



ONE IN THREE WOMEN

Azoknál az asszonyoknál, akik akárcsak egyszer is szültek, háromszor olyan nagy a valószínűsége annak, hogy van vizeletszivárgásuk és annak, hogy bepisilnek, mint azoknál, akik nem szültek. Minél többször szült, annál valószínűbb az, hogy vizeletszivárgása lesz valamint az, hogy bepisil.

MIÉRT VAN SZÜLÉS UTÁN VIZELETSZIVÁRGÁS?

Amikor a csecsemő átmegy a szülőcsatornán, kitágítja azokat az idegeket és izmokat, amelyek a húgyhólyagot zárva tartják. Ezeket medencealapizmoknak hívják. Ezek néha elgyengülnek, és nem tudják a vizeletszivárgást megállítani. A szivárgás leginkább akkor történik, amikor köhög, tüsszent, emel, nevet vagy tornázik. A húgyhólyag ritkán sérül meg szülés közben, azonban az izmok és idegek gyakran megsérülnek. Ezért medencealapizom-edzést kell végeznie azért, hogy segítse az izmokat abban, hogy újra megerősödjenek.

ABBAMARAD-E MAGÁTÓL EZ A SZIVÁRGÁS?

Ha van szivárgása, az nem fog abbamaradni azzal, hogy Ön nem vesz róla tudomást. A szivárgás valószínűleg megszűnik, ha edzi a medencealapizmait, és segíti őket abban, hogy újra megerősödjenek. Ha az egyes szülések után a medencealapizmok nem erősödnek meg, lehet, hogy elkezd bepisilni, mivel a medencealapizmok a korral gyengülnek.

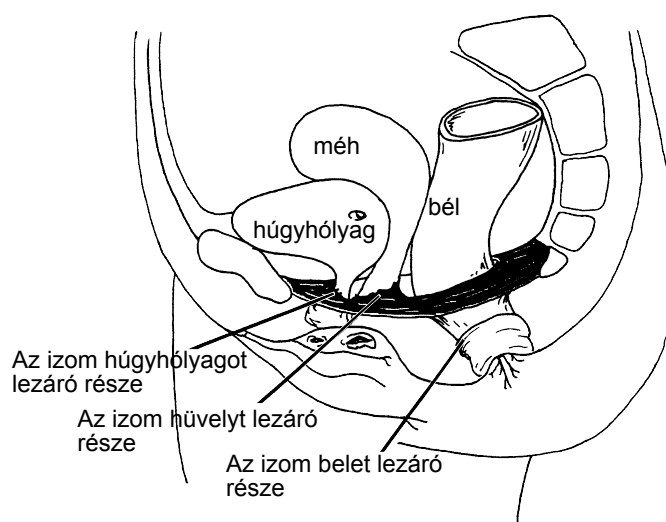
HOGYAN MŰKÖDIK A HÚGYHÓLYAGOM?

A húgyhólyag üres izompumpa. Lassan telik meg a veséből, és másfél vagy két csészényi (300-400 ml) vizeletet tud megtartani. A húgycsövet a medencealapizmok tartják zárva. Amikor a húgyhólyag megtelik és Ön pisilni akar, a medencealapizmok ellazulnak, amikor Ön a vécén ül, és a húgyhólyag kinyomja a vizeletet. Aztán ugyanaz a "megtelik és kiürül" ciklus kezdődik újra.

MI A MEDENCEALAPIZMOK FELADATA?

Nézze meg a medencealagút képét. A medencealagútnak több feladata van:

- segítenek bezárni a húgyhólyagot, a vaginát (elülső nyílás) és a bélnyílást (hátsó nyílás); és
- segítenek a húgyhólyagot, az anyaméhet és a beleket a megfelelő helyükön tartani.



MI TÖRTÉNIK AKKOR, HA SZÜLÉS UTÁN GYENGÉK A MEDENCEALAPIZMAIM?

- Lehet, hogy vizelet szivárog ki, amikor köhög, tüsszent, emel, nevet vagy tornázik.
- Lehet, hogy nem tudja a kijövő gázt visszatartani.
- Lehet, hogy úgy érzi, hogy sürgősen kell pisilnie vagy kakilnia.
- Lehet, hogy nincs jó támasz a húgyhólyagja, az anyaméhe vagy a bele számára. Jó támasz nélkül lehet, hogy az egyik vagy a másik medenceszerve lesüpped a vaginájába. Ezt medenceszerv süllyedésnek hívják. A süllyedés nagyon gyakori és minden tíz asszony közül egynél előfordul.

MIT TEHETEK, HOGY ILYEN NE TÖRTÉNJEN?

- Tornáztassa a medencealapizmaid (később megmondjuk, hogy hogyan).
- Legyenek jóvizezési- és székelési szokásai:
 - egyen gyümölcsöt és zöldséget;
 - naponta igyon meg 6-8 pohár vizet;
 - ne menjen vécére “mert éppen kellhet” mivel ez csökkentheti azt a mennyiséget, amit a húgyhólyag meg tud tartani; és
 - ügyeljen arra, hogy üres legyen a húgyhólyagja, miután vécén volt.
- Védje a medencealapizmaid, amikor kakil. Legjobb a vécén úgy ülni, hogy az alsókarját a combjára teszi, lábát közel tartja a vécéhez és a sarkát megemeli. Lazítsa el a medencealapizmaid és óvatosan nyomjon.
- Tartsa meg a magasságának és korának megfelelő súlyt!

További információt találhat a szórólapokban: “Medencealapizom-edzés nők számára”, “Húgyhólyag edzése” és “Jó vizezési szokások mindenki számára.”

HOGYAN TUDOK A GYENGE MEDENCEALAPIZMAIMMAL TÖRŐDNI?

Lehet, hogy a szülés kitágította a medencealapizmaid. Bármilyen lefelé gyakorolt nyomás a szülés utáni első hetekben újra tágíthatja a medencealapizmokat. Védheti a medencealapizmaid azzal, hogy nem gyakorol a medencealapra lefelé irányuló nyomást. Itt van egy pár ötlet, ami segíthet Önnek:

- Próbálja a medencealapizmaid szorítani, felemelni és fenntartani, mielőtt tüsszent, köhög, orrot fúj vagy emel.
- Tegye a lábait keresztbe és szorítsa össze azokat erősen minden köhögés vagy tüsszentés előtt.
- Mással együtt emeljen nehéz súlyt.
- Ne erőlködjön, amikor kakil.
- Ne végezzen ugráló gyakorlatokat
- Az rendben van, hogy éjjel egyszer felkel pisilni – azért ne menjen vécére, mert a csecsemő miatt amúgy is fel kellett kelnie.
- Erősítse meg a medencealapizmaid edzéssel.

HOL VANNAK A MEDENCEALAPIZMAIM?

Először is meg kell tudni, hogy melyik izmot kell edzenie.

1. Üljön vagy feküdjön le ellazított combokkal, fenékkal és hassal.
2. Szorítsa meg a bélnyílás körüli izomgyűrűt, mintha a gázt akarná visszatartani. Most lazítsa el ezt az izmot. Szorítsa meg és lazítsa el néhányszor, amíg nem biztos abban, hogy megtalálta a megfelelő izmokat. Ha lehet, ne szorítsa össze a fenekét.
3. Amikor végén ülve pisil, próbálja megállítani a vizelet folyását, aztán indítsa meg újra. Ezt csak azért tegye, hogy megtudja, hogy melyik izmokat kell használni – de csak hetente egyszer. Lehet, hogy a húgyhólyagja nem ürül ki annyira, amennyire kellene, ha ennél gyakrabban állítja meg és indítja meg a folyást.

Ha nem érez a medencealapiszmaiban egy határozott “szorítást és emelkedést”, vagy ha nem tudja megállítani a 3. pontban említett vizeletfolyást, akkor kérjen segítséget orvosától, fizioterapeutájától vagy kontinencia ápoló tanácsadójától. Ők segítenek majd Önnek abban, hogy jól működtesse a medencealapiszmaikat. Még azoknak a nőknek is, akiknek gyengék a medencealapiszmai, hasznukra lehet a medencealapiszom-edzés.

HOGYAN VÉGEZZEM A MEDENCEALAPIZOM-EDZÉST?

Most, hogy érzi, hogy működnek az izmok -

1. Szorítsa meg és húzza be egyszerre a bélnyílása, szülőcsatornája és elülső nyílása körüli izmokat. Belül emelje azokat FEL. Minden alkalommal kell érezni azt, hogy az “emelkedik”, amikor a medencealapiszmaikat szorítja. Tartsa azokat erősen és szorosan addig, amíg 8-ig számol. Aztán engedje el és lazítson. Kell, hogy egy határozott “kilazulást” érezzen.
2. Ismétlje meg (a szorítást és emelést) és lazítson el. Legjobb 8 másodpercet pihenni minden izomemelés között. Ha nem tud várni 8 másodpercig, akkor várjon addig, ameddig tud.
3. Ismétlje meg ezt a “szorítást és emelést”, ahányszor csak tudja 8-12 szorításig. Amikor szülés után először kezdi ezt el, lehet hogy csak 3 szorítással akar kezdeni, és ezt növelje meg néhány hét alatt.
4. Ahogy erősebb lesz, próbáljon három 8-12 szorítássorozatot csinálni, közöttük pihenjen.
5. Naponta végezze el ezt az edzéstervet (három 8-12 szorítássorozatot) fekve, ülve vagy állva.

Amíg medencealapiszom-edzést végez -

- NE tartsa vissza lélegzetét;
- NE nyomjon lefelé, csak szorítson és emeljen; és
- NE feszítse meg a fenekét és a combjait.

MINDEN HÁROM ASSZONY KÖZÜL EGY, AKI SZÜLT, BEPISIL

VÉGEZZE EL JÓL A MEDENCEALAPIZOM-EDZÉSÉT!

Néhány jó szorítás többet ér, mint sok lagymatag! Ha nem biztos benne, hogy a szorítást megfelelően végzi, kérjen segítséget orvosától, fizioterapeutájától, vagy kontinencia ápoló tanácsadójától!

TEGYE AZ EDZÉST A NAPIRENDJÉNEK A RÉSZÉVÉ!

Miután megtanulta azt, hogy hogyan kell medencealapiszom-edzést végezni, végezze azokat gyakran! Legjobb minden nap, és figyeljen oda minden egyes szorításra! Rendszeres időpontban Vvégezze el a medencealapiszom-edzést! Ez lehet amikor:

- vécére megy;
- kezet mos;
- iszik valamit;
- tisztába teszi a csesemőt
- eteti a csesemőt; vagy
- zuhanyoz.

Jó ötlet egy életre hozzászokni ahhoz, hogy mindig medencealapiszom-edzést végez, amikor vécére megy pisilni vagy kakilni.

MI VAN AKKOR, HA NINCS JAVULÁS?

Hat hónapig is eltarthat, amíg a medencealapiszom sérülése megjavul. Ha hat hónap után nincs javulás, akkor beszéljen orvosával, fizioterapeutájával vagy kontinencia ápoló tanácsadójával.

AKKOR IS KÉRJEN AZ ORVOSÁTÓL SEGÍTSÉGET, HA AZ ALÁBBIK KÖZÜL VALAMELYIKET ÉSZLELI:

- vizeletszivárgást
- sietnie kell a vécére pisilni vagy kakilni;
- amikor akarja, nem tudja visszatartani;
- nem tudja a gázt visszatartani
- belül égető vagy szúró érzése van, amikor pisil; vagy
- erőlködni kell, hogy meginduljon a vizeletfolyás.



MINDEN HÁROM ASSZONY KÖZÜL EGY, AKI SZÜLT, BEPISIL

KÉRJEN SEGÍTSÉGET!

Minden asszonynak, aki szült, medencealapiszom-edzést kell végeznie.

Ha vannak kérdései a medencealapiszom-edzésről vagy a vizeletvisszatartásról, akkor kapcsolatba léphet:

szaktanácsadókkal a Visszatartási Zavarokkal foglalkozó Országos Telefonos Segélyszolgálatnál (National Continence Helpline) ingyenes:

- információért
- tanácsért; és
- szórólapokért.

Az INGYENES TELEFONSZÁMON *1800 33 00 66 (8 órától 22 óráig hétfőtől péntekig), vagy

keresse fel ezt a weboldalt: www.bladderbowel.gov.au

A Telefonos Segélyszolgálat elintézhethet tolmácsot a Telefonos Tolmács Szolgálaton (TIS) keresztül. Kérjük hívja a 13 14 50-es számot hétfőtől péntekig és kérje a Telefonos Segélyszolgálatot.

Minden asszonynak, aki szült, medencealapiszom-edzést kell végeznie

* A mobil telefonról történő hívás az annak megfelelő díjba kerül.

