



JEDNA NA TRZY KOBIETY, KTÓRE URODZIŁY KIEDYŚ DZIECKO, MOCZY SIĘ

JEDNA NA TRZY KOBIETY

Kobiety, które urodziły nawet tylko jedno dziecko, są prawie trzykrotnie bardziej narażone na popuszczanie moczu i moczenie się, niż kobiety, które nie mają dzieci. Im więcej masz dzieci, tym większa szansa, że będziesz popuszczać mocz i będziesz się moczyć.

DLACZEGO PO URODZENIU DZIECKA ZDARZAJĄ SIĘ WYCIEKI MOCZU?

Kiedy dziecko przesuwa się w dół przez kanał porodowy, rozciąga ono nerwy i mięśnie, które zamykają pęcherz. Nazywają się one mięśniami dna miednicy i mogą czasami zostać osłabione i nie być w stanie powstrzymać pęcherza przed cieknięciem. Wyciekanie zdarza się głównie, kiedy kaszlesz, kichasz, podnosisz ciężary lub uprawiasz ćwiczenia. Rzadko bywa, żeby pęcherz został uszkodzony w czasie porodu, ale mięśnie i nerwy często tak. Musisz wtedy uprawiać ćwiczenia mięśni dna macicy, by pomóc mięśniom się wzmocnić.

CZY TE WYCIEKI SAME USTĄPIĄ?

Jeżeli masz wycieki, same one nie ustępują, jeżeli będziesz je ignorować. Wycieki powinny jednak ustąpić, jeżeli będziesz ćwiczyć mięśnie dna miednicy, by pomóc im odzyskać dawną siłę. Jeżeli nie odzyskasz siły mięśni dna miednicy po każdym dziecku, które urodzisz, możesz zacząć się moczyć, ponieważ mięśnie dna miednicy słabną z wiekiem.

JAK DZIAŁA MÓJ PĘCHERZ?

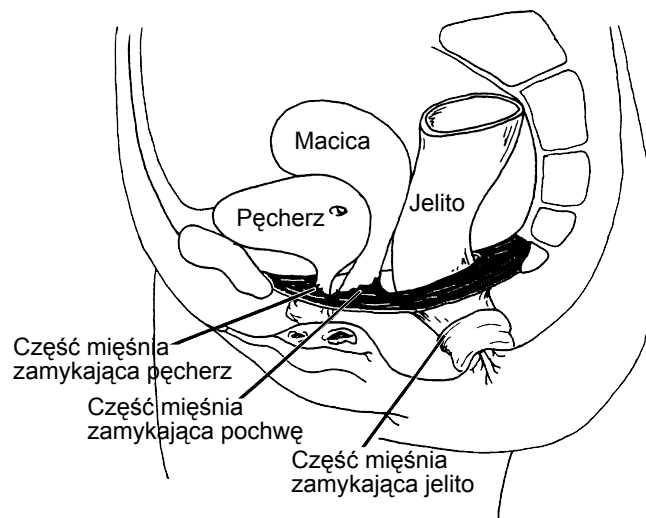
Pęcherz jest to pusta pompa mięśniowa. Napęlnia się on powoli z nerek i może utrzymać półtorej do dwóch szklanek moczu (200 do 400ml). Rurka wyjściowa z pęcherza pozostaje zaciśnięta przez mięśnie dna miednicy. Kiedy pęcherz jest pełny, a ty masz zamiar oddać mocz, mięśnie dna miednicy rozluźniają się, gdy siadasz na toalecie, a pęcherz wyciska mocz na zewnątrz. Po czym ten sam cykl napęlniania i opróżniania zaczyna się od nowa.

JEDNA NA TRZY KOBIECY, KTÓRE URODZIŁY KIEDYŚ DZIECKO, MOCZY SIĘ

DO CZEGO SŁUŻĄ MIĘŚNIE DNA MIEDNICY?

Zobacz rysunek dna miednicy. Mięśnie dna miednicy pełnią wiele funkcji:

- pomagają zamknąć pęcherz, pochwę (przednie przejście) i odbył (tylne przejście); i
- pomagają utrzymać pęcherz, macicę i jelito na swoim miejscu.



CO SIĘ STANIE, JEŚLI MOJE MIĘŚNIE DNA MIEDNICY BĘDĄ SŁABE PO URODZENIU DZIECKA?

- Możesz mieć wycieki moczu, kiedy kaszlesz, kichasz, podnosisz ciężary, śmiejesz się lub uprawiasz ćwiczenia.
- Możesz mieć trudności z kontrolą oddawania gazów.
- Możesz poczuć pilną potrzebę opróżnienia pęcherza lub jelita.
- Może się okazać, że nie będziesz mieć dobrego podparcia swojego pęcherza, macicy lub jelita. Bez dobrego wsparcia, jeden lub więcej organów miednicowych może zapaść się do twojej pochwy. Nazywa się to wypadnięciem organu. Wypadnięcie jest bardzo często spotykane u jednej na dziesięć kobiet w Australii.

JEDNA NA TRZY KOBIECY, KTÓRE URODZIŁY KIEDYŚ DZIECKO, MOCZY SIĘ

CO MOGĘ ZROBIĆ, ŻEBY TE RZECZY PRZESTAŁY SIĘ PRZYDARZAĆ?

- Ćwicz swoje mięśnie dna miednicy (powiemy ci później, jak).
- Zachowuj dobre zwyczaje dbałości o pęcherz i jelita:
 - jedz owoce i jarzyny;
 - pij od 6 do 8 szklanek wody dziennie;
 - nie chodź do toalety „na wszelki wypadek”, gdyż może to ograniczyć pojemność twojego pęcherza; i
 - pilnuj, żeby twój pęcherz wypróżniał się do końca.
- Chronь swoje mięśnie dna miednicy przy wypróżnianiu się. Dobrym sposobem siedzenia na sedesie jest położenie przedramion na udach i – trzymając stopy przysunięte do piedestału – uniesienie pięt. Rozluźnij mięśnie dna miednicy i łagodnie napieraj.
- Utrzymuj swoją wagę w granicach odpowiednich dla twojego wzrostu i wieku.

Więcej informacji znajdziesz w broszurach: „Ćwiczenia mięśni dna miednicy dla kobiet”, „Ćwiczenie pęcherza” i „Dobre dbałości o pęcherz dla każdego”.

JAK MOGĘ DBAĆ O SWOJE SŁABE MIĘSNIE DNA MIEDNICY?

Urodzenie dziecka może wzmocnić twoje mięśnie dna miednicy. Wszelkie czynności powodujące „napieranie w dół” w ciągu pierwszych tygodni po urodzeniu dziecka mogą ponownie rozciągnąć mięśnie dna miednicy. Możesz pomóc ochronić swoje mięśnie dna miednicy nie napierając w dół na dno miednicy. Oto kilka sugestii, które ci mogą pomóc:

- Próbuj zacisnąć, unieść i zatrzymać swoje mięśnie dna miednicy przed kichnięciem, kaszlnięciem, wydmuchaniem nosa lub podniesieniem ciężaru.
- Skrzyżuj nogi i zaciśnij je mocno przed każdym kaszlnięciem lub kichnięciem.
- Nie podnoś sama ciężarów.
- Nie natężaj się, kiedy się wypróżniasz.
- Nie wykonuj ćwiczeń z podskakiwaniem.
- Wstawanie raz w nocy, by oddać mocz jest normalne. Nie chodź jednak do toalety tylko dlatego, że musisz wstać do dziecka.
- Wzmacniaj swoje mięśnie dna miednicy przez ćwiczenia.



JEDNA NA TRZY KOBIECY, KTÓRE URODZIŁY KIEDYŚ DZIECKO, MOCZY SIĘ

GDZIE ZNAJDUJĄ SIĘ MIĘŚNIE DNA MIEDNICY?

Pierwsze, co należy zrobić, to dowiedzieć się, które mięśnie należy ćwiczyć.

1. Usiądź lub połóż się z rozluźnionymi mięśniami ud, pośladków i brzucha.
2. Ściśnij pierścień mięśnia wokół odbytu, jak gdybyś próbowała wstrzymać oddawanie gazów. Teraz rozluźnij ten mięsień. Ściśnij i zwolnij kilka razy aż do czasu, kiedy się upewnisz, że znalazłaś właściwe mięśnie. Staraj się nie ścisnąć pośladków.
3. Kiedy siedzisz na sedesie by oddać mocz, staraj się powstrzymać strumień moczu, a następnie uruchom go ponownie. Rób to, by nauczyć się, które mięśnie są do tego odpowiednie, – ale tylko raz w tygodniu. Twój pęcherz może się nie opróżniać w sposób, w jaki powinien, jeśli będziesz zatrzymywać i uruchamiać strumień częściej niż raz w tygodniu.

Jeżeli nie poczujesz wyraźnego „ściśnięcia i uniesienia” swoich mięśni dna miednicy, lub jeśli nie uda ci się zwolnić swojego strumienia moczu, jak opisano w punkcie 3., zwróć się o pomoc do swojego lekarza, fizjoterapeuty lub pielęgniarki wyspecjalizowanej w kwestiach zagadnieniach trzymania moczu. Pomogą ci oni w tym, żeby twoje mięśnie dna miednicy pracowały prawidłowo.

JAK MAM WYKONYWAĆ ĆWICZENIA MIĘŚNI DNA MIEDNICY?

Teraz, kiedy już czujesz pracujące mięśnie—

1. Ściśnij i ściągnij mięśnie wokół odbytu, kanału porodowego i przedniego przejścia równocześnie. Unieś je **W GÓRĘ** wewnątrz. Powinnaś mieć wrażenie „unoszenia” za każdym razem, kiedy ściskasz swoje mięśnie dna miednicy. Spróbuj je utrzymać silnie zaciśnięte, licząc do 8. Teraz zwolnij je i rozluźnij. Powinnaś mieć wyraźne wrażenie „puszczenia”.
2. Powtórz (ściśnięcie i uniesienie) i puść. Najlepiej jest odpocząć przez około 8 sekund pomiędzy każdym uniesieniem mięśni. Jeśli nie będziesz mogła utrzymać ich przez 8 sekund, utrzymaj je najdłużej jak możesz.
3. Powtórz to „ściśnij i unieś” tyle razy ile możesz, do 8-12 razy. Kiedy zaczniesz ćwiczyć po raz pierwszy po urodzeniu dziecka, możesz rozpocząć tylko od 3 ściśnieć i w ciągu następnych kilku tygodni stopniowo zwiększać ich ilość.
4. Próbuj zrobić trzy zestawy po 8-12 razy z odpoczynkami pomiędzy nimi.
5. Wykonaj cały ten plan ćwiczeń (trzy zestawy po 8-12 razy) codziennie – leżąc, siedząc i stojąc.



JEDNA NA TRZY KOBIECY, KTÓRE URODZIŁY KIEDYŚ DZIECKO, MOCZY SIĘ

W czasie robienia ćwiczeń mięśni dna miednicy—

- NIE wstrzymuj oddechu;
- NIE napieraj w dół, a jedynie ściśnij i unieś; oraz
- NIE napinaj pośladków lub ud.

WYKONUJ DOBRZE SWOJE ĆWICZENIA MIĘŚNI DNA MIEDNICY

Mniej dobrych ściśnień jest lepsze od wielu wymuszonych! Jeśli nie jesteś pewna, że robisz je dobrze, zwróć się o pomoc do swojego lekarza, fizjoterapeuty lub pielęgniarki wyspecjalizowanej w zagadnieniach trzymania moczu.

SPRAW, BY ĆWICZENIA STAŁY SIĘ CZĘŚCIĄ TWOJEGO CODZIENNEGO ŻYCIA

Kiedy już nauczysz się, jak robić ściskania mięśni dna miednicy, powinnaś je często wykonywać. Najlepiej każdego dnia, całkowicie koncentrując się na każdym komplecie. Wykonuj swoje ściskania mięśni dna miednicy o ustalonych porach. Może to być kiedy:

- idziesz do toalety;
- myjesz ręce;
- pijesz coś;
- przewijasz dziecko;
- karmisz dziecko; lub
- bierzesz prysznic;

Dobrze jest nabrać na całe życie zwyczaju robienia jednego kompletu ćwiczeń mięśni dna miednicy za każdym razem, kiedy korzystasz z toalety, po oddaniu moczu lub stolca.

A CO, JEŻELI NIC SIĘ NIE POPRAWI?

Uszkodzenie mięśnia dna miednicy może zająć do sześciu miesięcy, zanim ulegnie poprawie. Jeżeli nic się nie poprawi po sześciu miesiącach, porozmawiaj ze swoim lekarzem, fizjoterapeutą lub pielęgniarką wyspecjalizowaną w zagadnieniach trzymania moczu.



JEDNA NA TRZY KOBIETY, KTÓRE URODZIŁY KIEDYŚ DZIECKO, MOCZY SIĘ

POPROŚ RÓWNIEŻ SWOJEGO LEKARZA O POMOC, JEŻELI ZAUWAŻYSZ JEDNO Z NASTĘPUJĄCYCH:

- jakikolwiek wyciek moczu;
- konieczność śpieszenia się do toalety, by zdążyć oddać mocz lub stolec;
- niemożność utrzymania moczu pomimo starań;
- niemożność kontrolowania oddawania gazów;
- pieczenie lub szczypanie w środku w czasie oddawania moczu; lub
- konieczność natężania się, by uruchomić strumień moczu.

SZUKAJ POMOCY

Każda kobieta, która urodziła dziecko, powinna robić ćwiczenia mięśni dna miednicy.

Jeśli masz jakieś pytania na temat ćwiczeń mięśni dna miednicy lub na temat kontrolowania pracy pęcherza, możesz skontaktować się ze:

Służbą Porad Specjalistycznych przez Krajowy Telefon Zaufania, po bezpłatną:

- informacje
- porady i
- broszury

pod NUMER BEZPŁATNY* 1800 33 00 66 (od 8.00 do 20.00 od poniedziałku do piątku), lub

odwiedź stronę internetową www.bladderbowel.gov.au

Infolinia może zorganizować tłumacza za pośrednictwem Telefonicznej Służby Tłumaczy (TIS). Prosimy zadzwonić pod numer 13 14 50 od poniedziałku do piątku i poprosić o połączenie z Infolinią.

Każda kobieta, która urodziła dziecko, powinna robić ćwiczenia mięśni dna miednicy.

* Rozmowy z telefonów komórkowych naliczane są po obowiązujących stawkach.

