

**Putā noa mai te Ngoikoretanga tōngāmimi, te mīmimi rānei ki ngā wāhine, he 34% pea o ngā wāhine e mate ana i tētahi momo ngoikoretanga tōngāmimi i tōna oranga.**

Nui kē te pānga o te ngoikoretanga tōngāmimi ki te wahine i te tāne – nā ngā pānga nui pēnei i te hapū, te whānau pēpi me te ruahinetanga.

E toru ngā momo mīmimi e kitea noatia ana i ngā wāhine:

**Te mīmimi pēhi tōngāmimi** - ka heipū ina mīmimi te tangata i a ia te tihe, te maremare, te hiki taumaha, te kata, te korikori rānei. Ko te tino take e hua ai tēnei ko te ngoikoretanga o ngā uaua o te pūtake papatoiake nāna te mahi pupuri i te mimi. Ka ngoikore ēnei uaua i te hapū, te whānau pēpi me te ruahinetanga, i te kōreke mau tonu, i te tino mōmona rānei.

**Te mīmimi kōpana** - ka pono ina puta ohorere te kaha hiahia ki te mimi, ina timu te tōngāmimi ahakoa kāore tātou e pīrangi. Nā ngā raru uaua pea tēnei, ngā raru ioio rānei, nā te whara, te kōreke mau tonu rānei, otirā ka kino haere me te koroheketanga

**Te mīmimi takirua** - he huinga o ngā momo mīmimi e rua, arā, o te 'pēhi', o te 'kōpana'.

### **Haere ki tō kaitiaki hauora ngaio**

Mēnā kei te pā ki a koe te ngoikoretanga tōngāmimi, ko te hīpae tuatahi māu ko te haere ki tō kaitiaki hauora ngaio, arā, tō tākuta, kaimiri uaua (physiotherapist), kēmihi, nēhi mīmimi rānei. Ka taea te ngoikoretanga tōngāmimi te maimoa, te rongoa, te whakaora rānei. Ka āhei tō kaitiaki hauora ngaio te tiro tiro he aha te pūtake o te mate, te tūtohu hoki i tētahi mahere maimoa tōtika.

He uaua tonu te mōhio me pēhea ō tohumate e whakaahuatia, nō reira ēnei pātai hei ui tonu ki a koe anō, e āwhina pea ina kōrero koe ki tō kaitiaki hauora ngaio:

- Me whāwhai rawa ahau te haere ki te mimi?
- He rite tonu rānei tāku haere ki te mimi?
- Me maranga rānei ahau i te pō ki te mimi?
- He rerenga mimi haukoti rānei tōku?
- Kāore au e pai, ka mamae, ka wera tonu rānei tāku mimi?

- Ka turu mimi rānei ahau ina korikori ana, ina hiki mea ana?
- Ka turu mimi ahau i ētahi wā ina tū ahau ki runga?
- Ka turu mimitonu ahau i muri tata o te haerenga ki te mimi?

### **Kei whakarite ka wareware**

Āta tiro tirohia ō mateā ia toru marama pea. Hei raro pea tēnei i tō kaitiaki hauora ngaio, ka anga rānei koe ki te tuhi kōrero ki tō rātaka kia kite mehemea kua rerekē te nui me te auau o ngā wā ngoikoretanga tōngāmimi. Ka kite koe kei te pai haere, ka āhei pea koe te huri ki tētahi hua mimiti iti ake, ka kite rānei hei ētahi wā pū e hiahiatia ai te tiakitanga. Mā te tuhi pūrongo ka āhei koe te tiro tiro he pēhea te haere, me te mōhio ki ngā kakenga matua.

### **Me aha tonu ahau mō nāianei?**

#### **Ētahi Tohuaki Tōngāmimi Hauora**

Ka āhei koe te āwhina i tō tōngāmimi ia rā. Mā te whai i ēnei tohuaki e āhei koe te tiaki i tō tōngāmimi kei māngeongo kei ngoikore rānei ngā uaua ka pupuri i te mimi.

- Inumia kia 6 to 8 ngā karāhe wai ia rā.
- Whakaititia ngā inu e māngeongo ai tō tōngaāmimi, pērā i te kawhe, ngā unu reka me te waipiro.
- Ata ringihia tō tōngāmimi kia pau katoa te mimi.
- Kia nui te muka i tō kai kei kōreke koe.
- Kia kaha te whakangaro i te mōmona nui rawa. Nui atu te pēhanga tāpiri ki ngā uaua o te pūtake papatoiake nā te mōmona nui ake.

### **Ngā whakapuru ngoikoretanga tōngāmimi ki ngā whakapuru paheke**

Whakamahia ai e ngā wāhine nunui ngā hua paheke mō te turuturu tōngāmimi, heoi mō te mimiti mimi pai rawa atu me te tiaki haunga kāore he whakakapi mō ngā hua turuturu tōngāmimi kua hanga pū mō taua kaupapa.

Kua hoahoatia ngā hua paheke ki te mimiti i te rere piapia pūhoi o te toto, he mea hanga tonu i tētahi rawa kāore i hoahoa ki te mimiti mimi.

Kua hoahoa pū ngā hua turuturu tōngāmimi kia hopu i te rere waiwai, tere hoki o te mimi. Kei roto ko te Super Absorbent Polymer, SAP rānei, ka pupuhi kia puritia he 50 whakareanga o tōna taumaha, ka mau ai te mimi ki te whakapuru. Kei ngā hua turuturu tōngāmimi hoki ngā matū whakameha haunga hei tango haunga, tae hoki ki tētahi papa ārai me kore e hoki ake te mimi i roto i te whakapuru, waiho ana i a koe kia maroke, kia mārie.

### Ngā Korikori o te Pūtake o te Papatoiake

Ko ngā korikori o te pūtake o te papatoiake he maimoa tuatahi ka whakahautia mō ngā wāhine mate tōngāmimi ngoikore. Ka āwhina ngā korikori ki te whakapakari i ngā uaua o te pūtake o te papatoiake, nā reira e pai haere te turuturu. Kōrero ki tō kaitiaki hauora ngaio rānei mēnā ka āwhina ngā korikori pūtake papatoiake i a koe.

Ka hanga tonu rātou i tētahi hōtaka korikori o te pūtake papatoiake, he mea hoahoa mō tō tinana ake me tō ake kaha, ka whakahau rānei rātou i ētahi atu tikanga, pērā i te Pilates ka arotahi ki ngā korikori whakatika i te whakahaerenga uaua taketake. Mō ētahi kōrero anō whakapā atu ki:

**The New Zealand Continence Association 0800 650 659**  
**[continence.org.nz](http://continence.org.nz)**