

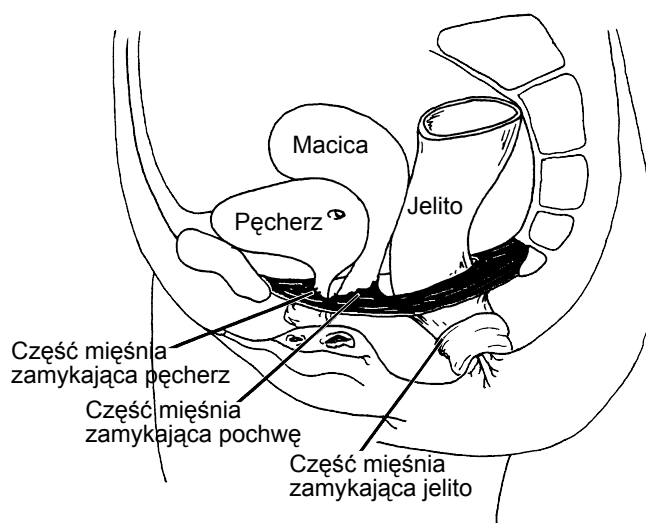


Kiedy jesteś w ciąży, dostajesz mnóstwo porad od wielu ludzi. Jedną z kwestii, o których mało ludzi myśli, są oznaki problemów z kontrolą pęcherza i jelita w czasie ciąży i po porodzie.

CZEMU SŁUŻĄ MIĘŚNIE DNA MIEDNICY?

Zobacz rysunek dna miednicy. Mięśnie dna miednicy robią wiele rzeczy:

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



SKĄD MAM WIEDZIEĆ, ŻE ISTNIEJE PROBLEM?

Jest kilka rzeczy, które mogą się zdarzyć, jeżeli masz słabe mięśnie dna miednicy. Możesz:

- mieć wycieki moczu w czasie kaszlu, kichania, podnoszenia, śmiania się i wykonywania ćwiczeń;
- nie móc kontrolować oddawania gazów;
- czuć pilną potrzebę opróżnienia pęcherza lub jelit;
- doznawać wycieków stolca po wyjściu z toalety;
- mieć trudności z wytarciem się do końca po oddaniu stolca;
- mieć trudności z oddaniem stolca, o ile nie zmienisz pozycji lub nie pomożesz sobie palcami; lub
- odczuwać guz w pochwie lub mieć poczucie ciągnięcia, jak przy okresie, najczęściej pod koniec dnia, co może oznaczać, że jeden lub dwa z twoich organów miednicowych może zapadać się do twojej pochwy. Nazywa się to wypadnięciem organu miednicznego. Wypadnięcie jest bardzo często spotykane i zdarza się u jednej na dziesięć kobiet w Australii.

11 SPODZIEWASZ SIĘ DZIECKA?

Możesz mieć również problemy seksualne. Zaraz po urodzeniu dziecka będziesz bardzo zmęczona i zajęta dzieckiem. Urodzenie przez pochwę może spowodować osłabienie wokół pochwy lub brak czucia. Naderwania pochwy i uraz mogą wywoływać ból przez wiele miesięcy. W czasie karmienia piersią, poziom estrogenu może być niski i dlatego pochwa może być sucha, co powodować może dodatkowe problemy. Może się okazać pomocne dla ciebie i twojego partnera, jeśli porozmawiacie o tych sprawach ze specjalistą.

SKĄD BĘDZIE WIADOMO, CZY BĘDĘ MIEĆ PROBLEMY Z PĘCZERZEM I JELITAMI?

Niektóre kobiety są bardziej narażone na problemy z jelitami, nawet, jeżeli miały dość łatwy poród. Nie da się powiedzieć, których kobiet to może dotyczyć.

Kobiety, które już mają symptomy problemów z pęcherzem i jelitami, jak na przykład zespół jelita drażliwego lub pilną potrzebę oddawania moczu (znaną również, jako nadczynność pęcherza), będą bardziej narażone na pogorszenie się tego problemu lub pojawienie nowych problemów. Zaparcia, kaszel i otyłość mogą te problemy pogorszyć.

Pewne rzeczy dotyczące porodu mogą stanowić u kobiety większe ryzyko problemów z pęcherzem i jelitami:

- pierwszy poród;
- urodzenie dużego dziecka;
- długi poród, głównie drugi etap porodu; lub
- trudny poród pochwy, kiedy masz szwy po przecięciu lub duże rozerwanie tuż na zewnątrz pochwy lub wewnątrz, kiedy lekarz musi zastosować kaptur próżniowy lub kleszcze w celu umożliwienia porodu.

CO STANIE SIĘ W PRZYPADKU CESARSKIEGO CIĘCIA?

Zdecydowanie się na cesarskie cięcie może się wydawać sposobem na uniknięcie problemów, ale nie jest to takie proste. Cesarskie cięcie może zmniejszyć ryzyko poważnych problemów z kontrolą pęcherza od 10% to 5% przy pierwszym dziecku, ale po trzecim cesarskim cięciu może nie być już żadnych korzyści. Cesarskie cięcia niosą ze sobą swoje własne ryzyka. Jest bardziej prawdopodobne, że dzieci urodzone w ten sposób mogą mieć problemy z oddychaniem przy urodzeniu. Cięcie może być bardziej ryzykowne dla matki, a blizna po cesarskim cięciu może w przyszłości utrudnić operację miednicy. Możesz więc zamienić jeden problem na inny.

W wielu wypadkach poród pochwy przebiega zgodnie z planem i jest miłym zdarzeniem dla rodziców, tak, że ten typ rodzenia jest najlepszy, jeśli to możliwe. Ale problemy mogą w dalszym stopniu wystąpić. Obecnie badania zmierzają do tego, byśmy wiedzieli więcej na temat dna miednicy w czasie porodu i nie dopuszczali do jego uszkodzenia. W chwili obecnej ciąży i rodzenie wymagają wyboru pomiędzy dwoma rodzajami ryzyka. Ty i twój partner musicie zastanowić się nad tymi ryzykami i porozmawiać o nich z twoim specjalistą opieki w czasie ciąży. Nikt nie może ci obiecać idealnego rozwiązania ani dla ciebie ani dla twojego dziecka.



CO MOGĘ ZROBIĆ W PRZYPADKU SŁABYCH MIĘŚNI DNA MIEDNICY?

Urodzenie dziecka mogło spowodować rozciągnięcie twoich mięśni dna miednicy. Wszelkie czynności wiążące się z „parciem w dół” w pierwszych tygodniach po urodzeniu dziecka mogą ponownie rozciągnąć twoje mięśnie miednicy. Możesz chronić swoje mięśnie dna miednicy unikając parcia 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 wykonuj ćwiczeń z podskakiwaniem.
- Rób ćwiczenia mięśni dna miednicy w celu wzmocnienia swoich mięśni dna miednicy. (Zob. broszurę „Ćwiczenia mięśni dna miednicy dla kobiet”).
- Zachowaj dobre zwyczaje dbałości o pęcherz i jelita:
 1. jedz owoce i jarzyny;
 2. pij od 6 do 8 szklanek wody dziennie;
 3. nie chodź do toalety „na wszelki wypadek”, ponieważ może to ograniczyć pojemność twojego pęcherza; i
 4. dopilnuj, żeby pęcherz był opróżniony po skorzystaniu z toalety.
- Staraj się unikać zaparc;
- Nie natężaj się przy oddawaniu stolca. 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 i staraj się nie przybrać za bardzo na wadze w czasie ciąży.
- Uprawiaj nadal ćwiczenia.
- Zwróć się o poradę na temat zapaleń pęcherza.

Więcej informacji znajdziesz w broszurze „Dobre zwyczaje dbałości o pęcherz dla wszystkich”.

CZY SPRAWY SIĘ Z CZASEM POPRAWIAJĄ?

Nie trać nadziei. Nawet bardzo słaba kontrola nad pęcherzem lub jelitami tuż po urodzeniu może ulec poprawie bez niczyjej pomocy w ciągu następných sześciu miesięcy, w miarę gojenia się tkanek dna miednicy, mięśni i nerwów.

Regularne ćwiczenia mięśni dna miednicy w przeciągu długiego czasu, jak również dobre porady, pomogą.

Nie zapominaj, by dbać o siebie w czasie, kiedy jest łatwo zaniedbać swoje własne potrzeby.

Jeśli sprawy nie ulegną poprawie po sześciu miesiącach, porozmawiaj z lekarzem, fizjoterapeutą lub pielęgniarką wyspecjalizowaną w zagadnieniach trzymania moczu.

SZUKAJ POMOCY

Najlepiej jest zwrócić się o pomoc, jeżeli martwisz się sprawami dotyczącymi twojego pęcherza lub jelit.

Zadzwoń do Służby Porad Specjalistycznych przez Krajową Infolinię ds. Trzymania Moczu lub Stolca po bezpłatnie:

- 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.

Niektóre kobiety w ciąży mogą mieć problemy z kontrolowaniem moczu i stolca. Możesz otrzymać pomoc.

* Rozmowy z telefonów komórkowych naliczane są po obowiązujących stawkach.