

Katarzyna

Czy to prawda, że w pierwszym tygodniu połogu powinno się tylko leżeć??

Należy spędzać możliwie dużo czasu w pozycji leżącej.

Magdalena

Jak długo po porodzie działają relaksyny?

Utrzymują się przez 6 tyg

Karolina

Ile tygodni po porodzie nie powinnyśmy podejmować "cięższej" aktywności fizycznej ?
(siłownia, jazda na rowerze etc.)

Ok 3 msc, ale to ustala fizjoterapeuta uroginekologiczny indywidualnie po badaniu.

Magdalena

Jakie ćwiczenia poleca Pani aby usprawnić ciało w połogu? co można, a nawet powinno się robić, a czego unikać?

Warto zacząć od ćwiczeń mięśni dna miednicy i mięśnia poprzecznego brzucha, stretchingu, szczególnie okolic klatki piersiowej.

Monika

Do ilu kilogramów powinno się dźwigać w połogu ?

Ograniczyć do noszenia dziecka.

Magdalena

Co robić aby odcinek lędźwiowy kręgosłupa mniej bolał?

Prawidłowa pozycja siedząca, rozciąganie, joga, pilates, konsultacja z fizjoterapeutą.

Magdalena

Czy to prawda, żeby lepiej po porodzie nie siadać na tych poduszkach kółkach poporodowych?

Tak

Wiktoria

A jak spać po porodzie na plecach czy na boku?

Nie ma to znaczenia, jak wygodniej.

Ilona

Kiedy najlepiej udać się do fizjoterapeuty uroginekologicznego, jeszcze w ciąży? W którym tygodniu?

Warto ok 30-34 tc.

Katarzyna

Czy brak nacięcia krocza podczas porodu zwiększa ryzyko obniżenia narządów rodnych?

To kwestia wielu czynników, przede wszystkim sposobu prowadzenia drugiej fazy porodu.

Magdalena

Jakie ćwiczenia wykonywać w ciąży gdy czuję ból w okolicy krocza i pachwin, tylko w nocy, gdy się przekręcam z boku na bok □

Magdalena

Jakie ćwiczenia są dobre żeby nie matka nie spadała na wadze

W przypadku problemów z utrzymaniem wagi, warto skorzystać z konsultacji dietetyka, aby pomógł ustalić odpowiednią podaż energetyczną posiłków przy treningach. Joga nie powinna wpłynąć na masę ciała.

Ewelina

Czy po cc trzeba się umówić na wizytę

Tak, jak tylko blizna się zagoi, czyli już po 4 tyg.

Wiktoria

Ile minut dziennie ćwiczyć po porodzie ?

Nie więcej niż 20 min.

Katarzyna

Kiedy pierwsza wizyta u fizjoterapeuty uroginekologicznej czy 36tc to nie za późno?

Polecam ok 30-34 tc.

Katarzyna

Czy jakieś ćwiczenia z piłką są wskazane w położu?

Jeśli w pozycjach odciążonych, to tak.

Magdalena

Czy aktywacja mdm poprzez zasysanie jest odpowiednie?

Na początku, w położu, tak, potem warto pracować mięśniami dna miednicy niezależnie od oddechu.

Dorota

Jake wcieczenia na wzmocnienie mięśni kegla?

Najlepiej dobrać je pod stan mięśni u fizjo, aby nie zwiększyć napięcia spoczynkowego mięśni dna miednicy.

Monika

W jakiej pozycji najlepiej karmić dziecko w pierwszych dniach po porodzie?

Na boku lub w pozycji naturalnej odchylonej.

Magdalena

Czy można stosować prądy tens na brzuch by ćwiczyć mięśnie po porodzie?

Jeśli nie ma problemu z ich aktywacją, to przede wszystkim ćwiczenia czynne.

Karolina

Jakie są rekomendacje stosowania pasa poporodowego po cc?

Pas należy odpowiednio umieć aplikować, nie może być założony tylko na brzuch, by nie wpłynąć na obniżenie narządów rodnych. Lepszym pomysłem jest kinesiотaping.

Katarzyna

Czy używać Tantuum Rosa po porodzie?

Jeśli nie występują stany zapalne, to nie ma takiej potrzeby.

Wiktoria

Poleca pani po porodzie piankę ginexid ?

Nie znam tego produktu.

Magdalena

Ile czasu po porodzie SN tzw. pokapywanie moczu może nam się zdarzać np. podczas kichania czy śmiania się? Kiedy z tym problemem udać się do specjalisty?

Możliwe jest w pierwszych dniach połogu, potem każdy epizod nietrzymania moczu jest niepokojący, w ciąży też.

Katarzyna

Czy zawsze trzeba iść do fizjoterapeuty uroginekologicznego po porodzie?

Zalecałabym, nie zawsze występują objawy, które nas o tym informują, a problem zaczyna się toczyć, jak obniżenie narządów rodnych.

Magdalena

Czym smarować krocze po ewentualnym nacięciu krocza? Co używać do masowania tego miejsca? Jakie produkty Pani poleca?

Przez okres działania połogu niczym, potem ewentualnie kremami intymnymi z kwasem hialuronowym w składzie .

Magdalena

Czym smarować ranę po cięciu cesarskim aby blizna była jak najmniej widoczna?

Np. Contractubex, sutricon.

Katarzyna

Kiedy można zacząć współżyć po porodzie?

Po 6 tyg.

Natalia

Po jakim czasie po porodzie powinno zniknąć rozejście jeżeli było fizjologiczne?

W ciągu 4 tyg.

Agata

Jakich produktów używać po porodzie SN ? Czy może to być Tantum Rossa lub Octanisept ?

Jeśli nie toczy się proces zapalny, to nie używa się niczego prócz delikatnych mydeł do zewnętrznych okolic krocza.

Katarzyna

Czy po porodzie sn pomoże leżenie na brzuchu czy unikać tego?

tak, od razu, ważne by pozycja nie powodowała bólu.

Karolina

Czym pielęgnować ranę po cc?

Np. Contractubex, sutricon.

Magdalena

Gdzie mogę znaleźć listę lekarzy fizjoterapeutów uroginekologicznych żeby sprawdzić czy przyjmują w moim mieście?

Na przykład stronie PTUG.

Magdalena

Czy jakieś specjalne pozycje do podnoszenia dziecka po porodzie? na jakie ruchy uważać?
Jak się schylać?

Ważne, by utrzymać plecy proste, a pracować nogami, np. Przez przysiad, wykrok.
Aneta

Jakich kosmetyków używać do higieny intymnej po nacięciu krocza?

Neutralnych, jedynie do zewnętrznych części krocza.

Magdalena

Ile tygodni po porodzie siłami natury można wychodzić na spacer? Jakie to powinny być
długości czasowe aby nie przesadzić? I o ile je wydłużać aby sobie nie zaszkodzić?

Po 4 tyg na dłuższe spacer, ok 30 min, ważne, by nie czuć nacisku w pochwie i uczucia
ciągnięcia w dole brzucha i utrzymywać skorygowaną pozycję.