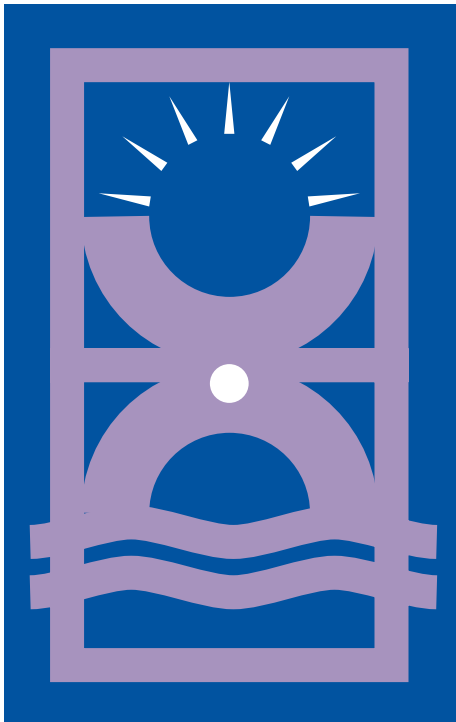




Μια σε κάθε τρεις γυναίκες που έκαναν ποτέ παιδί έχει ακράτεια ούρων



ΕΛΕΓΧΟΣ ΟΥΡΟΔΟΧΟΥ ΚΥΣΤΗΣ

Οι γυναίκες που έχουν γεννήσει ένα παιδί έχουν σχεδόν τρεις φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να τους διαφεύγουν ούρα και να βρέχονται σε σύγκριση με τις γυναίκες που δεν έχουν κάνει παιδί. Όσο πιο πολλά παιδιά κάνατε, τόσο μεγαλύτερη είναι η πιθανότητα να σας διαφεύγουν ούρα και να βρέχεστε.

Γιατί χάνετε ούρα μετά τη γέννα;

Στη διάρκεια της γέννας όταν το μωρό κατεβαίνει κάτω μέσα στο γεννητικό πόρο, τα νεύρα και οι μύες που διατηρούν κλειστή την ουροδόχο κύστη (ονομάζονται μύες του πυελικού εδάφους) τεντώνονται. Αυτό εξασθενεί τους μύες που δεν μπορούν πια να σταματήσουν τις διαρροές από την κύστη. Οι διαρροές αυτές συμβαίνουν κυρίως όταν βήχετε, φταρνίζεστε, σηκώνετε βάρος ή κάνετε κάποια άσκηση.

Υπάρχει πιθανότητα να σταματήσει μόνη της αυτή η διαρροή;

Αν έχετε κάποια διαρροή δεν είναι πιθανόν να σταματήσει εκτός αν ασκείτε τους μύες του πυελικού σας εδάφους (της βάσης της λεκάνης) για να τους βοηθήσετε να ξαναποκτήσουν τη δύναμή τους. Αν μετά από κάθε γέννα, οι μύες σας δεν ξαναδυναμώσουν στο σημείο που ήταν πριν από τη γέννα, όταν φθάσετε στη μέση ηλικία είναι πιθανόν ν' αρχίσουν να σας διαφεύγουν ούρα γιατί οι μύες του πυελικού εδάφους έχουν την τάση να εξασθενούν περισσότερο με την ηλικία. Η εμμηνόπαυση (όταν σταματά η περίοδος) μπορεί να χειροτερέψει την ακράτεια.

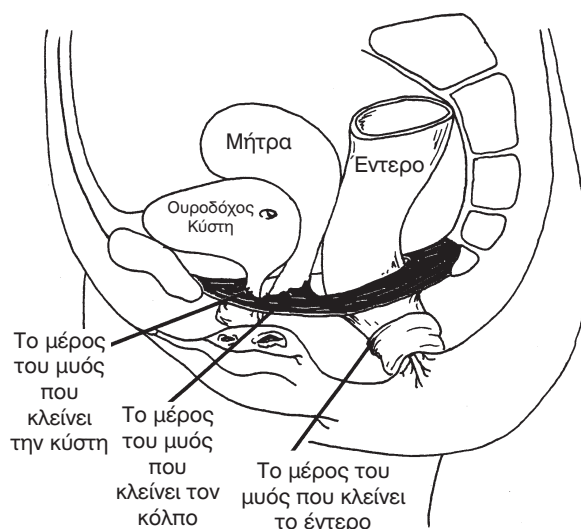
Πώς λειτουργεί το ουροποιητικό μου σύστημα;

Η ίδια η ουροδόχος κύστη είναι μια κούφια, μυϊκή αντλία. Χωρά περίπου 400 - 500 χιλιοστόλιτρα υγρού. Η κύστη γεμίζει σιγά - σιγά από τα νεφρά. Οι μύες που κλείνουν την κύστη λέγονται μύες του πυελικού εδάφους (το πυελικό έδαφος είναι η βάση της λεκάνης). Όταν η κύστη γεμίσει, οι μύες του πυελικού εδάφους χαλαρώνουν και η κύστη πιέζει τα ούρα προς τα έξω. Μετά ξαναρχίζει ο ίδιος κύκλος.



One in Three Women Who Ever had a Baby Wet Themselves

Οι Μυς του Πυελικού Εδάφους (διάγραμμα)



Τι κάνουν οι μύες του πυελικού εδάφους;

Δείτε το διάγραμμα του πυελικού εδάφους. Οι μύες του πυελικού εδάφους έχουν διάφορες λειτουργίες, όπως:

- Βοηθούν να κλείνει η κύστη, ο κόλπος και ο πρωκτός.
- Βοηθούν να συγκρατούνται η κύστη, η μήτρα και το έντερο στη σωστή τους θέση.

Τι γίνεται αν οι μύες του πυελικού μου εδάφους εξασθενήσουν μετά τη γέννα;

- Ίσως να σας διαφεύγουν ούρα όταν βήχετε, φταρνίζεστε, σηκώνετε βάρη, γελάτε ή κάνετε ασκήσεις.
- Μπορεί να μην μπορείτε να συγκρατείτε τα αέρια.
- Μπορεί να αισθάνεστε επείγουσα ανάγκη να τρέξετε στην τουαλέτα όταν χρειάζεται να ουρήσετε ή να "ενεργηθείτε".
- Μπορεί να μην έχετε σωστή στήριξη της κύστης, της μήτρας σας ή των εντέρων. Όταν ένα ή περισσότερα από τα όργανα της λεκάνης (της πυέλου) κρεμάνε μέσα στο κόλπο σας, αυτό λέγεται πρόπτωση πυελικού οργάνου. Η πρόπτωση είναι πολύ κοινό πρόβλημα και συμβαίνει περίπου σε μια ανά δέκα γυναίκες στην Αυστραλία.

Τι μπορώ να κάνω για να αποτρέψω αυτά τα προβλήματα;

- Κάνετε ασκήσεις του πυελικού εδάφους για να δυναμώσετε το πυελικό σας εδάφος (τη βάση της λεκάνης)
- Τηρείτε καλές συνήθειες ούρησης και αφόδευσης γιατί οι κακές συνήθειες μπορούν να οδηγήσουν σε ανεπαρκή έλεγχο της κύστης και του εντέρου.

Καλές συνήθειες είναι:

- να πίνετε τουλάχιστον 1,5 λίτρα (6-8 ποτήρια) υγρά εκτός αν σας συμβουλέψει διαφορετικά ο γιατρός σας
- να μην πηγαίνετε στην τουαλέτα "για καλό και για κακό" γιατί μπορεί να έχει σαν αποτέλεσμα την ελάττωση της χωρητικότητας της κύστης και



- να αδειάζετε εντελώς την κύστη σας όταν πηγαίνετε στην τουαλέτα.
- Για περισσότερες πληροφορίες, βλ. φυλλάδια "Εκπαίδευση της ουροδόχου κύστης" και "Καλές συνήθειες ούρησης για όλους" σ' αυτή τη σειρά.
- Προστατεύετε το πυελικό σας έδαφος όταν ενεργείτε. Μια καλή θέση όταν κάθεστε στην τουαλέτα είναι να ακουμπάτε τους αγκώνες σας στα γόνατα και με τα πόδια σας κοντά στην τουαλέτα, ν' ανασηκώνετε τις φτέρνες σας. Χαλαρώνετε το πυελικό σας έδαφος και σπρώχνετε ελαφρά.
- Βεβαιωθείτε ότι δεν έχετε δυσκοιλιότητα γιατί αυτό ασκεί πρόσθετη πίεση στο πυελικό έδαφος. (Βλ. φυλλάδιο "Δυσκοιλιότητα και ακράτεια ούρων" σ' αυτή τη σειρά.)
- Διατηρείτε το βάρος σας σε φυσιολογικά όρια.

Πώς μπορώ να προστατέψω το αδύνατο πυελικό μου έδαφος;

Η γέννηση του μωρού έχει τεντώσει το πυελικό σας έδαφος (τη βάση της λεκάνης). Οποιοσδήποτε κινήσεις που πιέζουν προς τα κάτω τις πρώτες εβδομάδες μετά τη γέννηση του μωρού μπορεί να τεντώσουν και πάλι το πυελικό έδαφος. Μπορείτε να προστατέψετε το πυελικό σας έδαφος με το ν' αποφεύγετε κάθε πίεση προς τη βάση της λεκάνης. Να μερικές εισηγήσεις για να σας βοηθήσουν:

- Αποφεύγετε οποιαδήποτε κίνηση της βάσης της λεκάνης προς τα κάτω παρά μόνο όταν ενεργείτε.
- Αν μπορείτε - σφίξτε, σηκώστε και κρατήστε έτσι το πυελικό σας έδαφος κάθε φορά πριν φταρνιστείτε, βήξετε και φυσήξετε τη μύτη σας ή σηκώστε βάρη.
- Αν αισθάνεστε τους μύες του πυελικού σας εδάφους εξασθενημένους, δοκιμάστε να σταυρώσετε τα πόδια σας πιέζοντάς τα σφικτά μαζί κάθε φορά πριν βήξετε ή φταρνιστείτε.
- Αποφεύγετε να σηκώνετε μεγάλα βάρη (ακόμα και στο γυμναστήριο) ή να κάνετε ασκήσεις με αναπηδήματα.
- Αποφεύγετε τη δυσκοιλιότητα.
- Δυναμώστε με ασκήσεις το πυελικό σας έδαφος.
- Είναι εντάξει να σηκωθείτε μια φορά τη νύχτα για να ουρήσετε. Προσπαθήστε να μην πηγαίνετε μόνο και μόνο επειδή σηκωθήκατε να δείτε το μωρό.

Πώς μπορώ να ασκώ σωστά τους μύες του πυελικού μου εδάφους;

Όταν σφίγγετε κανονικά τους μύες του πυελικού σας εδάφους πρέπει:

- Να σφίγγετε, να ανασηκώνετε τους μύες προς τα πάνω και να κρατιέστε σ' αυτή τη θέση σαν να προσπαθείτε να συγκρατήσετε τα αέρια.
- Να νοιώθετε το πυελικό έδαφος να ανασηκώνεται προς τα πάνω.
- Να βεβαιωθείτε ότι το πυελικό σας έδαφος δεν κινείται καθόλου προς τα κάτω όταν προσπαθείτε να το σφίξετε και να το ανασηκώσετε προς τα πάνω.
- Να νοιώθετε τους μύες του κάτω μέρους της κοιλιάς σας να τραβούν προς τα μέσα καθώς εσείς σφίγγετε και ανασηκώνετε τους μύες του πυελικού σας εδάφους.
- Να σφίγγετε, ανασηκώνετε και κρατάτε προς τα πάνω το πυελικό σας έδαφος κάθε φορά πριν βήξετε, φταρνιστείτε κ.λ.π. για όλο το υπόλοιπο της ζωής σας.

Πώς μπορώ να θυμώμαι να κάνω τις ασκήσεις μου;

Το πιο δύσκολο για τις ασκήσεις πυελικού εδάφους είναι να θυμάται κανείς να τις κάνει. Υπάρχουν



μερικά πράγματα που μπορεί να δοκιμάσετε για να σας βοηθούν να θυμάστε:

- Θα είναι πιο εύκολο να θυμάστε να κάνετε μια σειρά ασκήσεων κάθε φορά που κάνετε κάτι συγκεκριμένο. Διαλέξτε απ' τον κατάλογο ποιες ώρες είναι πιο βολικές για σας:
- Όταν πηγαίνετε στην τουαλέτα.
- Όταν πλένετε τα χέρια σας.
- Όταν πίνετε κάτι.
- Όταν αλλάζετε το μωρό.
- Όταν ταΐζετε το μωρό.
- Όταν κάνετε ντους.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΣΦΙΓΓΟΥΝ ΤΟΥΣ ΜΥΣ ΤΟΥ ΠΥΕΛΙΚΟΥ ΣΑΣ ΕΔΑΦΟΥΣ

Ένα σωστό σφίξιμο του πυελικού εδάφους πρέπει να ανασηκώνει το έδαφος (δηλαδή τη βάση της λεκάνης) προς τα πάνω και να κρατιέται γερά. Οι ασκήσεις του πυελικού εδάφους πρέπει να γίνονται γρήγορα και αργά.

Κάθε σφίξιμο, γρήγορο ή αργό, πρέπει να γίνεται όσο πιο δυνατά και σφικτά μπορείτε!

Καθώς δυναμώνουν οι μύες του πυελικού εδάφους, θα μπορείτε να κρατάτε το σφίξιμο πιο πολλή ώρα. Στόχος σας θα είναι να κρατάτε ένα μακρύ σφίξιμο μέχρι τρία δευτερόλεπτα ή λιγότερο αν δεν μπορείτε τόσο πολύ.

Σφίξτε και ανασηκώστε τους μύες τρεις φορές γρήγορα χωρίς διακοπές.

(ΤΡΕΙΣ ΦΟΡΕΣ ΓΡΗΓΟΡΑ)

Σφίξτε, ανασηκώστε τους μύες και κρατήστε τους έτσι για τρία δευτερόλεπτα, τρεις φορές

(ΤΡΕΙΣ ΦΟΡΕΣ ΑΡΓΑ)

Μαζί, αυτά αποτελούν **ΜΙΑ ΣΕΙΡΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ**

Προσπαθήστε να κάνετε **ΤΡΕΙΣ ΣΕΙΡΕΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ** κάθε μέρα.

+

Σφίξτε προς τα πάνω δυνατά, κρατήστε το σφίξιμο και βήξτε

ΤΡΕΙΣ ΦΟΡΕΣ την ημέρα

Καθώς αναρρώνετε μετά τη γέννα, πρέπει να στοχεύετε σιγά-σιγά να κάνετε **ΕΞΙ** σφιξίματα και να κρατάτε το καθένα τουλάχιστον για **ΕΞΙ** δευτερόλεπτα (θα μπορείτε μετά, αν θέλετε, ν' αυξήσετε τον αριθμό των συσφίξεων μέχρι 10 φορές και να κρατάτε το σφίξιμο μέχρι 8 έως 10 δευτερόλεπτα την κάθε φορά). Αυτό να το κάνετε τουλάχιστον **ΤΡΕΙΣ** φορές την ημέρα για όλο το υπόλοιπο της ζωής σας.

Αν προσέξετε οποιοδήποτε από τα ακόλουθα ζητήστε βοήθεια από τον οικογενειακό σας γιατρό:

- Οποιαδήποτε διαρροή ούρων.
- Πρέπει να τρέξετε όταν θέλετε να πάτε στην τουαλέτα.
- Δεν μπορείτε να κρατηθείτε όταν το θέλετε.
- Χάνετε ούρα καθώς πηγαίνετε στην τουαλέτα.
- Κάψιμο ή τσούξιμο μέσα όταν ουρείτε.
- Πρέπει να ζοριστείτε για ν' αρχίσει η ροή των ούρων.



One in Three Women Who Ever had a Baby Wet Themselves

The National Continence Management Strategy
A Commonwealth Government Initiative

Greek 13 - 4/5

Ποιος μπορεί να βοηθήσει;

Επικοινωνήστε με:

- Το γιατρό ή το νοσηλεύτη που σας παρακολουθεί μετά τη γέννα. Αυτό το άτομο μπορεί να είναι ο οικογενειακός σας γιατρός, ο ειδικός μαιευτήρας ή η μαμμή.
- Πολλά κοινοτικά κέντρα υγείας διαθέτουν συμβούλους για την ακράτεια.
- Τον Αυστραλιανό Σύλλογο Φυσιοθεραπευτών που μπορεί να σας δώσει το όνομα κάποιου φυσιοθεραπευτή που είναι κοντά σας και θα μπορεί να σας βοηθήσει με τις ασκήσεις πυελικού εδάφους.
- Την Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Ακράτεια (National Continence Helpline) με δωρεάν κλήση στο **1800 33 00 66**. (Από τη Γραμμή μπορούν να κανονίσουν να σας εξυπηρετήσει διερχομένης μέσω τηλεφώνου)

Διερχομένης. Ορισμένες υπηρεσίες μπορούν να κανονίσουν διερχομένης (του ίδιου με σας φύλου, αν το προτιμάτε) χωρίς να σας κοστίζει τίποτε. Ρωτήστε γι' αυτό στη δική σας υπηρεσία.

Οι τηλεφωνικές υπηρεσίες διερχομένης είναι πιο φθηνές και συχνά διατίθενται αμέσως. Για παράδειγμα, η Γραμμή Προτεραιότητας για Γιατρούς της Μεταφραστικής και Διερχομεντικής Υπηρεσίας (TIS) παρέχει δωρεάν εξυπηρέτηση σε γιατρούς που θέλουν να μιλήσουν με τους ασθενείς τους που δεν μιλούν καλά Αγγλικά στα ιδιωτικά τους ιατρεία. Ο γιατρός σας μπορεί να κλείσει αυτή την υπηρεσία τηλεφωνώντας στον αριθμό 1300 131 450.

Μπορείτε να πάρετε περισσότερες πληροφορίες από τα υπόλοιπα φυλλάδια σ' αυτή τη σειρά:

- Ακράτεια ούρων. Τι είναι;
- Καλές συνήθειες ούρησης για όλους
- Εκπαίδευση της ουροδόχου κύστης
- Ασκήσεις πυελικού εδάφους για άντρες
- Ασκήσεις πυελικού εδάφους για γυναίκες
- Άνοια και ακράτεια ούρων
- Δυσκοιλιότητα και ακράτεια ούρων
- Προβλήματα της ουροδόχου κύστης και ο προστάτης
- Βοηθήματα και συσκευές για την ακράτεια
- Ακράτεια: Μύθοι και πραγματικότητα
- Τι είναι η αξιολόγηση εγκράτειας
- Οι δέκα πιο συχνές ερωτήσεις
- Ακράτεια κοπράνων
- Χειρουργικές επεμβάσεις για την ακράτεια μυϊκής υπερέντασης στις γυναίκες

