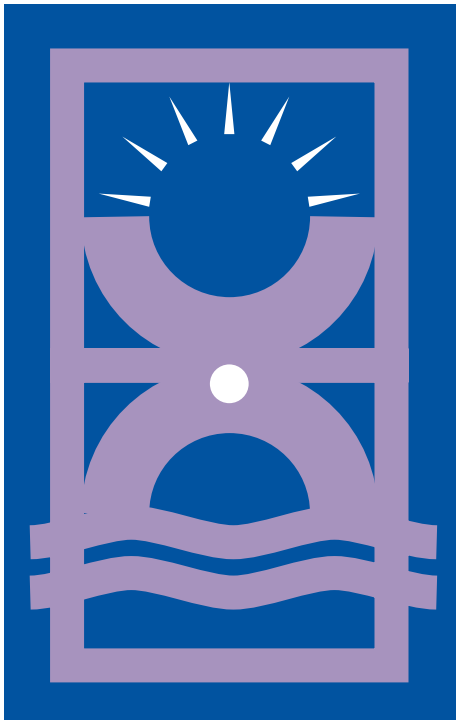




生過孩子的婦女中 三個有一個患尿濕



膀胱控制

生過一個孩子的婦女比沒生過孩子的婦女有三倍漏尿和尿濕的可能性。你生的孩子越多，你漏尿和尿濕的可能性越大。

生過孩子爲何使你易尿濕？

嬰兒從產道下移時，保持膀胱關閉的神經和肌肉（骨盆底肌肉）也因此擴張。這可能導致該處肌肉削弱，使該肌肉不能防止膀胱失漏。失漏現象最常發生在咳嗽，打噴嚏，舉物或運動時。

這種漏尿現象會自動消失嗎？

如果你有任何漏尿的現象，這種現象不大可能停止，除非你鍛煉你的骨盆底肌肉，幫助其恢復力度。你每次生產後若不恢復其肌肉力度，你一到中年就可能開始漏尿。因為骨盆底肌肉隨著年齡增長會變得衰弱，更年期會令尿濕情況更嚴重。

我的泌尿系統是如何運作的？

膀胱本身是一個中空，肌肉狀的抽水機。它可儲存大約 400 - 500 毫升的容量。腎臟的流出物慢慢儲滿膀胱。膀胱的關閉肌肉叫作骨盆底肌肉。你的膀胱儲滿要上廁所時，骨盆底肌肉便放鬆，膀胱乃將尿液擠壓出去。然後同樣周期再度開始。

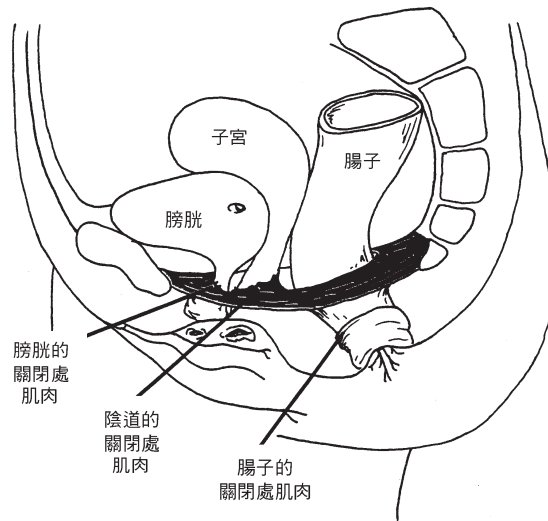


One in Three Women Who Ever had a Baby Wet Themselves

The National Continence Management Strategy
A Commonwealth Government Initiative

Chinese 13 - 1/5

骨盆底的肌肉



我的骨盆肌肉起什麼作用？

見骨盆底圖表。骨盆底肌肉的功能有幾項，例如：

- 協助關閉膀胱，陰道和後通道（肛門）。
- 協助保持膀胱，子宮和腸子固定在適當位置。

我的骨盆底肌肉在產後削弱會發生什麼事？

- 你咳嗽，打噴嚏，舉物，大笑或運動時可能會尿失禁。
- 你可能無法控制放屁。
- 你想大小便時可能有緊迫感。
- 你的膀胱，子宮或腸子可能得不到適當的支撐。當你的骨盆器官之一或更多下陷至你的陰道時，這叫做骨盆器官脫垂。脫垂現象很普遍，在澳洲，十個女人有一個有此情形。

我要作什麼才能預防上列情況發生？

- 做骨盆底運動讓骨盆底更強壯。
- 養成良好大小便習慣，因為不良的習慣可以導致膀胱及腸子的控制力差。良好的習慣是：
 - 每日最少飲用 1.5 公升 (6 - 8 杯的) 流質，除非你的醫生有其他的建議。
 - 不要因‘以防萬一’而上廁所，因為這會減低膀胱的容量；及
 - 上廁所時，排清膀胱內的尿液。
- 要獲得更詳細的資料，請參閱本系列的‘膀胱訓練’和‘人人適用的良好膀胱習慣’小冊子。



- 如廁時，保護你的骨盆底。坐在廁所時，一個良好的姿勢是將你的肘子放在膝蓋上，而你的雙腳緊貼坐廁，提起腳跟，放鬆你的骨盆底和輕輕地推。
- 確保你沒有便秘，因為便秘會對骨盆底造成額外的壓力。(參閱本系列的‘便秘與小便失禁’小冊子)。
- 保持你的體重正常。

我如何保護我的脆弱骨盆底？

嬰兒出生時已經擴張你的骨盆底。產後一周內的任何往下排擠動作都可能再度擴張骨盆底。你可以避免向骨盆底施加任何往下壓力來保護它。下列是一些協助你的建議：

- 避免骨盆底的任何向下運動，除了排便的時候。
- 如果你能夠的話，每一次你打噴嚏，咳嗽和擤鼻涕或舉重的時候，盡量緊縮，提起和固住你的骨盆底。
- 如果你的骨盆底肌肉覺得無力，每一次咳嗽或打噴嚏的時候，試著交叉雙腿，緊緊縮夾著。
- 盡量避免任何舉重行為（即使在健身房裡）或作跳蛙蛙之類的彈跳動作。
- 避免便秘。做運動讓骨盆底更強壯。
- 每夜起床一次上廁所不是問題。不要因為要為嬰兒起床而上廁所。

我該如何適當地鍛煉我的骨盆底肌肉？

當你在適當地緊縮骨盆底肌肉時應該：

- 好像在避免放屁一樣地緊縮，上提和忍住。
- 感覺到骨盆底上提。
- 你在作緊縮或上提時，確定你的骨盆底沒有任何向下的動作。
- 你在緊縮或上提骨盆底肌肉時，能覺得你的腹部下部肌肉在往裡縮。
- 往後日子你每次咳嗽，打噴嚏等情況時，都要緊縮、上提骨盆肌肉及忍住的動作。
- 避免喝咖啡或可樂飲料或太多茶。咖啡因可能影響你的膀胱。

我如何記得做運動？

有關骨盆底運動的最困難處乃是要記得做。你可以嘗試一些幫助你記住的方法：

- 你每次做一件固定的事時就做一套這個運動，這樣較容易記住。由下列中選一個最適合你的時候：
- 上廁所
- 洗手時
- 喝飲料時
- 換嬰兒尿布時
- 喂嬰兒時
- 洗澡時



骨盆底緊縮運動

適當的骨盆底緊縮應當是上提和緊緊地忍住的動作。骨盆底肌肉運動需要做得快和慢。

每一個緊縮動作，或快或慢，都應該盡可能劇烈和挾緊地做！

隨著骨盆底肌肉的強化，你應能更長時間地忍住緊縮。你的目標應是能忍住緊縮狀態達到3秒，或你可盡量忍耐的時間。

不停地三次快速縮緊和上提
(三快)

三次緊縮，上提並忍住三秒鐘
(三慢)

兩種一起作一次，這是一套動作

試著每天作三套

+

用力上提，忍住並咳嗽
一天三次

當你已經在產後恢復時，你應該以做到六次緊縮為目標，每次忍住最少6秒(如果你想的話，可以跟著增加到10次，每次最多忍住8至10秒。)在以後的日子都要每日最少做三次。

如果你留意到以下的任何情況，請向你的家庭醫生求助：

- 任何遺尿的現象。
- 想上廁所時就要急跑著去。
- 想上廁所時就不能忍。
- 跑廁所途中有遺尿現象。
- 排尿過程有內部灼熱或刺痛感。
- 要費力才能開始排尿。



誰人可以幫忙？

聯絡：

- 在你產後協助你的醫護人員，包括你的家庭醫生、專科醫生，或助產士。
- 許多社區健康中心都有失禁顧問 (continence adviser)。
- 澳洲物理治療協會 (The Australian Physiotherapy Association) 可以提供最接近你的物理治療師的名字，治療師可以助你做骨盆底運動。
- 國家失禁協助專線 (National Continence Helpline) 電話：1800 33 00 66 (免費電話) (協助專線可以安排電話傳譯員)

傳譯員。有些服務機構是可以替您免費安排傳譯員的 (可要求和您同一性別的傳譯員)，請向服務機構查詢。

電話傳譯員服務比較便宜，而且往往可以立刻獲得服務。例如翻譯及傳譯服務處 (TIS) 醫生優先專線提供免費服務給私人執業的醫生，讓他們可以和英語較差的病人溝通。您的醫生可打電話 1300 131 450 預約服務。

您可以從這些其他小冊子獲得更多資料：

- 小便失禁：這是甚麼一回事？
- 人人適用的良好膀胱習慣
- 膀胱訓練
- 給男性的骨盆底肌肉運動
- 給女性的骨盆底肌肉運動
- 痴呆症與小便失禁
- 便秘與小便失禁
- 膀胱問題及前列腺
- 失禁輔助物及用具
- 失禁：傳說與事實
- 小便節制力評估是甚麼
- 十個經常詢問的問題
- 大便失禁
- 給患壓迫性失禁 (stress incontinence) 婦女的手術

