



## ΜΙΑ ΣΤΙΣ ΤΡΕΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΠΟΥ ΕΚΑΝΑΝ ΠΟΤΕ ΠΑΙΔΙ ΒΡΕΧΟΝΤΑΙ

### ΜΙΑ ΣΤΙΣ ΤΡΕΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

Οι γυναίκες που έχουν γεννήσει μόνο ένα παιδί έχουν σχεδόν τρεις φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να τους διαφεύγουν ούρα και να βρέχονται σε σύγκριση με τις γυναίκες που δεν έχουν κάνει παιδί. Όσο πιο πολλά παιδιά κάνετε, τόσο πιο μεγάλη πιθανότητα υπάρχει να σας διαφεύγουν ούρα και να βρέχεστε.

### ΓΙΑΤΙ ΣΑΣ ΔΙΑΦΕΥΓΟΥΝ ΟΥΡΑ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΓΕΝΝΑ;

Όταν το μωρό κινείται προς τα κάτω μέσα στο γεννητικό πόρο, τα νεύρα και οι μυς που κρατούν την κύστη κλειστή τεντώνονται. Οι μυς αυτοί ονομάζονται μυς του πυελικού εδάφους, και μπορεί μερικές φορές να εξασθενίσουν και μην είναι ικανοί να σταματήσουν τις διαρροές από την κύστη. Οι διαρροές συμβαίνουν κυρίως όταν βήχετε, φταρνίζεστε, σηκώνετε βάρη ή κάνετε ασκήσεις. Είναι σπάνιο να πάθει βλάβη η κύστη κατά τη διάρκεια της γέννας, αλλά συχνά παθαίνουν βλάβη οι μυς και τα νεύρα, γι' αυτό χρειάζεται να κάνετε εκγύμναση των μυών του πυελικού εδάφους για να τους βοηθήσετε να ανακτήσουν τη δύναμή τους.

### ΥΠΑΡΧΕΙ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΑ ΝΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΙ ΑΥΤΗ Η ΔΙΑΡΡΟΗ ΜΟΝΗ ΤΗΣ;

Αν έχετε κάποια διαρροή, δεν θα σταματήσει μόνη της, απλώς και μόνο επειδή την αγνοείτε. Η διαρροή είναι πιθανό να σταματήσει αν κάνετε εκγύμναση των μυών του πυελικού σας εδάφους, για να τους βοηθήσετε να ανακτήσουν τη δύναμή τους. Αν μετά από τη γέννα κάθε σας παιδιού δεν ξαναποκτήσετε τη δύναμη που είχατε στους μυς του πυελικού εδάφους πριν τη γέννα, τότε πιθανόν να σας διαφεύγουν ούρα, καθώς οι μυς τους πυελικού εδάφους εξασθενούν με την ηλικία.

### ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ Η ΚΥΣΤΗ ΜΟΥ;

Η ουροδόχος κύστη είναι μια κούφια, μυϊκή αντλία. Γεμίζει σιγά – σιγά από τα νεφρά, και μπορεί να χωρέσει ενάμισι έως δύο φλιτζάνια ούρων (300 – 400 χιλιοστόλιτρα). Ο σωλήνας εξόδου των ούρων από την κύστη κρατιέται κλειστός από τους μυς του πυελικού εδάφους. Όταν η κύστη γεμίσει και αποφασίσετε να ουρήσετε, οι μυς του πυελικού εδάφους χαλαρώνουν όταν καθίσετε στην τουαλέτα, και η κύστη πιέζει τα ούρα προς τα έξω. Και μετά ο ίδιος κύκλος, «γέμισμα και άδειασμα» επαναλαμβάνεται και πάλι.

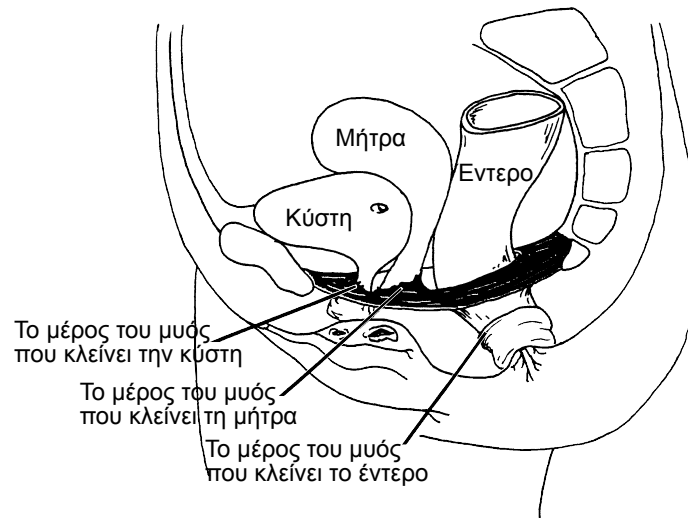


## ΜΙΑ ΣΤΙΣ ΤΡΕΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΠΟΥ ΕΚΑΝΑΝ ΠΟΤΕ ΠΑΙΔΙ ΒΡΕΧΟΝΤΑΙ

### ΤΙ ΚΑΝΟΥΝ ΟΙ ΜΥΣ ΤΟΥ ΠΥΕΛΙΚΟΥ ΜΟΥ ΕΔΑΦΟΥΣ;

Δείτε την εικόνα του πυελικού εδάφους. Οι μυς του πυελικού εδάφους κάνουν διάφορα πράγματα, όπως:

- βοηθούν να κλείνει η κύστη, ο κόλπος (το άνοιγμα μπροστά) και ο πρωκτός (το άνοιγμα πίσω), και
- βοηθούν να συγκρατούνται η κύστη, η μήτρα και το έντερο στη σωστή τους θέση.



### ΤΙ ΘΑ ΣΥΜΒΕΙ ΟΤΑΝ ΟΙ ΜΥΣ ΤΟΥ ΠΥΕΛΙΚΟΥ ΜΟΥ ΕΔΑΦΟΥΣ ΕΞΑΣΘΕΝΙΣΟΥΝ ΜΕΤΑ ΤΗ ΓΕΝΝΑ;

- Ίσως να σας διαφεύγουν ούρα όταν βήχετε, φταρνίζεστε, σηκώνετε βάρη, γελάτε ή κάνετε ασκήσεις.
- Μπορεί να μην μπορείτε να συγκρατείτε τη διαφυγή αερίων.
- Μπορεί να αισθάνεστε επείγουσα ανάγκη να αδειάσετε την κύστη ή το έντερο σας.
- Μπορεί να μην έχετε καλό στήριγμα στην κύστη σας, τη μήτρα σας ή το έντερό σας. Χωρίς καλό στήριγμα ένα ή περισσότερα από τα πυελικά όργανά σας μπορεί να κρεμαστούν προς τα κάτω μέσα στον κόλπο σας. Αυτό ονομάζεται πρόπτωση πυελικών οργάνων. Η πρόπτωση είναι μια πολύ συνήθης κατάσταση και συμβαίνει σε περίπου μια στις δέκα γυναίκες στην Αυστραλία.

## ΜΙΑ ΣΤΙΣ ΤΡΕΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΠΟΥ ΕΚΑΝΑΝ ΠΟΤΕ ΠΑΙΔΙ ΒΡΕΧΟΝΤΑΙ

### ΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΓΙΑ ΝΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΩ ΑΥΤΑ ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΝΑ ΣΥΜΒΑΙΝΟΥΝ;

- Να κάνετε εκγύμναση των μυών του πυελικού σας εδάφους (θα σας πούμε πως αργότερα).
- Να τηρείτε καλές συνήθειες ούρησης και αφόδευσης,
  - να τρώτε φρούτα και λαχανικά,
  - να πίνετε 6 με 8 ποτήρια νερό κάθε μέρα,
  - να μην πηγαίνετε στην τουαλέτα «για καλό και κακό» γιατί αυτό μπορεί να ελαττώσει την ποσότητα ούρων που μπορεί να κρατήσει η κύστη σας, και
  - να σιγουρεύεστε ότι η κύστη σας είναι άδεια όταν φεύγετε από την τουαλέτα.
- Προστατεύστε τους μυς του πυελικού σας εδάφους. Ένας καλός τρόπος είναι όταν κάθεστε στην τουαλέτα να ακουμπάτε τους αγκώνες σας στους μηρούς σας και με τα πόδια σας κοντά στην τουαλέτα, να ανασηκώνετε τις φτέρνες σας. Χαλαρώστε τους μυς του πυελικού σας εδάφους και σπρώξτε ελαφρά.
- Διατηρήστε το βάρος σας στα φυσιολογικά όρια που αναλογούν στο ύψος και την ηλικία σας.

Για περισσότερες πληροφορίες δείτε τα φυλλάδια: «Εκγύμναση των μυών του πυελικού εδάφους για γυναίκες,» «Εκγύμναση κύστης,» και «Καλές συνήθειες κύστης για τον καθένα.»

### ΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΓΙΑ ΤΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΩΝ ΕΞΑΣΘΕΝΙΣΜΕΝΩΝ ΜΥΩΝ ΤΟΥ ΠΥΕΛΙΚΟΥ ΜΟΥ ΕΔΑΦΟΥΣ;

Η γέννηση του μωρού μπορεί να έχει τεντώσει τους μυς του πυελικού σας εδάφους. Οποιοσδήποτε κινήσεις «που σπρώχνουν προς τα κάτω» τις πρώτες βδομάδες μετά τη γέννηση του μωρού μπορεί να τεντώσουν και πάλι τους μυς του πυελικού εδάφους. Μπορείτε να προστατέψετε τους μυς του πυελικού σας εδάφους με το να μη σπρώχνετε προς τα κάτω στο πυελικό σας έδαφος. Να μερικές εισηγήσεις για να σας βοηθήσουν.

- Προσπαθήστε να σφίξετε, να σηκώσετε και να κρατήσετε τους μυς του πυελικού σας εδάφους κάθε φορά που θα φταρνιστείτε, θα βήξετε, θα φυσήξετε τη μύτη ή θα σηκώσετε βάρη.
- Σταυρώστε τα πόδια σας και σφίξτε τα δυνατά μαζί πριν από κάθε βήξιμο ή φτάρνισμα.
- Να μοιράζετε το σήκωμα βαριών φορτίων.
- Να μην ζορίζετε όταν ενεργείστε.
- Να μην κάνετε ασκήσεις με αναπηδήματα.
- Είναι εντάξει να σηκώνετε μια φορά τη νύχτα για να ουρήσετε. Προσπαθήστε να μην πηγαίνετε στην τουαλέτα μόνο και μόνο επειδή σηκωθήκατε να δείτε το μωρό.
- Δυναμώστε τους μυς του πυελικού σας εδάφους με εκγύμναση.



## ΜΙΑ ΣΤΙΣ ΤΡΕΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΠΟΥ ΕΚΑΝΑΝ ΠΟΤΕ ΠΑΙΔΙ ΒΡΕΧΟΝΤΑΙ

### ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΜΥΣ ΤΟΥ ΠΥΕΛΙΚΟΥ ΜΟΥ ΕΔΑΦΟΥΣ;

Το πρώτο πράγμα που θα πρέπει να κάνετε είναι να αναγνωρίσετε σωστά τους μυς που χρειάζονται εκγύμναση.

1. Καθίστε ή ξαπλώστε, έχοντας τους μυς των μηρών, των γλουτών και του στομαχιού σας χαλαρούς.
2. Σφίξτε το μυϊκό δακτύλιο γύρω από τον πρωκτό (το πίσω άνοιγμα) σαν να προσπαθείτε να σταματήσετε τη διαφυγή αερίων. Τώρα χαλαρώστε αυτόν το μυώνα. Σφίξτε τον και αφήστε τον μερικές φορές μέχρι να είστε βέβαιες ότι έχετε βρει τους σωστούς μυς. Προσπαθήστε να μη σφίγγετε συγχρόνως μαζί και τους γλουτούς σας.
3. Όταν πηγαίνετε στην τουαλέτα για να ουρήσετε, προσπαθήστε να σταματήσετε τη ροή της ούρησης και μετά ξαναρχίστε την. Το κάνετε αυτό για να μάθετε ποιοι είναι οι σωστοί μυς που πρέπει να χρησιμοποιείτε, όμως θα το κάνετε μόνο μία φορά την εβδομάδα. Διαφορετικά η κύστη σας μπορεί να μην αδειάζει με τον τρόπο που πρέπει αν εσείς αρχίζετε και σταματάτε τη ροή της ούρησης συχνότερα από αυτό.

Εάν δεν μπορείτε να αισθανθείτε ένα συγκεκριμένο «σφίξιμο και ένα σήκωμα» των μυών του πυελικού εδάφους, ή αν δεν μπορείτε να επιβραδύνετε τη ροή της ούρησής σας όπως περιγράφετε στο Σημείο 3, ζητήστε βοήθεια από το γιατρό σας, το φυσιοθεραπευτή, ή τη νοσοκόμα για την ακράτεια. Θα σας βοηθήσουν να κάνετε τους μυς του πυελικού σας εδάφους να λειτουργούν σωστά. Ακόμη και οι γυναίκες με πολύ εξασθενημένους μυς του πυελικού εδάφους μπορούν να ωφεληθούν από την εκγύμναση των μυών του πυελικού εδάφους.

### ΠΩΣ ΚΑΝΩ ΤΗΝ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΤΩΝ ΜΥΩΝ ΤΟΥ ΠΥΕΛΙΚΟΥ ΕΔΑΦΟΥΣ;

Τώρα που μπορείτε να αισθανθείτε τους μυς να δουλεύουν, μπορείτε:

1. Να σφίγγετε και να τραβάτε μαζί προς τα μέσα τους μυς γύρω από τον πρωκτό (το άνοιγμα πίσω), το γεννητικό πόρο και την κύστη (το άνοιγμα μπροστά) συγχρόνως. Σηκώστε τους εσωτερικά προς τα ΠΑΝΩ. Πρέπει να αισθάνεστε ένα «σήκωμα προς τα πάνω» κάθε φορά που σφίγγετε τους μυς του πυελικού σας εδάφους. Προσπαθήστε να τους κρατήσετε γερά και σφικτά σε αυτή τη σύσπαση καθώς μετράτε από το 1 μέχρι το 8. Τώρα, αφήστε τους και χαλαρώστε. Θα πρέπει να νοιώσετε ξεκάθαρα ένα «ξαλάφρωμα».
2. Επαναλάβετε (το σφίξιμο και το σήκωμα προς τα πάνω) και χαλαρώστε. Είναι σημαντικό να ξεκουράξετε για περίπου 8 δευτερόλεπτα στα ενδιάμεσα κάθε σύσπασης των μυών. Εάν δεν μπορείτε να κρατήσετε τη σύσπαση από το 1 μέχρι το 8, προσπαθήστε να την κρατήσετε για όσο χρονικό διάστημα μπορείτε.
3. Επαναλάβετε αυτό «το σφίξιμο και το σήκωμα προς τα πάνω» όσες φορές μπορείτε, το πολύ μέχρι 8-12 σφιξίματα. Την πρώτη φορά που θα αρχίσετε, μετά τη γέννηση του παιδιού σας, ίσως να θέλετε να ξεκινήσετε με μόνο 3 σφιξίματα και να τα αυξήσετε τις επόμενες βδομάδες.
4. Καθώς νιώθετε πιο δυνατές, προσπαθήστε να κάνετε τρεις σειρές των 8 με 12 σφιξιμάτων στην κάθε μια, με μια ξεκούραση μεταξύ τους.
5. Κάνετε ολόκληρο αυτό το πρόγραμμα της εκγύμνασης (τρεις σειρές 8 έως 12 σφιξίματα) κάθε μέρα ξαπλωμένες κάτω, καθιστές ή όρθιες.



## ΜΙΑ ΣΤΙΣ ΤΡΕΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΠΟΥ ΕΚΑΝΑΝ ΠΟΤΕ ΠΑΙΔΙ ΒΡΕΧΟΝΤΑΙ

Ενώ κάνετε τις ασκήσεις των μυών του πυελικού εδάφους:

- ΜΗΝ κρατάτε την αναπνοή σας,
- ΜΗ σπρώχνετε προς τα κάτω, μόνο να σφίγγετε και να σηκώνετε προς τα πάνω, και
- ΜΗΝ σφίγγετε τους γλουτούς, ή τους μηρούς σας

### ΚΑΝΕΤΕ ΚΑΛΑ ΤΗΝ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΤΩΝ ΜΥΩΝ ΤΟΥ ΠΥΕΛΙΚΟΥ ΣΑΣ ΕΔΑΦΟΥΣ

Λιγότερα αλλά καλά σφιξίματα είναι πολύ πιο ευεργετικά από τα πολλά που γίνονται χωρίς διάθεση! Αν δεν είστε σίγουρες ότι κάνετε τα σφιξίματα σωστά, ζητήστε βοήθεια από το γιατρό σας, φυσιοθεραπευτή, ή τη σύμβουλο νοσοκόμα για την ακράτεια.

### ΚΑΝΕΤΕ ΤΗΝ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗΣ ΣΑΣ ΖΩΗΣ

Αφού μάθετε πώς να κάνετε τα σφιξίματα των μυών του πυελικού εδάφους, θα πρέπει να τα κάνετε συχνά. Το καλύτερο είναι να τα κάνετε κάθε μέρα, δίνοντας σε κάθε σειρά σφιξιμάτων όλη σας την προσοχή. Κανονίστε ένα καθορισμένο χρόνο για να κάνετε τα σφιξίματα των μυών του πυελικού σας εδάφους. Αυτός μπορεί να είναι όταν:

- πηγαίνετε στην τουαλέτα,
- πλένετε τα χέρια σας,
- πίνετε ένα ποτό,
- αλλάζετε το μωρό,
- ταΐζετε το μωρό,
- κάνετε ντους.

Είναι καλή ιδέα να αποκτήσετε τη συνήθεια στην υπόλοιπη ζωή σας να κάνετε μια σειρά ασκήσεων των μυών του πυελικού σας εδάφους κάθε φορά που πηγαίνετε στην τουαλέτα, μετά την ούρηση ή την αφόδευση.

### ΤΙ ΓΙΝΕΤΑΙ ΑΝ ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΔΕΝ ΚΑΛΥΤΕΡΕΥΣΟΥΝ;

Η βλάβη στους μύς του πυελικού εδάφους μπορεί να πάρει μέχρι έξι μήνες για να καλυτερεύσει. Εάν δεν υπάρξει βελτίωση μετά τους έξι μήνες, μιλήστε με το γιατρό σας, το φυσιοθεραπευτή, ή τη σύμβουλο νοσοκόμα για την εγκράτεια.



## ΜΙΑ ΣΤΙΣ ΤΡΕΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΠΟΥ ΕΚΑΝΑΝ ΠΟΤΕ ΠΑΙΔΙ ΒΡΕΧΟΝΤΑΙ

### ΕΠΙΣΗΣ ΖΗΤΗΣΤΕ ΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΤΟΥ ΓΙΑΤΡΟΥ ΣΑΣ ΑΝ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΤΕ ΟΤΙΔΗΠΟΤΕ ΑΠΟ ΤΑ ΑΚΟΛΟΥΘΑ:

- οποιαδήποτε διαρροή ούρων,
- πρέπει να τρέξετε στην τουαλέτα για να ουρήσετε ή να αφοδεύσετε,
- δεν μπορείτε να συγκρατηθείτε όταν το θέλετε,
- δεν μπορείτε να ελέγξετε τη διαφυγή αερίων,
- νιώθετε κάψιμο ή τσούξιμο μέσα όταν ουρείτε, ή
- πρέπει να ζοριστείτε για ν' αρχίσει η ροή των ούρων.

### ΖΗΤΗΣΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ

Κάθε γυναίκα που έχει κάνει παιδί θα πρέπει κάνει εκγύμναση των μυών του πυελικού εδάφους.

Εάν έχετε οποιοσδήποτε ερωτήσεις για την εκγύμναση των μυών του πυελικού εδάφους ή τον έλεγχο της κύστης, μπορείτε να επικοινωνήστε με τους:

Ειδικούς Συμβούλους στην Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Εγκράτεια με δωρεάν κλήση:

- πληροφορίες,
- συμβουλές, και
- φυλλάδια.

Σε ΔΩΡΕΑΝ ΚΛΗΣΗ \* 1800 33 00 66 (8πμ ως 8μμ, Δευτέρα ως Παρασκευή), ή

Επισκεφτείτε αυτόν τον διαδικτυακό τόπο: [www.bladderbowel.gov.au](http://www.bladderbowel.gov.au)

Η Γραμμή Βοήθειας μπορεί να κανονίσει διερμηνέα μέσω της Τηλεφωνικής Υπηρεσίας Διερμηνέων (TIS). Παρακαλούμε τηλεφωνήστε στο 13 14 50, Δευτέρα ως Παρασκευή και ζητήστε τη Γραμμή Βοήθειας.

**Κάθε γυναίκα που έχει κάνει παιδί θα πρέπει κάνει εκγύμναση των μυών του πυελικού εδάφους.**

\* Οι κλήσεις από κινητά τηλέφωνα χρεώνονται με τις ισχύουσες χρεώσεις.

