



ЈЕДНА ОД ТРИ ЖЕНЕ КОЈЕ СУ СЕ ПОРАЂАЛЕ НЕКОНТРОЛИСАНО МОКРИ

ЈЕДНА ОД ТРИ ЖЕНЕ

Код жена које су се и само једном породиле, вероватноћа цурења мокраће и неконтролисаног мокрења је три пута већа него код жена које се нису порађале. Што више пута се породите, то је већа вероватноћа да ће доћи до цурења мокраће и неконтролисаног мокрења.

ЗАШТО ДОЛАЗИ ДО ЦУРЕЊА МОКРАЋЕ НАКОН ПОРОЂАЈА?

Када се беба спушта кроз порођајни канал, она растеже живце и мишиће који затварају бешику. Ти мишићи се зову мишићи дна карлице и они могу понекад да ослабе и да не буду у стању да спрече цурење мокраће из бешике. До цурења мокраће углавном долази када особа кашље, кија, подиже нешто или вежба. Током порођаја ретко долази до повреде бешике, али често долази до повреде мишића и живаца, и зато треба да вежбате мишиће дна карлице како би они поново ојачали.

ДА ЛИ ЋЕ ОВО ЦУРЕЊЕ МОКРАЋЕ ПРЕСТАТИ САМО ОД СЕБЕ?

Ако вам мокраћа имало цури, то неће престати ако проблем једноставно игноришете. Цурење ће највероватније престати ако будете вежбали мишиће дна карлице, што ће им помоћи да поново ојачају. Ако не ојачате мишиће дна карлице након сваког порођаја, можда ћете почети неконтролисано да мокрите, јер ће мишићи дна карлице све више слабити са годинама.

КАКО ФУНКЦИОНИШЕ МОЈА БЕШИКА?

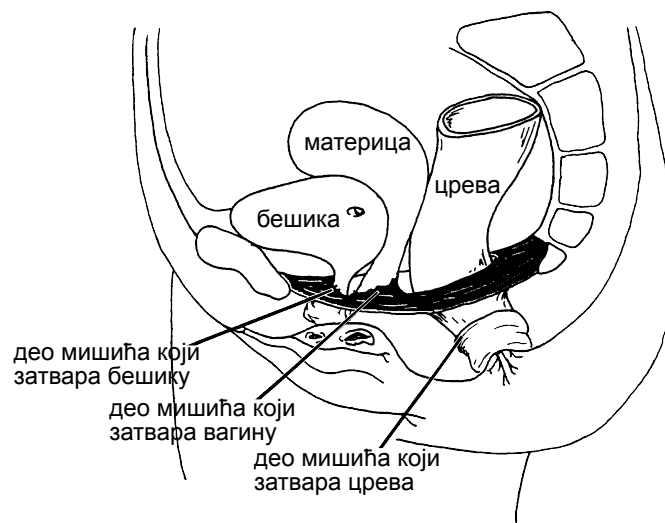
Бешика је шупља мишићна пумпа. Она се полако пуни из бубрега и може да држи једну и по до две чаше мокраће (300 до 400 мл). Мокраћну цев држе затвореном мишићи дна карлице. Када се бешика напуни и желите да мокрите, мишићи дна карлице се опуштају када седнете на тоалет и бешика истисне мокраћу напоље. Затим поново почиње циклус "пуњења и пражњења".

ЈЕДНА ОД ТРИ ЖЕНЕ КОЈЕ СУ СЕ ПОРАЂАЛЕ НЕКОНТРОЛИСАНО МОКРИ

КАКВУ ФУНКЦИЈУ ИМАЈУ МИШИЋИ ДНА КАРЛИЦЕ?

Погледајте цртеж дна карлице. Мишићи дна карлице врше више функција. Они:

- помажу да се затвори бешика, вагина и задње црево (ректум); и
- помажу да се бешика, материца и црева задрже у правилном положају.



ШТА СЕ ДЕШАВА АКО СУ МИ МИШИЋИ ДНА КАРЛИЦЕ ОСЛАБИЛИ НАКОН ПОРОЂАЈА?

- Може да дође до цурења мокраће када кашљете, кијате, подижете нешто, смејете се или радите вежбе.
- Можда нећете бити у стању да контролишете испуштање ветрова.
- Можда ћете имати хитну потребу за мокрењем или да вршите велику нужду.
- Можда вам бешика, материца или црева неће имати добру потпору. Без добре потпоре, један или више од ваших карличних органа може да се спусти у вагину. То се зове пролапс карличних органа. Пролапс је врло честа појава и дешава се отприлике једној од десет жена у Аустралији.

ЈЕДНА ОД ТРИ ЖЕНЕ КОЈЕ СУ СЕ ПОРАЂАЛЕ НЕКОНТРОЛИСАНО МОКРИ

ШТА МОГУ ДА ПРЕДУЗЕМ ДА БИ СЕ ТО ЗАУСТАВИЛО?

- Вежбајте мишиће дна карлице (касније ћемо вам рећи како).
- Треба да имате навике које добро делују на рад бешике и црева:
 - једите воће и поврће;
 - пијте 6 до 8 чаша воде на дан;
 - немојте да идете у тоалет 'за сваки случај' јер то може да смањи количину мокраће коју бешика може да држи; и
 - потрудите се да испразните бешику када идете у тоалет.
- Заштитите мишиће дна карлице када вршите велику нужду. Добар положај за седење на тоалету је да наслоните подлактице на бутине, а стопала приближите тоалету и подигните пете. Опустите мишиће дна карлице и полако гурајте.
- Одржавајте телесну тежину у границама нормале за вашу висину и године.

За више информација погледајте брошуре: “Вежбе за мишиће дна карлице – за жене” (Pelvic Floor Muscle Training for Women), “Вежбе за бешику” (Bladder Training), и “Добре навике за добар рад бешике за свакога” (Good Bladder Habits for Everyone).

КАКО МОГУ ДА СЕ БРИНЕМ О ОСЛАБЉЕНИМ МИШИЋИМА ДНА КАРЛИЦЕ?

Током порођаја, мишићи дна карлице могу да се истегну. Било какво “гурање надоле” током првих недеља након порођаја може поново да истегне мишиће дна карлице. Мишиће дна карлице можете да заштитите ако на дно карлице не вршите притисак надоле.

- Покушајте да стиснете, подигнете и задржите мишиће дна карлице у том положају пре него што кинете, кашљете, усекнете се или подигнете неки терет.
- Прекрстите ноге и добро их стисните пре него што почнете да кашљете или кијате.
- Немојте сами да дижете тешке ствари.
- Немојте да се напрежете када вршите велику нужду.
- Немојте да радите вежбе при којима се скаче.
- У реду је да се мокри једном у току ноћи - немојте да идете у тоалет само зато што сте морали да се устанете због бебе.
- Вежбама ојачајте мишиће дна карлице.



ЈЕДНА ОД ТРИ ЖЕНЕ КОЈЕ СУ СЕ ПОРАЂАЛЕ НЕКОНТРОЛИСАНО МОКРИ

ГДЕ СЕ НАЛАЗЕ МИШИЋИ ДНА КАРЛИЦЕ?

Прво што треба да урадите је да сазнате које мишиће треба да вежбате.

1. Седите или лезите и опустите мишиће бутина, задњице и трбуха.
2. Стисните прстен мишића око аналног отвора као да покушавате да зауставите испуштање ветрова. Сада опустите тај мишић. Стисните и опустите мишић пар пута док се не уверите да сте нашли праве мишиће. Покушајте да не стежете мишиће задњице.
3. Када седите на тоалету да мокрите, покушајте да зауставите мокраћни млаз, затим почните поново да мокрите. Ово урадите да бисте сазнали које мишиће треба да користите – али само једном недељно. Ваша бешика се можда неће правилно празнити ако будете чешће од тога заустављали и поново почињали мокраћни млаз.

Ако не осетите изразито “стезање и подизање” мишића дна карлице или ако не можете да зауставите мокраћни млаз као што је то описано под тачком 3, тражите помоћ од свог лекара, физиотерапеута или медицинске сестре/саветника за инконтиненцију. Они ће вам помоћи да успоставите правилан рад мишића дна карлице.

КАКО ДА ВЕЖБАМ МИШИЋЕ ДНА КАРЛИЦЕ?

Сада када можете да осетите како мишићи раде -

1. Стисните и увуците мишиће око ануса, порођајног канала и вагине истовремено. Подигните их НАВИШЕ и унутра. Требало би да осетите како се “подижу” сваки пут када стиснете мишиће дна карлице. Покушајте да их држите чврсто и затегнутим док не избројите до 8. Сада их олабавите и опустите се. Требало би да имате јасан осећај “опуштања”.
2. Поновите (стезање и подизање) и опустите се. Најбоље би било да се одморите око 8 секунди између сваког подизања мишића. Ако не можете да издржите 8 секунди, издржите колико дуго можете.
3. Поновите “стезање и подизање” што више пута можете, до највише 8 до 12 стезања. Када почнете да радите вежбе по први пут након порођаја, почните са само 3 стиска и постепено повећавајте број током следећих неколико недеља.
4. Како вам организам буде јачао, покушајте да то урадите три пута - сваки пут стисните мишиће 8 до 12 пута, са предахом између.
5. Радите ове вежбе (три пута по 8 до 12 стезања) сваки дан када лежите, седите или стојите.



ЈЕДНА ОД ТРИ ЖЕНЕ КОЈЕ СУ СЕ ПОРАЂАЛЕ НЕКОНТРОЛИСАНО МОКРИ

Док вежбате мишиће дна карлице -

- НЕМОЈТЕ задржавати дах;
- НЕМОЈТЕ да гурате надоле, само стежите и подижите;
- НЕМОЈТЕ да стежете мишиће задњице или бутина.

ВЕЖБАЈТЕ МИШИЋЕ ДНА КАРЛИЦЕ ПРАВИЛНО

Мањи број добро урађених вежби је боље од већег броја вежби које се раде без воље! Ако нисте сигурни да ли стежете правилно, обратите се за помоћ свом лекару, физиотерапеуту или медицинској сестри/саветнику за инконтиненцију.

ПОТРУДИТЕ СЕ ДА ОВЕ ВЕЖБЕ ПОСТАНУ ДЕО ВАШЕ ДНЕВНЕ РУТИНЕ

Када једном научите да стежете мишиће дна карлице, требало би да то радите често. Најбоље би било да вежбате сваки дан и да посветите пуну пажњу свакој вежби. Одредите редован термин за стезање мишића дна карлице. То може да буде када:

- идете у тоалет;
- перете руке;
- нешто пијете;
- пресвлачите бебу;
- храните бебу; или
- се туширате.

Добро би било да вам вежбање мишића дна карлице сваки пут када идете у тоалет и након вршења мале и велике нужде пређе у доживотну навику.

ШТА АКО СЕ СИТУАЦИЈА НЕ ПОБОЉША?

Мишићима дна карлице може да буде потребно до шест месеци да се опораве од повреде. Ако се ситуација не побољша након шест месеци, обратите се свом лекару, физиотерапеуту или медицинској сестри/саветнику за инконтиненцију.



ЈЕДНА ОД ТРИ ЖЕНЕ КОЈЕ СУ СЕ ПОРАЂАЛЕ НЕКОНТРОЛИСАНО МОКРИ

ТАКОЂЕ СЕ ОБРАТИТЕ СВОМ ЛЕКАРУ ЗА ПОМОЋ АКО ПРИМЕТИТЕ НЕКУ ОД ОВИХ ПОЈАВА:

- цурење мокраће;
- ако морате да пожурите да бисте стигли у тоалет да мокрите или вршите велику нужду;
- ако нисте у стању да се уздржите када то хоћете;
- ако нисте у стању да контролишете испуштање ветрова;
- ако вас изнутра пече или жари при мокрењу; или
- ако морате да се напрежете да бисте почели да мокрите.

ТРАЖИТЕ ПОМОЋ

Свака жена која се порађала треба да вежба мишиће дна карлице.

Ако имате било каквих питања о вежбама мишића дна карлице или о контролисању бешике, можете да контактирате:

Стручне саветнике (Expert Advisors) преко National Continence Helpline за бесплатне:

- информације;
- савет; и
- брошуре.

БЕСПЛАТАН ПОЗИВ * 1800 33 00 66 (од 8 ујутру до 8 увече, од понедељка до петка), или

Погледајте овај вебсајт: www.bladderbowel.gov.au

Саветодавна служба може да ангажује тумача преко Телефонске службе тумача (Telephone Interpreter Service (TIS)). Молимо вас да позовете 13 14 50 од понедељка до петка и тражите Саветодавну службу (Helpline).

Свака жена која се порађала треба да вежба мишиће дна карлице.

* Позиви са мобилних телефона се наплаћују по важећим тарифама.

