

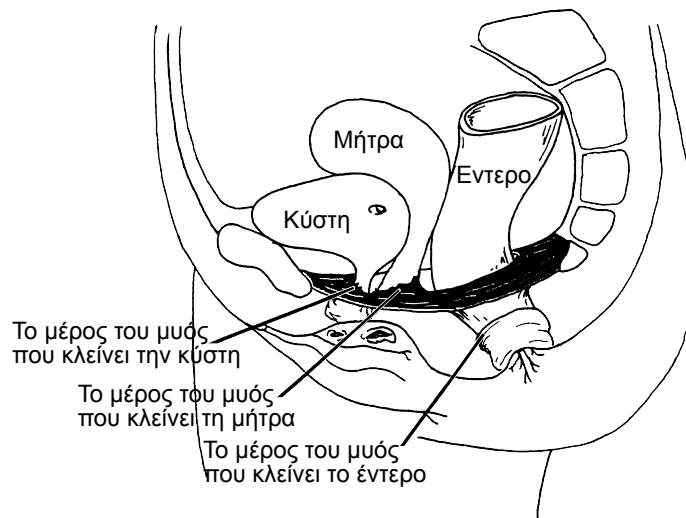


Όταν είστε έγκυος παίρνετε πολλές συμβουλές από πολλά άτομα. Ένα θέμα με το οποίο απασχολούνται πολλά άτομα είναι τα συμπτώματα προβλημάτων ελέγχου της κύστης και εντέρου κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης ή μετά την γέννα.

ΤΙ ΚΑΝΟΥΝ ΟΙ ΜΥΣ ΤΟΥ ΠΥΕΛΙΚΟΥ ΜΟΥ ΕΔΑΦΟΥΣ;

Δείτε την εικόνα του πυελικού εδάφους. Οι μύς 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.



ΠΩΣ ΘΑ ΞΕΡΩ ΟΤΙ ΕΧΩ ΠΡΟΒΛΗΜΑ;

Υπάρχουν μερικά πράγματα που μπορεί να σας συμβούν όταν εξασθενίσουν οι μύς του πυελικού σας εδάφους (βάση της λεκάνης). Ίσως:

- να σας διαφεύγουν ούρα όταν βήχετε, φταρνιστείτε, σηκώνετε βάρη, γελάτε ή κάνετε ασκήσεις,
- να μην μπορείτε να συγκρατείτε τη διαφυγή αερίων,
- να αισθάνεστε επείγουσα ανάγκη να ουρήσετε ή να ενεργηθείτε,
- να έχετε διαρροές κοπράνων μετά από μια επίσκεψη στην τουαλέτα,
- να έχετε πρόβλημα να καθαρίσετε τον εαυτό σας μετά από μια αφόδευση,
- να αντιμετωπίζετε δυσκολία να ενεργηθείτε και να πρέπει να αλλάξετε θέση ή να χρησιμοποιήσετε τα δάχτυλά σας για βοήθεια, ή
- να αισθάνεστε έναν όγκο στον κόλπο σας ή ένα συναίσθημα τραβήγματος όπως μια εμμηνόπαυση, συνήθως στο τέλος της ημέρας, που μπορεί να σημαίνει ότι ένα ή περισσότερα από τα πυελικά όργανά σας κρέμονται μέσα στον κόλπο σας. Αυτό ονομάζεται πρόπτωση του πυελικού οργάνου. Η πρόπτωση είναι ένα πολύ συνηθισμένο πρόβλημα που συμβαίνει περίπου σε μια στις δέκα γυναίκες στην Αυστραλία.

1 ΠΕΡΙΜΕΝΕΤΕ ΜΩΡΟ;

Μπορεί επίσης να έχετε σεξουαλικά προβλήματα. Αμέσως μετά τη γέννηση του μωρού, θα είστε πολύ κουρασμένη και πολυάσχολη με το μωρό σας. Ο κολπικός τοκετός μπορεί να προκαλέσει μια εξασθένιση γύρω από τον κόλπο ή μια έλλειψη αισθήματος. Κολπικά σχισίματα και τραύματα μπορούν να σας προκαλούν πόνο για πολλούς μήνες. Ενώ θηλάζετε το μωρό, τα επίπεδα των οιστρογόνων μπορεί να είναι χαμηλά και έτσι ο κόλπος μπορεί να είναι στεγνός, κατάσταση που μπορεί να προκαλέσει περισσότερα προβλήματα. Μπορεί να είναι χρήσιμο για εσάς και το σύντροφό σας να μιλήσετε για αυτά τα θέματα σε έναν επαγγελματία υγείας.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΞΕΡΩ ΑΝ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΧΩ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΜΕ ΤΗΝ ΚΥΣΤΗ ΚΑΙ ΤΑ ΕΝΤΕΡΑ;

Μερικές γυναίκες έχουν περισσότερες πιθανότητες να έχουν προβλήματα στην κύστη και έντερα, ακόμα κι αν είχαν ένα πολύ εύκολο τοκετό. Δεν μπορούμε ακόμα να καθορίσουμε ποιες μπορεί να είναι αυτές οι γυναίκες.

Οι γυναίκες που έχουν ήδη συμπτώματα προβλημάτων στην κύστη και έντερα, όπως το σύνδρομο ευερέθιστων εντέρων ή την επείγουσα ανάγκη να ουρήσουν (ονομάζεται και σαν υπερδραστήρια κύστη) θα είναι πιθανότερο να έχουν επιδείνωση αυτού του προβλήματος ή να αποκτήσουν νέα προβλήματα. Η δυσκοιλιότητα, το βήξιμο και η παχυσαρκία μπορούν επίσης να χειροτερέψουν τα προβλήματα.

Ορισμένα πράγματα γύρω από τη γέννα μπορούν να δημιουργήσουν μεγαλύτερες πιθανότητες σε μια γυναίκα να έχει προβλήματα στην κύστη και έντερα:

- όταν γεννάτε το πρώτο σας μωρό,
- όταν το μωρό είναι μεγάλο,
- όταν ο τοκετός διαρκεί για μεγάλο χρονικό διάστημα, κυρίως στο δεύτερο στάδιο του τοκετού, ή
- ένας δύσκολος κολπικός τοκετός, όταν έχετε ραφίματα μετά από κοψίματα ή έχετε ένα μεγάλο σχίσσιμο ακριβώς απ έξω ή μέσα στον κόλπο σας όταν το μωρό βοηθείται να βγει με αναρρόφηση ή ο γιατρός χρησιμοποιεί λαβίδα.

ΚΙ ΑΝ ΕΧΩ ΚΑΝΕΙ ΓΕΝΝΑ ΜΕ ΚΑΙΣΑΡΙΚΗ ΤΟΜΗ;

Η επιλογή της γέννας με καισαρική τομή ίσως να φαίνεται σαν ένας τρόπος να αποφύγετε αυτά τα προβλήματα, αλλά δεν είναι τόσο απλό. Μια γέννα με καισαρική τομή μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο σοβαρών προβλημάτων ελέγχου της κύστης από 10% σε 5% για το πρώτο μωρό, αλλά μετά την τρίτη καισαρική μπορεί να μην υπάρξει κανένα απολύτως όφελος. Και οι γέννες με καισαρική τομή εγκυμονούν τους δικούς τους κινδύνους. Τα μωρά που έχουν γεννηθεί με αυτό τον τρόπο είναι πιθανότερο να έχουν αναπνευστικά προβλήματα στη γέννα. Μπορεί να είναι πιο επικίνδυνη για τη μητέρα και οι ουλές από τις γέννες με καισαρική τομή μπορεί να κάνουν την πυελική χειρουργική επέμβαση δυσκολότερη στο μέλλον. Με άλλα λόγια μπορεί να αποφεύγετε ένα πρόβλημα και να αποκτάτε άλλο.

Σε πολλές περιπτώσεις, ο κολπικός τοκετός ολοκληρώνεται ακριβώς όπως έχει προγραμματιστεί και αποτελεί μια όμορφη εμπειρία για τους γονείς έτσι ο τύπος αυτός της γέννας είναι ο καλύτερος όταν μπορεί να γίνει. Αλλά μπορούν να υπάρξουν και προβλήματα. Η επιστήμη ερευνά τρόπους με τους οποίους να μπορούμε να ξέρουμε πως να σταματήσουμε τη βλάβη που γίνεται στο πυελικό έδαφος κατά τη διάρκεια του τοκετού. Προς το παρόν, στην εγκυμοσύνη και τη γέννα θα πρέπει να γίνουν επιλογές μεταξύ διαφορετικών ειδών κινδύνου. Εσείς και ο σύντροφός σας χρειάζεται να σκεφτείτε αυτούς τους κινδύνους και να τους συζητήσετε με τον επαγγελματία που μεριμνά για την εγκυμοσύνη σας. Κανένας δεν μπορεί να υποσχεθεί σε εσάς και στο μωρό σας μια τέλεια έκβαση.

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.
- Μην κάνετε ασκήσεις με αναπηδήματα.
- Να κάνετε εκγύμναση των μυών του πυελικού σας εδάφους για να δυναμώσετε τους μυς του πυελικού σας εδάφους (Δείτε το φυλλάδιο «Εκγύμναση των μυών του πυελικού εδάφους για γυναίκες»).
- Να τηρείτε καλές συνήθειες ούρησης και αφόδευσης,
 1. να τρώτε φρούτα και λαχανικά,
 2. να πίνετε 6 με 8 ποτήρια νερό κάθε μέρα,
 3. να μην πηγαίνετε στην τουαλέτα «για καλό και κακό» καθώς αυτό γιατί αυτό μπορεί να ελαττώσει την ποσότητα ούρων που μπορεί να κρατήσει η κύστη σας,
 4. να είστε σίγουρη ότι η κύστη σας είναι άδεια όταν φεύγετε από την τουαλέτα.
- Προσπαθήστε να μην είστε δυσκοίλια.
- Μη ζορίζετε όταν ενεργείστε. Ένας καλός τρόπος όταν κάθεστε στην τουαλέτα είναι 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, και προσπαθήστε να μην βάζετε πολύ βάρος κατά η διάρκεια της εγκυμοσύνης.
- Συνεχίστε να γυμνάζεστε.
- Ζητήστε συμβουλές για τις λοιμώξεις της κύστης.

Για περισσότερες πληροφορίες, δείτε το φυλλάδιο «Καλές συνήθειες της κύστης για τον καθένα.»

ΠΕΡΙΜΕΝΕΤΕ ΜΩΡΟ;

ΘΑ ΚΑΛΥΤΕΡΕΥΣΟΥΝ ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ;

Μην αποθαρρύνεστε. Ακόμη και ο ανεπαρκής έλεγχος της κύστης και εντέρων μετά τη γέννα μπορεί να καλυτερεύσει στους πρώτους έξι μήνες, καθώς επιδιορθώνονται οι πυελικοί ιστοί του πυελικού εδάφους, οι μύες και τα νεύρα.

Η τακτική εκγύμναση των μυών του πυελικού εδάφους που συνεχίζονται για μεγάλο χρονικό διάστημα, όπως και οι σωστές συμβουλές, θα σας βοηθήσουν.

Μην ξεχνάτε να φροντίζετε τον εαυτόν σας σε ένα διάστημα που είναι πολύ εύκολο να παραμελήσετε τις δικές σας ανάγκες.

Εάν τα πράγματα δεν καλυτερεύσουν μετά από έξι μήνες, μιλήστε στο γιατρό σας, το φυσιοθεραπευτή, ή τη σύμβουλο νοσοκόμα για την εγκράτεια.

ΖΗΤΗΣΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ

Το καλύτερο είναι να ζητήσετε βοήθεια αν ανησυχείτε για οποιοδήποτε θέμα που αφορά την κύστη ή τα έντερα.

Καλέστε τους Ειδικούς Συμβούλους στην Εθνική Γραμμή Εγκράτειας 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

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

Μερικές εγκυες γυναίκες μπορεί να έχουν προβλήματα με τον έλεγχο της κύστης ή των εντερων. Μπορείτε να λαβετε βοήθεια.

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