



08

از هر سه زن که زایمان داشته یکی خود را خیس می کند

یک زن از سه زن

زنانی که حتی یک فرزند زائیده باشند تا میزان سه برابر بیشتر از زنانی که فرزند نزائیده اند، احتمال دارد که نشت ادرار داشته و خود را خیس نمایند. هرچه تعداد زایمان ها بیشتر باشد، احتمال نشت ادرار و خیس کردن بیشتر می شود.

چرا پس از زایمان نشت ادرار خواهید داشت؟

وقتی که نوزاد جنینی از کانال تولد عبور می کند، باعث کشیدگی رشته های عصبی و عضلاتی می شود که کار آنها بستن دهانه مثانه است. این عضلات را عضلات کف لگن می گویند و برخی اوقات آنها پس از زایمان ضعیف می شوند و نمی توانند مانع نشت مثانه شوند. نشت ادرار بیشتر وقتی رخ می دهد که شما عطسه، سرفه، چیز سنگین بلند یا ورزش می کنید. صدمه دیدن مثانه در هنگام زایمان نادر است، ولی عضلات و اعصاب اغلب صدمه می بینند، و شما به ورزش عضلات کف لگن نیاز دارید تا دوباره این عضلات را تقویت نمائید.

آیا این نشت ادرار به خودی خود رفع می شود؟

اگر شما نشت ادرار داشته باشید، و آن را نادیده بگیرید به خودی خود رفع نمی شود. نشت وقتی متوقف می شود که عضلات کف لگن خود را تمرین دهید و قوت را به آنها بازگردانید. اگر پس از هر زایمان، شما قوت عضلات کف لگن را به آن بازگردانید، ممکن است خیس کردن خود را آغاز کنید، چون با پا به سن گذاشتن عضلات کف لگن ضعیف تر می شوند.

مثانه من چطور کار می کند؟

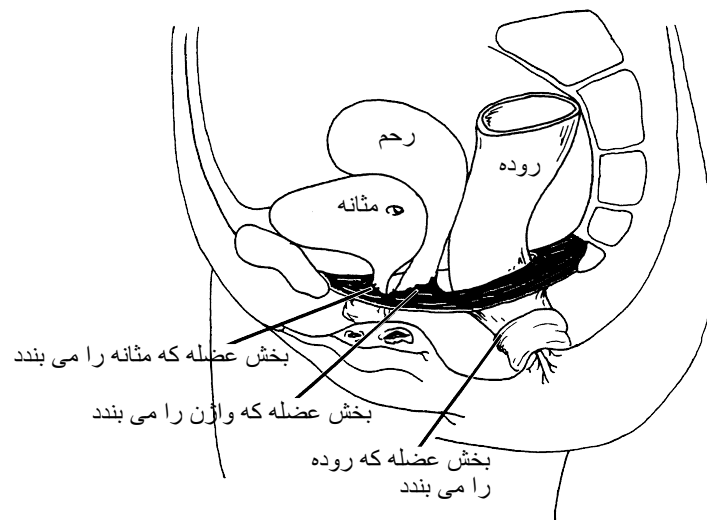
مثانه یک پمپ عضلانی توخالی است. کلیه ها به تدریج آن را پر می کنند، و می تواند بین یک و نیم تا دو فنجان (300 تا 400 میلی لیتر) ادرار را در خود جای دهد. لوله خروجی مثانه توسط عضلات کف لگن مسدود می شود. وقتی که مثانه پر است و شما می خواهید ادرار کنید، عضلات کف لگن هنگام نشستن بر روی توالت شل شده و مثانه ادرار را تخلیه می کند. و بعد دوباره چرخه "پر و خالی شدن" آغاز می شود.



عضلات کف لگن من چه نقشی دارند؟

به تصویر کف لگن نگاه کنید. عضلات کف لگن کارهای مختلفی را به عهده دارند. آنها:

- کمک می کنند که دهانه مثانه، واژن (محل عبور پیشاب) و مقعد (محل عبور مدفوع) را ببندند؛ و
- کمک می کنند مثانه، رحم (زهدان) و روده در محل درست خودشان نگهداری شوند.



اگر عضلات کف لگن من پس از زایمان ضعیف شده باشند، چه می شود؟

- وقتی سرفه، عطسه، چیز سنگین بلند یا ورزش می کنید ممکن است نشت ادرار داشته باشید.
- شما شاید نتوانید عبور باد از مقعد را کنترل کنید.
- شما ممکن است نیاز آبی برای تخلیه ادرار یا مدفوع خود پیدا کنید.
- مثانه، رحم، و روده شما ممکن است پشتیبان خوبی نداشته باشند. بدون پشتیبان خوب ممکن است یک یا چند اندام لگنی شما بدون واژن بیافتند. این را افتادگی **prolapse** اندام های لگنی می گویند. عارضه افتادگی بسیار شایع است و در استرالیا از هر ده زن برای یک زن اتفاق می افتد.

چه کار می توانم انجام دهم تا از این رُخدادها جلوگیری نمایم؟

- عضلات کف لگن خود را تمرین بدهید (ما بعد به شما می گوئیم چگونه این کار را بکنید).
- عادات مثانه و روده خوب را نگه دارید:
 - میوه و سبزیجات بخورید؛
 - روزی 6 تا 8 لیوان آب بنوشید؛
 - بی جهت به توالت نروید محض آنکه “شاید ادرار داشته باشید” چون این کار باعث می شود گنجایش ادرار مثانه شما کم شود؛ و
 - وقتی که به توالت می روید اطمینان حاصل کنید که مثانه شما کاملاً تخلیه شده باشد.
- وقتی مدفوع می کنید از عضلات کف لگن خود محافظت کنید. بهترین طریق برای نشستن بر روی توالت این است که ساعد های خود را روی ران های خود، و پاها را نزدیک به توالت قرار دهید و پاشنه پا را بلند نگهدارید. عضلات کف لگن خود را شل کرده و به آرامی فشار دهید.
- وزن خود را در محدوده درستی با توجه به قد و سن خود نگه دارید.

برای اطلاع بیشتر به نشریات: “تمرین عضلات کف لگن برای زنان” “Pelvic Floor Muscle Training for Women”، “تمرین مثانه” “Bladder Training” و “عادات خوب مثانه برای همه” “Good Bladder Habits for Everyone” مراجعه کنید.

چگونه می توانم از عضلات ضعیف کف لگن خود مواظبت نمایم؟

- تولد نوزاد ممکن است باعث کشیدگی عضلات کف لگن شما شده باشد. هر نوع فعالیت “فشار به پائین” در هفته های اول پس از زایمان ممکن است باعث کشش مجدد عضلات کف لگن شود. برای حفظ این عضلات می توانید از فشار دادن کف لگن خود به پائین پرهیز کنید. برای کمک به شما، در اینجا چند راهنما ارائه شده است:
- سعی کنید عضلات کف لگن خود را قبل از عطسه، سرفه، دمیدن به بینی و بلند کردن چیزهای سنگین جمع کرده، بالا ببرید و آن را نگهدارید.
 - قبل از هر سرفه و عطسه، پاها را روی هم بیاندازید و محکم به هم فشار دهید.
 - بلند کردن چیزهای سنگین را با کمک یک فرد دیگر انجام دهید.
 - وقتی مدفوع می کنید به خود فشار وارد نیاورید.
 - ورزش های پرشی را انجام ندهید.
 - هر شب یک بار در وسط شب بلند شدن و ادرار کردن مشکلی ندارد – ولی هنگامی که برای نوزادتان بیدار می شوید، اگر ادرار ندارید به توالت نروید.
 - با تمرین، عضلات کف لگن خود را تقویت کنید.

عضلات کف لگن من در کجا قرار دارند؟

اولین کاری که باید انجام دهید این است که بدانید کدامیک از عضلات را باید تمرین دهید.

1. بنشینید و یا دراز بکشید و عضلات ران، باسن و شکم خود را شل و راحت بگذارید.
2. عضله حلقوی دور مقعد را بفشارید انگاری می خواهید از خارج شدن باد جلوگیری کنید. حال این عضله را شل کنید. این سفت و شل کردن را دوبار انجام دهید تا اینکه مطمئن شوید که عضلات درست را انتخاب کرده اید. کوشش کنید که عضلات باسن را منقبض نکنید.
3. وقتی که برای خالی کردن مثانه خود به توالت می روید، کوشش کنید جریان ادرار را قطع نمائید و دوباره ادرار کردن را آغاز کنید. این کار را تنها برای شناسایی عضلات درست انجام دهید - و فقط یک بار در هفته. اگر بیش از این جریان ادرار را قطع و به راه بیاندازید، مثانه شما ممکن است بدان نحو که باید، ادرار را خالی نکند.

اگر به طور واضح "فشار و بالابردن" عضلات کف لگن را احساس نمی کنید، یا نمی توانید جریان ادرار خود را همانطور که در بند 3 گفته شد متوقف نمائید، از پزشک، فیزیوتراپیست یا از پرستار مشاور کنترل ادرار خود کمک بخواهید. آنها به شما کمک خواهند کرد که عضلات کف لگنتان درست کار بکنند. حتی زنانی که عضلات کف لگن آنان بسیار ضعیف است، می توانند از تمرین های عضلات کف لگن سود ببرند.

من چگونه تمرین های عضلات کف لگن را انجام بدهم؟

اکنون که می توانید فعالیت عضلات را احساس کنید، می توانید:

1. عضلات پیرامون مقعد، کانال تولد، و پیشابراه را همزمان جمع کرده، به بالا بکشید. و از درون آنها را به بالا بیاورید. شما هر وقت عضلات کف لگن خود را جمع (منقبض) می کنید، باید یک احساس "بالا رفتن" داشته باشید. کوشش کنید در حالیکه تا عدد 8 را می شمارید، عضلات را محکم و سفت نگهدارید. بعد بگذارید رها و شل شود. شما باید یک احساس واضح "رهايش" داشته باشید.
2. کار (انقباض و بالا کشیدن) را تکرار کرده و عضلات را رها کنید. بین هر بار که عضلات را به بالا می کشید خوب است که برای مدت 8 ثانیه استراحتی بکنید. اگر نمی توانید تا 8 ثانیه عضلات را نگه دارید، هرچقدر می توانید این کار را دوام دهید.
3. به هر تعداد که می توانید این "انقباض و بالا کشیدن" را تا حد بین 8 و 12 بار تکرار کنید. پس از زایمان وقتی که برای اولین بار شروع می کنید، ممکن است این کار را بخواهید با فقط 3 بار جمع کردن عضلات آغاز کنید و در ظرف چند هفته این تعداد را تدریجی افزایش دهید.
4. با قوی تر شدن، کوشش کنید که سه بار و هر بار 8 تا 12 انقباض عضلات و هر بار با استراحتی این کار را انجام دهید.
5. این برنامه تمرین را (3 بار و هر بار 8 تا 12 انقباض) را چه درازکش، چه نشسته و چه ایستاده، هر روز انجام دهید.

در حالیکه تمرین عضلات کف لگن را انجام می دهید -

- نفس خود را حبس نکنید؛
- به پائین فشار ندهید، فقط منقبض کرده و بالا بکشید؛ و
- عضلات باسن و ران خود را سفت نکنید.

تمرین عضلات کف لگن خود را خوب انجام دهید

اگر این انقباض به خوبی صورت گیرد ولی دفعات آن کم باشد بهتر از وقتی است که تعداد آن زیاد ولی با بی دقتی باشد! اگر مطمئن نیستید که کار انقباض عضلات را درست انجام می دهید، از پزشک، فیزیوتراپیست یا پرستار مشاور کنترل ادرار خود تقاضای کمک کنید.

این تمرین را بخشی از زندگی روزمره خود نمایید

وقتی که طرز انقباض عضلات کف لگن را یاد گرفتید، باید آن را بدفعات بیشتری انجام دهید. بهتر است هر روز این کار را بکنید، و هر بار که تمرین می کنید به خوبی تمرکز کنید. یک وقت منظمی را برای انجام انقباض عضلات کف لگن خود تعیین کنید. این ممکن است هنگامی باشد که شما:

- به توالت می روید؛
- دستان خود را می شوئید؛
- نوشابه ای می نوشید؛
- پوشک نوزاد را عوض می کنید؛
- به نوزاد شیر می دهید؛ یا
- دوش می گیرید.

خیلی فکر خوبی است که یک عادت تمام عمر داشته باشید که هر وقت به توالت می روید، پس از ادرار یا مدفوع کردن، یک سری از این تمرین های انقباض عضلات کف لگن را انجام دهید.

اگر بهتر نشد چه؟

عضلات کف لگن تا شش ماه برای بهتر شدن نیاز دارند. اگر پس از شش ماه بهتر نشدند با پزشک، فیزیوتراپیست یا پرستار مشاور کنترل ادرار خود در این مورد صحبت کنید.

اگر متوجه هر یک از موارد زیر شدید از پزشک خود کمک بخواهید:

- هر گونه نشت ادرار؛
- اینکه باید به سوی توالت بدوید تا ادرار یا مدفوع کنید؛
- نتوانید وقتی که می خواهید خود را نگهدارید؛
- نتوانید از عبور باد از مقعد جلوگیری کنید؛
- درد یا سوزش درونی هنگام ادرار کردن داشتید؛ یا
- برای شروع ادرار احتیاج به زور زدن داشته باشید.

08

از هر سه زن که زایمان داشته
یکی خود را خیس می کند

کمک بجوید

هر زنی که زایمان داشته باید تمرین های عضلات کف لگن را انجام دهد.

اگر در مورد تمرین های عضلات کف لگن، یا پیرامون کنترل مثانه سوالی دارید، می توانید با مرجع زیر تماس بگیرید:

مشاورین متخصص خط تلفن سراسری کمک رسانی کنترل ادرار برای موارد رایگان زیر:

- اطلاعات؛
- راهنمایی؛ و
- نشریات.

تلفن رایگان* 1800 33 00 66 (از ساعت 8 بامداد تا 8 شب روزهای دوشنبه تا جمعه)، یا

به تارنمای زیر مراجعه کنید: www.bladderbowel.gov.au

خط کمک رسانی Helpline می تواند از طریق خدمات ترجمه تلفنی TIS برای شما مترجم فراهم نماید. لطفاً روزهای دوشنبه تا جمعه به 13 14 50 زنگ زده و بخواهید شما را به خط کمک رسانی Helpline وصل نمایند.

هر زنی که زایمان داشته باید تمرین عضلات کف لگن را انجام دهد.

* تلفن با استفاده از تلفن های همراه به نرخ های ذیربط خواهد بود.