1. Co może powodować delikatny ból MDM przy chodzeniu?

Wiele czynników może mieć na to wpływ np: nadmiernie napięte mięśnie. Warto udać się na konsultację, bo ciężko bez zbadania i dokładnego wywiadu odpowiedzieć co może to powodować.

1. Ból w pachwinie, czy możemy coś samemu w domu na to zadziałać? Wizytę u fizjo uro-gino mam dopiero za 2 tygodnie, a ból dość intensywny

Można spróbować zastosować pozycję odciążające na dno miednicy oraz w trakcie bólu szukać pozycji go zmniejszające. Może ten ból wynikać np z ucisku dziecka na dane struktury jak i działających hormonów.. Konsultacja dużo pomoże.

1. Czy około 20 tc to za późno by zacząć przygotowywać MDM do porodu?

Nie, jak najbardziej można. Najlepiej zacząć od tego o czym mówiłam podczas webinaru, plus udać się do fizjo urogin. Świadomość swojego ciała w porodzie jest bardzo ważna.

1. Czy można zmobilizować blizną po nacięciu krocza już prawie 3 lata po porodzie?

Tak można a nawet trzeba mobilizować tkanki wokół blizny nawet po 3 latach.

1. Od kiedy zacząć masaż krocza?

Można już od 34 tc. Pamiętajmy, że stosunek seksualny też jest masażem przygotowującym krocze.

1. Po porodzie SN, kiedy zacząć aktywować mięśnie dna miednicy? Czy powinniśmy coś konkretnego robić zaraz po porodzie? Czy dopiero po połogu po wizycie u fizjo uro-gino?

Jeśli potrafisz to robić to jak najbardziej możesz już kilka godzin po porodzie spróbować je napiąć. Po porodzie Twoje czucia MDM może być o wiele słabsze więc na siłę nie próbuj “zaciskać” całego ciała. Raz dziennie wystarczy na początku je aktywować. Po porodzie dalej kontynuuj całą profilaktykę o której wspominałam w webinarze, bo to wykonujesz codziennie. Pij odpowiednią ilość wody, dodaj oddech bocznożebrowy, krążenia bioder, proste ćwiczenia przeciwzakrzepowe, leż na brzuchu, spaceruj oraz odpoczywaj.

1. Kiedy po porodzie najlepiej odwiedzić fizjoterapeutę uroginekologicznego?

Możesz już 4/6 tygodnie po porodzie.

1. Jak usprawnić oddech przeponowy? Mam wrażenie że moje żebra są sztywne.

Dodaj boczne rozciąganie klatki piersiowej i oddech. Wszystkie ćwiczenia otwierające klatkę piersiową i mobilizujące kręgosłup będą dobre w takiej sytuacji.

1. Rozumiem, że te wszystkie pokazane przez Panią pozycje (czy w toalecie czy wstawanie, podnoszenie) powinniśmy stosować nie tylko w ciąży, ale również później, tak?

Dokładnie tak, przez całe nasze życie. Nie tylko kobiety, ale nasze dzieci i mężczyźni.

1. Czy można używać kulek gejszy w ciąży?

Ja nie zalecam. Kulki gejszy często powodują stałe napięcie MDM a nam zależy na tym, aby dno miednicy potrafiło się prawidłowo napiąć i rozluźnić. To dzięki rozluźnieniu MDM jesteśmy w stanie urodzić dziecko.