

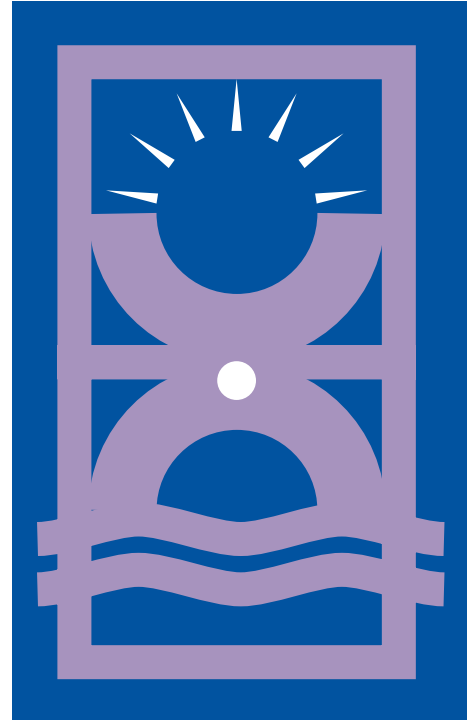
واحدة من كل ثلاث نساء أنجبن ولو طفلاً واحداً تفقد التحكم بمثانتها!

التحكم بالمثانة

إن المرأة التي تضع طفلاً واحداً تكون معرضة لإمكانية تسريب البول بنسبة ثلاثة أضعاف أكثر من المرأة التي لم تلد طفلاً من قبل. وكلما زاد عدد الأطفال الذين تلدينهم كلما ازداد إمكانية تسرب البول لديك.

لماذا يؤدي وضع الطفل إلى فقدان التحكم بالمثانة؟

تتوسع قناة الولادة عندما يهبط الطفل عبرها. كما تتمدد الأعصاب والعضلات التي تحافظ على إغلاق المثانة (وتسمى عضلات القاع الحوضي). يمكن أن يؤدي ذلك إلى ضعف العضلات لدرجة أنها تصبح عاجزة عن منع المثانة من تسريب البول. ويحدث التسرب غالباً عندما تسعين أو تعطين أو ترفعين شيئاً أو تمارسين التمارين الرياضية.



هل من الممكن أن يتوقف التسرب من تلقاء نفسه؟

إذا كان لديك أيّ تسرب فإنه من المستبعد أن يتوقف ما لم تمارسي تمارين عضلات القاع الحوضي لمساعدتها على استعادة قوتها. إذا لم تبادري إلى إعادة قوة العضلات بعد ولادة كل طفل إلى ما كانت عليه، فسوف يبدأ تسرب البول لديك على الأرجح متى بلغت منتصف العمر، ذلك لأن عضلات القاع الحوضي تبدأ عادةً في الضعف أكثر مع التقدم في العمر. ويمكن لإنقطاع الحيض أن يزيد من سوء حالة السلس.

كيف تعمل مسلكي البولية؟

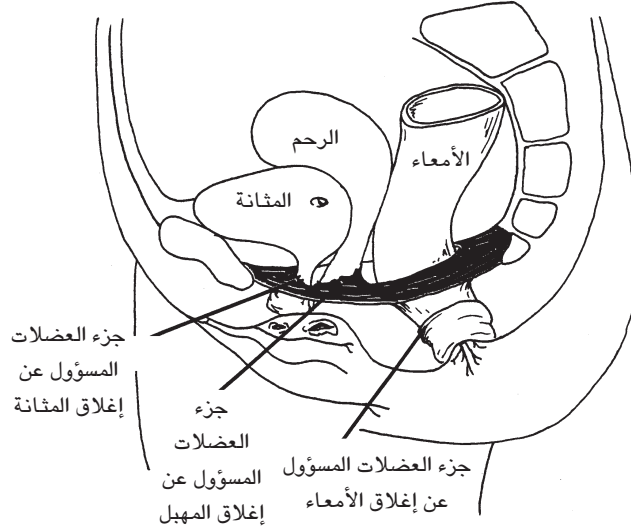
المثانة عبارة عن مضخة عضلية جوفاء، وهي تستوعب ٤٠٠ إلى ٥٠٠ مليلتر من البول. تمتلئ المثانة ببطء بما يرد إليها من الكليتين. ويُطلق على العضلات التي تتحكم بإغلاق المثانة اسم عضلات القاع الحوضي. عندما تمتلئ المثانة، ترتخي عضلات القاع الحوضي وتعصر المثانة البول لإخراجه. ثم تتكرر العملية ذاتها بعد ذلك.



One in three women who ever had a baby wet themselves

The National Continence Management Strategy
A Commonwealth Government Initiative

عضلات القاع الحوضي



ما الذي تفعله عضلات القاع الحوضي لدي؟

انظري إلى رسم عضلات القاع الحوضي. تقوم عضلات القاع الحوضي بعدة أمور، منها:

- المساعدة على إغلاق المثانة والمهبل والفتحة الخلفية (الشرح).
- تساعد على إبقاء المثانة والرحم والأمعاء في أماكنها الصحيحة.

ما الذي يحصل إذا ضعفت عضلات القاع الحوضي لدي بعد الولادة؟

- قد يتسرب بعض البول عندما تعطسين أو تسعلين أو ترفعين شيئاً أو تضحكين أو تمارسين التمارين الرياضية.
- قد لا يعود باستطاعتك التحكم بإخراج الريح.
- قد تشعرين بعدم القدرة على الانتظار عندما تحتاجين لإفراغ مثانتك أو أمعائك.
- قد تفقدين الدعم المناسب للمثانة أو الرحم أو الأمعاء. عندما يهبط واحد أو أكثر من الأعضاء التي في حوضك إلى المهبل يكون لديك حالة تسمى هبوط أعضاء الحوض. والهبوط شائع جداً، وهو يحدث لدى واحدة من كل عشر نساء في أستراليا تقريباً.

ما الذي يمكنني عمله لمنع حدوث هذه الأمور؟

- مارسي تمارين القاع الحوضي لتقوية القاع الحوضي.
- حافظي على عادة جيدة للتبول والتبرز لأن العادة السيئة يمكن أن تؤدي إلى ضعف السيطرة على المثانة والأمعاء. والعادات الجيدة هي:
 - شرب ما لا يقل عن ١,٥ لتر (أي ٦-٨ أكواب) من السوائل إلا إذا نصحك الطبيب بعدم القيام بذلك.
 - عدم الذهاب إلى المراض «على سبيل التجربة» لأن ذلك من شأنه أن يخفض سعة المثانة.
 - تفرغ مثانتك بالكامل عندما تذهبين إلى المراض.
- لمزيد من المعلومات، راجعي المنشورين التاليين في هذه السلسلة: «تمارين المثانة» و «عادات تبول جيدة للجميع».



One in three women who ever had a baby wet themselves

The National Continenence Management Strategy
A Commonwealth Government Initiative

Arabic 13 - 2/5

- حافظي على القاع الحوضي لديك عندما تتبرزين. للجلوس في وضع جيد على المرحاض ضع مرفقيك على ركبتيك وقربي قدميك من المرحاض وارفعي عقبي قدميك. ارخي قاعك الحوضي وادفعي برفق.
- احرصي على أن لا يكون لديك إمساك فذلك من شأنه أن يزيد من الضغط على القاع الحوضي (راجعني «منشور الإمساك ولس البول») في هذه السلسلة.
- حافظي على وزنك ضمن الحدود الطبيعية.

كيف يمكنني أن أحمي القاع الحوضي الضعيف لدي؟

- لقد أدت ولادة الطفل إلى تمدد القاع الحوضي لديك؛ وكل حركة دفع خلال الأسابيع الأولى من ولادة طفلك قد تؤدي إلى تمدد القاع الحوضي ثانية. يمكنك حماية القاع الحوضي لديك بعدم القيام بأي ضغط إلى الأسفل على القاع الحوضي. وفيما يلي عدد من الاقتراحات المفيدة:
- تجنبّي أية حركة دفع إلى أسفل على القاع الحوضي لديك، عدا القيام بالتبرز.
 - إذا أمكنك، حاولي القيام بتقليص قاع الحوض لديك ورفعته وتثبيتته في هذا الوضع في كل مرة تعطين أو تسعلين أو تمخطين أو ترفعين شيئاً.
 - إذا شعرت بضعف في عضلات القاع الحوضي، حاولي وضع رجل على الأخرى والشدّ عليهما في هذا الوضع قبل كل عطسة أو سعلة.
 - حاولي تجنبّ رفع أية أحمال ثقيلة (حتى في الجمنازيوم) أو القيام بتمارين النط.
 - تجنبّي الإمساك.
 - قوّي القاع الحوضي لديك بواسطة التمارين.
 - لا بأس من النهوض مرة كل ليلة للتبول، لكن حاولي عدم الذهاب إلى المرحاض لمجرد أنك اضطررت للنهوض من النوم لتفقد الطفل.

كيف أمرن عضلات القاع الحوضي لدي بصورة صحيحة؟

- عندما تقومين بتقليص عضلات القاع الحوضي لديك ينبغي عليك ما يلي:
- تقليص العضلات ورفعها والمحافظة على هذا الوضع كما لو كنت تمنعين نفسك من إخراج الريح.
 - الشعور بارتفاع القاع الحوضي لديك.
 - الحرص على عدم القيام بأية حركة دفع إلى أسفل على القاع الحوضي لديك عندما تحاولين القيام بتمرين التقليص والرفع.
 - محاولة الشعور بعضلات الجزء الأسفل لبطنك وهي تنسحب إلى الداخل عندما تقلصين وترفعين عضلات القاع الحوضي لديك.
 - القيام بتقليص القاع الحوضي لديك ورفعته والحفاظ على هذا الوضع قبل كل سعلة أو عطسة وذلك طيلة حياتك.

كيف يمكنني أن أتذكر القيام بالتمارين؟

إن أصعب شيء يتعلق بتمارين القاع الحوضي هو تذكر القيام بها. هناك بعض الأمور التي قد يمكنك تجربتها لمساعدتك على التذكر:



One in three women who ever had a baby wet themselves

The National Continence Management Strategy
A Commonwealth Government Initiative

Arabic 13 - 3/5

- من الأسهل عليك أن تتذكرى إذا قمت بمجموعة تمارين واحدة كلما فعلت شيئاً معيناً. اختاري من القائمة التالية الأوقات التي تعتبرين أنها الأنسب لك للقيام بالتمارين:
- عندما تذهبين إلى دورة المياه.
- عندما تغسلين يديك.
- عندما تشربين.
- عندما تغيّرين فوطة الطفل.
- عندما تطعمين الطفل.
- عندما تأخذين دشاً.

تمارين تقليص القاع الحوضي

الطريقة الصحيحة لتقليص القاع الحوضي هي برفع العضلات إلى أعلى والمحافظة بقوة على هذا الوضع. وينبغي تنفيذ تمارين القاع الحوضي بسرعة وببطء.

إن كل تمرين تقليص، سواءً أكان سريعاً أم بطيئاً، يجب تنفيذه بأقصى ما تستطيعينه من قوة وإحكام! مع ازدياد قوة عضلات القاع الحوضي لديك، يصبح بإمكانك المحافظة على حركة التقليص لمدة أطول. وينبغي أن يكون هدفك أن تقومي بحركة تقليص طويلة تصل إلى فترة ثلاث ثوانٍ، أو أقل إذا لم يكن بمقدورك ذلك. قلّصي القاع الحوضي وارفعيه ثلاث مرات بسرعة بدون راحة بين المرّة والأخرى.

(ثلاث مرات سريعة)

قلّصي القاع الحوضي وارفعيه وحافظي على هذا الوضع لمدة ثلاث ثوانٍ، ثلاث مرات.

(ثلاث مرات بطيئة)

هذه التمارين معاً تشكل مجموعة تمارين واحدة

حاولي تنفيذ ثلاث مجموعات كل يوم

+

قلّصي القاع الحوضي إلى أعلى بقوة، حافظي على هذا الوضع واسعلي

ثلاث مرات في اليوم.

مع استعادتك لعافيتك بعد ولادك طفلك، ينبغي عليك أن تهدي تدريجياً إلى القيام بستة تقليصات، وأن تحافظي على كلّ منها لفترة ست ثوانٍ على الأقل. (من ثم يمكنك، إذا أردت، زيادة عدد التقلصات إلى ١٠ مرات وأن تحافظي على كلّ منها لفترة تصل إلى ٨ أو ١٠ ثوانٍ كحدّ أقصى). قومي بذلك ثلاث مرات في اليوم على الأقل طيلة حياتك.

إذا لاحظت أيّ من الحالات التالية استشيرى طبيبك العام للحصول على مساعدة:

- إذا كان هناك أيّ تسرّب للبول.
- إذا كنت تضطربين للذهاب على عجل إلى المراض عندما تحتاجين إلى القيام بذلك.
- إذا لم يكن بإمكانك الامتناع عن التبول عندما تودين ذلك.
- إذا كان يحدث تسرّب بول لديك في طريقك إلى المراض.
- إذا كنت تشعرين بحرقة أو وخز داخلي عندما تبولين.
- إذا كنت تضطربين للشدّ كي يبدأ البول بالجريان.



One in three women who ever had a baby wet themselves

The National Continence Management Strategy
A Commonwealth Government Initiative

Arabic 13 - 4/5

من يمكنه المساعدة؟

وبإمكانك الحصول على مزيد من المعلومات من المنشورات الأخرى التالية في هذه السلسلة:

- سلس البول: ما هو؟
- عادات تبول جيدة للجميع
- تمارين المثانة
- تمارين القاع الحوضي للرجل
- تمارين القاع الحوضي للمرأة
- الديلينشيا وسلس البول
- الإمساك وسلس البول
- مشاكل المثانة وتأثير غدة البروستات
- الوسائل والأدوات المساعدة لحالات السلس
- السلس: أوهاام وحقائق
- ما هو تقويم الاحتباس
- قائمة بعشرة أسئلة يتكرر طرحها
- سلس البراز
- جراحة سلس ضغط البطن لدى المرأة

■ اتصلي بـ:

- اختصاصي (أو اختصاصية) الرعاية الصحية الذي يساعدك بعد التوليد. يمكن أن يكون هذا الاختصاصي طبيبك العام، أو طبيبك الأخصائي، أو قابلك القانونية.
- العديد من مراكز صحة المجتمع لديها مستشارين لشؤون الاحتباس (continence advisers).
- بإمكان جمعية المعالجين الفيزيائيين (الطبيعيين) الأستراليين تزويدك باسم المعالج الفيزيائي الأقرب لك والذي يمكنه المساعدة في تمارين القاع الحوضي.
- خط المساعدة الوطني لشؤون الاحتباس على الرقم 1800 33 00 66 (والمكالمة مجانية). (يمكن لخط المساعدة أن يؤمن مترجمين عبر الهاتف).

المترجمون. يمكن لبعض الخدمات أن تؤمن مترجماً (من ذات جنسك، إذا كان ذلك مفضلاً) دون مقابل لك. استفسري عن ذلك من موظفي الخدمة التي تحصلين عليها.

خدمات الترجمة الهاتفية أقل كلفة وغالباً ما تتوفر على الفور. على سبيل المثال يقدم خط الأولوية للأطباء التابع لخدمات الترجمة الخطية والشفهية (TIS) خدمة مجانية للأطباء في العيادات الخاصة بغرض التحدث مع المرضى الذي لا يجيدون الإنكليزية. يمكن لطبيبك حجز هذه الخدمة بالاتصال بالرقم 1300 131 450.



One in three women who ever had a baby wet themselves

The National Continence Management Strategy
A Commonwealth Government Initiative

Arabic 13 - 5/5