

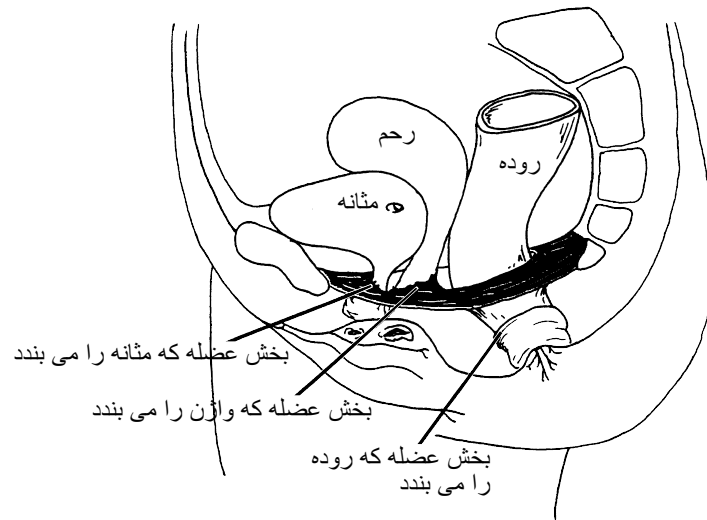


هنگامي که باردار هستيد، از اشخاص متعددي نصايح زيادي دريافت خواهيد کرد. يکي از مسائلي که تعداد اندکي از افراد به آن فکر مي کنند علائم مشکلات کنترل مٲانه و روده در زمان بارداري و پس از زايمان است.

عضلات کف لگن من چه کار مي کنند؟

به تصوير کف لگن نگاه کنيد. عضلات کف لگن کارهاي مختلفی را به عهده دارند. آنها:

- کمک مي کنند که دهانه مٲانه، واژن (محل عبور پيشاب) و مقعد (محل عبور مدفوع) را ببندند؛ و
- کمک مي کنند مٲانه، رحم (زهدان) و روده در محل درست خودشان نگهداري شوند.



چطور مي توانم بفهمم که مشکل دارم؟

در صورت داشتن عضلات کف لگن ضعيف، چند چيز ممکن است رخ بدهد. شما ممکن است:

- وقتي سرفه، عطسه، خنده، چيز سنگين بلند يا ورزش مي کنيد، نشت ادرار داشته باشيد؛
- نتوانيد خروج باد از مقعد را کنترل کنيد؛
- احساس نياز فوري براي تخليه مٲانه و يا روده کنيد؛
- پس از رفتن به توالت، نشت مدفوع داشته باشيد؛
- پس از مدفوع کردن، براي تميز کردن خود مشکل داشته باشيد؛
- مدفوع کردن برايٲان دشوار باشد، مگر آنکه حالت قرار گرفتن خود بر توالت را تغيير دهيد يا از انگشت خود استفاده کنيد؛ يا
- در ناحيه واژن يک برآمدگي حس کنيد، يا احساس شبيه به پرپويد، اغلب در پايان روز داشته باشيد، که مي تواند به اين معني باشد که يک يا چند اندام کف لگن شما بديرون واژن فرو نشسته. اين را افتادگي اندام هاي لگني pelvic organ prolapse مي گويند. عارضه افتادگي بسيار شايع است و در استراليا از هر ده زن براي يک زن اتفاق مي افتد.



شما ممکن است مشکل مقاربتی هم داشته باشید. درست پس از اینکه نوزاد شما متولد می شود، شما بسیار خسته می شوید و سرتان هم با نوزاد گرم است. زایمان طبیعی می تواند باعث ضعف پیرامون واژن یا فقدان احساس شود. پارگی و آسیب دیدگی واژن می توانند باعث ماه ها درد شوند. هنگام شیر دادن با سینه، سطوح استروژن ممکن است پائین باشند و بنابراین واژن ممکن است خشک باشد، که خود باعث مشکلات بیشتری می شود. صحبت کردن در مورد این مسائل با یک کارشناس بهداشت می تواند برای شما و شریک زندگی تان مفید باشد.

چطور می توانم بفهمم که آیا مشکل مثانه یا روده پیدا خواهم کرد؟

به نظر می رسد که برخی از زنان بیشتر احتمال دارد که مشکلات مثانه یا روده پیدا کنند، حتی اگر زایمان آسانی داشته باشند. ما هنوز نمی توانیم بگوئیم که این زنان چه کسانی ممکن است باشند.

زنانی که از پیش علائم مشکلات مثانه و روده، مانند سندرم روده تحریک پذیر (irritable bowel syndrome) یا احساس نیاز فوری به ادرار کردن (که بدان مثانه بیش از حد فعال می گویند) داشته اند، بیشتر احتمال دارد که این مشکلاتشان بدتر شده و یا مشکلات جدیدی پیدا نمایند. بیوست، سرفه، و چاقی نیز می توانند مشکلات را بدتر کنند.

برخی از چیزها راجع به زایمان می توانند زن را نسبت به مشکلات مثانه و روده آسیب پذیر تر نمایند:

- زایمان اول؛
- زایمان یک نوزاد درشت جثه؛
- درد زایمان طولانی، که عمدتاً مرحله دوم زایمان است؛ یا
- زایمان طبیعی ای که با مشکل صورت گیرد، و پس از زایمان بریدگی یا پارگی بیرون و درون واژن را که بر اثر استفاده پزشکی از کلاه واکيوم cap vacuum و یا فرسپس forceps بوجود آمده، را بخیه زده باشند.

اگر من زایمان با سزارین داشته باشم چه؟

انتخاب زایمان با سزارین ممکن است به نظر راهی برای پرهیز از این مشکلات باشد، ولی به این سادگی ها نیست. زایمان با سزارین ممکن است خطر مشکلات حاد کنترل مثانه را از 10% به 5% برای فرزند اول کاهش دهد؛ ولی پس از انجام سزارین سوم دیگر مفید نمی باشد. زایمان با سزارین هم خطرات خاص خود را دارد. کودکانی که بدین روش به دنیا می آیند بیشتر احتمال دارد که هنگام تولد مشکلات تنفسی پیدا کنند. سزارین می تواند برای مادر هم خطرناک تر باشد و جای زخم سزارین هم کار جراحی لگن را در آینده بسیار دشوارتر می سازد. بنابراین شما یک مشکل را به مشکل دیگر معاوضه می کنید.

در بسیاری از موارد، زایمان طبیعی که طبق برنامه به پیش برود یک رخداد دلپذیر برای والدین است؛ بنابراین این نوع زایمان، در صورت امکان، بهترین نوع است. ولی امکان وقوع مشکلات هنوز وجود دارد. هم اکنون تحقیقات نگاهی دارد بر اینکه چگونه می توانیم اطلاعات بهتر در مورد کف لگن در موقع زایمان داشته و از آسیب دیدگی آن پیشگیری کنیم. هم اکنون، بارداری و زایمان شامل انتخابی بین انواع مختلف خطرها است. شما و شریک زندگی تان باید راجع به این خطرها اندیشیده و در مورد آنها با کارشناس مراقبت های دوران بارداری خود صحبت کنید. هیچکس نمی تواند به شما و نوزادتان قولی راجع به یک نتیجه آرمانی بدهد.

راجع به عضلات ضعیف کف لگن چه کار می‌توانم انجام دهم؟

تولد فرزند ممکن است باعث کشیدگی عضلات کف لگن شما شده باشد. هر نوع فعالیت "فشار به پائین" در هفته‌های اول پس از زایمان ممکن است باعث کشش مجدد عضلات کف لگن شود. برای حفظ این عضلات می‌توانید 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 عطسه یا سرفه، پاها را روی هم بیاندازید و محکم به هم فشار دهید.
- بلند کردن چیزهای سنگین را با کمک یک فرد دیگر انجام دهید.
- ورزش‌های پرشی انجام ندهید.
- ورزش‌های عضلات کف لگن را انجام دهید تا این عضلات را تقویت کنید (به نشریه "تمرین عضلات کف لگن برای زنان" "Pelvic Floor Muscle Training for Women" مراجعه کنید).
- عادات مثانه و روده خوب را نگه دارید:

1. میوه و سبزیجات بخورید؛
2. روزی 6 تا 8 لیوان آب بنوشید؛
3. بی‌جهت به توالی نروید محض آنکه "شاید ادرار داشته باشید" چون این کار باعث می‌شود گنجایش ادرار مثانه شما کم شود؛ و
4. وقتی که به توالی می‌روید اطمینان حاصل کنید که مثانه شما کاملاً تخلیه شده باشد.

- کوشش کنید دچار یبوست نشوید.
- وقتی مدفوع می‌کنید به خود فشار نیآورید. بهترین طریق برای نشستن بر روی توالی این است که ساعد‌های خود را روی ران‌های خود، و پاها را نزدیک به توالی 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، و کوشش کنید که در دوران بارداری زیاده از حد چاق نشوید.
- تمرین‌ها را ادامه دهید.
- در مورد عفونت مثانه سؤال کنید.

برای اطلاعات بیشتر، به نشریه "عادات خوب مثانه برای همه" "Good Bladder Habits for Everyone" مراجعه کنید.

آيا چيزها بهتر مي شود؟

نااميد نشويد. حتى كنترل مثانه و روده بسيار ضعيف پس از زايمان در شش ماه اول بدون كمك بهتر مي شوند، چون بافت ها، عضلات و اعصاب كف لگن التيام پيدا مي كنند.

انجام منظم تمرين هاي عضلات كف لگن كه براي مدت مديدي انجام شوند، علاوه بر راهنمائي صحيح، كمك خواهند نمود.

فرااموش نكنيد كه در مواقعي كه خيلي آسان مي توانيد در مورد نياز هاي خودتان غفلت كنيد، از خودتان مراقبت نماييد.

اگر پس از شش ماه وضع بهتر نشد، با پزشك، فزيوتراپيست و پرستار مشاور كنترل ادرار خود صحبت كنيد.

كمك بجوييد

بهتر است در صورت نگراني در مورد هرگونه مشكل مثانه يا روده جوياي كمك شويد.

به مشاورين متخصص خط كمك رساني سراسري كنترل ادرار براي مشاوره رايجان در رابطه با موارد زير زنگ بزنييد:

- اطلاعات؛
- راهنمائي؛ و
- نشريات.

تلفن رايجان* 1800 33 00 66 (از ساعت 8 بامداد تا 8 شب روزهاي دوشنبه تا جمعه)، يا

به تارنماي زير مراجعه كنيد: www.bladderbowel.gov.au

خط كمك رساني Helpline مي تواند از طريق خدمات ترجمه تلفني TIS براي شما مترجم فراهم نمايد. لطفاً روزهاي دوشنبه تا جمعه به 13 14 50 زنگ زده و بخواهيد شما را به خط كمك رساني Helpline وصل نمايند.

برخي از زنان باردار ممكن است مشكلات كنترل مثانه (ادرار) و روده (مدفوع) داشته باشند. شما مي توانيد كمك بگيريد.

* تلفن با استفاده از تلفن هاي همراه به نرخ هاي ذيربط خواهد بود.