An Australian Government Initiative

08 ONE IN THREE WOMEN WHO EVER HAD A BABY WET THEMSELVES

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਰਿਸਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

Punjabi

Women who have even just one baby are nearly three times more likely to leak urine and wet themselves, than women who have not had a baby. The more babies you have, the more chance there is that you will leak urine and wet yourself.

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੇ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਰਿਸਣ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾ ਹੁੰਦੀ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਨਾ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨ੍ਹੇ ਵੱਧ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਂਦੇ ਹੋ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਰਿਸਣ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਉਨ੍ਹੀ ਹੀ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

WHY DO YOU LEAK URINE AFTER HAVING A BABY?

When the baby moves down through the birth canal, it stretches the nerves and muscles that keep the bladder shut. These are called the pelvic floor muscles, and they can sometimes be left weak, and not able to keep the bladder from leak ing. Leaking happens mostly when you cough, sneeze, lift or do exercise. It is rare for the bladder to be hurt during birth, but the muscles and nerves often are, and you need to do pelvic floor muscle training to help the muscles get strong again.

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਰਿਸਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਜਨਮ ਨਲੀ ਤੋਂ ਹੋ ਕੇ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਉਹ ਨਾੜੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਬਲੈਡਰ ਨੂੰ ਬੰਦ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਦੇ-ਕਦਾਈ ਇਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਬਲੈਡਰ ਨੂੰ ਰਿਸਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਰਿਸਣ ਦੀ ਘਟਨਾ ਜਿਆਦਾਤਰ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘਦੇ ਹੋ, ਛਿੱਕ ਮਾਰਦੇ ਹੋ, ਕੋਈ ਸਾਮਾਨ ਚੁੱਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਬਲੈਡਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁੱਜਣਾ ਦੁਰਲਭ ਹੈ, ਪਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁੱਜਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇਣ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਖਲਾਈ ਕਰੋ।

WILL THIS LEAKING GO AWAY BY ITSELF?

If you have any leaking, it will not go away if you just ignore it. Leaking is likely to stop if you train your pelvic floor muscles, to help get their strength back. If you don't get pelvic floor muscle strength back after each baby you have, you may start wetting yourself, as the pelvic floor muscles get weaker with age.

ਕੀ ਰਿਸਣ ਦੀ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਰਿਸਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕੋਈ ਕਦਮ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਾਪਸ ਦਿਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇਣ ਲਈ, ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਰਿਸਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਹਰ ਵਾਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕਾਇਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਿਸ਼ਾਬ ਰਿਸਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓਗੇ , ਕਿਉਂਕਿ ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

HOW DOES MY BLADDER WORK?

The bladder is a hollow muscle pump. It fills slowly from the kidneys, and can hold at least one and a half to two cups of urine (300 to 400mls). The bladder outlet tube is kept closed by the pelvic floor muscles. When the bladder is full and you decide to pass urine, the pelvic floor muscles relax when you sit on the toilet, and the bladder squeezes the urine out. Then the same "fill and empty" cycle begins again.

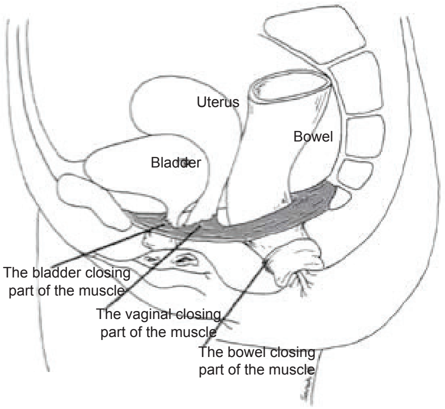
ਮੇਰਾ ਬਲੈਡਰ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਬਲੈਡਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਖੋਖਲਾ ਪੰਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੌਲੇ-ਹੌਲੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਤੋਂ ਭਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਡੇਢ ਜਾਂ ਦੋ ਕੱਪ ਪਿਸ਼ਾਬ (300 ਤੋਂ 400 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਬਲੈਡਰ   ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਨਾਲੀ ਨੂੰ ਬੰਦ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਬਲੈਡਰ ਪੂਰਾ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਟਾਇਲਟ ਤੇ ਬੈਠਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਆਰਾਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਬਲੈਡਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਨਿਚੋੜਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ "ਭਰਨ ਅਤੇ ਖਾਲੀ ਕਰਨ" ਦਾ ਚੱਕਰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

WHAT DO MY PELVIC FLOOR MUSCLES DO?

See the picture of the pelvic floor. The pelvic floor muscles do a number of things, they:

- help to close off the bladder, the vagina (front passage) and the rectum back passage); and
- help to hold the bladder, the uterus (womb) and bowel in their proper place.



WHAT HAPPENS IF MY PELVIC FLOOR MUSCLES ARE WEAK AFTER HAVING MY BABY?

- You might leak urine when you cough, sneeze, lift, laugh or do exercise.
- You might not be able to control passing wind.
- You might feel an urgent need to empty your bladder or your bowel.
- You might not have good support for your bladder, your uterus or your bowel. Without good support one or more of your pelvic organs might sag down into your vagina. This is called pelvic organ prolapse. Prolapse is very common and happens to about one in ten women in Australia.

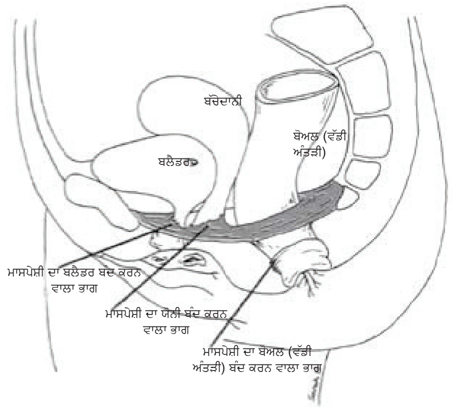
WHAT CAN I DO TO STOP THESE THINGS FROM HAPPENING?

- Train your pelvic floor muscles (we tell you how later).
- Keep good bladder and bowel habits:
  - eat fruit and vegetables;
  - drink 1.5 - 2 litres of fluid per day
  - do not go to the toilet ‘just in case’ as this might cut down how much your bladder can hold; and
  - make sure your bladder is empty after going to the toilet.

ਮੇਰੀਆਂ ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਵੇਖੋ। ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ:

- ਬਲੈਡਰ, ਯੋਨੀ (ਅਗਲੇ ਭਾਗ) ਅਤੇ ਗੁਦਾ (ਪਿੱਛਲੇ ਭਾਗ) ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ; ਅਤੇ
- ਬਲੈਡਰ, ਬੱਚੇਦਾਨੀ (ਗਰਭ) ਅਤੇ ਬੋਅਲ (ਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ) ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਹੀ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।



ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਬਾਅਦ ਮੇਰੀਆਂ ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖੰਘਣ, ਛਿੱਕਣ, ਸਾਮਾਨ ਚੁੱਕਣ, ਹੱਸਣ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਰਿਸਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਪੇਸ਼ ਆਵੇ।
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੱਦ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਨਾ ਰੱਖ ਸਕੋ।
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਟੱਟੀ ਆਉਣ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਬਲੈਡਰ ਜਾਂ ਬੋਅਲ ਛੇਤੀ-ਛੇਤੀ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੋਵੇ।
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੈਡਰ, ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬੋਅਲ ਲਈ ਵਧੀਆ ਸਹਾਰਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਵਧੀਆ ਸਹਾਰੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੇਲਵਿਕ ਅੰਗ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਢਿਲਕ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ ਪੇਲਵਿਕ ਆਰਗਨ ਪਰੋਲੈਪਸ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰੋਲੈਪਸ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਕਰੀਬ ਦਸਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਔਰਤ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਜਿਹਿਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

- ਆਪਣੇ ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰੋ (ਅਸੀਂ ਅੱਗੇ ਚੱਲਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਾਂਗੇ ਕਿ ਕਿਵੇਂ)।
- ਬਲੈਡਰ ਅਤੇ ਬੋਅਲ ਸੰਬੰਧੀ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਪਾਓ:
  - ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜੀਆਂ ਖਾਓ;
  - ਹਰ ਰੋਜ਼ 1.5 – 2 ਲੀਟਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ
  - ਟਾਇਲਟ ਸਿਰਫ ਇਸ ਕਰਕੇ ਨਾ ਜਾਓ ਕਿ ਜਾ ਕੇ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ‘ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ’ ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੈਡਰ ਕਿੰਨਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਰੋਕੀ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ; ਅਤੇ
  - ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੈਡਰ ਖਾਲੀ ਹੈ।

- Protect your pelvic floor muscles when opening your bowels. A good way to sit on the toilet is to put your forearms onto your thighs and, with your feet close to the toilet, raise your heels. Relax your pelvic floor muscles and gently push.
- Keep your weight within the right range for your height and age.

HOW CAN I CARE FOR MY WEAK PELVIC FLOOR MUSCLES?

The birth of a baby might have stretched your pelvic floor muscles. Any ‘pushing down’ actions in the first weeks after the baby’s birth might stretch the pelvic floor muscles again. You can help to protect your pelvic floor muscles by not pushing down on your pelvic floor. Here are a few ideas to help you.

- Try to squeeze, lift and hold your pelvic floor muscles before you sneeze, cough, blow your nose or lift.
- Cross your legs and squeeze them tightly together before each cough or sneeze.
- Share the lifting of heavy loads.
- Don’t strain when using your bowels.
- Do not do bouncing exercises.
- It’s alright to get up once a night to pass urine—don’t go to the toilet just because you had to get up to baby.
- Strengthen your pelvic floor muscles through training.

WHERE ARE MY PELVIC FLOOR MUSCLES?

The first thing to do is to find out which muscles you need to train.

1. Sit or lie down with the muscles of your thighs, buttocks and stomach relaxed.
2. Squeeze the ring of muscle around the back passage as if you are trying to stop passing wind. Now relax this muscle. Squeeze and let go a couple of times until you are sure you have found the right muscles. Try not to squeeze your buttocks together.

- ਆਪਣੀ ਬੋਅਲ (ਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ) ਨੂੰ ਖੋਲਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀਆਂ ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ। ਟਾਇਲਟ ਉੱਤੇ ਬੈਠਣ ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਆਪਣੇ ਪੱਟਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ, ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਟਾਇਲਟ ਦੇ ਕੋਲ ਰੱਖਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਡੀਆਂ ਚੁੱਕੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਧੱਕਾ ਦਿਓ।
- ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਆਪਣੇ ਕੱਦ ਅਤੇ ਉਮਰ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਸਹੀ ਸੀਮਾ ‘ਚ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।

ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਫੈਲ ਗਈਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁੱਝ ਹਫਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ‘ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਧੱਕਾ ਦੇਣ’ ਕਰਨ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਫਿਰ ਤੋਂ ਫੈਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁੱਝ ਵਿਚਾਰ ਇੱਥੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

- ਛਿੱਕ ਮਾਰਣ, ਖੰਘਣ, ਨੱਕ ਸੁਣਕਣ ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਸਾਮਾਨ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਦਬਾਓ, ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਹਰ ਵਾਰ ਛਿੱਕ ਮਾਰਣ ਜਾਂ ਖੰਘਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਉੱਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੱਸ ਕੇ ਦਬਾਓ।
- ਭਾਰੀ ਸਾਮਾਨ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਚੁੱਕੋ।
- ਆਪਣੀ ਬੋਅਲ (ਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਨਾ ਪਾਓ।
- ਉੱਛਲ- ਕੁੱਦਣ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਲਈ ਰਾਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਉੱਠਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬੁਰਾਈ ਨਹੀਂ ਹੈ – ਸਿਰਫ ਇਸ ਕਰਕੇ ਟਾਇਲਟ ਨਾ ਜਾਓ ਕਿ ਬੱਚਾ ਉੱਠ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਕਰਕੇ ਉੱਠਣਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਓ।

ਮੇਰੀਆਂ ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਿੱਥੇ ਹਨ?

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

1. ਆਪਣੇ ਪੱਟਾਂ, ਚਿੱਤੜਾਂ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡ ਕੇ ਬੈਠੋ ਜਾਂ ਲੇਟ ਜਾਓ
2. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਨੂੰ ਪਿੱਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਬਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੱਦ ਮਾਰਣ ਨੂੰ ਰੋਕ ਰਹੇ ਹੋਵੋ। ਹੁਣ ਇਸ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਕਰੋ। ਦੋ-ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਇਸਨੂੰ ਤਦੋਂ ਤਕ ਦਬਾਉਣਾ ਅਤੇ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ। ਆਪਣੇ ਦੋਹਾਂ ਚਿੱਤੜਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕਠੇ ਦਬਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

3. When sitting on the toilet to empty your bladder, try to stop the stream of urine, and then start it again. Only do this to learn which muscles are the right ones to use—and only once a week. Your bladder may not empty the way it should if you stop and start your stream more often than that.

If you don't feel a distinct "squeeze and lift" of your pelvic floor muscles, or if you can't stop your stream of urine as talked about in Point 3, ask for help from your doctor, physiotherapist, or continence nurse advisor. They will help you to get your pelvic floor muscles working right. Even women with very weak pelvic floor muscles can gain from pelvic floor muscle training.

HOW DO I DO PELVIC FLOOR MUSCLE TRAINING?

Now that you can feel the muscles working—

1. Squeeze and draw in the muscles around your back passage, your birth canal and your front passage all at the same time. Lift them UP inside. You should have a sense of "lift" each time you squeeze your pelvic floor muscles. Try to hold them strong and tight as you count to 8. Now, let them go and relax. You should have a distinct feeling of "letting go".
2. Repeat (squeeze and lift) and let go. It is best to rest for about 8 seconds in between each lift up of the muscles. If you can't hold for 8, just hold for as long as you can.
3. Repeat this "squeeze and lift" as many times as you can, up to a limit of 8 to 12 squeezes. When you first start after having your baby you might like to begin with 3 squeezes only, and work up to more over a few weeks.
4. As you get stronger, try to do three sets of 8 to 12 squeezes each, with a rest in between.
5. Do this whole training plan (three sets of 8 to 12 squeezes) each day while lying down, sitting or standing.

While doing pelvic floor muscle training—

- Do NOT hold your breath;
- Do NOT push down, only squeeze and lift; and
- Do NOT tighten your buttocks or thighs.

3. ਆਪਣਾ ਬਲੈਡਰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਟਾਇਲਟ ਉੱਤੇ ਬੈਠਣ ਸਮੇਂ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਧਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਫਿਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਸਿਰਫ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ ਕਿ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਉਚਿਤ ਹਨ – ਅਤੇ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਵਾਰ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਵਾਰ ਆਪਣੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਧਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕਦੇ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੈਡਰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਾਲੀ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ "ਦਬਾਏ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਚੁੱਕਣਾ" ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਪਵਾਇੰਟ 3 ਵਿੱਚ ਦੱਸੇ ਤਰੀਕੇ ਮੁਤਾਬਕ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਧਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਜਾਂ ਕਾਨਟਿਨੇਂਸ ਨਰਸ ਸਲਾਹਕਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਮੰਗੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਤੋਂ ਲਾਭ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

ਹੁਣ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੋ ਤਾਂ -

1. ਆਪਣੇ ਪਿੱਛਲੇ ਪਾਸੇ, ਜਨਮ ਨਲੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅੱਗਲੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਾਲ ਦਬਾਓ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਖਿੱਚੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਖਿੱਚੋ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਦਬਾਉਂਦੀ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ "ਚੁੱਕੇ ਜਾਣ" ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨ੍ਹਾ ਹੋ ਸਕੇ ਜੋਰ ਨਾਲ ਕੱਸ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ 8 ਤਕ ਗਿਣਤੀ ਕਰੋ। ਹੁਣ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ "ਢਿੱਲਾ ਛੱਡੇ ਜਾਣ" ਦਾ ਸਾਫ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
2. ਦੋਹਰਾਓ (ਦਬਾਓ ਅਤੇ ਚੁੱਕੋ) ਅਤੇ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡੋ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਵਾਰ ਚੁੱਕਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕਰੀਬ 8 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 8 ਤਕ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰਹਿ ਸਕੋ, ਤਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹੀ ਦੇਰ ਤਕ ਹੋ ਸਕੇ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹੋ।
3. ਜਿੰਨ੍ਹੀ ਵਾਰ ਹੋ ਸਕੇ ਇਸ "ਦਬਾਉਣ ਅਤੇ ਚੁੱਕਣ" ਦੇ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਦੋਹਰਾਓ, 8 ਤੋਂ 12 ਤਕ ਦਬਾਉਣ ਦੀ ਸੀਮਾ ਤੱਕ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ 3 ਵਾਰ ਦਬਾਉਣ ਦੇ ਇਸ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਇਸਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਅਗਲੇ ਹਫਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਧਾਓ।
4. ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਵੱਧਦੀ ਹੈ, 8 ਤੋਂ 12 ਵਾਰ ਤੱਕ ਦੇ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਦਬਾਉਣ ਦੇ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਦੋਹਰਾਓ, ਅਤੇ ਹਰ ਵਾਰ ਇਸ ਵਿਚਾਲੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
5. ਲੇਟ ਕੇ, ਬੈਠ ਕੇ ਜਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਹ ਸਾਰੀ ਸਿਖਲਾਈ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਕਰੋ (8 ਤੋਂ 12 ਵਾਰ ਦਬਾਉਣ ਦੇ ਤਿੰਨ ਲੜੀਆਂ)

ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਕਰਦੇ ਹੋਏ -

- ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਰੋਕ ਕੇ ਨਾ ਰੱਖੋ;
- ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਧੱਕਾ ਨਾ ਦਿਓ, ਸਿਰਫ ਦਬਾਓ ਅਤੇ ਚੁੱਕੋ; ਅਤੇ
- ਆਪਣੇ ਚਿੱਤੜਾਂ ਜਾਂ ਪੱਟਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਕੱਸੋ।

08 ONE IN THREE WOMEN WHO EVER HAD A BABY WET THEMSELVES

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਰਿਸਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

DO YOUR PELVIC FLOOR MUSCLE TRAINING WELL

Fewer good squeezes are better than a lot of half hearted ones! If you are not sure that you are doing the squeezes right ask for help from your doctor, physiotherapist, or continence nurse advisor.

MAKE THE TRAINING PART OF YOUR DAILY LIFE

Once you have learnt how to do pelvic floor muscle squeezes, you should do them often. Every day is best, giving each set of squeezes your full focus. Make a regular time to do your pelvic floor muscle squeezes. This might be when you:

- go to the toilet;
- wash your hands;
- have a drink;
- change the baby;
- feed the baby; or
- have a shower.

It's a good idea to get into the lifelong habit of doing one set of pelvic floor muscle exercises every time you go to the toilet, after passing urine or opening your bowels.

WHAT IF THINGS DON'T IMPROVE?

Pelvic floor muscle damage may take up to six months to get better. If things are not getting better after six months, speak to your doctor, physiotherapist or continence nurse advisor.

ALSO ASK YOUR DOCTOR FOR HELP IF YOU NOTICE ANY OF THE FOLLOWING:

- any leaking of urine;
- having to rush to get to the toilet, to pass urine or open your bowels;
- not being able to hold on when you want to;
- not being able to control passing wind;
- burning or stinging inside when you pass urine; or
- having to strain to start the flow of urine.

ਆਪਣੀਆਂ ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰੋ

ਦਬਾਉਣ ਅਤੇ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲੀ ਅਧੂਰੇ ਮਨ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਵਧੇਰੀ ਕਸਰਤ ਨਾਲੋਂ ਕੁੱਝ ਵਾਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ! ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦਬਾਉਣ ਅਤੇ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਜਾਂ ਕਾਨਟਿਨੇਂਸ ਨਰਸ ਸਲਾਹਕਾਰ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ।

ਸਿਖਲਾਈ ਕਰਨਾ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਓ

ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣਾ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਇਹ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਹਰ ਵਾਰ ਦਬਾਉਣ ਅਤੇ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਕਸਰਤ ਤੇ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ। ਆਪਣੀ ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਕਾਇਦਾ ਸਮਾਂ ਬੰਨ੍ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੋ:

- ਟਾਇਲਟ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ;
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਂਦੇ ਸਮੇਂ;
- ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਸਮੇਂ;
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਪੜੇ ਬਦਲਦੇ ਸਮੇਂ;
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਖਿਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ; ਜਾਂ
- ਨਹਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ।

ਹਰ ਵਾਰ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਸਮੇਂ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਬੋਅਲ (ਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ) ਖੋਲਣ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਕੋਈ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜੀਵਨ-ਭਰ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣਾ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ?

ਪੇਲਵਿਕ ਫਲੋਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਜਾਂ ਕਾਨਟਿਨੇਂਸ ਨਰਸ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਵੇਖਦੀ ਹੋ ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ:

- ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਰਿਸਣਾ;
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਜਾਂ ਟੱਟੀ ਜਾਣ ਲਈ ਛੇਤੀ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੋਣਾ;
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਰੋਕਣਾ ਹੋਵੇ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਕਰ ਪਾਓ;
- ਪੱਦ ਮਾਰਣ ਨੂੰ ਨਾ ਰੋਕ ਪਾਣਾ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅੰਦਰ ਜਲਨਾ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਲੜਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ; ਜਾਂ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਧਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਣਾ।

08 ONE IN THREE WOMEN WHO EVER HAD A BABY WET THEMSELVES

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਰਿਸਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

SEEK HELP

Qualified nurses are available if you call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66* (Monday to Friday, between 8.00am to 8.00pm Australian Eastern Standard Time) for free:

- Information;
- Advice; and
- Leaflets.

If you have difficulty speaking or understanding English you can access the Helpline through the free Telephone Interpreter Service on 13 14 50. The phone will be answered in English, so please name the language you speak and wait on the phone. You will be connected to an interpreter who speaks your language. Tell the interpreter you wish to call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66. Wait on the phone to be connected and the interpreter will assist you to speak with a continence nurse advisor. All calls are confidential.

Visit bladderbowel.gov.au or continence.org.au/other-languages

* Calls from mobile telephones are charged at applicable rates.

ਮਦਦ ਮੰਗੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਾਨਟਿਨੇਂਸ ਹੇਲਪਲਾਇਨ (National Continence Helpline) ਨੂੰ 1800 33 00 66* ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਦੇ ਹੋ (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਪੂਰਬੀ ਸਟੈਂਡਰਡ ਸਮੇਂ) ਤਾਂ ਯੋਗ ਨਰਸਾਂ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ:

- ਸੂਚਨਾ;
- ਸਲਾਹ; ਅਤੇ
- ਪਰਚੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਣ ਜਾਂ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੁਫਤ ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੋਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਨੂੰ 13 14 50 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਹੇਲਪਲਾਇਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫੋਨ ਦਾ ਜਵਾਬ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਇਸ ਲਈ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਉਸ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਬੋਲਦੀ ਹੋ ਅਤੇ ਫੋਨ ਤੇ ਬਣੇ ਰਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਨਾਲ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਾਨਟਿਨੇਂਸ ਹੇਲਪਲਾਇਨ ਨੂੰ 1800 33 00 66 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਕਨੇਕਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਫੋਨ ਤੇ ਬਣੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਦੋਭਾਸ਼ੀਆ ਕਾਨਟਿਨੇਂਸ ਨਰਸ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਸਾਰੀਆਂ ਫੋਨ ਕਾਲਾਂ ਗੁਪਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

bladderbowel.gov.au ਜਾਂ continence.org.au/other-languages ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ

* ਮੋਬਾਈਲ ਟੈਲੀਫੋਨਾਂ ਤੋਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਲਾਂ ਲਈ ਲਾਗੂ ਰੇਟ ਚਾਰਜ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

Translation provided by the Department of Education and Training, Victoria