

Brug urinbind, når du har født



Foto: CASPER DALHOFF

Af Line Pedersen
journalist

REDAKTIONEN HAR BEDT ANNE-BIRTHE HOLM-RASMUSSEN FRA SCA FORKLARE FORSKELLEN PÅ URINBIND OG HYGIENE BIND

Hygiejnebind eller urinbind? Mange nybagte mødre vælger at bruge hygiejnebind som beskyttelse, når de har svært ved at holde tæt før og efter fødslen. Men hygiejnebindet er ikke til tyndtflydende væske som urin. Urinbindet derimod opsuger og indkapsler væsken – og fjerner desuden lugtgener, påpeger konsulent Anne-Birthe Holm-Rasmussen fra SCA, som her forklarer forskellene på de to beskyttelsesformer.

‘Cirka 8 uger før jeg fødte, kunne jeg pludselig ikke holde på vandet, når jeg skulle løfte noget, eller hvis jeg skulle nyse eller hoste’, fortæller Trine på 32 år, som fik sit første barn, en lille dreng, i november 2006. – ‘Og også efter fødslen var det et problem. Efterhånden kunne et almindeligt trusseindlæg eller bind ikke klare det, og jeg tog mig sammen til at prøve et Tena-bind, som jeg havde en prøve af. Jeg syntes først, det var lidt pinligt, men da det fungerede godt, blev jeg ved med at bruge dem’.

De fleste højgravide og første-, anden- og tredje-gangsfødende kan nikke genkendende til Trines oplevelse af ikke at kunne holde tæt. Bækkenbunden fungerer ganske enkelt ikke helt, som den plejer.

Bækkenbunden er overbelastet

Tilstanden kaldes stressinkontinens (*red. anstrengelsesinkontinens*). Det har intet med blæren at gøre, men er et udtryk for, at bækkenbunden er svag. Bækkenbunden er den ydre lukkemuskel, der medvirker til, at man kan holde tæt i forbindelse med belastninger som fx host, nys, latter eller andre belastninger, hvor mave-muskler og bækkenbund involveres.

‘Det er ikke så rart for den gravide eller nybagte mor, for resultatet er ofte, at trusserne er mere eller mindre konstant våde af urin’, fortæller sygeplejerske Anne-Birthe Holm-Rasmussen

‘Men det er meget normalt at være stressinkontinent i forbindelse med en fødsel. Og urinbind kan derfor være en stor hjælp. Men det er vigtigt, at man får lagt bækkenbundsøvelser ind som en del af de daglige rutiner, så tilstanden ikke bliver permanent’, fortsætter Anne-Birthe Holm-Rasmussen.

Forskel på væsker – og på bind

Det er særligt i tiden umiddelbart inden og i ugerne efter fødslen, at de fleste kvinder har brug for beskyttelse, fordi deres bækkenbund har været udsat for en meget stor belastning.

Forskellen på hygiejne og urinbind

Urinbindet er konstrueret, så det opsuger væske, der er tyndt som vand. Det opsuger både den væske, der kommer sivende, og den, der kommer hurtigt og i lidt større mængde. Det fastholder derefter væsken i bindets kerne. Urinbindet indeholder superabsorbenter i bindets kerne, der opsuger og indkapsler væsken

Hygiejnebindet er konstrueret, så det opsuger tyktflydende væsker som blod og slim fra livmoderen, altså tyktflydende væske – i mindre mængder



Anne-Birthe
Holm-Rasmussen

Mange vælger i den situation et hygiejnebind som beskyttelse. For det er den type bind, vi alle sammen kender fra menstruationen. Men hygiejnebind giver ikke den bedste beskyttelse, når det er urin, der skal opsuges.

Det er langt bedre at vælge et urinbind, fordi det er opbygget anderledes og lavet til at absorbere tynd væske som urin. Hygiejnebind er derimod lavet til at absorbere blod og slim fra livmoderen, altså tyktflydende væske – i mindre mængder.

Heller ikke trusseindlæg er en god løsning, påpeger Anne-Birthe Holm-Rasmussen, og forklarer, at trusseindlæggene er lavet til at absorbere udflåd i perioden mellem menstruationerne, altså små mængder lettere tyktflydende væske.

Urinbindet indkapsler væsken – og lugter ikke

Opbygningen og evnen til at opbevare de forskellige typer væsker er vidt forskellig. Urin er tyndt som vand og kan komme både sivende og hurtigt. Det kræver, at bindet kan opsuge urinen hurtigt og fastholde det inde i bindet. Til det formål indeholder urinbind såkaldte superabsorbenter i bindets kerne. 'Superabsorbenterne ligner små sukkerkorn, og de fungerer i praksis ligesom husblas', fortæller Anne-Birthe Holm-Rasmussen. 'De opsuger urinen meget hurtigt og fastholder den, så den ikke kan presses ud igen, når man sætter sig ned eller er fysisk aktiv. Det giver en stor tryghed, fordi man kan være sikker på at urinen ikke presses ud af bindet, og samtidig kan man være sikker på at føle sig tør. På den måde bliver huden heller ikke udsat for konstant fugtighed, som ellers typisk vil medføre kløe, irritation og eventuelt svampeinfektion'.

Kernen i urinbind har desuden en lav pH-værdi, som naturligt hæmmer udviklingen af lugt. Den lave pH-værdi har også en gunstig indvirkning på underlivet, som generelt har en lidt lavere pH-værdi end andre steder på kroppen. Det er kroppens egen måde at bekæmpe bakterier, og den funktion understøttes af den lave pH-værdi i urinbindet.

Hvordan vælger man det rigtige urinbind

Start med det mindst mulige urinbind, og find ud af, hvad der passer bedst. Urinbindene findes i mange forskellige størrelser. Det er derfor muligt at finde præcis det bind, der dækker ens behov. Ofte suger bindene langt mere, end man kan forestille sig.

Det er vigtigt at bruge tætsiddende trusser, der i skridtbredde svarer til bindets bredde, så opnår man den bedste sikkerhed mod lækager.

Urinbind skiftes i forbindelse med toiletbesøg og efter behov. Er bindet brugt, skal man skifte, idet bakterievæksten i bindet vil kunne medvirke til en urinvejsinfektion. Kvinder har et kort urinrør og bakterierne kan derfor let og ubesværet vandre op i blæren.

Du kan fra flere firmaer rekvirere gratis prøver, så du ved, hvilken størrelse og type, der vil passe bedst til dig – kig på www.kontinens.dk under Produkt info – eller kontakt direkte de firmaer, der annoncerer her i KontinensNyt. Hvis du selv køber bind og bleer, så prøv dig frem. Der er mange muligheder på markedet. Urinbind og bleer kan købes i dagligvarebutikker, apoteker og materialister.

Find sammen med din læge og kommunens inkontinenssygeplejerske ud af, hvilken type bind, bleer og hjælpemidler, du har behov for om dagen og natten. Der kan søges bevilling via Servicelovens § 112.

Nemt at få hjælp

Hvis man ikke selv kan få trænet sin bækkenbund op til at holde tæt, er der mulighed for, at man søger hjælp. Man kan kontakte sin egen læge, eller man kan henvende sig til en GynObs-klinik, hvor specialuddannede fysioterapeuter giver gode råd og vejledning i genoptræning af bækkenbunden. Se adresser bag i bladet og på www.kontinens.dk – om inkontinens – rådgivning.

Meld dig ind i Kontinensforeningen og få en gratis CD-rom tilsendt sammen med den vejledende pjece "Stressinkontinens og bækkenbundstræning".