



# ISA SA TATLONG BABAENG NANGANAK NA AY INI-IHIAN ANG KANILANG SARILI

## ISA SA TATLONG MGA BABAE

Isa sa tatlong mga babaeng nanganak ng kahit isang sanggol lamang ay halos tatlong beses na mas malamang magkaroon ng pagtagas ng ihi at maihi sa kanilang panloob na damit, kaysa sa mga babaeng hindi pa nanganak. Mas maraming panganganak mas maraming pagkakataong ikaw ay tatagasan ng ihi at mababasa ang iyong sarili.

## BAKIT TUMATAGAS ANG IHI PAGKATAPOS NG PANGANGANAK?

Kapag ang sanggol ay bumaba sa pamamagitan ng daanan ng bata (birth canal), inuunat nito ang mga ugat at mga kalamnan. Ang mga ito ay maaaring maiwanang mahina at hindi makayanang pigilan ang pagtagas ng pantog. Ang pagtagas ay nangyayari kapag ikaw ay umubo, bumahin, nagbuhat o nag-ehersisyo. Bihirang mangyari na maapektuhan ang pantog sa panganganak ngunit kadalasan ang mga kalamnan at ugat ay naaapektuhan at kailangan mong gawin ang pagsasanay sa kalamnang pelbik upang matulungan ang mga kalamnan na lumakas muli.

## ANG PAGTAGAS BA AY KUSANG MAWAWALA?

Kung ikaw ay may pagtagas, ito ay hindi mawawala kung iyong ipagsasawalang bahala lamang. Ang pagtagas ay malamang na mahinto kung sasanayin mo ang iyong mga kalamnang pelbik, upang matulungang manumbalik ang lakas nito. Kung hindi maipapanumbalik ang lakas ng kalamnang pelbik sa bawat panganganak, maaari kang tagasang muli, dahil ang mga kalamnang pelbik ay humihina habang nagkakaedad.

## PAANO GUMAGANA ANG AKING PANTOG?

Ang pantog ay isang hungkag na kalamnang pambomba. Ito ay napupuno nang dahan-dahan nagmumula sa mga bato (kidneys), at maaaring maglaman ng isa at kalahati hanggang dalawang tasa ng ihi (300 - 400mls). Ang labasang tubo ng pantog ay napapanatiling sarado ng mga kalamnang pelbik. Kapag ang pantog ay puno na at ikaw ay nagpasyang umihi, ang mga kalamnang pelbik ay nagrerelaks kapag ikaw ay umupo sa inodoro, at pinipigang palabas ng pantog ang ihi. Pagkatapos ay muling magsisimula ang siklo ng "pagpuno at pagbawas".

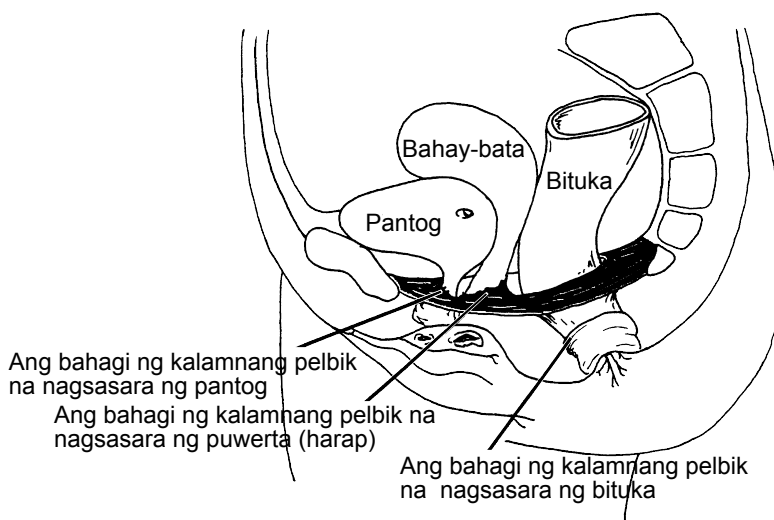


# ISA SA TATLONG BABAENG NANGANAK NA AY INI-IHIAN ANG KANILANG SARILI

## ANO ANG GINAGAWA NG AKING MGA KALAMNANG PELBIK?

Tingnan ang mga larawan ng kalamnang pelbik. Ang kalamnang pekbiik ay nakakagawa ng ilang mga bagay, tulad ng:

- tumutulong upang magsara ang pantog, ang puwerta (harapang daanan at ang puwit na likurang daanan); at
- tumutulong sa pagtangan ng pantog, ang bahay-bata(matris) at ang bituka sa tamang lugar.



## ANO ANG MANGYAYARI KUNG ANG AKING MGA KALAMNANG PELBIK AY HUMINA PAGKATAPOS NG PANGANGANAK?

- Maaaring tumagas ang iyong ihi kapag ikaw ay umubo, bumahin, magbuhat o tumawa o mag-ehersisyo.
- Maaaring hindi mo mapigilan ang pag-utot.
- Maaari kang makadama ng kagyat na pangangailangang ilabas ang laman ng iyong pantog o bituka.
- Maaaring ikaw ay walang mahusay na suporta para sa iyong pantog, bahay-bata o bituka. Kung walang mahusay na suporta, ang isa o higit pa sa iyong mga organong pelbik ay maaaring lumaylay sa iyong puwerta. Ito ay tinatawag na pagluslos (prolapse) ng organong pelbik. Ang pagluslos (prolapse) ay napaka-pangkaraniwan at nangyayari sa halos isa sa sampung mga babae sa Australya.

## ISA SA TATLONG BABAENG NANGANAK NA AY INI-IHIAN ANG KANILANG SARILI

### ANO ANG MAAARI KONG GAWIN UPANG MAIWASANG MANGYARI ANG MGA BAGAY NA ITO?

- Sanayin ang iyong mga kalamnang pelbik (sasabihin namin sa iyo kung paano sa bandang huli).
- Panatilihin ang pagkakaroon ng mahusay na mga gawi sa pag-ihi at pagdumi:
  - kumain ng mga prutas at gulay;
  - uminom ng 6 hanggang 8 basong tubig sa isang araw;
  - huwag pumunta sa kubeta para 'magbaka sakali lamang' dahil maaari nitong mabawasan ang kapasidad ng iyong pantog,
  - tiyaking ubos ang laman ng iyong pantog matapos magtungo sa kubeta.
- Protektahan ang iyong mga kalamnang pelbik kapag ikaw ay dumudumi. Isang mabuting paraan ng pag-upo sa inodoro ay paglalagay ng iyong mga braso sa iyong hita at, ang mga paa malapit sa tabi ng inodoro, itaas ang iyong mga sakong. I-relaks ang iyong mga kalamnang pelbik at banayad na i-ire palabas ang iyong dumi.
- Panatilihin ang iyong timbang sa loob ng tamang hanay na angkop sa iyong taas at edad.

Para sa karagdagang impormasyon tingnan ang mga polyetong: "Pagsasanay ng Kalamnang Pelbik para sa mga Kababaihan," "Pagsasanay, ng Pantog" at "Mabuting mga Gawi sa Pantog Para sa Bawat Isa."

### PAANO KO MAPAPANGALAGAAN ANG AKING HUMIHINANG MGA KALAMNANG PELBIK?

Maaaring nabanat ng panganganak ang iyong mga kalamnang pelbik. Anumang mga aksiyon ng 'pagtulak pababa' sa unang mga linggo pagkatapos ng panganganak ay maaaring mag-banat muli ng mga kalamnang pelbik. Maaari mong tulungang mapangalagaan ang iyong mga kalamnang pelbik sa pamamagitan ng hindi pagtulak pababa ng iyong pelbik. Narito ang ilang mga ideyang makatutulong sa iyo.

- Subukang pigain, iangat at pigilan ang iyong mga kalamnang pelbik bago ka bumahin, umubo, suminga o magbuhat.
- I-ekis ang inyong mga binti at pigain nang mahigpit ang mga ito nang sabay bago ka umubo at bumahin.
- Pagtulungan ang pagbubuhay ng mabibigat na mga dalahin.
- Huwag puwersahin ang pagdumi.
- Huwag mag-ehersisyo nang patalon-talon.
- Mabuting bumangon nang isang beses lamang sa gabi para umihi----huwag magpunta sa kubeta dahil bumangon ka lamang para sa bata.
- Palakasin ang iyong mga kalamnang pelbik sa pamamagitan ng pagsasanay.



# ISA SA TATLONG BABAENG NANGANAK NA AY INI-IHIAN ANG KANILANG SARILI

## NASAAN ANG AKING MGA KALAMNANG PELBIK?

Dapat unang alamin kung aling mga kalamnan ang dapat sanayin.

1. Umupo o humiga habang nakarelaks ang mga kalamnan ng iyong hita, puwitan at tiyan,
2. I-ipit- ang bilugang kalamnan sa paligid ng puwitan na para bang pinipigilan mo ang pag-utot. Ngayon, irelaks ang kalamnang ito. I-ipit at ibitaw nang dalawang beses hanggang natiyak mo na natagpuan mo na ang tamang kalamnan. Subukan huwag i-ipit nang magkasabay ang iyong puwitan.
3. Kapag nakaupo sa inidoro para ilabas ang laman ng iyong pantog, subukang ihinto ang pag-ihing pagkatapos ay ituloy itong muli. Gawin lamang ito upang malaman kung aling mga kalamnan ang tamang gamitin—at isang beses lamang sa isang linggo. Ang iyong pantog ay maaaring hindi masaid ang laman ayon sa nararapat na pamaraan kung gagawin mo ang paghinto at pagsisimula ng pag-ihing nang mas madalas kaysa sa nabanggit.

Kung hindi ka makaramdam ng isang natatanging “pag-ipit at pag-angat” ng iyong mga kalamnang pelbic, o kung hindi mo maihinto ang pagdaloy ng ihi na nabangit sa ika-3 Punto, humingi ng tulong sa iyong doktor, pisiyoterapiko, o nars na tagapayo para sa pagpipigil ng pag-ihing/pagdumi. Makakatulong sila sa iyo na gumana nang tama ang iyong mga kalamnang pelbic. Kahit ang mga babaeng may mahinang mga kalamnan pelbic ay maaaring magkaroon ng pakinabang mula sa pagsasanay ng kalamnang pelbic.

## PAANO KO GAGAWIN ANG PAGSASANAY PARA SA KALAMNANG PELBIK?

Ngayon na maaari mong maramdamang gumagana ang mga kalamnan—

1. Pigain at hatakin papaloob ang mga kalamnan sa paligid ng iyong puwitan, ang iyong daanang-bata (birth canal) at harapang puwerta nang sabay sabay. I-angat ang mga ito nang PATAAS sa loob. Ikaw ay dapat makadama ng ‘pag-angat’ sa bawat pagpiga mo ng iyong mga kalamnang pelbic. Subukan mong pigilin ito nang ubod lakas at mahigpit habang nagbibilang mula 1 hanggang 8. Ngayon, I-bitaw ang mga ito at magrelaks. Dapat kang magkaroon ng isang natatanging pakiramdam ng pagbibitaw (‘letting go’).
2. Ulitin (pagpiga at pag-angat) at magbitaw. Makakabuting magpahinga ng 8 segundo sa pagitan ng bawat pag-aangat ng iyong mga kalamnan. Kung hindi mo kayang pigilin ito sa loob ng 8 segundo, pigilin lamang ito hanggang sa iyong makakaya.
3. Ulitin ang “pagpiga at pag-angat” nang maraming beses na kaya mo, limitahan sa 8 hanggang 12 mga pagpiga. Kapag ikaw ay unang magsisimula pagkapanganak, maaaring nais mong simulan ito ng 3 pagpiga lamang, at pag-ibayuhing madagdagan ito sa loob ng ilang linggo.
4. Habang ikaw ay lumalakas, piling gumawa ng 3 set na may 8 hanggang 12 mga pag-ipit ‘squeeze’ bawat set, at magpahinga sa bawat pagitan.
5. Gawin ang buong plano ng pagsasanay (3 set ng 8 hanggang 12 pag-ipit (‘squeeze’) sa bawat araw habang nakahiga, nakaupo o nakatayo.

Habang gumagawa ng pagsasanay ng kalamnang pelbic—

- HUWAG pigilin ang iyong paghinga ;
- HUWAG magtulak pababa, mag-ipit at mag-angat lamang, at
- HUWAG higpitan ang iyong mga puwit o hita.



# ISA SA TATLONG BABAENG NANGANAK NA AY INI-IHIAN ANG KANILANG SARILI

## GAWING MAHUSAY ANG PAGSASANAY NG IYONG KALAMNANG PELBIK

Ang kaunting mahuhusay na mga pag-ipit ay mas mabuti kaysa Ngayon na maraming hindi naman nagawa ng tama! Kung hindi ka sigurado na ginagawa mo nang tama ang mga pag-iipit humingi ng tulong sa iyong doktor, pisiyoterapiko o nars na tagapayo para sa pagpipigil ng pag-ih/pagdum.

## GAWING BAHAGI NG IYONG PANG-ARAW-ARAW NA BUHAY ANG PAGSASANAY

Kapag natutunan mo kung paano gawin ang pag-ipit ng mga kalamnang pelbik, dapat mong gawin ang mga ito nang madalas. Pinakamahasay kung araw-araw, na binibigyan mo ng buong pokus ang bawat set. Magkaroon ng regular na oras upang gawin ang pagsasanay sa pag-ipit ng iyong kalamnang pelbik. Ito ay maaaring kapag ikaw ay:

- nagpupunta sa kubeta;
- naghuhugas ng inyong mga kamay;
- umiinom;
- nagpapalit ng lampin ng sanggol;
- nagpapakain ng sanggol;
- naliligo.

Magandang ideya na gawing panghabang buhay na ugali ang paggawa ng isang set ng ehersisyo ng mga kalamnang pelbik tuwing ikaw ay pupunta sa kubeta, matapos umihi o dumumi.

## PAANO KUNG HINDI NAGBAGO ANG MGA BAGAY-BAGAY?

Ang pinsala sa kalamnang pelbik ay maaring tumagal nang hanggang anim na buwan bago ito bumuti. Kung hindi nagbago ang mga kalagayan matapos ang anim na buwan, makipag-usap sa iyong doktor, pisiyoterapiko o nars na tagapayo para sa pagpipigil ng pag-ih/pagdumi.

## HUMINGI DIN NG TULONG SA IYONG DOKTOR KUNG NAPANSIN MO ANG ANUMAN SA MGA SUMUSUNOD:

- anumang pag-tagas ng ihi;
- kailangang magmadaling pumunta sa kubeta, upang umihi o dumumi;
- hindi makapagpigil kung nais mo;
- hindi mapigilan ang pagutot;
- mahapdi o masakit sa loob kapag umihi; o
- nahihirapang simulan ang daloy ng ihi.



# ISA SA TATLONG BABAENG NANGANAK NA AY INI-IHIAN ANG KANILANG SARILI

## HUMINGI NG TULONG

Dapat gawin ng bawat babaeng nanganak na ang pagsasanay sa kalamnang pelbik .

Kung ikaw ay mayroong anumang mga katanungan tungkol sa pagsasanay sa kalamnang pelbik o tungkol sa pagkontrol ng pantog, maaari kang kumontak nang libre sa:

Ekspertong Mga Tagapagpayo sa Pambansang Linyang-pantulong ukol sa Pagpipigil sa Pag-ihing/Pagdumi:

- impormasyon;
- payo; at
- mga polyeto.

Sa LIBRENG TAWAG\* 1800 33 00 66 (8 n.u - 8 n.g. Lunes - Biyernes), o

Bisitahin ang website na ito: [www.bladderbowel.gov.au](http://www.bladderbowel.gov.au)

Maaaring isaayos ng Linyang-pantulong (Helpline) ang interpreter sa pamamagitan ng Telephone Interpreter Service (TIS). Mangyari lamang na tumawag sa 13 14 50 Lunes hanggang Biyernes at hilingin ang Linyang-pantulong (Helpline).

**Dapat gawin ng bawat babaeng nanganak Ngayon na ang pagsasanay sa kalamnang pelbik.**

\* Ang mga tawag mula sa teleponong mobile ay sinisingil sa naaangkop na halaga.

