



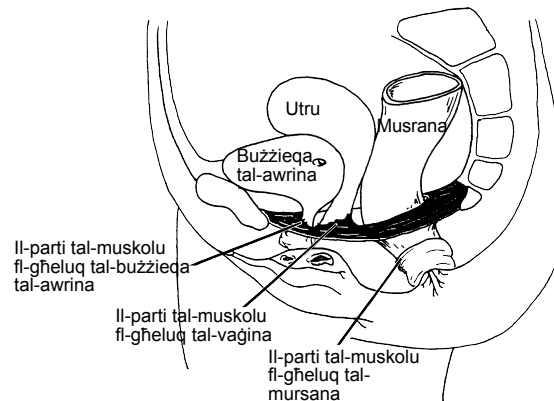
# QED TISTENNA TARBIIJA?

Meta tkun tqila, int tircievi hafna pariri minghand hafna nies. Kwistjoni waħda li ftit nies jaħsbu fuqha hi sinjali ta' problemi ta' kontroll fil-bużżieqa tal-awrina u l-imsaren matul it-tqala u wara t-twelid.

## 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 jzommu l-bużżieqa tal-awrina, l-utru (l-ġuf) u l-imsaren fejn support.



## KIF INKUN NAF JEKK GĦANDIX PROBLEMA?

Hemm xi ftit affarijiet li jistgħu jiġru jekk int għandek muskoli tal-qiegħ tal-pelvi dgħajfin. Int tista' tkun:

- tqattar ammonti żgħar ta' awrina meta tisgħol, tagħtas, terfa', tidhaq jew tagħmel l-eżercizzju.
- ma tkunx tista' tikkontrolla l-ħruġ tar-riħ.
- jkollok mnejn tħoss bżonn urġenti biex tbattal il-bużżieqa tal-awrina jew imsarneq;
- tqattar kakka wara li tkun mort it-tojlit ;
- issibha bi tqila tnaddaf lilek innifsek wara li tipporga ;
- issibha bi tqila tipporga jekk ma tibdilx il-pożizzjoni jew jekk ma tużax subgħajk biex jgħin; jew
- tħoss nefha fil-vaġina tiegħek jew tħoss tkaxkir bħallikieku għandek il-period, speċjalment fi tmiem il-jum li jista' jfisser li wieħed jew aktar mill-organi tal-pelvi jistgħu jkunu qed jiddendlu 'l isfel fil-vaġina tiegħek. Dan hu magħruf bħala prollass tal-organi tal-pelvi. Il-prolass hu komuni hafna u jiġri fil-każ ta' madwar waħda minn kull għaxar nisa fl-Awstralja.

Int jista' jkollok ukoll problemi sesswali. Hekk wara li titwieled it-tarbija tiegħek, int ser tħossok għajjena hafna u mħabbta hafna bit-tarbija. It-twelid vaġinali jista' jikkawża dgħjufija madwar il-vaġina jew ma tħoss xejn. Tiċriet u trauma vaġinali jistgħu jikkawżaw uġiġ għal hafna xhur. Waqt li tkun qed tredda', il-livelli tal-oestrogen jistgħu jkunu baxxi u hekk il-vaġina tiegħek tista' tkun niexfa, li tista' tikkawża aktar problemi. Tista' tkun haġa tajba jekk int u s-sieħeb tiegħek titkellmu dwar dawn l-affarijiet ma' professjonist tas-saħħa.



# 11 QED TISTENNA TARBIIJA?

## KIF NISTA' NGHID JEKK JISTAX IKOLLI PROBLEMI TAL-BUZZIEQA TAL-AWRINA U TAL-IMSAREN?

Mid-dehra xi nisa jkollhom probabilità akbar ta' problemi tal-bużżieqa tal-awrina u tal-imsaren, anki jekk kellhom twelid pjuttost faċli. Aħna ma nistgħux ngħidu min jistgħu jkunu dawn in-nisa.

Nisa li diġà kellhom sintomi tal-bużżieqa tal-awrina jew tal-imsaren, bħal sindrom tal-imsaren irritati jew bżonn urġenti li jgħaddu l-awrina (magħruf ukoll bħala bużżieqa tal-awrina attiva żżejjed) ser ikollhom probabilità akbar li din il-problema tmur għall-aġġar jew ikollhom problemi akbar. Il-kostipazzjoni, sogħla u obeżità jistgħu jagħmlu l-problema aġġar.

Ċerti affarijiet dwar it-twelid jistgħu jirriżultaw li l-mara jkollha probabilità akbar ta' problemi tal-bużżieqa tal-awrina u tal-imsaren:

- ikollok l-ewwel tarbija;
- ikollok tarbija kbira;
- ikollok twelid twil, speċjaliment wara t-tieni stadju ta' twelid; jew
- ikollok twelid diffiċli vaġinali, meta jkollok il-punti wara li jkunu għamli qasma jew ikollok tiċrita kbira preċiżament 'l barra jew fil-vaġina tiegħek meta t-tarbija tkun qed tiġi mgħejjuna biex toħroġ permezz ta' kap tal-vakuum jew meta t-tabib juża l-forċipi.

## X'JIGRI JEKK IKOLLI TWELID PERMEZZ TA' ĊESARJA?

Meta tagħżel li twelid permezz ta' ċesarja jista' jidher li hu mod kif tevita dawn il-problemi imma mhux daqshekk faċli. Twelid b'ċesarja jista' jnaqqas ir-riskju ta' problemi serji tal-kontroll tal-bużżieqa tal-awrina minn 10% sa 5% għall-ewwel tarbija imma wara t-tielet ċesarja jista' ma jkun hemm l-ebda benefiċċju. U twelid b'ċesarja għandu r-riskji tiegħu. Tfal imwiċċja b'dan il-mod għandhom aktar probabilità li jkollhom problemi tan-nifs meta jitwiċċdu. Tista' tinvolve riskju akbar għall-omm u l-merk tal-ferita mit-twelid b'ċesarja jista' jagħmel l-operazzjoni tal-pelvi aktar diffiċli fil-futur. Mela jista' jagħti l-każ li int qed tkun twarrab problema biex tlaqqat oħra.

F'ħafna każi, twelid vaġinali iseħħ hekk kif kien ippjanat u jkun episodju ta' ferħ għall-ġenituri, mela dan it-tip ta' twelid hu l-aħjar meta jkun possibbli. Imma xorta waħda jista' jkun hemm problemi. Ir-riċerka issa qed tħares lejn kif nistgħu nkunu nafu aħjar dwar u nwaqqfu l-ħsara tal-qiegħ tal-pelvi matul it-twelid. Għalissa, it-tqala u t-twelid jinvolvu għażla bejn tipi differenti ta' riskji. Hemm bżonn li int u s-sieheb/sieħba tiegħek taħsbu dwar dawn ir-riskji u tiddiskutuhom mal-professionist tagħkom tal-kura tat-tqala. Ħadd ma jista' jwegħedkom li int u t-tarbija tagħkom ser ikollkom riżultat perfett.



## X'NISTA' NAGHMEL DWAR 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 bill ma timbuttax 'l isfel fuq il-qiegħ tal-pelvi tiegħek. Hawn xi ftit idejat biex jgħinuk.

- Ipprova aghfas, erfa' u zomm il-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi tiegħek qabel ma tagħtas, tisgħol, tomħot jew terfa'.
- Sallab riglejk, u aghfashom flimkien sewwa qabel kuldarba li tisgħol jew tagħtas.
- Aqsam ma' haddieħor l-irfiġh ta' tagħbijiet tqal.
- Toqgħodx tagħmel eżercizzji li jinvolvu qbiż.
- Aghmel eżercizzju tal-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi biex issaħħaħ il-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi tiegħek (Ara l-fuljett "Eżercizzji tal-Muskoli tal-Qiegħ tal-Pelvi għan-Nisa").
- Żomm drawwiet tajba tal-bużżieqa tal-awrina u tal-imsaren:
  1. kul frott u ħaxix;
  2. ixrob minn 6 sa 8 tazzi ilma kuljum;
  3. tmurx it-tojlit 'għalli jista' jkun' għax dan jista' jnaqqas l-ammont ta' kemm il-bużżieqa tal-awrina tiegħek tkun tista' żżomm; u
  4. ara li l-bużżieqa tal-awrina tiegħek hi vojta wara li tmur it-tojlit.
- Evita l-kostipazzjoni.
- Titqanzaħx meta tkun qed tbattal imsarnek. Pożizzjoni tajba meta tpogġi fuq it-tojlit hi li tqiegħed minkbejk fuq koxxtejk u b'saqajk qrib it-tojlit, erfa' għarqbejk. Serrah il-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi tiegħek u imbotta bil-mod.
- Ara li l-piż tiegħek ma jiskorrix il-livell li jgħodd għat-tul u l-età tiegħek u pprova żzidx hafna fil-piż matul it-tqala.
- Kompli aghmel l-eżercizzju.
- Staqsi parir dwar l-infezzjonijiet tal-bużżieqa tal-awrina.

Għal aktar tagħrif, ara l-fuljett "Drawwiet Tajba tal-Bużżieqa tal-Awrina għal Kulhadd."

# 11 QED TISTENNA TARBIIJA?

## L-AFFARIJET SER IMORRU GĦALL-AĦJAR?

Taqtax qalbek. Kull kontroll dgħajjef tal-bużżieqa tal-awrina jew tal-imsaren eżatt wara li twelled jista' jitjieb mingħajr għajnuna fl-ewwel sitt xhur, għax it-tessuti, il-muskoli u n-nervituri tal-qiegħ tal-pelvi jissewwew.

Eżercizzji regolari tal-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi li jkomplu fuq firxa ta' żmien twil, flimkien ma parir tajjeb ser jgħinu.

Tinsiex tieġu ħsieb tiegħek innifsek fi żmien jkun faċli tittraskura l-bżonnijiet tiegħek.

Jekk l-affarijet mhux qegħdin imorru għall-aħjar wara sitt xhur, kellem lit-tabib, fizjoterapista jew in-ners konsulenta tal-kontinenza tiegħek.

## ITLOB L-GĦAJNUNA

Jekk int inkwetata dwar kwalunkwe ħaġa li għandha x'taqsam mal-bużżieqa tal-awrina jew msarnek, l-aħjar ħaġa hi tista' tagħmel hi li tfittex l-għajnuna.

Ċempel lill-Konsulenti Esperti li Jagħtu l-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

Żur 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.

**Xi nisa tqal jista' jkollhom problemi tal-kontroll tal-bużżieqa tal-awrina u tal-imsaren. Tista' tikseb għajnuna.**

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

