

Joasia

Jak długo krwawi się po porodzie? Ile trwa obkurczanie macicy?

pełne obkurczenie macicy trwa do ok 6 tygodni. Tyle też mają prawo utrzymywać się odchody połogowe i to jest zupełnie normalne. Zazwyczaj pierwszy tydzień jest najbardziej intensywny z czasem i siła skurczów i wielkość macicy i ilość odchodów połogowych maleje.

Ewelina

Od kiedy można zacząć ćwiczyć po porodzie, jaki sport najlepszy na początek?

Bardzo ogólne pytanie i wiele czynników będzie miało wpływ na kiedy. Rodzaj porodu- po cc potrzeba więcej czasu aby rana się wygoiła, po porodzie drogami natury czas od porodu może być krótszy. co rozumiemy przez pojęcie ćwiczyć- aktywizować mięśnie dna miednicy, pobudzać krążenie, ćwiczenia oddechowe, aktywizację mięśni głębokich można rozpocząć w pierwszych dobach. Ćwiczenia z obciążeniem zalecam rozpocząć po ocenie sprawności mięśni dna miednicy, kresy białej i stanu mięśni brzucha i ewentualnych blizn. Naprawdę warto dać sobie czas i minimum miesiąc się oszczędzać z aktywnością. 3 miesiące myślę są takim złotym środkiem, część kobiet będzie jednak potrzebować pół roku czy roku zanim podejmie większą aktywność. Na początek zawsze zachęcam do spacerów, stretchingu, jeśli ktoś potrafi to jogi. Aktywności nakierowane na złapanie równowagi. Z czasem basen, rower, nordic walking, orbitrek. na szarym końcu trampoliny, cross fit czy pole dance. Ale to aktywności kiedy mamy pewność że ciało z obciążeniem tak dużym poradzi sobie nie kompensując i nie robiąc sobie krzywdy.

Iga

Czy połów przy kolejnym dziecku jest inny i czy jest dłuższy czy krótszy?

Tak jak wspominałam, może być inny. Jeśli poród był trudny może być dłuższe krwawienie i osłabienie i będzie trwał dłużej. Jeśli poród był bez powikłań i komplikacji opieka nad dwójką dzieci jednak wymaga większej aktywności i to może przyczynić się do skrócenia czasu połogu. Jest to jednak bardzo indywidualne i nie ma reguły, tak samo jak każdy poród jest inny zarówno u tej samej kobiety jak i różni się one między kobietami.

Kasia

Czy po porodzie warto nadal ćwiczyć mięśnie dna macicy?

Po porodzie warto zadbać o ich prawidłowe napięcie. Ruszać samymi mięśniami dna miednicy ale też całą miednicą więc bujanie, kołysanie i inne sposoby mobilizacji są wskazane. Aktywizację dna miednicy można rozpocząć w izolowanych pozycjach, z małą siłą i ilością powtórzeń aby pobudzić krążenie i “rozruszać” tę strefę. Konkretną pracę zaleca się po zbadaniu stanu mięśni.

Weronika

Czy można nosić w połogu?

Co można nosić w połogu? Przez pierwszy tydzień warto bieliznę zostawić tylko na czas spacerów czy wizyty gości. Z czasem gdy odchody są bardziej skąpe, a rany wygojone można pozwolić sobie na większy komfort i z bielizny korzystać :)W ciągu dnia czy w nocy leżeć bez bielizny. Warto zadbać o odpowiedni biustonosz i wygodny dostęp do piersi w przypadku

karmienia piersią. Powinno unikać się odzieży uciskającej (ciasnych spodni, pasów poporodowych itp.)

Nicola

Czy specjalne pompowane poduszki na krzesło dla kobiety są dobre ?

Niestety nie. Odciażą ranę, jednak znacznie przeciążą dno miednicy, utrudniony będzie odpływ krwi, znacznie bardziej i wtórnie rozciągać będą się osłabione już i tak tkanki i wbrew pozorom uczucie ciężenia i rozpierania może być większe. Mówimy oczywiście o sytuacji kiedy obecne są obrażenia na kroczu- bez nich korzystanie z takich poduszek jest zupełnie bezzasadne. Należy unikać siadania bezpośrednio na kroczu, można próbować przenieść ciężar ciała na pośladek bez obrażeń. Po porodzie zaleca się ograniczyć długotrwałe siedzenie i stanie dla każdej z nas.

Joasia

Jak radzić sobie z zaparciami po porodzie? Warto zastosować dietę przed porodem?

Dieta, woda, babka jajowata, odpowiednia pozycja, czopki glicerynowe i RUCH. Warto zapytać ginekologa jaką farmakologię można zastosować.

Karolina

Czym myć, smarować ranę krocza po nacięciu/ pęknięciu po porodzie ?

wodą, jeśli bardzo jest bolesne można pomyśleć o preparatach takich jak tantum rose. Ze względów higienicznych zaleca się jednak każdej kobiecie (także po porodzie) korzystanie z samej wody bez zbędnych specyfików.

Magdalena

Czy nasiadówki przy pęknięciu/nacięciu są wskazane?

Nasiadówki z arniki stosowane są nawet w szpitalach. Jednak po nasiadówce trzeba pamiętać o wietrzeniu i suszeniu krocza, zbyt częste i długie nasiadówki mogą utrudniać gojenie (wilgotne środowisko nie ułatwia procesu gojenia).

Joasia

Jakie niepokojące objawy mogą się pojawić w połogu?

Krwotoki i obfite krwawienia lub nagłe zatrzymanie odchodów połogowych, nagła zmiana ich zapachu. Gorączka. Nietrzymanie moczu, gazów lub stolca.

Ewelina

Kiedy po porodzie udać się do fizjo ur?

Jeśli połóg przebiega bez powikłań można poczekać 4-6 tygodni. Jeśli jest potrzeba jako fizjoterapeuci możemy pracować w pierwszych dniach nawet. Proces gojenia się rany to ok 4-6 tygodni, dlatego warto odczekać też ten czas. Jeśli jest możliwość warto umówić się jeszcze przed porodem aby móc skorzystać ze wskazówek co robić zaraz po porodzie :)

Anita

Po ilu dniach od porodu ściągane są szwy ?
zazwyczaj 7-10 doba, czasami szwy są rozpuszczalne. Szczegółowe zalecenia pacjentka otrzymuje przy wypisie ze szpitala.

Joasia

Kiedy można wrócić do aktywności seksualnej po porodzie naturalnym?
Pytanie bardzo indywidualne. Póki występują odchody połogowe nie zaleca się aktywności seksualnej. Jeśli krocze jest bez obrażeń, odchody już nie występują i kobieta wyraża taką potrzebę myślę że nie ma przeciwwskazań. Warto poczekać na wizytę u ginekologa. W przypadku obrażeń na kroczu nie powinny być obecne szwy. Warto również pamiętać, że przy karmieniu piersią jest niski poziom estrogenów co wpływa na gorsze odżywienie śluzówki i gorszą produkcję śluzówki- warto pamiętać o lubrykancie przy pierwszych podejściach aby zwiększyć komfort i zniwelować suchość.

Katarzyna

Co Pani poleca na bliznę po jej zagojeniu? Plastry? Maść?
Dotyk, bodźcowanie okolicy rany, szczypanie, przesuwanie samej rany, szczotkowanie, globalny ruch. Preparaty są skuteczne ale powierzchownie działają, nic nie zastąpi pracy manualnej w głębszych warstwach. czy plastry czy maść to indywidualne preferencje kobiet.

Ewelina

Kiedy pierwsze ćwiczenia na brzuch?
Mięsień poprzeczny w pierwszych dobach, praca z oddechem również. Kiedy i jakie ćwiczenia bardziej angażujące można włączyć pokaże sam brzuch podczas swojej pracy- a dokładniej jakości pracy. Czy już jest w stanie takie obciążenie i w takiej pozycji przyjąć bo pracuje prawidłowo i mięśnie angażują się we właściwej kolejności.

Magdalena

Jak długo goi się taka blizna?
Proces gojenia rany zazwyczaj 4-6 tygodni, zdarzają się rany wygojone szybciej i takie które potrzebują trochę więcej czasu.