

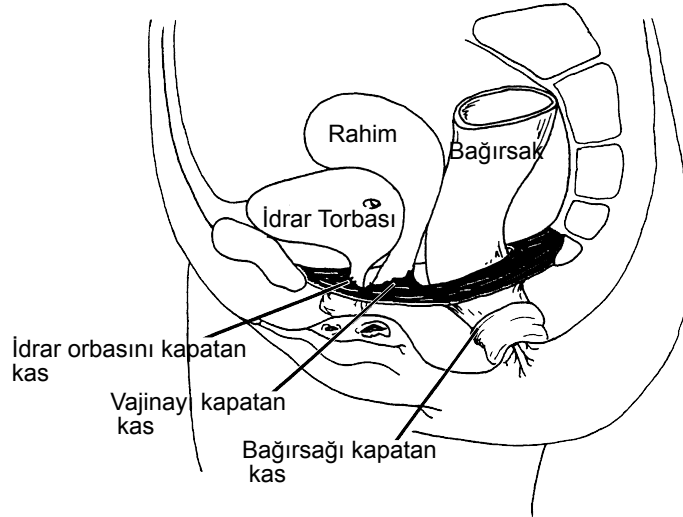


Hamilelik döneminde birçok kişiden çok çeşitli bilgi ve tavsiyeler alırsınız. Ancak hamilelikte ve doğumdan sonra idrar ve dışkı tutamama sorunlarıyla ilgili belirtiler hakkında bilgi sahibi olan kişilerin sayısı çok fazla değildir.

PELVİS TABANI KASLARININ İŞLEVİ NEDİR?

Pelvis tabanının resmine bakın. Pelvis tabanı kaslarının birkaç işlevi vardır. Bunlar aşağıda belirtilenleri kapsar:

- idrar torbasını, vajina (ön çıkış) ve rektumu (arka çıkış) kapatabilir; ve
- idrar torbasının, döl yatağının (rahim) ve bağırsağın doğru yerlerinde tutulmasına yardımcı olur.



BİR SORUNUM OLUP OLMADIĞINI NASIL ANLAYABİLİRİM?

Pelvis tabanı kaslarınız zayıfsa, olabilecek birkaç şey vardır. Şunları yaşayabilirsiniz:

- öksürdüğünüzde, aksırdığınızda, bir şey kaldırdığınızda, güldüğünüzde veya egzersiz yaptığınızda, idrar kaçırdığınız;
- gaz kaçırmayı kontrol edemeyebilirsiniz;
- acil bir şekilde idrar veya dışkı yapma gereksinimi hissedebilirsiniz;
- tualete gittikten sonra dışkı sızdırabilirsiniz;
- dışkınızı yaptıktan sonra temizlenme sorunu yaşayabilirsiniz;
- konumunuzu değiştirmeden veya parmaklarınızla yardımcı olmadan dışkı yapmada zorlanabilirsiniz; veya
- çoğunlukla günün sonunda vajinada bir şişkinlik hissedebilir veya adet gibi bir sürüklenme hissi olabilir, ki bu, pelvis organlarından birinin vajinaya sarkıyor olabileceği anlamına gelebilir. Buna, pelvis organ sarkması denir. Sarkma çok yaygındır ve Avustralya'da her on kadından birinde görülebilir.



Ayrıca cinsel sorunlarınız da olabilir. Bebeğiniz doğduktan hemen sonra çok yorgun ve bebeğinizle meşgul olacaksınız. Normal doğum vajina etrafında zayıflığa veya hissizliğe neden olabilir. Vajinal yırtılmalar ve travma aylar boyunca ağrıya neden olabilir. Emzirirken östrojen düzeyi azalabilir ve böylece vajinada kuruluk meydana gelebilir, bu da daha fazla soruna neden olabilir. Bu konuda sizin ve eşinizin bir sağlık uzmanı ile konuşmanız yararlı olabilir.

İDRAR VE DIŞKI TUTAMAMA SORUNUM OLUP OLMADIĞINI NASIL ANLAYABİLİRİM?

Kimi kadınların, oldukça kolay bir doğum yapmış olsalar bile, idrar ve dışkı tutamama sorunları olması daha büyük bir olasılıktır. Bu kadınların kimler olabileceğini henüz belirtemiyoruz.

Hali hazırda, huzursuz bağırsak sendromu veya acil idrar çıkarma gereksinimi (aşırı etkin idrar torbası da denir) gibi idrar ve dışkı tutamama belirtileri olan kadınlarda bu sorunun kötüleşme veya yeni sorunlara yol açma olasılığı daha fazladır. Kabızlık, öksürme ve şişmanlık sorunu daha da kötüleştirebilir.

Doğuma ilişkin kimi şeyler bir kadında idrar ve dışkı tutamama sorunları olma olasılığını artırabilir:

- ilk doğumunuzu yapmak;
- bebeğin iri olması;
- doğumun, özellikle doğumun ikinci aşamasının uzun süreli olması; veya
- bebeğin vakumla alındığı veya doktorun forseps kullandığı, kesiklerden sonra dikişin atıldığı veya vajinanın tam dışında veya içinde daha büyük bir yırtığın meydana geldiği normal ama zor bir doğum yapmak.

SEZERYANLA DOĞUM YAPARSAM NE OLUR?

Sezeryanla doğumu seçmek bu sorunlardan kaçınmanın bir yolu olarak görülebilir ama, o kadar basit değildir. Sezeryanla doğum şiddetli idrar tutamama sorunlarını ilk bebekte yüzde 10'dan yüzde 5'e indirebilir ama, üçüncü sezeryandan sonra herhangi bir yararı yoktur. Ayrıca sezeryan doğumların kendi riskleri vardır. Bu şekilde doğan bebeklerin doğumda nefes sorunu olasılıkları daha fazladır. Anne için daha riskli olabilir ve sezeryan doğumlardan kalan yara izleri gelecekte pelvis ameliyatlarını daha da zorlaştırabilir. Bu durumda bir sorunu başka bir sorunla değiştiriyor olabilirsiniz.

Bir çok durumda, planlandığı gibi gerçekleşen normal (vajinal) bir doğum anababalar için güzel bir deneyimdir; bu nedenle, mümkün olduğunda, bu tür doğumlar en iyisidir. Ancak her zaman sorunlar yaşanabilir. Günümüzde doğum sırasında pelvis tabanının özelliklerini nasıl daha iyi anlayabileceğimiz ve pelvis tabanında olabilecek hasarı nasıl önleyebileceğimiz konusunda araştırmalar yapılmaktadır. Şimdilik, gebelik ve doğum, farklı türlerde riskler arasında seçim yapmayı gerektirir. Siz ve eşinizin bu riskler hakkında düşünmeniz ve bunları gebelik bakımınızı yürüten sağlık profesyoneli ile görüşmeniz gerekir. Hiç kimse size ve bebeğinize mükemmel bir sonuç sözü veremez.



ZAYIF PELVİS TABANI KASLARINA İLİŞKİN OLARAK NELER YAPABİLİRİM?

Bebeğin doğumu pelvis tabanı kaslarınızı germiş olabilir. Bebeğin doğumundan sonraki ilk haftalardaki herhangi bir “aşağı itme” hareketi pelvis tabanını yeniden gerebilir. Pelvis tabanı kaslarınızın korunmasına, pelvis tabanınızı aşağıya itmeyerek yardımcı olabilirsiniz. İşte size yardımcı olabilecek birkaç düşünce:

- Aksırmadan, öksürmeden, sümürmeden 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.
- Zıplama egzersizleri yapmayın.
- Pelvis tabanı kaslarınızı güçlendirmek için pelvis tabanı kas eğitimi yapın. (“Kadınlar için Pelvis Tabanı Kas Eğitimi” broşürüne bakın).
- İdrar torbası ve bağırsakların düzenli çalışmasını sağlayan alışkanlıklar edinin.
 1. meyve ve sebze yiyin;
 2. günde 6 ile 8 bardak arasında su için;
 3. idrar torbanızın tutabileceği miktarı azaltabileceğinden ‘her ihtimale karşı’ tuvalete gitmeyin; ve
 4. tuvalete gittiğinizde idrar torbanızın boşaldığından emin olun.
- Kabız olmamaya çalışın.
- Dışkı yaparken ıkmayın. Tuvalette iyi oturmanın yolu, dirseklerinizi kalçalarınıza dayamak, ayaklarınızı tuvalete yakın tutup topuklarınızı kaldırmaktır. Pelvis tabanı kaslarınızı gevşetin ve hafifçe itin.
- Kilonuzu, boyunuz ve yaşınızla doğru orantıda tutun ve gebelik sırasında fazla kilo almamaya çalışın.
- Egzersizlerinizi sürdürün.
- İdrar torbası enfeksiyonları hakkında tavsiye isteyin.

Daha fazla bilgi için “İdrar Torbasının Düzenli Çalışmasını Sağlayan Alışkanlıklar” broşürüne bakın.

HER ŞEY DAHA MI İYİYE GİDECEK?

Cesaretinizi yitirmeyin. Doğum yaptıktan hemen sonra oluşan idrar ve dışkı tutma sorunları bile, pelvis tabanı dokuları, kasları ve sinirleri onarıldığından, ilk altı ay içerisinde yardım almaksızın düzelebilir,

Doğru tavsiyelerle birlikte uzun süreli düzenli pelvis tabanı kas egzersizleri yapmak yararlı olacaktır.

Kendi gereksinimlerinizi göz ardı etmenizin kolay olduğu bir zamanda kendinize iyi bakmayı unutmayın.

Sorunlar altı ay sonra düzelmemişse, doktorunuz, fizik tedavi uzmanınız veya idrar ve dışkı tutma danışman hemşirenizle konuşun.

YARDIM İSTEYİN

Herhangi bir idrar veya dışkı sorunu sizi endişelendiriyorsa, en iyisi, yardım istemektir.

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

- 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.

Kimi gebe kadınların idrar ve dışkı tutamama sorunları olabilir. Yardım alabilirsiniz.

* Cep telefonlarından yapılan aramalar uygulanılan fiyattan ücretlendirilir.

