1. Czy jeśli przy pierwszym porodzie miałam nacięte krocze, to jest szansa, że za drugim razem obejdzie się bez nacięcia/pęknięcia? Mogę jakoś sobie pomóc ćwiczeniami?

Oczywiście, to że krocze było nacięte przy pierwszym porodzie nie oznacza, że przy kolejnym również tak będzie. Bardzo ważna będzie tutaj mobilizacja blizny po nacięciu oraz przygotownaie krocza ćwiczeniami rozluźniającymi oraz masaże krocza.

1. Rodziłam poprzez CC kilka lat temu, nie miałam wtedy tej wiedzy, którą mam dziś i nic z blizną nie robiłam… Czy wizyta u fizjoterapeuty ma jeszcze sens?  
   Jak najbardziej! Możemy pracować nawet z wieloletnimi bliznami, więc zawsze warto się zgłosić do fizjoterapeutki uroginekologicznej.
2. Nietrzymanie moczu po porodzie jest normą? Minie samo, czy trzeba jak najszybciej iść do specjalisty?

Nietrzymanie moczu po porodzie się zdarza, co nie znaczy że jest to normą. Zawsze najlepiej od razu zgłosić się do specjalisty.

1. Kiedy rozpocząć terapię blizny – zarówno po CC jak i porodzie SN?

Po CC najlepiej już w pierwszych dobach po porodzie – są to delikatne mobilizacje tkanek w okolicy blizny. Następnie najlepiej pójść do specjalisty w okresie 4-6 tyg od porodu. Po SN jeśli było nacięcie/pęknięcie krocza to warto poczekać ok 5 tygodni zanim rozpoczniemy mobilizację. Również warto zgłosić się do specjalisty, w okresie 6-8 tyg po porodzie.

1. Kiedy zgłosić się na wizytę kontrolną do fizjoterapeuty po ciąży?

Po CC 4-6 tyg, po SN 6-8 tyg, natomiast jeśli wcześniej pojawia się coś co nas niepokoi to nie warto czekać tylko pojawić się na wizycie od razu.