



O LE A LE FOLA O LE PELEVIKI (PELVIC)?

O le fola o le peleviki o maso alalo ia e sau mai i le ponaivi (pubic bone) i luma ane o le taga-vai e o'o atu i le ponaivi o le si'usi'u i tua (coccyx) ma iai loa le fola o le peleviki. O le fa'alagolagomaga lea o to toga o le peleviki (taga-vai, fa'aautagata ma le ga'au).

- O se peleviki o malos maso alalo (fola) e fesoasoani lea i le taga-vai (bladder) ga'au ma le fa'aautagata (womb).
- O se peleviki o malos maso alalo (fola) e fesoasoani i le tapunia o le ala-vai mai le taga-vai, ma le ala feau ia aua ne'i sisina pe sau ai se feau. O le a fesoasoani fo'i i le fa'a alu ese mai o le feau lata ma le feau mamao pe a fa'avaivai.
- O se peleviki o malos maso alalo (fola) o le a fesoasoani fo'i i taimi o feusuaiga i ou lagona fa'agae'etia e maua ai.

MEA E MAFUA AI ONA VAIVAI MASO ALALO (FOLA) O LE PELEVIKI

- Ma'itaga
- Ua e fanau
- O'ono e fai le feau-lata po'o le feau mamao
- Manava mamau
- Si'isi'i o mea mamafa
- Tale (faifai pea) ona o le ulaula tapa'a po'o le sela
- Mamafa o le tino (lapo'a)
- Le lava le malos

O NI FESOASOANI

- Saili le fesoasoani mai se foma'i mo lou tale fa'aumiumi lena o iai
- Taumafai ia tumau lou mamafa i le mamafa e tatau ona iai mo lou soifua maloloina, lou mauuluga ma lou matua
- Fa'amasani lou ga'au i masaniga lelei (Vaai ia le pepa o le "Masaniga lelei mo le fa'amalosia o le ga'au)
- E tatau ona e fa'atali mo le 3-6 masina a'o faia fa'agaoioiga (koleni) o maso alalo (fola) o le peleviki ina ia malolosi ma fa'aleleia

O le mea sili ona lelei o le saili lea o se fesoasoani mai se tagata poto fa'apitoa (physiotherapist) i le pulea o le taofia o le feaulata, mo le faia lea o se polokalame talafeagai ma oe. Atonu e aoga fa'agaoioiga o maso alalo (fola) o le peleviki i a'i latou o fai fa'agaoioiga o le taga-vai (vaai le pepa o fa'agaoioiga o le taga-vai)

E FA'APEFEA ONA SAILI SE FESOASOANI

E iai latou ua a'oa'oina fa'apitoa i le soifua maloloina e mafai ona fesoasoani i le fa'afitauli o lau taga-vai (bladder). Fesili i lau foma'i (GP) mo se fautuaga po'o le telefoni mai le helpline - New Zealand

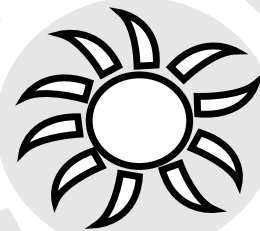
ASIASI MAI I LE MATOU WEBSITE <http://www.continence.org.nz>

Mo ni fa'afesili

BLADDER HELPLINE Telefoni le 0800 650 659

po'o le tusi mai
National Office
PO Box 1064
Hereford Street
Christchurch
Imeli:andrea@continence.org.nz

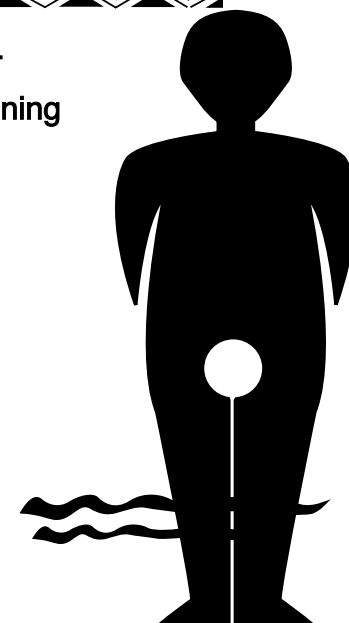
Executive Officer
P O Box 270
Drury 1750
Imeli:jan@continence.org.nz

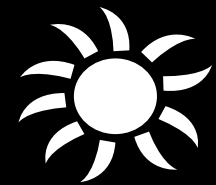


O LE FA'AGAOIOIGA O MASO ALALO (FOLA) O LE PELEVIKI I FAFINE

Pelvic Floor
Muscle Training
in Women

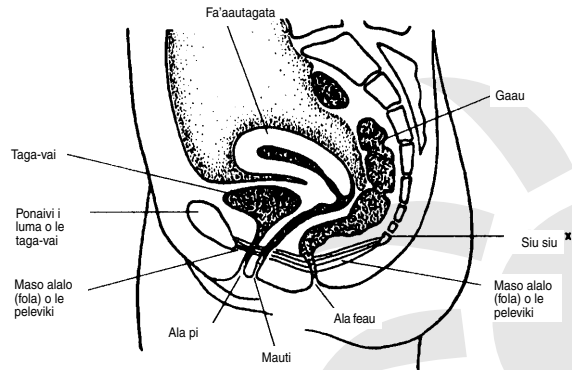
Samoaan





IA ILOA MASO ALALO (FOLA) O LE PELEVIKI

sponsored by



AMATAINA O LE POLOKALAME MO LE FA'AGAOIOIGA O MASO ALALO (FOLA) O LE PELEVIKI

Muamua ona fai o fa'agaoioiga nei a'o e nofo po'o le taoto fo'i. Afai o le a malolosi maso ona fai lea a'o e tu. E pei lava o isi fa'agaoioiga amata malie lava i le mea e te mafaia ona fa'agasolo ai lava lea. Ia manatua e fa'aaoga maso alalo (fola) o le peleviki a'o fai au feau i le aso.

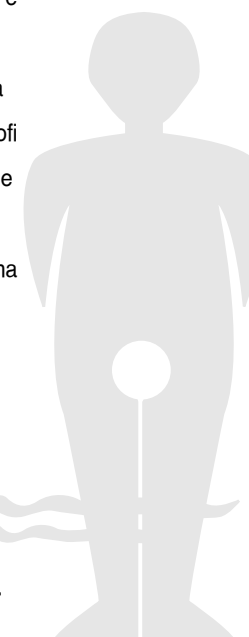
Afai o e lagona maso alalo (fola) ona fa'agaoioi lea i:

1. Fa'amimigi ma fufusi i totonu ma aga'i i luga i tafatafane o le ala-feau, ma'uti ma le ala-pi.
FA'AMIMIGI AGA'I I LUGA ma taumafai e **TAOFI** ai, **FA'AMALOSI** i le umi e te mafai ai (1-10 sekone).
MANAVA PEA, fa'aalu le ea ma malolo. E tatau ona e lagona le matu'u ese atu.
2. Malolo mo le 10-20 sekone, toe fai le Sitepu 1, ma ia manatua e taua le malolo. Afai e faigofie ia oe ona taofi taumafai ia umi, ma toe fai i le tele ete mafaia. Fai pe mafai ona e ausia le 12 taofiga uumi ma le malolosi.
3. Ia e taumafai ia 5-10 sekone ni taofiga pupu'u, vave ma **MALOLOSI** a'o fa'amimigi aga'i i totonu.
Aua le taofia lau manava
Aua le o'ono i lalo, ae fa'amimigi aga'i i luga
Aua le o'onoa i totonu lou manava
Aua le fa'amalooa ou oga-vae ma lou nofoaga
Taumafai e fa'aavanoa le 5-10 minute i le aso mo au fa'agaoioiga ma ia manatua e taua le **LELEI** ona fa'atino.

E sili le la'itiiti ae **LELEI** le fa'atinoga i lo le tele vale ae afa afa le fa'atinoga, ma o le fai ia maua ai se tau lelei e alu ai lou **TAIMI** i se taumafaiga. Manatua e fa'aaoga maso alalo (fola) i le taimi ete mo'omia ai. Pe afai lea ete tale mafatua, si'i o se mea, punou, po'o le tu i luga mai le nofoa ia muamua fa'amimigi i totonu ma aga'i i luga.

FA'AGASOLO LAU POLOKALAME

Ia fa'atele ma fa'aumi ona taofi o au fa'amimigi. Faifai pea se'i e lagona le pepe (vaivai) o maso alalo (fola). Fai ia maua se 12 ni fa'amimigi malolosi ma ia fa'atele fa'amimigi pupu'u ma vave. Ia manatua ia e ausia au fa'amimigi ia **LELEI** ona fa'atino.



NEW ZEALAND CONTINENCE ASSOCIATION