



DOĞUM YAPAN HER ÜÇ KADINDAN BİRİ İDRAR KAÇIRIR

ÜÇ KADINDAN BİRİ

Sadece bir doğum yapmış olan kadınların bile idrar kaçırma ve altını ıslatma olasılığı, doğum yapmamış olan kadınlardan üç kat daha fazladır. Bebek sayısı ne kadar artarsa, idrar kaçırma ve altınızı ıslatma olasılığınız o kadar artar.

DOĞUMDAN SONRA NİÇİN İDRAR KAÇIRIRSINIZ?

Bebek aşıya, doğum kanalına doğru hareket ettiğinde, idrar torbasını kapalı tutan sinirleri ve kasları gerer. Bunlara pelvis tabanı kasları denir ve kimi zaman zayıflayabilir ve idrar torbasının sızdırmasını durduramayabilirler. Sızdırma en çok öksürdüğünüzde, aksırdığınızda, bir şey kaldırdığınızda veya egzersiz yaptığınızda olur. İdrar torbasının doğum sırasında zarar görmesi çok seyrek olur ama kaslar ve sinirler sıkça zarar görebilir ve kasları yeniden güçlendirmek için pelvis tabanı kas eğitimi yapmanız gerekir.

BU SIZINTI KENDİLİĞİNDEN GEÇER Mİ?

Sızdırıyorsanız, ona aldırmadığınız sürece kendiliğinden geçmeyecektir. Pelvis tabanı kaslarınızı, güçlerini yeniden kazanmaları için eğiterseniz, sızıntının durma olasılığı vardır. Pelvis tabanı kas gücünü yaptığınız her doğumdan sonra yeniden elde etmezseniz, pelvis tabanı kasları yaşlandıkça zayıflayacağından, altınızı ıslatmaya başlayabilirsiniz.

İDRAR TORBASINI NASIL ÇALIŞIR?

İdrar torbası, içi boş bir kas pompasıdır. Böbreklerden yavaş yavaş dolar ve bir buçuk, iki bardak (300 – 400 ml) idrar saklayabilir. İdrar yolu, pelvis tabanı kasları tarafından kapalı tutulur. İdrar torbası dolduğunda ve idrar yapmaya karar verdiğinizde, tuvalete oturduğunuz zaman pelvis tabanı kasları açılır ve idrar torbası idrarı dışarı atar. Ve aynı “dolma ve boşalma” döngüsü yeniden başlar.

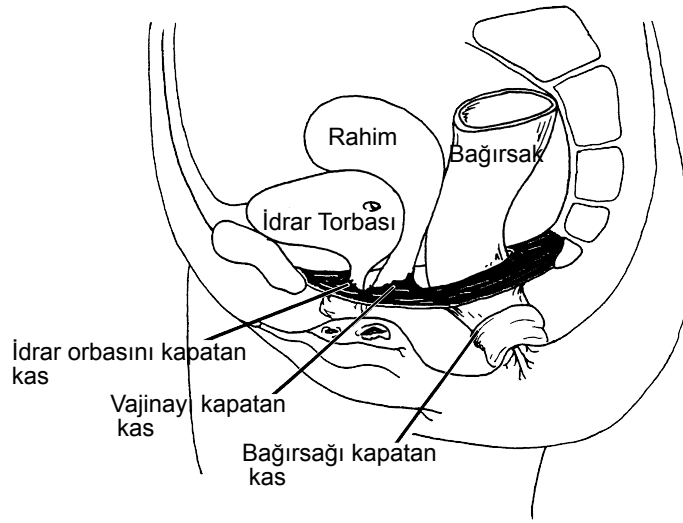


DOĞUM YAPAN HER ÜÇ KADINDAN BİRİ İDRAR KAÇIRIR

PELVİS TABANI KASLARININ İŞLEVİ NEDİR?

Pelvis tabanının resmine bakın. Pelvis tabanı kaslarının aşağıda belirtilen birkaç işlevi vardır;

- idrar torbasının, vajina (önden çıkış) ve rektumun (arka çıkış) yolunun kapanmasına yardımcı olur.
- idrar torbasının, döl yatağının (rahmin) ve bağırsağın doğru yerlerinde tutulmasına yardımcı olur.



DOĞUM YAPTIKTAN SONRA PELVİS KASLARIM ZAYIFLARSA NE OLUR?

- Öksürdüğünüzde, aksırdığınızda, bir şey kaldırdığınızda, güldüğünüzde veya egzersiz yaptığınızda idrar kaçırabilirsiniz.
- Gaz çıkarmayı kontrol edemeyebilirsiniz.
- İdrar torbanızı veya bağırsaklarınızı acil olarak boşaltma ihtiyacı duyabilirsiniz.
- İdrar torbanız, döl yatağınız veya bağırsağınız için iyi bir desteğe sahip olmayabilirsiniz. İyi bir destek olmazsa bir veya daha fazla pelvis tabanı organınız vajinaya sarkabilir. Buna, pelvis organ sarkması denir. Sarkma yaygındır ve Avustralya'da her on kadından birinde görülür.

DOĞUM YAPAN HER ÜÇ KADINDAN BİRİ İDRAR KAÇIRIR

BUNLARIN MEYDANA GELMESİNİ ÖNLEMELİK İÇİN NE YAPABİLİRİM?

- Pelvis tabanı kaslarınızı eğitin (bunu nasıl yapacağınızı size daha sonra anlatacağız).
- İdrar torbası ve bağırsaklarınızın düzenli çalışmasını sağlayan alışkanlıklarınızı koruyun:
 - meyve ve sebze yiyin;
 - günde 6 – 8 bardak su için;
 - idrar torbanızın saklayabileceği miktarı azaltabileceğinden, “her ihtimale karşı” tuvalete gitmeyin; ve
 - tuvalete gittiğinizde idrar torbanızın boşaldığından emin olun.
- Dışkılama sırasında pelvis tabanı kaslarınızı koruyun. Tuvalate oturmanın iyi bir yolu, kolunuzun dirsekle bilek arasındaki kısmını kalçalarınıza koymanız ve ayaklarınızı tuvalete yakın tutup topuklarınızı kaldırmanızdır. Pelvis tabanı kaslarınızı rahatlatıp hafifçe ıkının.
- Kilonuzu, boyunuz ve yaşınızla doğru oranda tutun.

Daha fazla bilgi için şu broşürleri okuyun: “Kadınlar için Pelvis Tabanı Kas Eğitimi”, “İdrar Torbası Eğitimi” ve “İdrar Torbasının Düzenli Çalışmasını Sağlayan Alışkanlıklar”.

ZAYIF PELVİS TABANI KASLARININ BAKIMINI NASIL YAPABİLİRİM?

Bir bebeğin doğumu pelvis tabanı kaslarınızı gerebilir. Bebeğin doğumundan sonraki ilk haftalarda herhangi bir “aşağı doğru itme” hareketi pelvis tabanı kaslarını yeniden gerebilir. Pelvis tabanı kaslarınızın korunmasına, pelvis tabanınızı aşağıya doğru itmeyerek yardımcı olabilirsiniz. İşte size yardımcı olacak birkaç fikir:

- Aksırmadan, öksürmeden, burnunuzu çekmeden veya bir şey kaldırmadan önce pelvis tabanı kaslarınızı sıkıp kaldırarak tutmayı deneyin.
- Her öksürük veya aksırıktan önce bacak bacak üstüne atıp güçlü bir şekilde sıkın.
- Ağır yükleri başkalarıyla birlikte kaldırın.
- Dışkılama sırasında ıkınmayın.
- Zıplama egzersizleri yapmayın.
- Geceleri bir kez idrara kalkmanın sakıncası yoktur – sadece bebek için kalkmak zorunda kaldınız diye tuvalete gitmeyin.
- Pelvis tabanı kaslarınızı eğitim yoluyla güçlendirin.



DOĞUM YAPAN HER ÜÇ KADINDAN BİRİ İDRAR KAÇIRIR

PELVİS TABANI KASLARI NEREDEDİR?

İlk yapılacak şey, eğitmeniz gereken kasların hangileri olduğunu öğrenmektir.

1. Uyluk, kalça ve karın kaslarınız rahat şekilde oturun veya uzanın.
2. Makatı çevreleyen kası, gaz çıkarmayı önlemeye çalışıyormuş gibi sıkın. Şimdi bu kası serbest bırakın. Doğru kası bulduğunuzdan emin olana kadar birkaç kez sıkıp bırakın. Kalça kaslarınızı birlikte sıkılmama çalışın.
3. İdrar yapmak için tuvalette otururken, idrar akışını durdurmaya çalışın ve yeniden başlatın. Bunu sadece hangi kasın kullanım için doğru kas olduğunu öğrenmek için ve haftada sadece bir kez yapın. Akışı bundan daha sık bir şekilde durdurup başlatırsanız, idrar torbanız olması gerektiği gibi boşalmayabilir.

Pelvis tabanı kaslarınızın belirgin şekilde “sıkılıp kalktığını” hissetmezseniz ve idrar akışınızı 3. maddede belirtildiği gibi durduramazsanız, doktorunuzdan, fizik tedavi uzmanınızdan veya idrar ve dışkı tutma hemşirenizden yardım isteyin. Size, pelvis tabanı kaslarınızın doğru bir şekilde çalışması için yardımcı olacaklardır. Çok zayıf pelvis tabanı kasları olan kadınlar bile pelvis tabanı kas eğitiminden yararlanabilirler.

PELVİS TABANI KAS EĞİTİMİNİ NASIL YAPABİLİRİM?

Şimdi kaslarınızın çalıştığını hissettiğinize göre -

1. Makat, doğum kanalı ve idrar yolu etrafındaki kasların hepsini aynı anda sıkıp çekin. Bunları içerde KALDIRIN. Pelvis tabanı kaslarınızı her sıkıtığınızda bir “kaldırma” duygusu hissetmelisiniz. Onları, 8'e kadar sayarak güçlü ve sıkı bir şekilde tutmaya çalışın. Şimdi, onları serbest bırakın ve rahatlayın. Belirgin bir “serbest bırakma” duygusunu hissetmelisiniz.
2. Tekrarlayın (sıkıp kaldırmayı) ve bırakın. Kasların her kaldırılışından sonra yaklaşık 8 saniye kadar dinlenmek en iyisidir. 8'e kadar tutamazsanız, tutabildiğiniz kadar tutun.
3. Bu “sıkıp kaldırmayı”, en fazla 8-12'ye kadar, yapabildiğiniz kadar tekrarlayın. Bebeğinizin doğumundan sonra ilk yapmaya başladığınızda, sadece 3 sıkımayla başlamak isteyebilir ve birkaç hafta içinde artırmaya çalışabilirsiniz.
4. Güçlendikçe, her yapıшта, aralarda dinlenerek, üç tane 8-12 set yapmaya çalışın.
5. Tüm bu eğitim planını (8-12 arası sıkma setini üç kez) hergün yatarken, otururken veya ayakta yapın.



DOĞUM YAPAN HER ÜÇ KADINDAN BİRİ İDRAR KAÇIRIR

Pelvis tabanı kas eğitimini yaparken:

- Nefesinizi TUTMAYIN;
- Aşağıya İTMEYİN, sadece sıkıp kaldırın; ve
- Kalça veya uyluk kaslarınızı KASMAYIN.

PELVİS TABANI KAS EĞİTİMİNİZİ İYİ YAPIN

Birkaç iyi sıkma, gönülsüzce yapılan çok sayıda sıkmadan iyidir! Sıkmaları doğru yapıyı yapmadığınızdan emin değilseniz, doktorunuzdan, fizik tedavi uzmanınızdan veya idrar ya da dışkı tutma hemşirenizden yardım isteyin.

EĞİTİMİ GÜNLÜK YAŞAMIN BİR PARÇASI HALİNE GETİRİN

Pelvis tabanı kas sıkmalarını bir kez öğrendiğinizde, bunları sık sık yapmalısınız. En iyisi, her sıkma setine bütün dikkatinizi vererek her gün yapmaktır. Pelvis tabanı kas sıkmalarınızı düzenli olarak yapmak için zaman belirli bir ayırın. Bu şu sırada olabilir:

- tuvalete gittiğinizde;
- ellerinizi yıkadığınızda;
- bir içecek içtiğinizde;
- bebeğin altını değiştirdiğinizde;
- bebeği beslediğinizde; ya da
- duş yaptığınızda.

Her tuvalete gittiğinizde, idrar veya dışkı yaparken bir takım pelvis tabanı kas egzersizi yapmayı yaşam boyu sürecek bir alışkanlık haline getirmek iyi bir düşüncedir.

BİR İYİLEŞME OLMAZSA NE OLACAK?

Pelvis tabanı kas hasarının iyileşmesi altı ay alabilir. Altı aydan sonra bir iyileşme olmazsa, doktorunuz, fizik tedavi uzmanınız veya idrar veya dışkı tutma hemşirenizle konuşun.



DOĞUM YAPAN HER ÜÇ KADINDAN BİRİ İDRAR KAÇIRIR

AŞAĞIDA BELİRTİLENLERDEN HERHANGİ BİRİNİN FARKINA VARIRSANIZ, DOKTORUNUZDAN YARDIM İSTEYİN:

- herhangi bir idrar sızıntısı;
- idrara çıkmak ya da dışkılamak üzere tuvalete yetişmek için koşmanız gerekiyorsa;
- istediğinizde tutamıyorsanız;
- gaz çıkarmayı kontrol edemiyorsanız;
- idrar yaparken içerde yanma veya batma hissi;
- İdrar akışını başlatmak için ıkınma gereği.

YARDIM İSTEYİN

Doğum yapan her kadının pelvis tabanı kas eğitimi yapması gerekmektedir.

Pelvis tabanı kas eğitimi veya idrar tutma hakkında herhangi bir sorunuz varsa:

Aşağıda belirtilenleri ücretsiz olarak edinmek için İdrar ve Dışkı Tutma Ulusal Yardım Hattı'ndan (National Continence Helpline) Uzman Danışmanları arayabilirsiniz:

- bilgi;
- tavsiye; ve
- broşürler.

ÜCRETSİZ TELEFON* 1800 33 00 66 (Pazartesi*Cuma arası saat 08.00-20.00 arası) veya

Şu siteyi ziyaret edin: www.bladderbowel.gov.au

Yardım Hattı (Helpline), Telefonla Tercümanlık Servisi (TIS) aracılığıyla bir tercüman ayarlayabilir. Lütfen Pazartesi ve Cuma günleri arasında 13 14 50'yi arayarak Yardım Hattı'nı (Helpline) isteyin.

Doğum yapan her kadının pelvis tabanı kas eğitimi yapması gerekmektedir.

* Cep telefonlarından yapılan aramalar uygulanan fiyattan ücretlendirilir.

