1. Czy jest szansa, że nietrzymanie moczu, które pojawiło się w ciąży przejdzie samo?

Tak, jest taka szansa. Ciąża to wymagający czas dla organizmu, więc może się pojawić nietrzymanie moczu, które po porodzie (nie zawsze od razu) przejdzie. Jednak warto się skonsultować z fizjoterapeutką uroginekologiczną, bo już w ciąży można z tym działać i się go pozbyć znacznie wcześniej.

1. Mogę coś robić profilaktycznie, by zapobiec wystąpieniu nietrzymania moczu?

Tak, możesz, a nawet powinnaś:) Zadbaj o prawidłową postawę ciała, wzmacniaj mięśnie, ruszaj się, dbaj o prawidłowy oddech, o prawidłowe nawyki na co dzień (również te toaletowe!) i Twoje mięśnie będą wdzięczne. Wszystkie wskazówki dokładnie objaśniam w kursie “Zabujaj się w miednicy” - tam też uczę, jak poprawić swoją postawę, wzmacniać i rozluźniać mięśnie i jak je aktywować:)

1. Odpowiednie ćwiczenia i trening zawsze są w stanie zniwelować nietrzymanie moczu?

Niestety nie mogę Ci tego zagwarantować. Wszystko zależy od tego, jak duży jest już problem, dlaczego się pojawił, jak długo trwa, w jakim jesteś wieku, jakie masz ciało. Z pewnością przy odpowiednich ćwiczeniach powinno się poprawić, ale warto skonsultować się z fizjoterapeutką uroginekologiczną, żeby oceniła mięśnie i ich pracę.

1. Czy w zaawansowanej ciąży - 36tc - można ćwiczyć mięśnie dna miednicy? czy to nie za późno?

Nigdy nie jest za późno - może się zmienić jedynie rodzaj ćwiczeń. Przed porodem warto je rozluźniać, pracować też z oddechem i wizualizacjami. Poświęciłam temu cały moduł w kursie “Zabujaj się w miednicy” - można się tam dowiedzieć, jak pracować w poszczególnych trymestrach, a także co robić po porodzie.

1. Czy intensywny sort - np. Cross Fit - zawsze źle wpłynie na mięśnie dna miednicy?

Nie zawsze. Można ćwiczyć intensywnie CrossFit i nie mieć problemu, a można robić spokojną jogę i mieć problem. Wpływa na to wiele czynników.

1. Jak zapobiec ewentualnym problemom bólu podczas oddawania moczu?

Jeżeli wykluczone są aspekty zdrowotne, warto iść do fizjoterapeutki uroginekologicznej i sprawdzić, czy to nie mięśnie są przyczyną bólu. Warto także zadbać o prawidłową postawę przy oddawaniu moczu i oddech.

1. Czy upadek na kość krzyżową, może mieć wpływ na nietrzymanie moczu w ciąży ? Wcześniej nie występowało nic takiego.

Tak. Mięśnie dna miednicy przyczepiają się do kości krzyżowej, więc upadek, jakiekolwiek jej stłuczenie może mieć na nie wpływ.

1. Czy jest to reguła, że każdą kobietę w ciąży spotka nietrzymanie moczu?

Nie. Są kobiety, które tego nigdy nie doświadczą, nawet rodząc kilkoro dzieci, a są takie, które i bez ciąży mają problem z nietrzymaniem moczu. Ciąża zwiększa ryzyko, ale jest też szereg innych czynników, które mogą powodować nietrzymanie moczu (otyłość, palenie papierosów, astma, praca siedząca, geny, hipermobilność, zaparcia, stres, itd)

Jeśli nadal masz pytania odnośnie nietrzymania moczu lub treningu w ciąży i po porodzie, napisz do mnie na Instagramie @kasia\_sikora\_trenerka lub mailowo na [kasiasikora.trenerka@gmail.com](mailto:kasiasikora.trenerka@gmail.com) ❤️