

Bartosz

Kiedy kobieta po porodzie może biegać?

To zależy od stanu kobiety po porodzie

Klaudia

Rozejście mięśnia prostego brzucha Jak z tym funkcjonować co zrobić żeby sprawnie wrócić do formy przy takiej przypadłości

Trzeba się zgłosić na rehabilitację

Regina

Po jakim czasie można zacząć praktykować jogę??

Joga od 8 tyg po porodzie

Ola

Czy warto najpierw wzmocnić core przed rozpoczęciem innych aktywności fizycznej?

Tak warto

Aleksandra

Czy poziome ustawienie kości krzyżowej może powodować ból po porodzie ? czy to w ogóle może być jakaś przeszkoda w ciąży lub podczas porodu?

Może ale nie musi. Zawsze warto wykonywać ćwiczenia zwiększające mobilność kości krzyżowej

Natalia

Czy brzuskami można się pogorszyć stan brzucha jeśli nie tak coś z mięśniem prostym ?

Tak można sobie pogorszyć stan rozejścia mięśnia prostego brzucha

Ewa

A brzuszki skośne od kiedy?

Skośne od 8 tyg po porodzie Ake to też zależy od stanu brzucha

Małgorzata

Jak postępować po cięciu? kiedy dźwiganie dziecka?

Prawidłowe postępowanie po cięciu wymaga prawidłowej pionizacji już od samego początku, należy pamiętać o

Prawidłowej postawie. Dziecko można dźwigać, należy unikać dźwigania dziecka z fotelikiem

Malgorzata

O co poprosić operatora po cięciu? czy mogą zsunąć mięśnie proste lub je zszyć?
Operatora warto poprosić o bezpośrednie dostawienie dziecka po cięciu do skóry matki, usunięcie wzrostów po poprzedniej cesarce, podanie środka przeciwko zrostom

Agnieszka

Jak prawidłowo masować bliznę po cc?

Należy się tego nauczyć na własnej bliznie

Katarzyna

A co z jazdą rowerem? Kiedy można, jeśli było nacięcie krocza?

Na rowerze można jeździć po połogu czyli po Ok 6-8 tyg po psn

Marta

Kiedy można próbować zajść w ciążę po cc?

Po roku

An

Jeśli mobilizację blizny zaczęłam dopiero po 6 miesiącach i widzę że są zrosty, to czy jest szansa, że sobie z tym poradzę? Mobilizuje już 3 miesiące, ale w większej części blizna ma jeszcze zrosty?

Nigdy nie jest za późno na mobilizację. Trzeba mobilizować do skutku

Agnieszka

Jak poznać, że są zrosty na bliznie po cc?

Kasia

Czy wizyta u fizjoterapeuty uroginekologicznego jest konieczna po CC?

Blizna jest sztywna nieruchoma bolesna swędząca. Są bóle brzucha zaparcia ciągnięcia

Agnieszka

Co możemy zrobić w domu po CC, żeby pomóc w mobilizacji blizny?

Wskazana

Malgorzata

Czy można zastosować jakiś żel na zrosty lub płyn podawany do brzucha w trakcie cięcia cesarskiego?