

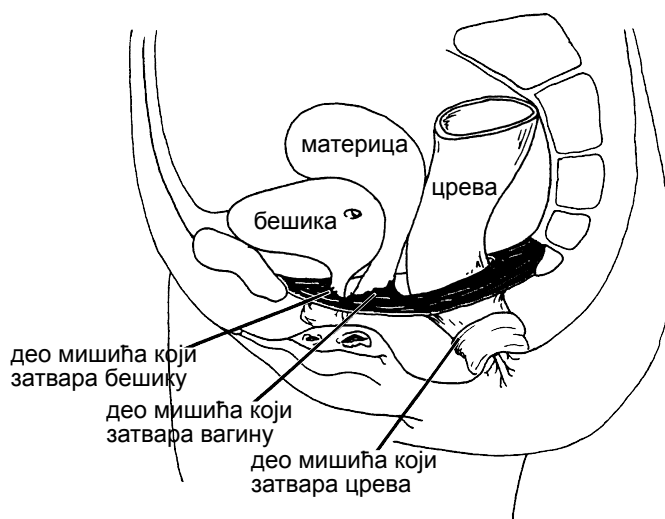


Када сте трудни, многи људи вам дају разне савете. Једна ствар о којој мали број људи размишља су знаци који указују на проблеме контролисања бешике и црева у трудноћи и после порођаја.

ЧЕМУ СЛУЖЕ МИШИЋИ ДНА КАРЛИЦЕ?

Погледајте цртеж дна карлице. Мишићи дна карлице обављају многе функције. Они:

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



КАКО МОГУ ДА ЗНАМ ДА ЛИ ИМАМ ПРОБЛЕМ?

Постоји могућност да ће се десети неколико ствари ако су вам слаби мишићи дна карлице. Можда:

- ће да вам цури мокраћа када кашљете, кијате, подижете нешто, смејете се или вежбате;
- нећете моћи да контролишете испуштање ветрова;
- ћете имати хитну потребу да мокрите или вршите велику нужду;
- ће столица да вам цури након одласка у тоалет;
- ћете имати тешкоће да се обришете након вршења велике нужде;
- ћете имати тешкоће да обавите велику нужду ако не промените положај или ако не употребите прсте; или
- ћете осетити грудву у вагини или имати осећај повлачења као у току менструације, углавном на крају дана, што може да значи да је дошло до спуштања једног или више карличних органа у вашу вагину. То се зове пролапс карличних органа. Пролапс је врло честа појава и догађа се отприлике једној од десет жена у Аустралији.

11 ДА ЛИ ОЧЕКУЈЕТЕ БЕБУ?

Можда ћете такође имати и сексуалних проблема. Одмах после порођаја бићете врло уморни и заузети око бебе. Вагинални порођај може да изазове слабост око вагине или немогућност осећаја. Расцеп вагине и траума могу да изазивају болове месецима. Када жена доји, нивои естрогена могу да се смање, и према томе и вагина може да буде сува, што може да изазове додатне проблеме. Можда ће и вама и вашем партнеру помоћи ако о тим стварима поразговарате са здравственим радником.

КАКО МОГУ ДА ЗНАМ ДА ЛИ ЋУ ИМАТИ ПРОБЛЕМА СА БЕШИКОМ И ЦРЕВИМА?

Изгледа да код неких жена постоји већа вероватноћа да ће имати проблема са бешиком и цревима, чак и када имају лак порођај. Ми вам за сада не можемо рећи о којим женама се ради.

Код жена које већ имају симптоме бешике и црева, као што су синдром надраженог црева или хитну потребу за мокрењем (такође познато као превише активна бешика), постоји већа вероватноћа да ће се овај проблем погоршати или да ће настати нови проблеми. Затвор, кашљање или гојазност могу такође да погоршају проблеме.

Одређене ствари везане за порођај могу да значе да ће вероватноћа бити већа да ће жена имати проблема са бешиком и цревима:

- први порођај;
- рађање велике бебе;
- дуготрајан порођај, углавном друга фаза порођаја; или
- тежак вагинални порођај, када мора да се врши ушивање након реза или већег цепања одмах до отвора вагине или у самој вагини, када се у току порођаја користи вакуум или ако лекар користи порођајна клешта (форцепс).

ШТА АКО СЕ ОДЛУЧИМ ЗА ЦАРСКИ РЕЗ?

Ако се одлучите за царски рез, то може да изгледа као начин да се избегну ови проблеми, али то није тако једноставно. Царски рез може да смањи ризик од настајања тешких проблема са контролисањем бешике са 10% на 5% приликом првог порођаја, али после трећег царског реза можда неће бити никакве користи. Царски резови имају своје ризике. Код беба које се роде на овај начин, вероватноћа је већа да ће имати проблема са дисањем одмах после порођаја. Порођај може да буде ризикантнији за мајку, а ожиљак од царског реза може да отежа операцију карлице у будућности. Тако да можда замењујете један проблем са другим.

У многим случајевима, вагинални порођај протекне као што је планирано и то је радостан догађај за родитеље, тако да је ова врста порођаја најбоља када је то могуће. Али, проблеми ипак могу да настану. Ових дана се врше истраживања која разматрају начине како да боље разумемо и спречимо озледе дна карлице током порођаја. За сада, трудноћа и порођај су избор између две врсте ризика. Ви и ваш партнер треба да размислите о овим ризицима и да о томе разговарате са здравственим радником који се брине о вашој трудноћи. Нико не може вама и вашој беби да обећа савршен исход.



ШТА МОГУ ДА УРАДИМ У ВЕЗИ ОСЛАБЉЕНИХ МИШИЋА ДНА КАРЛИЦЕ?

Мишићи дна карлице су се можда истегли током порођаја. Било какво 'гурање надолe' током првих недеља након порођаја може поново да истегне мишиће дна карлице. Мишиће дна карлице можете заштитити ако на дно карлице не вршите притисак надолe. Ево неколико идеја које ће вам помоћи:

- 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 радите вежбе при којима се скаче.
- Вежбајте мишиће дна карлице да бисте их ојачали (погледајте брошуру под називом "Вежбе за мишиће дна карлице – за жене" (Pelvic Floor Muscle Training for Women)).
- Негујте добре навике за добар рад бешике и црева:
 1. једите воће и поврће;
 2. пијте 6 до 8 чаша воде на дан;
 3. немојте да идете у тоалет 'за сваки случај', јер то може да смањи количину мокраће коју бешика може да држи; и
 4. потрудите се да испразните бешику када идете у тоалет.
- Покушајте да не добијете затвор.
- Немојте да се напрежете 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 и потрудите се да не добијете превише на килажи током трудноће.
- Наставите да вежбате.
- Тражите савет у вези инфекција бешике.

За више информација погледајте брошуру "Добре навике за добар рад бешике за свакога" (Good Bladder Habits for Everyone).

11 ДА ЛИ ОЧЕКУЈЕТЕ БЕБУ?

ДА ЛИ ЋЕ СТВАРИ КРЕНУТИ НА БОЉЕ?

Немојте да се обесхрабрите. Чак и врло слаба контрола бешике или црева одмах после порођаја може да се поправи без помоћи у току првих шест месеци, док се мишићи и живци дна карлице буду опорављали.

Редовно вежбање мишића дна карлице током дужег периода, као и прави савет, ће помоћи.

Немојте да заборавите да се пазите у време када се лако могу запоставити сопствене потребе.

Ако се ствари не побољшају након шест месеци, обратите се свом лекару, физиотерапеуту или медицинској сестри/саветнику за инконтиненцију.

ТРАЖИТЕ ПОМОЋ

Најбоље је да се обратите за помоћ ако сте забринути о било којим проблемима у вези бешике или црева.

Позовите 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).

Неке труднице могу да имају проблема са контролисањем бешике и црева. За то можете да добијете помоћ.

* Позиви са мобилних телефона се наплаћују по важећим тарифама.

