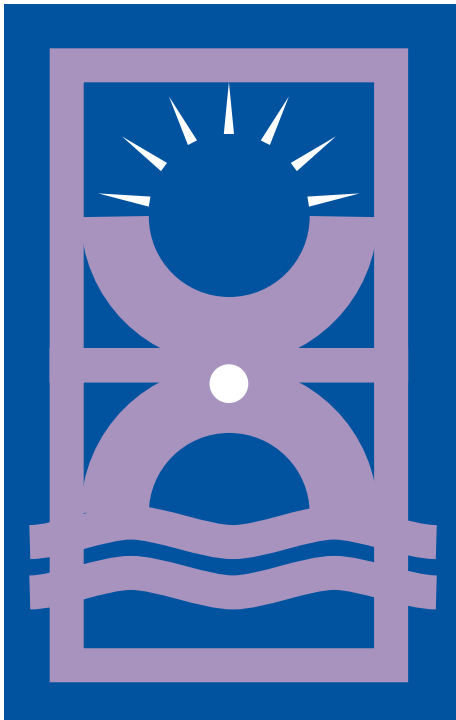




Eine von drei Frauen, die je ein Baby gehabt haben, macht sich nass!



BLASENKONTROLLE

Für Frauen, die ein Baby haben, ist es fast dreimal mehr wahrscheinlich, dass ihnen Urin ausläuft und sie sich nass machen, als für Frauen, die kein Baby gehabt haben. Je mehr Babys Sie haben, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass Ihnen Urin ausläuft und dass Sie sich nass machen.

Warum macht man sich nass nach der Geburt eines Babys?

Als sich das Baby nach unten durch den Geburtskanal bewegte, wurden die Nerven und Muskeln, die die Blase geschlossen halten (Beckenbodenmuskeln genannt), gedehnt. Dadurch können die Muskeln so geschwächt bleiben, dass sie nicht fähig sind, die Blase dicht zu halten. Diese Undichtigkeit passiert meistens, wenn Sie husten, niesen, etwas anheben oder Sport treiben.

Ist es wahrscheinlich, dass diese Undichtigkeit von selbst aufhört?

Wenn Sie irgendwelche Undichtigkeit haben sollten, ist es nicht wahrscheinlich, dass sie von selbst aufhört, es sei denn, Sie trainieren Ihre Beckenbodenmuskeln, damit sie ihre Kraft zurückbekommen. Wenn Sie Ihre Muskelkraft nicht nach jeder Babygeburt zurückgewinnen, ist es wahrscheinlich, dass Sie anfangen, sich nass zu machen, sobald Sie das mittlere Alter erreichen, da die Beckenbodenmuskeln dazu neigen, mit zunehmendem Alter schwächer zu werden. Die Menopause kann Inkontinenz verschlimmern.

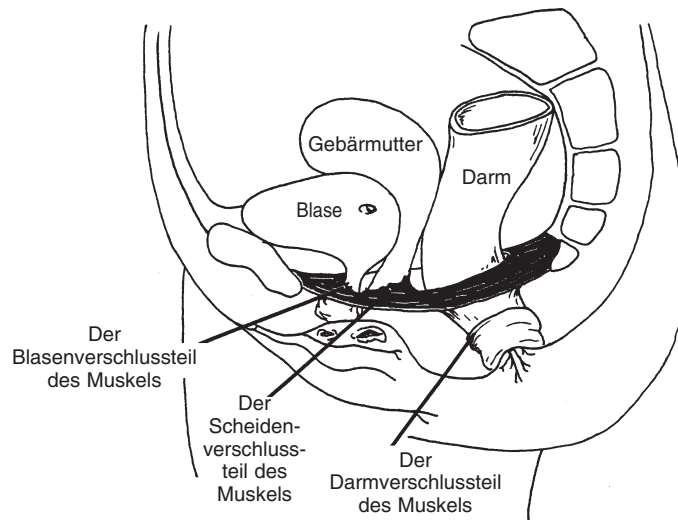
Wie funktioniert mein Wasserwerk?

Die Blase selbst ist eine hohle, muskulöse Pumpe. Sie hält etwa 400 – 500 ml. Die Blase füllt sich langsam von den Nieren. Die Schließmuskeln der Blase werden die Beckenbodenmuskeln genannt. Wenn die Blase voll ist und Sie bereit sind, entspannen sich die Beckenbodenmuskeln und die Blase drückt den Urin aus. Dann beginnt dieser Zyklus wieder von vorne.



One in three women who ever had a baby wet themselves

Die Muskeln des Beckenbodens (Schaubild)



Was machen meine Beckenbodenmuskeln?

Sehen Sie sich das Schaubild des Beckenbodens an. Diese Beckenbodenmuskeln machen eine Reihe von Dingen, z.B.:

- sie helfen, die Blase, die Scheide und den After zu schließen.
- sie helfen, die Blase, die Gebärmutter und den Darm in ihrer richtigen Lage zu halten.

Was passiert, wenn meine Beckenbodenmuskeln nach der Geburt schwach sind?

- Es kann sein, dass Urin ausläuft, wenn Sie husten, niesen, etwas anheben, lachen oder Sport treiben.
- Es kann sein, dass Sie Ihren Darmwind nicht beherrschen können.
- Es kann sein, dass Sie starken Drang fühlen, wenn Sie Ihre Blase oder Ihren Darm entleeren müssen.
- Es kann sein, dass Sie keine richtige Unterstützung für die Blase, Ihre Gebärmutter oder Ihren Darm haben. Wenn eines oder mehrere Ihrer Beckenorgane sich in Ihre Scheide senken, nennt man dies einen Beckenorganvorfall. Ein solcher Vorfall kommt sehr häufig vor und passiert etwa einer von zehn Frauen in Australien.

Was kann ich tun, damit diese Dinge nicht passieren?

- Machen Sie Beckenbodenübungen, um Ihren Beckenboden zu stärken.
- Halten Sie gute Blasen- und Stuhlgewohnheiten ein, da schlechte Gewohnheiten zu schlechter Blasen- und Darmkontrolle führen.
Gute Gewohnheiten bedeuten:
 - dass Sie mindestens 1,5 Liter (6 – 8 Tassen) Flüssigkeit einnehmen, es sei denn, Ihr Arzt hat Ihnen anderweitig geraten;



One in three women who ever had a baby wet themselves

- dass Sie nicht „nur für den Fall“ auf die Toilette gehen, da dies zu einer Verringerung der Aufnahmefähigkeit Ihrer Blase führen kann; und
- dass Sie Ihre Blase vollkommen entleeren, wenn Sie zur Toilette gehen.
- Für weitere Informationen sehen Sie sich bitte die Broschüren „Blasentraining“ und „Gute Blasengewohnheiten für jedermann“ an.
- Schützen Sie Ihren Beckenboden, wenn Sie Ihren Darm entleeren. Eine gute Stellung, wenn Sie auf der Toilette sitzen, ist, wenn Sie Ihre Ellenbogen auf den Knien abstützen und, mit den Füßen nahe an der Toilette, die Fersen anheben. Dann müssen Sie den Beckenboden entspannen und leicht drücken.
- Versichern Sie sich, dass Sie nicht unter Verstopfung leiden, da dies zusätzlichen Druck auf den Beckenboden ausübt. (Sehen Sie sich bitte die Broschüre „Verstopfung und Harninkontinenz“ in dieser Serie an.)
- Halten Sie Ihr Gewicht in normalen Grenzen.

Wie kann ich meinen schwachen Beckenboden schützen?

Die Geburt des Babys hat Ihren Beckenboden gedehnt. Jegliche Druckbewegung nach unten in den ersten Wochen nach der Geburt des Babys könnte den Beckenboden wieder dehnen. Sie können Ihren Beckenboden schützen, indem Sie abwärtigen Druck auf Ihren Beckenboden vermeiden. Hier sind einige Ratschläge, die Ihnen helfen können:

- Vermeiden Sie jegliche abwärtige Bewegung Ihres Beckenbodens, ausgenommen, wenn Sie Ihren Darm entleeren.
- Wenn Sie dazu fähig sind – spannen Sie Ihren Beckenboden an, heben und halten Sie die Spannung, und zwar jedesmal, bevor Sie niesen, husten, sich die Nase schneuzen oder etwas anheben.
- Wenn Sie fühlen, dass Ihre Beckenbodenmuskeln schwach sind, versuchen Sie, vor jedem Husten oder Niesen Ihre Beine zu kreuzen und fest zusammenzudrücken.
- Versuchen Sie, das Heben schwerer Lasten (auch im Fitness-Studio) oder Turnübungen wie den Hampelmann zu vermeiden.
- Vermeiden Sie Verstopfung.
- Stärken Sie Ihren Beckenboden durch Übungen.
- Es ist in Ordnung, wenn Sie einmal in der Nacht aufstehen, um zu urinieren. Versuchen Sie, nicht zu gehen, nur weil Sie aufstehen mussten, um nach dem Baby zu sehen.

Wie kann ich meine Beckenbodenmuskeln richtig trainieren?

Wenn Sie die Beckenbodenmuskeln richtig anspannen, sollten Sie:

- Anspannen, anheben und die Spannung halten, als ob Sie versuchen, Darmwind zurückzuhalten.
- Fühlen Sie, wie sich der Beckenboden anhebt.
- Versichern Sie sich, dass Sie, wenn Sie versuchen zu drücken und anzuheben, keine Abwärtsbewegung Ihres Beckenbodens haben.
- Fühlen Sie, wie die Muskeln des unteren Teils Ihres Bauches sich nach innen ziehen, wenn Sie Ihre Beckenbodenmuskeln anspannen und anheben.
- Spannen, heben und halten Sie Ihren Beckenboden an vor jedem Husten, Niesen, usw., für den Rest Ihres Lebens.



Wie kann ich daran denken, meine Übungen zu machen?

Das Schwerste mit den Beckenbodenübungen ist, daran zu denken, sie auszuführen. Es gibt einige Dinge, die Sie ausprobieren können, die Ihnen helfen werden, daran zu denken:

- Es wird leichter sein, daran zu denken, wenn Sie jedesmal, wenn Sie eine bestimmte Tätigkeit ausüben, auch einen Satz Übungen machen. Wählen Sie von der Liste, welche Gelegenheiten für Sie am besten sind:
- Wenn Sie zur Toilette gehen.
- Wenn Sie sich die Hände waschen.
- Wenn Sie etwas trinken.
- Wenn Sie die Windeln des Babys wechseln.
- Wenn Sie das Baby stillen.
- Wenn Sie eine Dusche nehmen.

ANSPANNÜBUNGEN FÜR DEN BECKENBODEN

Eine richtige Anspannung des Beckenbodens sollte anheben und fest anhalten. Beckenbodenübungen sollten schnell und langsam durchgeführt werden.

Jede Anspannung, ob schnell oder langsam, sollte so stark und straff wie Sie können ausgeführt werden!

Wenn die Beckenbodenmuskeln stärker werden, können Sie die Spannung länger anhalten. Sie sollten sich zum Ziel setzen, eine lange Anspannung bis zu drei Sekunden lang halten zu können, oder weniger, wenn Sie dies nicht schaffen.

Spannen und heben Sie dreimal schnell hintereinander, ohne Ruhepause

(DREIMAL SCHNELL)

Anspannen, anheben und halten, drei Sekunden lang, dreimal

(DREIMAL LANGSAM)

Alles zusammen ist **EIN SATZ**

Versuchen Sie, jeden Tag **DREI SÄTZE** zu machen

+

Hart anspannen, Spannung halten und husten

DREIMAL am Tag

Wenn Sie sich nach der Geburt Ihres Babys wieder erholt haben, sollten Sie allmählich darauf hinzielen, SECHS Anspannungen zu machen und jede mindestens SECHS Sekunden lang zu halten. (Sie können dann, wenn Sie wollen, die Anzahl der Anspannungen auf 10-mal erhöhen und die Anspannung bis zu 8 oder höchstens 10 Sekunden anhalten). Machen Sie dies mindestens DREIMAL am Tag für den Rest Ihres Lebens.

Wenn Sie irgendeines der Folgenden bemerken, sollten Sie Ihren Arzt um Rat fragen:

- Jegliches Tröpfeln von Urin.
- Große Hast, wenn Sie zur Toilette gehen müssen.
- Unfähigkeit, den Harn einzuhalten, wenn Sie es wollen.
- Tröpfeln von Urin auf dem Weg zur Toilette.
- Inneren brennenden oder stechenden Schmerz, wenn Sie Urin lassen.
- Anstrengung, den Urinfluss zu starten.



One in three women who ever had a baby wet themselves

The National Continence Management Strategy
A Commonwealth Government Initiative

German 13 - 4/5

Wer kann helfen?

Wenden Sie sich bitte an

- Ihren Gesundheitsfürsorger, der Sie nach der Geburt Ihres Babys betreut hat. Dies kann Ihr Hausarzt, Ihr Facharzt oder Ihre Hebamme sein.
- Ihr Gemeindegesundheitszentrum, viele haben Kontinenzberater.
- Die australische Vereinigung der Krankengymnasten (Australian Physiotherapy Association), diese kann Ihnen den Namen Ihres nächsten Krankengymnasten geben, der Ihnen mit den Beckenbodenübungen helfen kann.
- Die staatliche Kontinenz-Telefonberatung (National Continence Helpline) unter gebührenfreier Rufnummer **1800 33 00 66**. (Der Telefonberatungsdienst kann Telefondolmetscher arrangieren.)

Dolmetscher. Einige Dienststellen können Ihnen kostenlos einen Dolmetscher (des gleichen Geschlechts, wenn es Ihnen lieber ist) zur Verfügung stellen. Fragen Sie in Ihrer Dienststelle nach.

Telefonische Dolmetscherdienste sind billiger und oft unmittelbar verfügbar. Zum Beispiel, die Dringlichkeitstelefonleitung für Ärzte des Übersetzungs- und Dolmetscherdienstes (Translating and Interpreting [TIS] Doctors Priority Line) bietet einen kostenlosen Dienst an für Ärzte in privater Praxis, die mit Patienten mit mangelhaften Englischkenntnissen sprechen wollen. Ihr Arzt kann diesen Dienst unter der Nummer 1300 131 450 buchen.

Weitere Informationen finden Sie in diesen anderen Broschüren in dieser Serie:

- Was ist Harninkontinenz?
- Gute Blasengewohnheiten für jedermann
- Blasentraining
- Beckenbodenübungen für Männer
- Beckenbodenübungen für Frauen
- Altersschwachsinn und Harninkontinenz
- Verstopfung und Harninkontinenz
- Blasenprobleme und die Prostata
- Inkontinenz-Hilfsmittel und -Geräte
- Inkontinenz: Mythen und Tatsachen
- Was ist eine Kontinenz-Untersuchung?
- Eine Liste von zehn oft gestellten Fragen
- Stuhlinkontinenz
- Chirurgische Behandlung von Stressinkontinenz bei Frauen



One in three women who ever had a baby wet themselves

The National Continence Management Strategy
A Commonwealth Government Initiative

German 13 - 5/5