

MamaMarii

Kiedy możemy ćwiczyć po porodzie u mnie minęło 7 miesięcy a nadal się boje . Jestem po cc
Spokojnie może Pani już wrócić na trening, ale pod okiem specjalisty. Żadnego intensywnego treningu, proszę zadbać o
mięśnie głębokie i wybrać zajęcia typu pilates, ewentualnie joga.

Polecam skontaktować się z JR Studio 604818018 lub zajrzeć na stronę

<https://www.facebook.com/jrstudio.torun>

Roksana

Czy jeżeli podczas porodu okaże się, że trzeba wykonać cięcie doula może być nadal obecna ?

Nie jest obecna na sali, w której odbywa się CC. Raczej nie kanguruje też dziecka.

Polecam skontaktować się z JR Studio 604818018 lub zajrzeć na stronę

<https://www.facebook.com/jrstudio.torun>

Helcia

Kiedy można zbadać czy mamy takie rozejście i czy to bada ginekolog podczas wizyty?

Ginekolog ani położna tego niestety nie badają. Warto udać się do fizjoterapeuty (najlepiej uroginekologiczny) lub do
wyspecjalizowanego w tym temacie trenera.

Polecam skontaktować się z JR Studio 604818018 lub zajrzeć na stronę

<https://www.facebook.com/jrstudio.torun>

ewelinajestem

Co stosować na bliznę po cesarce?

Zdecydowanie potrzebna jest mobilizacja blizny, którą wykonuje i może nauczyć wykonywać samodzielnie fizjoterapeuta.

Polecam skontaktować się z JR Studio 604818018 lub zajrzeć na stronę

<https://www.facebook.com/jrstudio.torun>

Magdalena

Co zrobić gdy kilka miesięcy po porodzie zaczyna boleć prawa strona od głowy przez plecy po nogę?

Udać się do fizjoterapeuty i zacząć ćwiczyć, aby wzmocnić mięśnie głębokie. Z całego serca polecam znaleźć wysokiej
jakości studio pilates, które prowadzi treningi na sprężynie. Nie chodzi o pilates na macie z piłką.

Polecam skontaktować się z JR Studio 604818018 lub zajrzeć na stronę

<https://www.facebook.com/jrstudio.torun>

Karola

Kiedy można rozpocząć ćwiczenia po porodzie? od jakich zacząć?

Polecam zacząć 6 tygodni po porodzie sn i 12 tygodni po cc. Zająć od zajęć indywidualnych z wykwalifikowanym trenerem
i nie koniecznie siłownia i fitness. Polecam pilates i w międzyczasie odwiedzić fizjoterapeutę uroginekologicznego.

Polecam skontaktować się z JR Studio 604818018 lub zajrzeć na stronę

<https://www.facebook.com/jrstudio.torun>

Karola

Jakiś specjalny masaż jest zalecany przy bólach od karmienia piersią?

Zalecane są ćwiczenia wzmacniające mięśnie pleców i otwierające klatkę piersiową. Masaż będzie dodatkiem, ale nie
wyliminuje przyczyny.

Polecam skontaktować się z JR Studio 604818018 lub zajrzeć na stronę

<https://www.facebook.com/jrstudio.torun>

Helcia

Kiedy zacząć ćwiczyć po porodzie? Tzn pierwsze ćwiczenia wzmacniające?

Polecam zacząć 6 tygodni po porodzie sn i 12 tygodni po cc. Zająć od zajęć indywidualnych z wykwalifikowanym trenerem
i nie koniecznie siłownia i fitness. Polecam pilates i w międzyczasie odwiedzić fizjoterapeutę uroginekologicznego.

Wzmacnianie zaczynamy od mięśni głębokich.

Polecam skontaktować się z JR Studio 604818018 lub zajrzeć na stronę

<https://www.facebook.com/jrstudio.torun>

Justyna

Czy gdzieś znajdę zestaw ćwiczeń, trening z Pania zęby wrócić bezpiecznie do aktywności po sn?

Online będą dostępne niedługo, ale to nigdy nie będzie to samo, co treningi na żywo. Pracując z klientami nie spuszczam oka
z ich ciała nawet na minutę. Znaczenie ma nawet ułożenie małego palca u stopy. Samemu nigdy nie wiemy czy wykonujemy
ćwiczenie prawidłowo i nikt nie skoryguje ułożenia ciała.

Polecam skontaktować się z JR Studio 604818018 lub zajrzeć na stronę

<https://www.facebook.com/jrstudio.torun>

Agnieszka

Czy można coś z nim zrobić ?

Nie wiem czego dotyczyło pytanie, więc proszę do mnie zadzwonić: 604818018

Polecam skontaktować się z JR Studio 604818018 lub zajrzeć na stronę

<https://www.facebook.com/jrstudio.torun>

Ewelina

Czy po porodzie można się rozciągać?

Zależy co chce Pani rozciągać. Są pewne struktury, które należy wzmacniać, a te przykurczone rozciągać. Trening Pilates dlatego tak bardzo promuję, ponieważ harmonizuje ciało. Wzmacnia i rozciąga jednocześnie poszerzając zakresy ruchu.

Ważne jest rozciągnięcie kręgosłupa i wzmocnienie brzucha.

Polecam skontaktować się z JR Studio 604818018 lub zajrzeć na stronę

<https://www.facebook.com/jrstudio.torun>

Karola

Jakie ćwiczenia wdrożyć aby wspomóc gojenie krocza po nacięciu?

Krocze potrzebuje czasu. To jest rana, więc ćwiczenia nie będą sprzyjać. Można wykonywać delikatne ćwiczenia izometryczne rąk i nóg w połoгу i Delikatne ćwiczenia stymulujące mięśnie dna miednicy.

Polecam skontaktować się z JR Studio 604818018 lub zajrzeć na stronę

<https://www.facebook.com/jrstudio.torun>

ewelinajestem

Czy należy masować bliznę po cesarskim cięciu, jeśli tak to w jaki sposób?

Należy ją masować po zagojeniu się. Nie jestem w stanie tego opisać. Proszę udać się do fizjoterapeuty, który potrafi to robić i Panią nauczyć.

Polecam skontaktować się z JR Studio 604818018 lub zajrzeć na stronę

<https://www.facebook.com/jrstudio.torun>

Helcia

A ćwiczenia z piłką?

Z piłką można robić dużo. Zarówno małą jak i dużą. Wszystko zależy od tego jakie ćwiczenia chce Pani robić, pod czym okiem i przy jakim napięciu mięśniowym, żeby sobie bardziej nie zaszkodzić.

Polecam skontaktować się z JR Studio 604818018 lub zajrzeć na stronę

<https://www.facebook.com/jrstudio.torun>

Sandra

Jak mobilizować bliznę po nacięciu krocza? czy można to robić bez fizjoterapeuty?

Odradzam robić to na własną rękę. Należy udać się do Fizjo i poprosić o wskazówki i naukę.

Polecam skontaktować się z JR Studio 604818018 lub zajrzeć na stronę

<https://www.facebook.com/jrstudio.torun>

Ewelina

Kiedy można szczotkować brzuch po porodzie?

Jeżeli nie było cc, to od razu można szczotkować brzuch.

Polecam skontaktować się z JR Studio 604818018 lub zajrzeć na stronę

<https://www.facebook.com/jrstudio.torun>

Ewelina

W ciąży czasami bolała mnie kość ogonowa, po porodzie czasami też boli w tym samym miejscu. Noszę córkę na rękach i wieczorami (co kilka dni) odczuwam te bóle. Czy można coś z tym zrobić?

Można. Należy zacząć ćwiczyć i wzmacniać mięśnie dna miednicy oraz mięśnie brzucha. Ból bierze się z nieprawidłowej postawy ciała, którą należy skorygować. Proponuję trening Pilates oraz wizytę u fizjoterapeuty.

Polecam skontaktować się z JR Studio 604818018 lub zajrzeć na stronę

<https://www.facebook.com/jrstudio.torun>

Helcia

Jaki jest mniej więcej okres regeneracji mięśni i blizny po CC?

Generalnie regeneracja trwa kilka miesięcy, ale należy im pomóc w tym i zacząć ćwiczyć i je wzmacniać. Bliznę po CC trzeba mobilizować. Proponuję treningi personalne z wykwalifikowanym trenerem i wizytę u fizjo.

Polecam skontaktować się z JR Studio 604818018 lub zajrzeć na stronę

<https://www.facebook.com/jrstudio.torun>

MamaJulka

Czy szczotkowanie boli? Ile minut powinnyśmy szczotkować przy pierwszych próbach ?

Rzeczywiście kilka pierwszych podejść nie jest zbyt przyjemne, ale ciało się przyzwyczaja i efekty są fenomenalne. Też się szczotkuję ;) Jak na brzuchu widać zaczerwienienie, to wystarczy. ;)

Polecam skontaktować się z JR Studio 604818018 lub zajrzeć na stronę

<https://www.facebook.com/jrstudio.torun>

Karol

Jak długo wstawiać "przez bok"?

Całe życie ;) Chyba, że wzmocni Pani mięsień poprzeczny brzucha na tyle, że będzie potrafiła Pani ich używać podczas prostego wstawania bez obciążenia kręgosłupa i nie tworząc tłoczni brzusznej.

Polecam skontaktować się z JR Studio 604818018 lub zajrzeć na stronę

<https://www.facebook.com/jrstudio.torun>

Sylwia

Jak podnosić dziecko by uważać na brzuch? czy np kosz z praniem ?

Z głębokiego przysiadu na prostych plecach i zamkniętymi mięśniami dna miednicy. Ważne jest też napięcie mięśnia poprzecznego brzucha. Potrzebna jest nauka i praktyka.

Polecam skontaktować się z JR Studio 604818018 lub zajrzeć na stronę

<https://www.facebook.com/jrstudio.torun>

Ewelina

Czy to prawda że nie można robić brzuszku po porodzie?

Nie można robić brzuszku tradycyjnych, w których dociskamy odcinek lędźwiowy kręgosłupa do podłogi i wytwarzamy ciśnienie w brzuchu. Pilates genialnie wzmocni brzuch nie powodując obciążeń, a wręcz pomagając w niwelowaniu bólu pleców i wysmuklaniu sylwetki.

Polecam skontaktować się z JR Studio 604818018 lub zajrzeć na stronę

<https://www.facebook.com/jrstudio.torun>

Magdalena

Jakie ćwiczenia może polecić pani na początek pp cc?

Z całego serca polecam Pilates w Studiu Pilates, ewentualnie jogę. Dlaczego Studio? Ponieważ znajdują się tam odpowiednie sprzęty, które działają cuda na mięśnie brzucha, mięśnie dna miednicy oraz postawę ciała.

Polecam skontaktować się z JR Studio 604818018 lub zajrzeć na stronę

<https://www.facebook.com/jrstudio.torun>