1. Słyszałam już wiele opcji na temat „spędzenia” połogu. Jak to wygląda Pani zdaniem, powinno się te 6 tygodni przeleżeć, czy jednak drobne ćwiczenia są wskazane?

Ćwiczenia są wskazane. Pierwsze ćwiczenia możecie wprowadzić już na oddziale szpitalnym i stopniowo je progresować. Warto zacząć od ćwiczeń oddechowych, otwierających klatkę, ruchów miednicy, ćwiczeń mięśni dna miednicy.

2. Jeśli będę się czuła dobrze i będzie mi zależało na szybszym powrocie do formy, to mogę do fizjoterapeutki uroginekologicznej pójść szybciej niż po 6 tygodniach?

Oczywiście. W pierwszych tygodniach po porodzie nie wykonamy badania przezpochwowego dna miednicy, ale możemy sprawdzić mięśnie przez usg. Oceniamy w jaki sposób pracuje brzuch, sprawdzamy tą pracę pod USG.

3. Jak długo powinno się wstawać, kaszleć i kichać przez bok?

Do kaszlu i kichania warto zawsze się prostować i skręcać, dobrze gdy wejdzie nam to w nawyk.

Jeśli chodzi o wstawanie, to na pewno w ciąży i połogu, przy nietrzymaniu moczu, obniżeniu narządów, rozejściu mięśni prostych (do czasu ustabilizowania się problemu).

4. Kiedy po porodzie można się położyć na brzuchu i na jak długo?

Już w pierwszych dobach po porodzie naturalnym, w 5-7 dobie po CC. Zaczynamy od kilku minut (3-5min) i stopniowo wydłużamy ten czas. Już w pierwszych dniach po PN możesz spać na brzuchu.

5. W jaki sposób najlepiej podmywać krocze po porodzie? Czy takie specjalne butelki do podmywania są konieczne?

Podmywaj się po każdej wizycie w toalecie i zmianie wkładki, krocze osusz ręcznikiem jednorazowym. Do higieny krocza możesz użyć szarego mydła lub środków do higieny intymnej (czym krótszy i bardziej naturalny skład, tym lepiej). Butelki nie są konieczne, ale są na pewno wygodne.

6. Jak długo nie powinnam dźwigać nic cięższego niż maluszek?

Zaleca się, aby przez pierwsze 6 tygodni nie dźwigać więcej niż 5kg lub ciężar maluszka.