

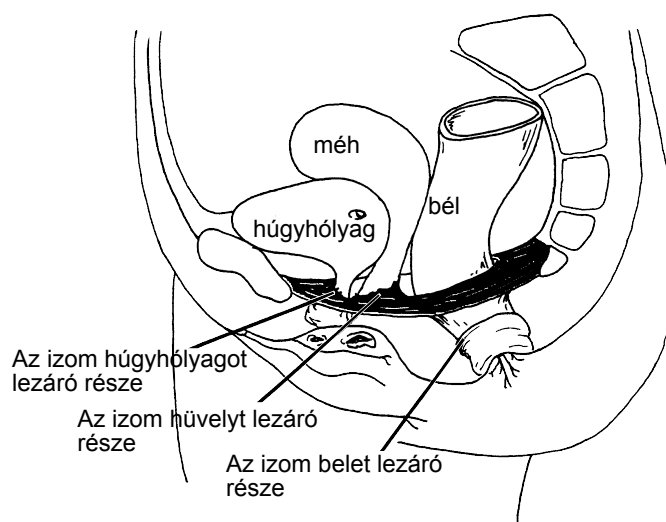


Amikor várandós, sok embertől kap sok-sok tanácsot. Van egy dolog, amire csak néhány ember gondol. Ez pedig a terhesség alatti és a szülés utáni húgyhólyag- és bélproblémák előfordulása.

MI A MEDENCEALAPIZMAIM FELADATA?

Lásd a medencealap képét. A medencealapizmoknak több feladatuk van. Ezek:

- segítenek a húgyhólyagot, a vaginát (elülső csatornát) és a végbélet (hátsó csatornát) lezárni; és
- segítenek a húgyhólyagot, a méhet és a belet a helyükön tartani.



HOGY TUDOM MEG, HOGY VAN-E PROBLÉMÁM?

Van néhány olyan dolog, ami megtörténhet, ha gyengék a medencealapizmai. Lehet, hogy

- Kiszivárog a vizelet, amikor köhög, tüsszent, emel, nevet vagy tornázik;
- nem tudja a gázt visszatartani;
- úgy érzi, hogy sürgősen kell pisilnie vagy kakilnia;
- székletet ereszt ki, miután vécén volt;
- kakilás után nehezen tisztítja meg magát
- nehéz a kakilás, hacsak nem változtatja meg a helyzetét vagy az ujjával segít; vagy
- dagadást érez a vaginájában, vagy úgy érzi mintha menstruálna, legtöbbször a nap vége felé. Ez azt jelentheti hogy az egy vagy több medenceszerve lehet, hogy lecsúszott a vaginájába. Ezt medenceszerv prolapszusnak hívják. A prolapszus nagyon gyakori és minden tíz asszony közül egynél fordul elő Ausztráliában.

VÁRANDÓS?

Szexuális problémái is lehetnek. Rögtön a szülés után nagyon fáradt lesz és sok tennivalója lesz a csecsemővel. A vaginán keresztül való szülés gyengeséget vagy érzéktelenséget okozhat a vagina körül. A vaginában történő szakadás és sérülés hónapokon keresztül okozhat fájdalmat. Amíg szoptat, lehet, hogy az ösztrogénszint alacsony, és a vagina száraz, ami még több problémát okozhat. Hasznos lehet ezekről a problémákról Önnek és partnerének egy egészségügyi szakemberrel beszélniük.

HOGY TUDOM MEGÁLLAPÍTANI, HOGY LESZNEK-E VIZELÉSI ÉS KAKILÁSI PROBLÉMÁIM ?

Vannak asszonyok, akiknek nagyobb esélyük van vizelési és kakilási problémákra, még akkor is, ha aránylag könnyű volt a szülés. Nem tudjuk még megmondani, hogy kik lehetnek ezek az asszonyok.

Azoknál az asszonyoknál, akiknek már vannak vizelési és kakilási tüneteik, mint az irritábilis bélszindróma, vagy az, hogy sürgősen kell pisilniük, (túl aktív húgyhólyagnak is nevezik), nagyobb az esély arra, hogy ez a probléma rosszabbodik vagy az, hogy új problémák adódnak. Székrekedés, köhögés vagy a túlsúly szintén rosszabbíthatják a problémákat.

A szüléssel kapcsolatos bizonyos dolgok növelik az esélyét annak, hogy egy asszonynak vizelési és kakilási problémái lesznek:

- első szülés
- egy nagy csecsemő születik
- hosszan tartó vajúadás, főként a vajúadás második szakaszában; vagy
- vaginán keresztüli nehéz szülés, amikor szakadás után öltésekkel összevarrják, vagy nagy szakadás keletkezik a vagináján kívül vagy belül, amikor a csecsemőt szívással vagy fogóval húzza ki az orvos.

MI VAN AKKOR, HA CSÁSZÁRMETSZÉSSEL SZÜLÖK?

Úgy tűnhet, hogy császármetszéses szüléssel el lehet ezeket a problémákat kerülni, de ez nem ilyen egyszerű. A császármetszéses szülés a súlyos visszatartási problémák esélyét esetleg 10%-ról 5%-ra az első szülésnél lecsökkentheti, de lehet, hogy a harmadik császármetszéses szülés után ebből semmilyen haszon nem származik. A császármetszéssel történő szüléseknek is megvannak a saját kockázatai. Az így szült csecsemőknél nagyobb az esélye annak, hogy születéskor lélegzési problémájuk van. Veszélyesebb lehet az anya számára. A császármetszéses születésből adódó heg nehezebbé teheti később a medenceoperációt. Így egy probléma elkerülésével egy másik keletkezik.

Sok esetben a vaginán keresztüli szülés terv szerint történik, és az egy szép esemény a szülők számára. Tehát ahol csak lehetséges, az ilyen típusú szülés a legjobb. De problémák még ekkor is előfordulhatnak. Jelenleg kutatások folynak arra vonatkozóan, hogy hogyan tudhatunk meg még többet, és hogy lehet a szülés alatt történő medencealap sérülést megakadályozni. Jelenleg két különböző



VÁRANDÓS?

veszély közlül kell választania annak, aki terhes és szül. Önnek és a társának át kell gondolni ezeket a veszélyeket, és azokat meg kell beszélniük a terhesgondozó szakemberükkel. Senki sem ígérhet Önnek és csecsemőjének tökéletes eredményt.

MIT TUDOK A MEDENCEALAPIZMOKKAL CSINÁLNI?

Lehet, hogy a szülés kitágította a medencealapizmait. A szülés utáni első pár héten történő lefelé való nyomás újra kitágíthatja a medencealapot. Védheti a medencealapizmait azzal, ha nem nyomja azt a medencealap felé. Itt van néhány ötlet, ami segít Önnek:

- Próbálja szorítani, emelni és a tartani a medencealapizmait, mielőtt tüsszent, köhög, orrot fúj, vagy felemel valamit.
- Rakja keresztbe a lábait és szorítsa azokat erősen össze, mielőtt köhög vagy tüsszent.
- Ne emeljen nehezét egyedül!
- Ne végezzen ugráló gyakorlatokat!
- Végezzen medencealapizom-edzést azért, hogy megerősítse a medencealapizmait. (Lásd a szórólapot "Medencealapizom-edzés nők számára")
- Legyenek jó vizezési- és kakilási szokásai!
 1. egyen gyümölcsöt és zöldséget
 2. igyon meg 6-8 pohár vizet naponta
 3. ne menjen vécére azért, "mert éppen kellhet", mivel ez lecsökkenti azt a mennyiséget, amit a húgyhólyagja tárolni tud; és
 4. győződjön meg arról, hogy kiürült-e a húgyhólyagja, miután vécén volt.
- Próbálja elkerülni a székrekedést!
- Ne erőlködjön, amikor kakil. Úgy jó ülni a vécén, hogy az alsó karját a combjára teszi, a lábai közel vannak a vécéhez és felemeli a sarkát. Lazítsa el a medencealapizmait és óvatosan nyomjon!
- Tartsa meg a súlyát a magasságának és korának megfelelő arányban, és próbálja meg elkerülni a terhesség alatt a túlságos súlynövekedést!
- Folytassa a tornát!
- Kérjen tanácsot a húgyhólyagfertőzéssel kapcsolatban!

További információért nézze meg a szórólapot: "Jó vizezési szokások mindenki számára."



VÁRANDÓS?

FOG –E A HELYZET JAVULNI?

Ne csüggedjen el! Még a születés utáni nagyon rossz vizelet- és székletviszatartás is megjavulhat az első hat hónapban segítség nélkül, mivel a medenceszövetek, izmok és idegek meggyógyulnak.

Hosszútávon végzett rendszeres medencealapisom-edzés valamint a helyes tanács segít.

Ne felejtse el, hogy magával törődjön mivel a saját igényeit könnyű elhanyagolni.

Ha a helyzet nem javul hat hónap után, akkor beszéljen az orvosával, fizioterapeutájával vagy kontinencia ápoló tanácsadójával.

KÉRJEN SEGÍTSÉGET!

Legjobb, ha segítséget kér, ha bármilyen vizelési- vagy kakilási probléma idegesíti Önt.

Hívja ingyen a Szaktanácsadókat az Országos Kontinencia Telefonos Segélyszolgálatnál:

- 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.

Terhes asszonyoknak lehetnek vizelési és kakilási problémáik. Van segítség az Ön számára.

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

