



СЕКОЈА ТРЕТА ЖЕНА КОЈА НЕКОГАШ РОДИЛА ДЕТЕ СЕ ИЗМОКРУВА НЕ САКАЈКИ

СЕКОЈА ТРЕТА ЖЕНА

Кај жените што родиле дури и само едно бебе речиси трипати е поголема веројатноста дека не сакајќи ќе се измокруваат отколку кај жените што не раѓале. Колку повеќе деца сте родиле, толку е поголема веројатноста дека ќе се измокрувате не сакајќи.

ЗОШТО НЕ САКАЈКИ СЕ ИЗМОКРУВАТЕ ОТКАКО СТЕ РОДИЛЕ БЕБЕ?

Кога бебето се движи надолу низ родилниот канал, тоа ги растега нервите и мускулите што го држат мочниот меур затворен. Тие мускули се викаат мускули во долниот дел на карлицата, и тие понекогаш може да останат слаби и да не можат да го спречат мочниот меур не сакајќи да испушта мочка. Ненамерното измокрување обично се случува кога кашлате, кивате, креватите предмети или вежбате. При породувањето ретко настануваат повреди на мочниот меур, но мускулите и нервите често се повредуваат, па треба да правите вежби за мускулите во долниот дел на карлицата за да им помогнете пак да станат силни.

ДАЛИ ТАКВОТО НЕНАМЕРНО ИЗМОКРУВАЊЕ ЌЕ МИНЕ САМО ОД СЕБЕ?

Ако се измокрувате, дури и малку, тоа нема да мине само од себе само затоа што вие едноставно не му обрнувате внимание. Ненамерното измокрување веројатно ќе престане ако правите вежби за мускулите во долниот дел на вашата карлица за да им помогнете пак да си ја вратат силата. Ако не ја вратите силата во мускулите во долниот дел на вашата карлица после секое бебе што ќе го родите, може да почнете не сакајќи да се измокрувате затоа што мускулите во долниот дел на карлицата ослабуваат со стареењето.

КАКО РАБОТИ МОЈОТ МОЧЕН МЕУР?

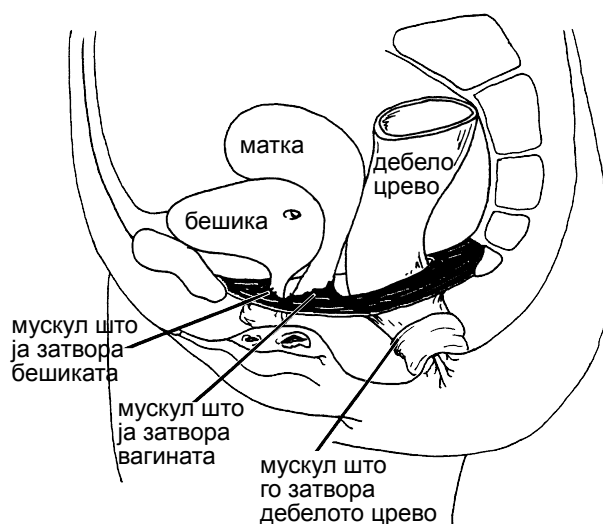
Мочниот меур е шуплива пумпа составена од мускули. Тој полека се полни од бубрезите и може да собере една и пол до две чаши мочка (300 до 400 милилитри). Каналот низ којшто се празни мочниот меур се затвора со помош на мускулите во долниот дел на карлицата. Кога мочниот меур ви е полн и кога одлучувате да одите по мала нужда, мускулите во долниот дел на карлицата се отпуштаат кога ќе седнете на клозетската школка, а мочниот меур ја истиснува мочката надвор. Потоа пак почнува истиот круг на „полнење и празнење“.

СЕКОЈА ТРЕТА ЖЕНА КОЈА НЕКОГАШ РОДИЛА ДЕТЕ СЕ ИЗМОКРУВА НЕ САКАЈКИ

ШТО ПРАВАТ МУСКУЛИТЕ ВО ДОЛНИОТ ДЕЛ НА МОЈАТА КАРЛИЦА?

Погледнете ја сликата на која е прикажан долниот дел на карлицата. Мускулите во долниот дел на карлицата прават повеќе работи, меѓу другото:

- помагаат да се затворат мочниот меур, вагината (предниот отвор) и дебелото црево (задниот отвор); и
- Помагаат мочниот меур, матката (утробата) и дебелото црево да се задржат на своето место.



ШТО СЕ СЛУЧУВА АКО МУСКУЛИТЕ ВО ДОЛНИОТ ДЕЛ НА МОЈАТА КАРЛИЦА ОСЛАБЕЛЕ ОТКАКО СУМ РОДИЛА БЕБЕ?

- Може да се измокрувате не сакајќи кога кашлате, кивате, кревате предмети, се смеете или вежбате.
- Може да не бидете во состојба да го контролирате испуштањето гасови.
- Може да чувствувате итна потреба да го испразните мочниот меур или дебелото црево.
- Можеби немате добра потпора за вашиот мочен меур, матката или дебелото црево. Без добра потпора, еден или повеќе од органите што се сместени во карлицата може да пропаднат надолу во вагината. Тоа се нарекува кила на карличните органи. Килата е многу честа и се јавува отприлика кај една од десет жени во Австралија.

СЕКОЈА ТРЕТА ЖЕНА КОЈА НЕКОГАШ РОДИЛА ДЕТЕ СЕ ИЗМОКРУВА НЕ САКАЈКИ

ШТО МОЖАМ ДА СТОРАМ ЗА ДА СПРЕЧАМ ДА СЕ СЛУЧАТ ТИЕ РАБОТИ?

- Вежбајте ги мускулите во долниот дел на карлицата (подоцна ќе ви кажеме како).
- Одржувајте добри навики во врска со мочниот меур и со дебелото црево:
 - јадете овошје и зеленчук;
 - пијте 6 до 8 чаши вода дневно;
 - немојте да одите по нужда „за секој случај“, зашто тоа може да ја намали количината што мочниот меур може да ја собере; и
 - осигурајте се дека мочниот меур ви е празен откако сте биле по мала нужда.
- Заштитете ги мускулите во долниот дел на карлицата кога одите по голема нужда. Добар начин за седење на клозетската школка е да ги ставите подлактиците на бутовите и, држејќи ги стапалата блиску до клозетската школка, да ги подигнете петите. Отпуштете ги мускулите во долниот дел на вашата карлица и направете благ напон.
- Одржувајте ја телесната тежина во рамките што се соодветни за вашата висина и возраст.

За повеќе информации, погледнете ги информативните листови „Вежби за мускулите во долниот дел на карлицата за жени“, „Вежби за мочниот меур“ и „Добри навики во врска со мочниот меур за сите“.

КАКО ДА СЕ ГРИЖАМ ЗА МОИТЕ ОСЛАБЕНИ МУСКУЛИ ВО ДОЛНИОТ ДЕЛ НА КАРЛИЦАТА?

Породувањето може да ги растегнало мускулите во долниот дел на вашата карлица. Сите движења за „туркање“ во првите недели по раѓањето на бебето би можеле пак да ги растегнат мускулите во долниот дел на карлицата. Може да помогнете да се заштитат мускулите во долниот дел на вашата карлица со тоа што нема да вршите притисок врз долниот дел на вашата карлица. Еве неколку идеи што ќе ви помогнат.

- Обидете се да ги стегнете, подигнете и задржите во таа положба мускулите во долниот дел на карлицата пред да кивнете, да се накашлате, да го исекнете носот или да кренете товар.
- Прекрстете ги нозете и стиснете ги цврсто една до друга пред секое накашлување или кивање.
- Побарајте помош од друг кога креватите тешки предмети.
- Немојте да се напрегате кога вршите голема нужда.
- Не правете вежби во кои има скокање.
- Во ред е да станете еднаш во текот на ноќта за да одите по мала нужда – немојте да одите во клозет само затоа што требало да станете заради детето.
- Зацврстете ги мускулите во долниот дел на карлицата со вежбање.



СЕКОЈА ТРЕТА ЖЕНА КОЈА НЕКОГАШ РОДИЛА ДЕТЕ СЕ ИЗМОКРУВА НЕ САКАЈКИ

КАДЕ СЕ НАОЃААТ МУСКУЛИТЕ ВО ДОЛНИОТ ДЕЛ НА КАРЛИЦАТА?

Првото нешто што треба да го сторите е да откриете кои мускули треба да ги вежбате.

1. Седнете или легнете и олабавете ги мускулите во бедрата, бутовите и stomакот.
2. Стиснете го мускулниот прстен околу задниот отвор како да се обидувате да спречите испуштање на гасови. Потоа олабавете го тој мускул. Стиснете го и олабавете го неколку пати се додека да бидете сигурни дека сте ги нашле вистинските мускули. Обидете се да не ги стегате бутовите.
3. Кога ќе седнете на клозетската школка за да го испразните мочниот меур, обидете се да го сопрете млазот од мочка, а потоа да продолжите. Направете го тоа за да дознаете кои се вистинските мускули што треба да ги користите – но само еднаш неделно. Вашиот мочен меур може нема да се празни како што треба ако го сопирате и продолжувате млазот почесто од тоа.

Ако не почувствувате јасно „стегане и подигање“ на мускулите во долниот дел на карлицата, или ако не можете да го забавите млазот мочка како што е опишано во точка 3, побарајте помош од вашиот лекар, физиотерапевт, или од медицинската сестра за помош при проблеми со контролирањето на вршењето нужда. Тие ќе ви помогнат да постигнете исправно работење на мускулите во долниот дел на карлицата. Дури и жените со многу слаби мускули во долниот дел на карлицата може да имаат корист од вежбите за мускулите во долниот дел на карлицата.

Како да правам вежби за мускулите во долниот дел на карлицата?

Сега кога можете да почувствувате како работат мускулите -

1. Стегнете ги и вовлечете ги мускулите околу задниот отвор, родилниот канал и предниот отвор, сите истовремено. Подигнете ги НАГОРЕ и навнатре. Треба да имате чувство на „подигање“ секогаш кога ќе ги стегнете мускулите во долниот дел на вашата карлица. Обидете се да ги задржите цврсто стегнати додека да изброите до 8. Потоа олабавете ги и отпуштете се. Треба да имате јасно чувство на „олабавување“.
2. Повторете го „стегането и подигањето“ и олабавувањето. Најдобро е да одморите околу 8 секунди меѓу секое подигање на мускулите. Ако не можете да издржите до 8, издржете толку долго колку што можете.
3. Повторете го таквото „стегане и подигање“ толку пати колку што можете, но најмногу до 8 или до 12 стегања. Кога првпат ќе почнете да вежбате откако сте се породиле, можеби ќе сакате да почнете само со 3 стегања, и постепено да стигнете до повеќе во текот на неколку недели.
4. Кога мускулите ќе ви се зацврстат, обидете се да направите три пати од по 8 до 12 стегања, со одморање меѓу секоја серија.
5. Правете го целиот план за вежбање (три пати од по 8 до 12 стегања) секој ден додека лежите, седите или стоите.

Додека ги правите вежбите за мускулите во долниот дел на карлицата -

- НЕМОЈТЕ да го задржувате здивот;
- НЕМОЈТЕ да давате напон надолу, само стегајте ги и подигајте ги; и
- НЕМОЈТЕ да ги стегате бутовите ниту бедрата.



СЕКОЈА ТРЕТА ЖЕНА КОЈА НЕКОГАШ РОДИЛА ДЕТЕ СЕ ИЗМОКРУВА НЕ САКАЈКИ

ДАЛИ ДОБРО ГИ ИЗВЕДУВАТЕ ВЕЖБИТЕ ЗА МУСКУЛИТЕ ВО ДОЛНИОТ ДЕЛ НА КАРЛИЦАТА

Подобро помал број цврсти стегања одколку поголем број малодушни стегања! Ако не сте сигурни дека добро го изведувате стегањето, побарајте помош од вашиот лекар, од физиотерапевт или од медицинската сестра за помош при проблеми со контролирањето на вршењето нужда.

НАПРАВЕТЕ ГО ВЕЖБАЊЕТО СОСТАВЕН ДЕЛ ОД ВАШИОТ СЕКОЈДНЕВЕН ЖИВОТ

Откако ќе научите како да ги правите вежбите за стегање на мускулите во долниот дел на карлицата, треба да ги правите често. Најдобро е да ги правите секој ден, посветувајќи и се целосно на секоја серија стегања на мускулите. Одредете си редовно време во кое ќе ги правите вашите вежби за мускулите во долниот дел на карлицата. Тоа време може да биде кога:

- одите по нужда;
- си ги миете рацете;
- пиете пијалок;
- го пресоблекувате бебето;
- го храните бебето; или
- се туширате.

Добро е да стекнете доживотна навика да правите една серија вежби за мускулите во долниот дел на карлицата секогаш кога ќе одите во клозет, откако сте извршиле мала или голема нужда.

ШТО АКО РАБОТИТЕ НЕ СЕ ПОДОБРАТ?

Може да бидат потребни дури и до шест месеци за да се подобри состојбата со оштетените мускули во долниот дел на карлицата. Ако работите не се подобрат и по шест месеци, поразговарајте со вашиот лекар, со физиотерапевт или со медицинската сестра за помош при проблеми со контролирањето на вршењето нужда.

ИСТО ТАКА ПОБАРАЈТЕ ПОМОШ ОД ВАШИОТ ЛЕКАР АКО ЗАБЕЛЕЖИТЕ БИЛО КОЈА ОД СЛЕДНИТЕ РАБОТИ:

- било какво несакано испуштање мочка;
- морате да трчате за да стигнете до клозет за да извршите мала или голема нужда;
- не можете да се додржите кога тоа го сакате;
- не можете да го контролирате испуштањето гасови;
- имате чувство на печење или на пецкање кога вршите мала нужда; или
- морате да се напрегате за да почнете да вршите мала нужда.



СЕКОЈА ТРЕТА ЖЕНА КОЈА НЕКОГАШ РОДИЛА ДЕТЕ СЕ ИЗМОКРУВА НЕ САКАЈКИ

ПОБАРАЈТЕ ПОМОШ

Секоја жена што некогаш родила дете треба да прави вежби за мускулите во долниот дел на карлицата.

Ако имате било какви прашања во врска со вежбите за мускулите во долниот дел на карлицата, или во врска со контролирањето на мочниот меур, може да се јавите кај:

Стручните советници (Expert Advisors) на Националната телефонска линија за помош при проблеми со контролирањето на вршењето нужда за да добиете бесплатни:

- информации;
- совети; и
- информативни листови.

На БЕСПЛАТНИОТ ТЕЛЕФОН* 1800 33 00 66 (од 8 ч. претпладне до 8 ч. попладне од понеделник до петок), или

Посетете го следното место на интернет: www.bladderbowel.gov.au

Телефонската линија за помош може да организира преведувач преку Телефонската преведувачка служба (Telephone Interpreter Service - TIS). Ве молиме телефонирајте на 13 14 50 од понеделник до петок и побарајте ја Телефонската линија за помош.

Секоја жена што некогаш родила дете треба да прави вежби за мускулите во долниот дел на карлицата.

* Повиците од мобилни телефони се наплаќаат според важечките тарифи.

