



## Egenvårdsråd för bäckenbotten

**Blåstömningssvanor:** Det är normalt att tömma blåsan 5–7 gånger på dagen och 0–1 gång på natten med en sammanlagd urinmängd på 12–20 dl per dygn. Mät dina urinmängder och se över dina tömningsvanor. Om du tömmer mer än 20 dl per dygn behöver du minska på vätskeintaget. Om du tömmer mindre än 12 dl behöver du dricka mer. Undvik onödiga, små tömningar. Blåsan ska kunna hålla minst 3dl urin någon gång varje dag men inte mer än 7 dl per gång. Töm blåsan regelbundet var tredje-fjärde timme på dagen om du dricker lagom. Töm oftare vid stort vätskeintag.

**Vätskeintag och kost:** Drick lagom, cirka 15–20 dl per dag. Om du ammar eller svettas mycket behöver du dricka mer men tänk på att all mat, framför allt frukt och grönsaker, innehåller vätska. Minska på andelen kaffe, te och läsk eftersom koffein och sötningsmedel irriterar blåsan och kan verka urindrivande. Drick och ät så lite som möjligt de sista fyra timmarna före sänggående.

**Blåstömningsteknik:** Sitt stadigt och bekvämt på toaletten, lätt framåtlutad med stöd för fötter och lår. Ta dig tid att slappna av ordentligt och töm tills blåsan känns helt tom. Undvik att krysta och pressa. OBS! Träna INTE på att knipa av urinstrålen!

Om det är svårt att tömma blåsan kan du prova dubbeltömning så här: Res dig upp efter tömningen, rör på dig, sätt dig på toaletten och försök tömma igen.

**Tarmtömning:** Förstoppning och hård avföring ökar risken för läckage, framfall och även svårigheter att tömma blåsan. Håll igång tarmen med lagom fiberrik kost, frukt och fysisk aktivitet. På apoteket finns receptfria, mjukgörande bulkmedel som kan hjälpa om de används regelbundet. Undvik i möjligaste mån laxermedel.

**Hygien:** Torka alltid rent i riktning bakåt efter toalettbesök, så minskar du risken för urinvägsinfektion. Tvätta underlivet en gång dagligen med rinnande vatten och en mild tvättkräm, eller intimolja. Om du inte har tillgång till dusch kan du använda en vattenkanna. Sära ordentligt på de inre blygdläpparna när du rengör.

Använd trosor av bomull, bambu eller viskos, undvik syntetmaterial

**Slemhinnor:** Sköra slemhinnor vid klimakteriet och därefter ökar risken för besvär från slidan och de nedre urinvägarna. Använd lokalt östrogen som finns receptfritt på apoteket, alternativt be din distriktsläkare eller privata gynekolog om recept. Prata med din läkare först om du tidigare haft gynekologisk cancer eller bröstcancer.

**Bäckenbottenträning:** Svaga, otränade muskler i bäckenbotten ökar risken för läckage och framfall. Kom igång med daglig knipträning och använd dina muskler när de behövs! Knip ALLTID emot när du hostar, nyser, lyfter eller tränar andra muskler!

---

**Övervikt:** Övervikt belastar bäckenbotten och underlivsorganen, vilket ökar risken för läckage och framfall. Gå igenom vad du äter och dricker, samt hur mycket. Kom igång med regelbunden fysisk aktivitet, minst 30minuter dagligen.

**Rökning:** Rökning ökar risken för blåscancer och försämrar blodcirkulationen även i underlivet. Kronisk hosta trycker mot bäckenbotten och blåsan, vilket ökar risken för läckage och framfall. Rökstopp rekommenderas!

**Alkohol:** Alkohol påverkar hjärnans funktioner och försämrar därmed förmågan att hålla tätt, samtidigt som urinproduktionen ökar.

---