

Anna

Kiedy udać się do fizjoterapeutki uroginekologicznej? Czy rodzaj porodu ma wpływ na to?

Po porodzie drogami natury zalecamy konsultację między 2-3 tygodniem po porodzie (a tak naprawdę czym szybciej, tym lepiej). Ogranicza Cię tylko organizacja czasu z dzieckiem. Po porodzie CC pierwsza kontrola powinna odbyć się między 3-4 tygodniem po porodzie. Już wtedy pracujemy z blizną.

Kasia

Jakie ćwiczenia nie są wskazane w połogu?

Na pewno nie powinnaś skakać, biegać, truchtać. Unikaj również wykonywania brzuszaków i treningów siłowych.

Joanna

Kiedy mam wiedzieć, że jestem gotowa do powrotu do ćwiczeń po porodzie?

Według mnie, sama tego nie ocenisz. Tutaj jest potrzebna kontrola u fizjoterapeuty uroginekologicznego. Niektórych dolegliwości możesz nie czuć – np. obniżenia narządu. A jeśli ruszysz ze zbyt intensywną aktywnością fizyczną, to możesz pogłębić swój problem. Ty się możesz czuć gotowa na ruch, ale Twoje ciało niekoniecznie.

Zuzia

Jakie ćwiczenia wykonywać aby uniknąć nacięcia krocza?

W tym celu należy skupić się na ćwiczeniach rozluźniających, rozciągających, mobilizacyjnych, oddechowych. Jeśli kiedykolwiek wykorzystywałaś walek do rolowania, to też warto o nim pomyśleć w ciąży. Warto wprowadzić techniki przygotowania krocza do porodu, czyli np. masaż krocza. W wielkim skrócie i uproszczeniu – wszystkie ćwiczenia, które przyniosą Ci więcej luzu, będą wskazane. Wykonujemy je od 32 tygodnia ciąży.

Zuzia

Czy masaż krocza może wywołać wczesny poród?

Jeśli technika masażu jest prawidłowa, to nie ma takiej możliwości. Proszę pamiętać również o przeciwwskazaniach do masażu krocza – skrcająca się szyjka macicy i infekcje: pochwy / cewki / pęcherza moczowego.

Marek

Jak mogę pomóc żonie w ćwiczeniach do łatwiejszego porodu?

Możesz wykonywać masaż krocza. Dzięki temu żona ma lepsze warunki do rozluźnienia w trakcie masażu. Nie musi się męczyć sięgając do krocza. Wykonuj delikatne masaże dolnego odcinka kręgosłupa, dołeczków Venus (dołeczki nad miednicą). Możesz ćwiczyć z żoną pozycje wertykalne. Rozluźniać Ją, wykorzystując chustę rebozo. I najważniejsze – warto zachęcać żonę do współżycia w

trakcie trwania ciąży, ponieważ seks stanowi bardzo dobrą formę przygotowania krocza do porodu. Wiele możliwości!

Anita

Jak ujędrnić skórę na brzuchu po porodzie ćwiczeniami?

Nie tyle co samymi ćwiczeniami, ale możesz podjąć pewne kroki:

- pij odpowiednią ilość płynów
- zadbaj o zrównoważoną dietę, bogatą w białko
- szczotkuj skórę brzucha, wykorzystując do tego dobrej jakości szczotkę do suchego szczotkowania
- wykonuj regularne peelingi skóry brzucha
- stosuj naprzemienne prysznice ciepłe / zimne
- zadbaj o nawilżenie skóry – kremy, oleje itp.

Daria

Jakie poleca Pani ćwiczenia rozluźniające w ostatnim trymestrze ciąży?

Z całego serca polecam ćwiczenia, które prowadzi położna Izabela Dembińska. Większość moich Pacjentek ćwiczy z Izą :)

Hanna

Czym pielęgnować krocze po porodzie naturalnym i nacięciu?

Przede wszystkim zwróć uwagę na higienę. Podmywaj się po każdym skorzystaniu z toalety. Krocze podcieraj do sucha wykorzystując ręczniki papierowe (są bardziej higieniczne niż ręczniki frotte, które są wielokrotnego użytku). Pamiętaj, żeby podcierać się zawsze od przodu do tyłu – czyli od cewki moczowej do okolicy odbytu. Nigdy odwrotnie!

Staraj się wietrzyć krocze. Jeśli możesz, chodź po domu bez majtek. Zapewnisz pochwie lepszy dostęp powietrza. Jeśli nosisz podpaski, zmieniaj je na tyle często, żeby nie chodzić w mokrych.

Krocze nie wymaga żadnych kremów / żeli itd.

Po okresie połogu warto pomyśleć o nawilżeniu błony śluzowej pochwy , wykorzystując do tego żele z kwasem hialuronowym np. Mucovagin.

Ewelina

Czy warto i tak ćwiczyć mdm skoro wiadomo, że poród będzie przez cc?

Warto ćwiczyć, ponieważ musisz pamiętać, że mięśnie dna miednicy ulegną rozciągnięciu już na etapie ciąży. Macica jest duża i ciężka, leży na mięśniach, które muszą ją dźwigać.

Oczywiście to poród drogami natury będzie niósł największe rozciągnięcie mięśni, ale sam fakt ciąży również jest istotny.

Anita

Czy jeżeli jestem w 8 miesiącu i nie chodziłam do fizjoterapeutki ani razu warto udać się do niej już teraz czy poczekać i iść po porodzie?

Warto już teraz! Fizjoterapeuta pomoże Ci przygotować się do porodu. Oцени pod kątem porodu i podpowie nad czym warto jeszcze popracować. Mamy szansę rozluźnienia struktur, które będą miały wpływ na przebieg porodu np. dno miednicy, więzadła macicy, stawy krzyżowo-biodrowe.

Monika

do którego tygodnia wzmacniamy MDM (ćwiczymy napięcie), a od którego rozluźniamy?

Ogólna zasada mówi, że do 32 tc. Wzmacniamy, a po 32 tc., aż do porodu – rozluźniamy. Ale tak jak zapisałam, jest to ogólna zasada, która może mieć odstępstwa w zależności od stanu wyjściowego mięśni dna miednicy danej kobiety. Jeśli wiemy, że Twoje mięśnie są za bardzo napięte, to już na początku ciąży odpuszczamy wzmacnianie, a idziemy w kierunku rozluźnienia i przygotowania do porodu.

Ewa

kiedy po porodzie siłami natury mogę nosić moje starsze dziecko (10 kg). I czy robię sobie krzywdę 'na przyszłość' nosząc je w końcówce ciąży? Chodzi mi o wpływ na mięśnie dna miednicy, brzucha itp. (plecy mnie nie bola

Po porodzie drogami natury obowiązuje zakaz dźwigania przez okres połogu. W tym czasie warto odciążać się i nosić tylko dziecko „nowo narodzone”. Starszaka możesz dźwigać dopiero po tym czasie, ale jeśli okaże się, że masz problem z rozejściem mięśnia prostego brzucha lub np. z nietrzymaniem moczu, to okres bez dźwigania powinien być wydłużony do momentu zakończenia terapii u fizjoterapeuty. Jeśli natomiast jest to niemożliwe, to powinnaś przejść instruktaż prawidłowego dźwigania i aktywowania mięśni dna miednicy.