der Blase, der Vagina (des vorderen Ausgangs) und des Anus (des hinteren Ausgangs) bei; und
- trägt sie dazu bei, Blase, Uterus (Gebärmutter) und Darm an der richtigen Stelle zu halten.



WOHER WEISS ICH, OB ICH EIN PROBLEM HABE?

Wenn Sie schwache Beckenbodenmuskulatur haben, können verschiedene Dinge passieren, zum Beispiel:

- Beim Husten, Niesen, Heben, Lachen oder Sport kann ungewollt Urin austreten;
- ungewollte Flatulenz kann vorkommen;
- es kann zu einem dringenden Bedürfnis kommen, Blase oder Darm zu entleeren;
- ungewollter Stuhlabgang nach einem Gang zur Toilette;
- Säuberung nach dem Stuhlgang kann schwierig sein;
- Stuhlgang kann als schwierig empfunden werden, wenn nicht eine bestimmte Position eingenommen oder die Finger zu Hilfe genommen werden;
- das Gefühl, wie bei einer Periode einen Klumpen in der Vagina zu haben. Dies kommt häufig gegen Ende des Tages vor und kann daher rühren, dass 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.

ERWARTEN SIE EIN BABY?

Sexuelle Probleme können ebenfalls auftreten. Nach der Geburt Ihres Babys werden Sie sehr müde und mit Ihrem Baby beschäftigt sein. Vaginalgeburten können Schwäche oder Gefühlverlust im vaginalen Bereich zur Folge haben. Risse und Verletzungen können noch Monate nachher Schmerzen verursachen. Während der Stillperiode können Östrogenwerte niedrig sein, was zu einer trockenen Vagina und dadurch zu noch weiteren Problemen führen kann. Es kann für Sie und Ihren Partner hilfreich sein, über diese Dinge mit einem Gesundheitsexperten zu sprechen.

WIE KANN ICH WISSEN, OB ICH BLASEN- UND STUHLPROBLEME HABEN WERDE?

Manche Frauen neigen eher dazu, Blasen- und Stuhlprobleme zu entwickeln, selbst wenn sie eine leichte Geburt hatten. Es ist unmöglich, vorherzubestimmen, wer diese Frauen sein könnten.

Frauen, die bereits unter Blasen- oder Stuhlsymptomen, wie zum Beispiel Reizdarmsyndrom oder dem dringenden Bedürfnis zu urinieren (auch als überaktive Blase bekannt) leiden, haben höhere Chancen, dass sich dieses Problem verschlimmert oder dass neue Probleme hinzukommen. Verstopfung, Husten und Übergewicht können bestehende Probleme ebenfalls verschlimmern.

Bestimmte Dinge bei der Geburt können die Chancen für Blasen- und Stuhlprobleme erhöhen:

- die Geburt des ersten Babys;
- die Geburt eines überdurchschnittlich großen Babys;
- lang anhaltende Wehen, besonders in der zweiten Geburtsphase; oder
- eine schwierige Vaginalgeburt, wenn nach einem Schnitt oder Riss an oder in der Vagina Stiche notwendig sind, wenn das Baby mit Hilfe einer Saugglocke oder einer Zange geboren wird.

WAS IST, WENN ICH EINEN KAISERSCHNITT HABE?

Es mag scheinen, als sei ein Kaiserschnitt eine Möglichkeit, diese Probleme zu umgehen, aber so einfach ist die Sache nicht. Ein Kaiserschnitt kann die Gefahr schwerer Blasenprobleme beim ersten Baby von 10% auf 5% verringern, aber nach dem dritten Kaiserschnitt wird überhaupt kein Vorteil mehr festgestellt. Der Kaiserschnitt birgt Risiken in sich. Babys, die auf diese Weise zur Welt kommen, haben öfter Atemprobleme bei der Geburt. Das Risiko für die Mutter kann höher sein, und die Narbenbildung nach einem Kaiserschnitt kann zukünftige Beckenoperationen schwieriger gestalten. Es kann also sein, dass Sie lediglich ein Problem gegen ein anderes eintauschen.

In vielen Fällen verlaufen Vaginalgeburten nach Plan und stellen ein wunderbares Erlebnis für die Eltern dar. Wenn möglich ist diese Art von Geburt daher am besten. Aber Probleme können trotzdem auftreten. Neue Studien befassen sich mit der Frage, wie wir mehr über Schäden des Beckenbodens während der Geburt erfahren können, um diese verhindern zu können. Im Moment ist es Teil von Schwangerschaft und Geburt, zwischen verschiedenen Risiken zu wählen. Sie und Ihr Partner müssen über diese Risiken nachdenken und sie gegebenenfalls mit dem Gesundheitsexperten, der sich mit ihrer Schwangerschaft beschäftigt, diskutieren. Niemand kann Ihnen einen perfekten Ausgang für Sie und Ihr Baby versprechen.



WAS KANN ICH GEGEN SCHWACHE BECKENBODENMUSKULATUR TUN?

Die Geburt eines Kindes kann die Beckenbodenmuskulatur ausdehnen. Nach unten gerichtete, pressende Bewegungen in den ersten Wochen nach der Geburt können den Beckenboden weiter ausdehnen. Sie können Ihre Beckenbodenmuskulatur schützen, indem Sie keinen pressenden Druck auf Ihren Beckenboden ausüben. Die folgenden Tips können Ihnen dabei helfen.

- 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 Anheben von schweren Lasten helfen.
- Machen Sie keine Übungen, bei denen Sie auf und ab springen müssen.
- Machen Sie Übungen zur Stärkung Ihrer Beckenbodenmuskulatur (Siehe Broschüre "Beckenbodenmuskulaturtraining für Frauen").
- Achten Sie auf gute Blasen- und Stuhlgewohnheiten:
 1. essen Sie Obst und Gemüse;
 2. trinken Sie 6 bis 8 Gläser Wasser pro Tag;
 3. gehen Sie nicht "nur für alle Fälle" zur Toilette, da dies das Fassungsvermögen Ihrer Blase verringern kann; und
 4. sorgen Sie dafür, dass Ihre Blase nach einem Gang zur Toilette vollständig entleert ist.
- Versuchen Sie, Verstopfung zu vermeiden.
- Strengen Sie sich beim Stuhlgang nicht zu sehr an. Eine gute Art, auf der Toilette zu sitzen, besteht darin, die Unterarme auf die Oberschenkel zu legen, die Füße nahe an die Toilette zu platzieren und die Fersen anzuheben. Entspannen Sie dann Ihre Beckenbodenmuskulatur und pressen Sie sanft.
- Halten Sie Ihr Gewicht innerhalb des angemessenen Rahmens für Ihre Größe und Ihr Alter, und versuchen Sie während der Schwangerschaft nicht zuviel zuzunehmen.
- Halten Sie sich fit.
- Holen Sie sich Rat zum Thema Blasenentzündungen.

Weitere Informationen finden Sie in der Broschüre "Gute Blasengewohnheiten für Jedermann".

WIRD ES WIEDER BESSER WERDEN?

Geben Sie die Hoffnung nicht auf. Sogar sehr schwache Blasen- oder Stuhlkontrolle kurz nach der Geburt kann ohne Hilfe in den ersten sechs Monaten besser werden, wenn das Gewebe, die Muskeln und Nerven des Beckenbodens heilen.

Regelmäßiges und langfristiges Training der Beckenbodenmuskulatur sowie die richtigen Ratschläge können ebenfalls helfen.

Vergessen Sie nicht, auf sich aufzupassen, auch wenn es während dieser Zeit leicht ist, die eigenen Bedürfnisse zu vergessen.

Wenn es nach sechs Monaten noch nicht besser ist, sprechen Sie mit Ihrem Arzt, Physiotherapeuten oder Kontinenzpfleger.

SUCHEN SIE HILFE

Es ist am besten, Hilfe zu suchen, wenn Sie sich über irgendeine Blasen- oder Darmangelegenheit Sorgen machen.

Rufen Sie das Expertenberatungspersonal bei der Nationalen Telefonauskunftsstelle für Kontinenz an und erhalten Sie kostenlose:

- 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.

Manche schwangeren Frauen haben Blasen- und Stuhlprobleme. Hilfe ist verfügbar.

Geltende Gebühren werden für Anrufe von Mobiltelefonen berechnet.

