1. Jak szybko można zacząć działać i jakie kroki podjąć, jeśli już w ciąży nasze dziecko zostało zdiagnozowane ze stopą końsko-szpotawą?

Znajdz już zawczasu lekarza ortopedę, który zajmuje się taka dysfunkcją, żeby po porodzie, jeśli okaże się rzeczywiście jest taka dysfunkcja, będzie mogło zostać wdrożone odpowiednie leczenie.  
Proponuję tez znaleźć fizjoterapeutę pediatrycznego, który na co dzień ma do czynienia z takimi dysfunkcjami.

1. Czy kichania ze skrętem tułowia należy stosować zawsze, profilaktycznie, czy dopiero jak się ma problemy z nietrzymaniem moczu np.?  
   Profilaktycznie.
2. Co najbardziej obciąża MDM po porodzie, czego przede wszystkim unikać w pierwszych dniach połogu? Siedzenie, dźwiganie ciężkich przedmiotów, powyżej 5 kg.
3. Czy w III trymestrze częstsze oddawanie moczu + budzenie się w nocy, by oddać mocz, jest normalne? Tak, to jest zazwyczaj normalne, ponieważ dziecko uciska głową na pęcherz 😊
4. Od kiedy można zacząć pracować z blizną po CC? Pierwsze zalecenia realizuje się kilka godzin po CC, już na etapie szpitalnym, dlatego warto udać się przed porodem do fizjoterapeuty uroginekologicznego, który opowie o terapie blizny.
5. Z Pani punktu widzenia, z Pani doświadczenia: lepsze jest samoistne pęknięcie krocza, czy jego nacięcie? Biorąc pod uwagę gojenie się itp.   
   Jeśli chodzi o pęknięcie, zależy którego stopnia. Jeśli pierwszego stopnia to przeważnie jest to uraz bezproblemowy, dobrze goją się takie rany. Tak naprawdę to sprawa indywidualna.
6. Trochę za późno się „obudziłam”, czy pójście do fizjo uro w 32 tygodniu ma jeszcze sens? Ma sens, jak najbardziej!
7. Od kiedy można wykonywać masaż krocza?   
   Masaż krocza, wewnętrzny po 34-36 tyg ciąży. Masaż środka ścięgnistego od 2 trymestru.
8. Chciałabym po porodzie pójść do fizjoterapeuty, by sprawdzić kontrolnie, czy wszystko jest okej. Czekać do końca połogu, czy pójść szybciej?   
   Z zasady: po porodzie naturalnym – po 6-8 tyg od porodu, po CC – po 3-4 tyg (ze względu na bliznę). Jeśli coś podczas połogu niepokojącego się dzieje – można przyjść wcześniej.