1. Ile muszę pracować z blizną, by całkowicie się ona zagoiła?  
   Na pewno do pół roku czasu skupiłabym się na mobilizacji blizny – manualnej, ale potem ćwiczenia globalne też będą formą mobilizacji, ale pośredniej. Blizna goi się całkowicie do 2 lat, więc jej wygląd może zmieniać się do tego czasu.
2. Jakie szwy stosuje się przy cesarskim cięciu?

Rana z zewnątrz zszyta jest tak zwanym szwem ciągłym czyli jest to szew śródskórny zaczynający się zwykle z prawej strony rany, a kończącym się z lewej strony .

Wewnątrz nie wszystkie rozsunięte na tępo rany się zszywa, operator decyduje o konkretnym szyciu. Spotyka się zszywanie mięsni prostych przy dużym rozejściu, ale nie jest to częsta praktyka.

1. Czy przy wycinaniu poprzedniej blizny po CC można wyciąć właśnie większy kawałek, żeby nie było takiego ''nawisu''?   
   To jest tak naprawdę pytanie do lekarza, nie spotkałam się z taką praktyką.
2. Sutricon cc plastry czy poleca pani?   
   Jak najbardziej – w celu zmiękczenia i wygładzenia blizny.
3. Kiedy używa się szczotki do masażu na sucho?   
   Po porodzie – do momentu zagojenia się blizny wokół blizny, a jak blizna będzie zagojona mniej więcej po 6 tygodniach, można szczotkować samą bliznę.
4. W jaki sposób pielęgnować bliznę po cc? Należy stosować kremy?   
   Odpowiednia higiena: wietrzenie, przemywanie wodą z mydłem szarym, dotykanie blizny, kompresja blizny przez dotyk, ale i poprzez leżenie na brzuchu, mobilizacja blizny – instruktaż u fizjoterapeuty, zajmującego się bliznami, nieprzeciążanie blizny - nie dźwiganie ciężarów, oddech przeponowy.
5. I jeszcze pytanie o proszek 4dryfield, czy widzi Pani po pacjentkach efekt jego użycia?   
   Za mało mam informacji od pacjentek, która konkretnie miała podany taki proszek. Nie zawsze jest to zapisane w karcie, nie zawsze tez pacjentka ma ze sobą dokumentację medyczną ze szpitala, więc ciężko ocenić. Jeśli lekarz ma dostęp do takiego środka to na pewno użyję, zawsze można spytać przed operacją. Jest to w jakiś sposób profilaktyka przeciwzrostowa.
6. Czy lepsze jest pęknięcie czy nacięcie?   
   Zależy jakiego stopnia pęknięcie. Jest to ciągle sprawa dyskusyjna.
7. Jak się przygotować aby krocze nie pękło?   
   Przygotować krocze: masażem, ćwiczeniami, rolowaniem krocza, nawilżanie krocza żelami nawilżającymi na bazie wody. Szersze instrukcje znajdziesz u fizjoterapeuty uroginekologicznego.
8. Czy będą w szpitalu pytać nas o zgodę na konieczność nacięcia krocza?   
   Powinni pytać, tylko za Twoją zgodą mogą naciąć krocze.
9. Czy masaż krocza gwarantuje, że nie pęknie ono podczas porodu czy zależy to też od elastyczności tkanek? Zalezy od wielu czynników, masaż nie gwarantuje, że krocze nie pęknie.
10. Poduszka poporodowa do siedzenia - co Pani sądzi?   
    Nie siadamy na poduszce poporodowae – na tej z dziurką. Może przyczynić się od obniżenia narządu rodnego.
11. Czy proszek - roztwór typu Tantum Rosa do butelki do podmywania krocza - czy to dobre rozwiązanie? Będzie ok, ale również dobre będzie szare mydło.
12. Kiedy najlepiej udać się do urofizjoterapeuty? Zapobiegawczo przed porodem warto? Warto, warto w ciązy. Najlepiej 1x na trymestr, jeśli nie ma takie możliwości to chociaż raz. Po porodzie przez CC – po 3-4tygodniu po porodzie, po PSN po 6-8 tygodniu od porodu. Jeśli wydarzyło się nacięcie krocza/pęknięcie i jest bardzo to miejsc bólowe, nie chce się goić – można przyjść szybciej na wizytę.
13. Co najlepiej do masażu krocza?   
    Olejek ze słodkich migdałow, oliwa z oliwek, olejek z awokado – coś co nie uczula Pani.
14. Gdzie można się umówić do pani na wizytę?   
    Iga Daniszewska-Jarząb, @pani\_fizjo\_z\_rana  
    Mój prywatny gabinet: Unisono Medica ul. Biskupia 7B, niedługo też ul. Januszowicka 5 (budynek DAWG) we Wrocławiu, ew. CM Ginemedics – też można mnie tam znaleźć.  
    W celu omówienia wizyty najlepiej dzwonić: 535 361 104.