

Urinlekkasje i svangerskap og etter fødsel



Svak bekkenbunnsmuskulatur kan føre til urinlekkasje. Som gravid opplever du mange endringer i kroppen og lekkasjer vil kunne ha en svært negativ innvirkning på hverdagen din. Les hva du kan gjøre for å unngå dette.

Urinlekkasje eller avføringslekkasje er vanlig hos gravide og etter fødsel. Kanskje utsetter du stadig treningsturen fordi du frykter at det kan komme et nys eller at du må hoste. Og da er det gjort. Urinlekkasjen skjer. Jeg har tatt imot mange pasienter som går rundt med ubehandlet urinlekkasje fordi de synes det er flaut å be om hjelp. Slutt med det! Ikke vær flau!

Hvis du lar frykten hindre deg, kan dette bli en fysisk, psykisk og emosjonell påkjenning. Livet skal leves fullt ut og

du skal kunne nyte svangerskapet. Camilla Aastorp Andersen (35), bedre kjent under bloggernavnet «Treningsfrue», er opptatt av å gi motivasjon og dele treningstips med sine følgere. Men hun også hadde en episode som skjedde hvor hun [tisset på seg under en joggetur](#). 30% av alle kvinner opplever dette, men midre enn halvparten oppsøker hjelp. [\(1\)](#) Urinlekkasje er vanlig! Spesielt om du er gravid eller etter en fødsel. Etter fødsel får hver fjerde kvinne en form for urinlekkasje. Halvparten får det mens de er gravid.

Hva er urinlekkasje?

Har du urinlekkasje, svekkes kontrollen av urinblæren og evnen til å holde på urinen reduseres. [\(2\)](#) Som nevnt skyldes dette ofte enten en svak bekkenbunn eller for mye belastning på bekkenbunnen. Bekkenbunnen omslutter urinrør, skjede og endetarm og skal normalt holde disse lukket gjennom hverdagens aktiviteter.

En gravid kropp får større belastning på bekkenbunnen på grunn av fosterets økende vektsom presser ned på bekkenbunnen. Hormonene som gjør kroppen klar for fødsel påvirker også bekkenbunnen, og blir dermed ekstra svekket. Under fødselen skal babyen passere gjennom fødselskanalen, som går tvers gjennom bekkenbunnen. Bekkenbunnen blir derfor tøyd voldsomt under en vaginal fødsel, og det kan være utfordrende å få bekkenbunnens tilstand like sterk som før fødsel.

Plager knyttet til svak bekkenbunnsmuskulatur etter fødsel er altså svært vanlig. Dette gjelder også for kvinner som har vært gjennom keisersnitt. Svangerskapet i seg selv er nemlig en stor påkjenning for bekkenbunnen og kan svekke muskulaturen. [Bekkenbunnstrening](#) kan hjelpe [\(3\)](#), og slike øvelser bør du lære deg først som sist.

Graden av urinlekkasje kan variere og blir ofte klassifisert i lett, moderat eller alvorlig. Det er også forskjellige typer urinlekkasje.

Klassifisering:

1. Lett - dråpelekkasje 1-2 ganger per måned
2. Moderat - dråpelekkasje daglig
3. Alvorlig - større lekkasjemengder minst én gang i uken

Typer av inkontinens:



S

tress-inkontinens:

Den vanligste typen urinlekkasje. Opplevs av mange gravide kvinner (64 %) eller av kvinner som har født barn. Tilstanden skyldes utilstrekkelig lukkefunksjon i urinrøret, enten som

følge av svekket lukkemuskel eller svekket støtteapparat i blærebunnen, spesielt omkring urinrøret. En fødsel kan svekke bekkenbunnen, og fører til lekkasje når du hoster, nyser eller gjør andre aktiviteter som øker trykket i magen. Det er vanligvis små mengder urin som lekker.

Urge inkontinens:

Årsaken er ofte uklar, men kommer ved akutte urinveisinfeksjoner eller som del i en nevrologisk sykdom. Dette fører til plutselig og sterk tissetrang, som ofte fører til lekkasje. Opplever du dette, klarer du sannsynligvis ikke å avbryte urinstrømmen. Det lekker eller tømmer seg en større mengde urin. Du kan også få en hyppig og sterk trang til å tisse, uten at det oppstår lekkasje (urgesyndrom).

Blanding:

En kombinasjon av inkontinensstypene urge og stress. Opplevs først og fremst av eldre.

Overflow:

Denne inkontinensformen skjer hvis blæren er full. Det "renner over", og lekkasjen vil oppleves som om det og drypper jevnt og trutt

Hva forårsaker urinlekkasje?



Risikofaktorer for urinlekkasje:

- Overvekt
- Livmorframfall
- Graviditet
- Røyking
- Stress
- Asthma
- Forstoppelse [\(4\)](#)

Som gravid eller etter fødsel er, som tidligere nevnt, bekkenbunnen svekket og i noen tilfeller også skadet. Presset mot bekkenbunnen er betydelig og det er overaktivitet i blæremuskelen. Vaginal fødsel, særlig av store barn, øker risikoen. Større rifter og eventuelt revner bak mot endetarmen fører også ofte til lekkasje.

Hvor lenge varer inkontinensen etter fødsel?

Er du plaget av urinlekkasjer under graviditeten så kan det være godt å vite at mange blir tette igjen etter fødsel. Er du blant dem som opplever lekkasje 3-6 måneder etter fødsel er det mindre risiko for å få urinlekkasje senere i livet. Oppfølgingsstudier første år etter fødsel viser liten endring i forekomst av urininkontinens i perioden 3–12 måneder etter fødselen.

Slik kan urinlekkasje behandles og forebygges

Den 42 år gamle kvinnelige skuespilleren Gwyneth Paltrow gir også råd, tips og øvelser til hennes følgere om viktigheten av å gjøre bekkenbunnstrening. Hun blant annet anbefaler å tisse i dusjen for å kontrollere og trene bekkenbunnmuskulaturen. [I artikkelen](#) sier hun "Try peeing in the shower squatting down. When you squat to pee as opposed to sitting straight up on the toilet, you automatically engage your pelvic floor and it naturally strengthens and tones, and this is the key to great sex"

Knipeøvelser og bekkenbunnstrening har god effekt. Knipeøvelser har vist seg å være mer effektivt enn elektrostimulering og knipekoner.

- I svangerskapet kan du gjøre såkalt Perineum-massasje [\(5\)](#) de siste 6-8 ukene av svangerskapet. Når du masserer perineum forbereder du vevet i underlivet på fødsel. Om massasjen gjøres korrekt skal den være ubehagelig, på grensen til smertefull, da du strekker på vevet i perineum. Se også artikkel [slik unngår du rifter](#)
- Trene bekkenbunnen med [knipeøvelser](#)
- Drikk mindre

- Er du overvektig - prøv å gå ned i vekt
- Operasjon i ekstreme tilfeller
- Oppsøk hjelp hos autorisert helsepersonell, feks kiropraktor, hvis du er usikker på hva det kan være eller hvis symptomene blir verre.