



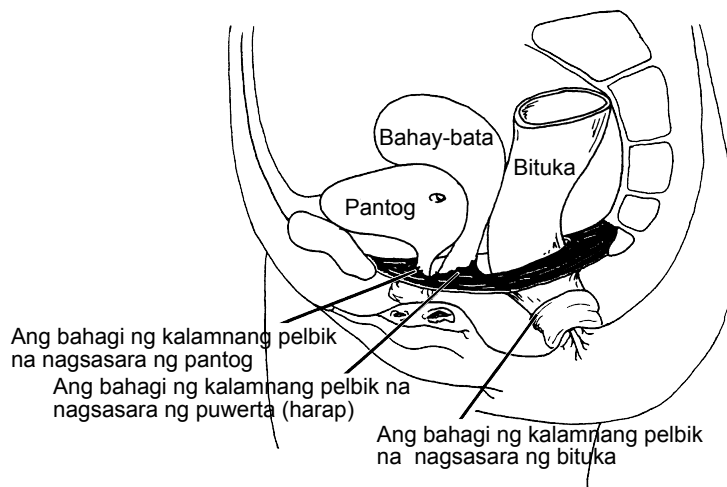
NAGHIHINTAY NG PANGANGANAK?

Kapag ikaw ay buntis, nakakakuha ka ng maraming payo mula sa maraming tao. Isang isyu na iilan lamang tao ang nakakaisip ay ang mga palatandaan ng mga problema sa pagkontrol ng pantog at bituka sa pagbubuntis at matapos manganak.

ANO ANG GINAGAWA NG AKING MGA KALAMNANG PELBIK?

Tingnan ang larawan ng kalamnang pelbik. Ang kalamnang pelbik ay nakakagawa ng ilang mga bagay: Ang mga ito ay:

- tumutulong upang isara ang pantog, ang puwerta (puwerta sa harap) at ang tumbong (puwerta sa likod); at
- tumutulong na tanganan ang pantog, ang bahay-bata (matris) at ang bituka sa kanilang tamang lugar.



PAANO KO MALALAMAN KUNG AKO AY MAY PROBLEMA?

May ilang mga bagay na maaaring mangyari kung ikaw ay may mahinang mga kalamnang pelbik. Ikaw ay maaaring:

- tinatagasan ng ihi kapag ikaw ay umuubo, bumabahin, tumatawa o nag-eehersisyo;
- nawawalan ng kontrol sa pag-utot;
- nakakadama ng kagyat na pangangailangang umihi o dumumi;
- tinatagasan ng dumi matapos manggaling sa kubeta;
- nagkakaroon ng problema sa paglilinis ng sarili matapos dumumi;
- nahihirapang dumumi maliban lamang kung binabago mo ang iyong posisyon o gumagamit ng iyong mga daliri upang makatulong; o
- nakakadama ng bukol sa iyong puwerta o nakakadama ng kabigatan katulad ng pagreregla, karaniwang kapag patapos na ang araw, maaaring nangangahulugang isa o ilan sa iyong mga organong pelbik ay nakalaglag na sa iyong puwerta. Ito ay tinatawag na pagkaluslos ng organong pelbik (pelvic organ prolapsed). Ang luslos (prolapsed) ay napakapangkaraniwan at nangyayari sa isa sa sampung mga babae sa Australia.

Maaari ka ring magkaroon ng mga problema sa pagtatalik. Pagkatapos lamang na ipanganak ang iyong sanggol, magiging sobra ang pagod mo at abala sa iyong sanggol. Ang normal na panganganak ay maaaring maging sanhi ng paghina sa palibot ng puwerta o kawalan ng pakiramdam. Ang mga punit sa puwerta at pagkapinsala ay magdudulot ng kirot nang maraming buwan. Habang nagpapasuso ng sanggol, maaaring mababa ang mga antas ng estrogen kung kaya ang puwerta ay maaaring manuyo, na maaaring maging sanhi ng karagdagang mga problema. Makatutulong para sa iyo at sa iyong kapartner na talakayin ang mga usaping ito sa isang pangkalusugang propesyonal.



NAGHIHINTAY NG PANGANGANAK?

PAAANO KO MASASABI NA BAKA AKO AY MAGKARON NG MGA PROBLEMA SA PAG-IHI AT PAGDUMI?

Ang ilang mga kababaihan ay mukhang mas malamang na magkaroon ng mga problema sa pantog at bituka, kahit na sila ay hindi nahirapan sa panganganak. Hindi pa namin maaaring tukuyin kung sino-sino ang mga babaeng ito.

Ang mga babaeng mayroon ng mga sintomas ng problema sa pantog o pagdumi, tulad ng sakit ng nakakairitang pagdumi o ng isang kagyat na pangangailangan upang umihi (tinatawag din na sobrang aktibong pantog) ay maaaring mas malamang na magkaroon ng mas malalang problema o magkaroon ng panibagong mga problema. Ang pagtitibi, pag-ubo at labis na katabaan ay makapagpapalala sa mga problema.

Ang ilang mga bagay-bagay tungkol sa panganganak na maaaring magbigay-daan upang ang isang babae ay mas malamang na magkaroon ng mga problema sa pantog at bituka:

- pagluluwal ng iyong unang sanggol;
- pagluluwal sa isang malaking sanggol;
- pagiging matagal sa panganganak, pangunahing nasa pangalawang yugto ng panganganak;
- isang mahirap na normal na panganganak, kapag ikaw ay may mga tahi matapos na mahiwa o magkaroon ng malaking punit sa bandang labas o sa loob ng iyong puwerta nang dahil sa ang sanggol ay tinulungang ilabas sa pamamagitan ng “vacuum cap” o gumamit ng pansipit ang doktor.

PAANO KUNG ANG PANGANGANAK KO AY CAESAREAN?

Ang pagpili ng panganganak nang caesarean ay tila isang paraan upang maiwasan ang mga problemang ito, ngunit ito ay hindi ganoon kasimple. Ang panganganak nang caesarean ay maaaring makabawas sa panganib ng malubhang mga problema sa pagkontrol sa pantog mula sa 10% tungo sa 5% para sa unang sanggol, ngunit pagkatapos ng ikatlong caesarean maaaring wala na itong pakinabang. Ang mga panganganak nang caesarean ay nagtataglay ng sarili nitong mga panganib. Ang mga sanggol na ipinanganak sa ganitong paraan ay mas malamang na magkaroon ng problema sa paghinga pagkapanganak. Ito ay maaaring mas mapanganib para sa ina at ang pagkakaroon ng peklat mula sa panganganak nang caesarean ay maaaring magbigay-daan sa mahirap na pagpapa-opera ng pelbik sa hinaharap. Kaya maaaring ipinagpapalit mo lamang ang isang problema sa isa pang problema.

Sa maraming kaso, ang isang normal na panganganak (dumaan sa puwerta) ay gumagana ng ayon sa binalak at ito ay isang magandang kaganapan para sa mga magulang, At dahil dito, ang ganitong pamamaraan ng panganganak ang pinakamahusay hangga't maaari. Subalit may mga problema pa rin na maaaring mangyari. Inaalam ng kasalukuyang pananaliksik kung paano natin maaaring mas mapagbubuti ang kaalaman tungkol sa kalamnang pelbik at mapigilan ang pagkakapinsala nito sa panahon ng panganganak. Sa ngayon, ang pagbubuntis at panganganak ay nagsasangkot ng pagpapasiya sa mapagpipilian sa pagitan ng iba't-ibang uri ng mga panganib. Ikaw at ang iyong partner ay kailangan mag-isip tungkol sa mga panganib at talakayin ang mga ito sa iyong propesyonal na tagapangalaga para sa pagbubuntis. Walang makapapangako sa iyo at sa iyong sanggol ng isang perpektong kalalabasan.



NAGHIHINTAY NG PANGANGANAK?

ANO ANG MAGAGAWA KO SA MAHINANG MGA KALAMNANG PELBIK?

Maaaring maunat ang iyong mga kalamnang pelbik pagkaluwal ng isang sanggol. Anumang aksiyon ng 'pagtulak pababa' sa mga unang linggo pagkatapos ng panganganak ay maaaring mag-unat na muli sa kalamnang pelbik. Maaari mong tulungang mapangalagaan ang iyong mga kalamnang pelbik sa pamamagitan ng hindi pagtulak pababa sa iyong kalamnang pelbik. Narito ang ilang mga ideya upang matulungan ka.

- Piliting ipitin, iangat at pigilan ang iyong kalamnang pelbik bago ka bumahin, umubo, suminga o magbuhat.
- I-ekis ang iyong mga binti at magkasamang ipitin ang mga ito nang mahigpit bago umubo at bumahin.
- Magtulungan sa pagbubuhat ng mga mabibigat.
- Huwag mag-ehersisyo ng patalon-talon.
- Gawin ang pagsasanay ng mga kalamnang pelbik para palakasin ang mga ito (Basahin ang polyetong Pagsasanay sa Kalamnang Pelbik para sa mga Kababaihan).
- Panatilihin ang pagkakaroon ng magandang mga gawi para sa pantog at bituka:
 1. kumain ng mga prutas at mga gulay;
 2. uminom ng 6 hanggang 8 basong tubig araw araw;
 3. huwag pumunta sa kubeta upang "magbaka sakali" dahil ito ay maaaring makabawas sa kakayahan ng iyong pantog na mag-ipon ng mas maraming laman
 4. siguraduhing ubos ang laman ng iyong pantog pagkatapos manggaling sa kubeta.
- Piliting huwag dumanas ng pagtitibi.
- Huwag puwersahin ang pagdumi. Ang isang mabuting paraan ng pag-upo sa inodoro ay ang paglalagay ng iyong mga braso sa iyong mga hita at, ang iyong mga paa ay malapit sa inodoro, itaas ang iyong mga sakong. Irelaks ang iyong mga kalamnang pelbik at dahan-dahang umire.
- Panatilihin nasa tamang hanay ang iyong timbang ayon sa taas at edad, at sikaping huwag magdagdag ng sobrang timbang sa panahon ng pagbubuntis.
- Magpatuloy sa pag-eehersisyo.
- Humingi ng payo tungkol sa mga impeksyon sa pantog.

Para sa karagdagang impormasyon, tunghayan ang polyetong "Mabuting Mga Gawi sa Pantog Para sa Bawat isa".



NAGHIHINTAY NG PANGANGANAK?

BUBUTI BA ANG MGA BAGAY-BAGAY?

Huwag mawalan ng pag-asa. Kahit ang hindi mahusay na pantog o pagkontrol sa pagdumi pagkatapos manganak ay maaaring bumuti nang walang tulong sa unang anim na buwan, ang mga himaymay na pelbik, mga kalamnan at mga nerbiyos (nerve) ay gumagaling.

Ang pagpapatuloy ng regular na pagsasanay sa kalamnang pelbik para sa pangmatagalan, pati na rin ang tamang payo, ay makakatulong.

Huwag kalimutan na alagaan ang iyong sarili sa panahong madali mong mapabayaang ang iyong mga pangangailangan.

Kapag hindi nagiging maayos ang mga bagay-bagay pagkalipas ng anim na buwan, makipag-usap sa iyong doktor, pisiyoterapiko o nars na tagapayo para sa pagpipigil ng pag-ihi/pagdumi.

HUMINGI NG TULONG

Mas makabubuting humingi ng tulong kung ikaw ay nag-aalala tungkol sa anumang usapin ng pag-ihi at pagdumi.

Tawagan ang Ekspertong Mga Tagapayo sa Pambansang Linyang-pantulong ukol sa Pagpipigil ng Pag-ihi/Pagdumi para sa libreng:

- 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

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).

Ilan sa kababaihang buntis ay maaaring magkaroon ng mga problema sa pagkontrol ng pantog at pagdumi. Ikaw ay makakakuha ng tulong.

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