



# WAĦDA MINN KULL TLIET NISA LI QATT WELLDU TPIXXI TAĦTHA

## WAĦDA MINN KULL TLIET NISA

Nisa li kellhom saħnsitra tarbija waħda biss x'aktarx huma kważi tliet darbiet aktar probabbli li jqattru ammonti żgħar ta' awrina u jpixxu taħthom minn nisa li qatt ma kellhom tarbija. Aktar ma jkollok trabi, aktar ikun ikbar iċ-ċans li int ser tqattar ammonti żgħar ta' awrina u tpxxi taħtek.

## GĦALA TQATTAR AMMONTI ŻGĦAR TA' AWRINA WARÀ LI JKOLLOK TARBIIJA?

Meta t-tarbija tinżel mill-kanal tat-twelid, hi tistira n-nervituri u l-muskoli li jzommu l-bużżieqa tal-awrina magħluqa. Dawn jgħidulhom il-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi, u xi kultant jistgħu jibqgħu dgħajfa u għalhekk ma jkunux jistgħu jzommu l-bużżieqa tal-awrina milli tqattar ammonti żgħar ta' awrina. It-tqattir iseħħ l-aktar meta tisgħol, tagħtas, terfa' jew tagħmel eżercizzju. Hi haġa rari li l-bużżieqa tal-awrina iġġarrab xi ħsara matul it-twelid, imma spiss il-muskoli u n-nervituri jgħaddu minn dan, u int trid teżerċita l-muskolu tal-qiegħ tal-pelvi biex tgħin il-muskoli jerġgħu jissahħu.

## DAN IT-TQATTIR GĦAD JIEQAF WAĦDU?

Jekk int qed tesperjenza t-tqattir, mhux ser imur waħdu jekk sempliċiment ma tagħtix kasu. X'aktarx li t-tqattir jieqaf jekk int teżerċita l-muskoli tiegħek tal-qiegħ tal-pelvi, biex tgħinjom jiksbu lura s-saħħa tagħhom. Jekk ma terġax issahħaħ il-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi wara kull tarbija li jkollok, int tista' terġa' tibda tpxxi taħtek hekk kif il-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi jiddgħajfu bl-età.

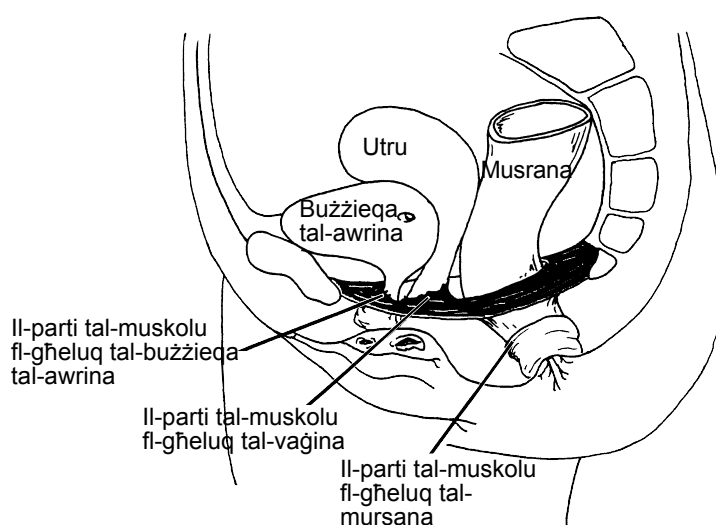
## KIF TAĦDEM IL-BUŻŻIEQA TIEGĦI TAL-AWRINA?

Il-bużżieqa tal-awrina fiha nfisha hija pompa muskolari vojta minn ġewwa. Hi timtela' bil-mod mill-kliewi u tesa' daqs minn kikkra u nofs sa żewġ kikkri ta' awrina (minn 300 sa 400 millitri). It-tubu tal-ħruġ tal-bużżieqa tal-awrina jinżamm magħluq permezz tal-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi. Meta l-bużżieqa tal-awrina tkun mimlija u int tiddeċiedi li tgħaddi l-awrina, il-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi jirrelassaw meta tpoġġi fuq it-tojlit u l-borża tal-awrina tagħsar l-awrina 'l barra. Imbagħad dan l-istess ċiklu ta' "timla u tbattal" jerġa' jibda mill-ġdid.

## X'JAGĦMLU L-MUSKOLI TIEGĦI TAL-QIEGĦ TAL-PELVI?

Ara l-istampa tal-qiegħ tal-pelvi. Il-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi jagħmlu numru ta' affarijiet, huma:

- jgħinu jagħlqu l-bużżieqa tal-awrina, il-vaġina (il-passaġġ ta' quddiem) u r-rektum (il-passaġġ ta' wara); u
- jgħinu jżommu l-bużżieqa tal-awrina, l-utru (l-ġuf) u l-imsaren f'posthom.



## X'JIĠRI JEKK IL-MUSKOLI TIEGĦI TAL-QIEGĦ TAL-PELVI JIDDGĦAJFU WARA LI NWELLED?

- Int tista' tqattar ammonti żgħar ta' awrina meta tisgħol, tagħtas, terfa', tidhaq jew tagħmel l-eżerċizzju.
- Jista' jiġri li int ma tkunx kapaċi tikkontrolla l-ħruġ tar-riħ.
- Jista' jkollok mnejn tħoss b'żonn urġenti biex tbattal il-bużżieqa tal-awrina tiegħek jew imsarnekk.
- Int għandek mnejn ma jkollokx support tajjeb tal-bużżieqa tal-awrina tiegħek, tal-utru tiegħek jew ta' imsarnekk. Mingħajr support tajjeb wieħed jew aktar mill-organi tiegħek tal-pelvi jistgħu jiddendlu ġol-vaġina. Dan hu magħruf bħala prollass tal-organi tal-pelvi. Dan il-prolass huwa komuni ħafna u jiġri lil madwar waħda minn kull għaxar nisa fl-Awstralja.

# WAĦDA MINN KULL TLIET NISA LI QATT WELLDU TPIXXI TAĦTHA

## X'NISTA' NAGĦMEL BIEX MA NĦALLIX DAWN L-AFFARIJET JIĠRU?

- Agħmel l-eżerċizzji tal-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi tiegħek (aħna ngħidulek kif aktar tard).
- Żomm drawwiet tajba tal-bużżieqa tal-awrina u tal-imsaren:
  - kul frott u ħaxix ;
  - ixrob minn 6 sa 8 tazzi ilma kuljum;
  - tmurx it-tojlit 'għalli jista' jkun' għax dan jista' jnaqqas l-ammont li l-bużżieqa tal-awrina tiegħek tiflaħ iżżomm; u
  - ara li l-bużżieqa tal-awrina tiegħek tkun vojta wara li tmur it-tojlit.
- Fares il-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi tiegħek meta tbattal imsarnek. Pożizzjoni tajba għal meta tpoġġi fuq it-tojlit hi li tpoġġi minkbejk fuq koxxtejk u b'saqajk qrib it-tojlit u erfa' għarqbejk. Serrah il-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi tiegħek u imbotta bil-mod
- Żomm il-piż tiegħek fi skala skont it-tul u l-età tiegħek.

Għal aktar tagħrif ara l-fuljett: “Eżerċizzju tal-Muskoli tal-Qiegħ tal-Pelvi għan-Nisa,” “Eżerċizzju tal-Bużżieqa tal-Awrina.” u “Drawwiet Tajba tal-Bużżieqa tal-Awrina għal Kulħadd.”

## KIF NISTA' NIEĦU ĦSIEB IL-MUSKOLI DGĦAJFIN TAL-QIEGĦ TAL-PELVI TIEGĦI?

It-twelid ta' tarbija seta' stira l-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi tiegħek. Kwalunkwe moviment ta' “imbuttar 'l isfel” fl-ewwel ġimgħat wara t-twelid tat-tarbija jista' jerga' jistira l-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi. Int tista' tgħin biex tħares il-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi tiegħek billi ma timbuttax l-isfel fuq il-qiegħ tal-pelvi. Hawn xi ftit idejat biex jgħinuk.

- Ipprova agħfas, erfa' u żomm il-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi tiegħek qabel ma tagħtas, tisgħol, tomħot jew terfa'.
- Sallab riglejk, u agħfashom flimkien sewwa qabel ma tisgħol jew tagħtas.
- Aqsam ma' ħaddieħor l-irfigħ ta' tagħbijiet tqal.
- Titqanzaħx meta tkun qed tbattal imsarnek.
- Toqgħodx tagħmel eżerċizzji li jinvolvu qbiż.
- Tikkonfondix jekk tqum darba matul il-lejl biex tagħmel l-awrina - tmurx it-tojlit sempliċiment għax trid tqum minħabba t-tarbija
- Saħħah il-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi tiegħek permezz tal-eżerċizzji.

## FEJN HUMA L-MUSKOLI TAL-QIEGĦ TAL-PELVI TIEGĦI?

L-ewwel haġa li trid tagħmel hu li ssib liema muskoli trid teżerċita.

1. Poġġi bilqegħda jew imtedd komdu bil-muskoli ta' kuxtejk, tal-warrani u tal-istonku mitluqin.



## WAĦDA MINN KULL TLIET NISA LI QATT WELLDU TPIXXI TAĦTHA

2. Issikka ċ-ċirku tal-muskolu madwar il-passaġġ ta' wara qiesek qed tipprova twaqqaf il-ħruġ tar-riħ. Issa irrilassa dan il-muskolu. Issikka u erħi darbtejn sakemm tkun żgur li sibt il-muskoli t-tajba. Ipprova tagħfasx iż-żewġ uċuh tal-warrani tiegħek flimkien.
3. Meta tkun bilqiegħda fuq it-tojlit biex tbattal il-bużżieqa tal-awrina tiegħek, ipprova waqqaf il-fluss tal-awrina u imbagħhad erġa' ibdiha. Agħmel hekk biss biex titgħallem tagħraf liema huma l-muskoli t-tajbin li għandek tuża - u darba biss fil-ġimgħa. Jista' jkun li l-bużżieqa tal-awrina tiegħek ma tkunx vojta kif suppost jekk tieqaf u terġa' tibda tagħmel il-fluss tiegħek aktar ta' spiss minn hekk.

Jekk ma tħossx b'mod distint "għafsa u refgħa" tal-muskoli tiegħek tal-qiegħ tal-pelvi, jew jekk int ma tistax twaqqaf il-fluss tiegħek tal-awrina kif tkellimna f'Punt 3, iltob l-għajnuna tat-tabib, il-fizjoterapista, jew in-ners konsulent tiegħek tal-kontinenza. Dawn ser jgħinuk tagħmel l-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi tiegħek jaħdmu kif suppost. Anki nisa li għandhom muskoli tal-qiegħ tal-pelvi dgħajfin ħafna jistgħu jibbenefikaw mill-eżerċizzju tal-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi.

### KIF NAGħMEL L-EŻERĊIZZJI TAL-MUSKOLI TAL-QIEGħ TAL-PELVI?

Issa li tista' tħoss il-muskoli jaħdmu-

1. Agħfas u iġbed 'l ġewwa l-muskoli madwar il-passaġġ tiegħek ta' wara, il-kanal tiegħek tat-twelid u l-passaġġ tiegħek ta' quddiem kollha fl-istess ħin. Ogħllihom 'IL FUQ ġewwa. Int għandu jkollok sens ta' "refgħa" kull darba li tissikka l-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi tiegħek. Ipprova żommhom qawwija u magħfusin hekk kif tgħodd sa 8. Issa, erħihom u strieħ. Int suppost tħoss fi-żgur li "qed terħi għal kollox".
2. Irrepeti (agħfas u erfa') u ntelaq. L-aħjar tistrieħ għal xi 8 sekondi bejn kull darba li terfa' 'l fuq il-muskoli. Jekk ma tistax iżżomm għal 8, ipprova żomm sakemm tista'.
3. Irrepeti dan "agħfas u erfa'" daqs kemm tista', sa limitu ta' minn 8 sa 12-il għafsa. Meta tibda għall-ewwel darba wara li jkollok it-tarbija int tista' tagħżel li tibda bi 3 għafsiet biss, u ziedhom fuq firxa ta' ftit ġimgħat.
4. Hekk kif issir aktar b'saħħtek, ipprova agħmel tliet settijiet ta' minn 8 sa 12-il għafsa, b'perjodu ta' serħan bejniethom.
5. Agħmel dan il-pjan sħiħ ta' eżerċizzju (tliet settijiet ta' minn 8 sa 12-il għafsa) kuljum waqt li tkun mimduda, bilqiegħda jew bilwieqfa.

Waqt li tkun qed tagħmel l-eżerċizzju tal-muskolu tal-qiegħ tal-pelvi -

- IŻŻOMX in-nifs;
- TIMBOTTAX l-isfel, agħfas u erfa' biss; u
- TAGħFASX il-warrani tiegħek jew koxxtejk.

# WAĦDA MINN KULL TLIET NISA LI QATT WELLDU TPIXXI TAĦTHA

## AGĦMEL SEWWA L-EŻERĊIZZJU TAL-MUSKOLU TAL-QIEGĦ TAL-PELVI

Inqas għafsiet tajba huma aħjar minn ħafna ta' nofs kedda ! Jekk m'intix ċerta li qed tagħmel l-għafsiet kif suppost itlob l-għajnuna tat-tabib, tal-fizjoterapista, jew tan-ners tiegħek konsulenta tal-kontinenza.

## AGĦMEL L-EŻERĊIZZJU PARTI MILL-ĦAJJA TIEGĦEK TA' KULJUM

Hekk kif titgħallem kif tagħmel l-għafsiet tal-muskolu tal-qiegħ tal-pelvi, int għandek tagħmilhom ta' spiss. Kuljum hu l-aħjar, ikkoncentra totalment fuq kull sett ta' għafsiet. Iffissa ħin regolari meta tagħmel l-għafsiet tal-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi. Dan jista' jsir meta int:

- tmur it-tojlit ;
- taħsel idejk;
- tixrob xi ħaġa;
- tbiddel lit-tarbija;
- titma' lit-tarbija;
- tieġu doċċa.

Hi ħaġa tajba li int tidra tagħmel għall-kumpliment ta' ħajtek sett wieħed ta' eżerċizzji tal-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi kuldarba li tmur it-tojlit , wara li tgħaddi l-awrina jew tipporga .

## X'JIGRI JEKK L-AFFARIJET MA JMORRUX GĦALL-AĦJAR?

Il-ħsara fil-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi tista' tieġu sa sitt xhur qabel ma jmorru għall-aħjar. Jekk l-affarijet ma jmorrux għall-aħjar wara sitt xhur, kellem lit-tabib, lill-fizjoterapista jew lin-ners tiegħek konsulenta tal-kontinenza.

## BARRA MINN DAN, ITLOB LIT-TABIB TIEGĦEK JGĦINEK JEKK TINNOTA XI WIEĦED MINN DAWN LI ĠEJJIN:

- xi tqattir tal-awrina;
- ikollok tmur tiġri biex tmur it-tojlit , biex tpixxi u jew tipporga;
- ma tkunx tiflaħ ' iżżomm meta trid int;
- ma tkunx tista' tikkontrolla l-ħruġ tar-riħ;
- ħruġ jew tingiz ġewwa meta tagħmel l-awrina; jew
- ikollok titqanzaħ biex tibda l-fluss tal-awrina.



## ITLOB L-GĦAJNUNA

Kull mara li kellha tarbija għandha tagħmel l-eżerċizzji tal-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi.

Jekk għandek xi mistoqsijiet dwar l-eżerċizzji tal-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi jew dwar il-kontroll tal-bużżieqa tal-awrina, int tista' tikkuntattja lill:

Konsulenti Esperti li Jagħtu Pariri fuq il-Linja Nazzjonali tal-Għajnuna bit-Telefown dwar il-Kontinenza bla ħlas:

- tagħrif;
- parir; u
- fuljetti.

Fuq 1800 33 00 66 TELEFONATA BLA ĦLAS\* (mit-8.00 am sat-8.00 pm mit-Tnejn sal-Ġimgħa), jew

Žur din is-sit tal-web: [www.bladderbowel.gov.au](http://www.bladderbowel.gov.au)

Il-Linja tat-Telefown tal-Għajnuna tista' torganizza interpretu permezz tas-Servizz tal-Interpreti bit-Telefown (TIS) Jekk jogħġbok ċempel 13 14 50 mit-Tnejn sal-Ġimgħa u staqsi għall-Linja tat-Telefown tal-Għajnuna.

### **Kull mara li kellha tarbija għandha tagħmel l-eżerċizzji tal-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi**

\* Telefonati minn telefonijiet tal-mowbajl jiġu ċċarġjati r-rati applikabbli.