

Anna

Kiedy można zacząć ćwiczyć jogę po cc?

Po okresie 8 tygodni, gdy następują kluczowe procesy gojenia się rany nie powinniśmy ćwiczyć jogi. Po tym okresie decyzja o rozpoczęciu ćwiczeń należy do lekarza, który oceni stan tkanek i wygląd. Jak już otrzymamy zgodę lekarza to musimy mieć na uwadze to, że rodzaj i sposób wykonywania ćwiczeń powinien być odpowiednio dobrany. Nie wszystkie ćwiczenia można wykonywać. Tak jak mówiłam na wykładzie, nie chodzi tu o czas a o to czy poszczególne mięśnie są na to gotowe. Najpierw należy skupić się na odbudowie funkcji mięśni głębokich brzucha, mięśni dna miednicy, toru oddychania i dopiero potem możemy wprowadzać kolejne ćwiczenia

Anna

Jakie są zalety jogi?

Zalet można wymieniać mnóstwo :) Ja najbardziej cenię sobie w jogie świadomą pracę z ciałem, pozbywanie się napięć i skumulowanego stresu w ciele, jak również możliwość wykorzystania ćwiczeń w terapii poporodowej.

Agnieszka

Czy w dobie pandemi można gdzieś z Panią poćwiczyć?

Tak. Prowadzę indywidualne zajęcia, które odbywają się na sali treningowej: ul. Rokicińska 105f, INTROstrefa, Andrespol lub opcjonalnie u pacjentki w domu.

Magdalena

kiedy po cc można zacząć ćwiczyć? jakieś krótkie treningi 25-30 min. ogólnorozwojowe ćwiczenia?

Po okresie 8 tygodni można wprowadzać delikatne ćwiczenia, właściwie dobrane do indywidualnych potrzeb. Jednak proszę pamiętać, że należy zapytać o zgodę lekarza. Tak jak mówiłam na wykładzie, nie chodzi tu o czas a o to czy poszczególne mięśnie są na to gotowe. Najpierw należy skupić się na odbudowie funkcji mięśni głębokich brzucha, mięśni dna miednicy, toru oddychania i dopiero potem możemy wprowadzać kolejne ćwiczenia

Małgorzata

to w takim razie, jak podnosić dziecko jak siedzieć na toalecie skoro na to powinniśmy zwrócić uwagę?

Odpowiedź na to pytanie znajdzie Pani w filmiku, który nagrałam specjalnie dla uczestniczek Konferencji. Film zostanie udostępniony przez Świadomą Mamę.

Natalia Kaleta 16:28:23 moderated by: Świadoma Mama

czy cwiczenia rozciągające po ciąży są bezpieczne?

Nie wszystkie ćwiczenia są bezpieczne. Dobór ćwiczeń i sposób ich wykonania wymaga indywidualnej konsultacji.

Natalia

w jakim czasie po porodzie można zacząć ćwiczyć jogę? tylko nie mam na myślenie samego, ale rozciąganie i wzmacnianie? jestem osobą ćwiczącą dużo przed ciążą

Po okresie 8 tygodni, gdy lekarz wyrazi zgodę, można rozpocząć ćwiczenia. Tylko proszę pamiętać, że ćwiczenia należy wprowadzać stopniowo i w odpowiedniej kolejności. Tak jak mówiłam na wykładzie, nie chodzi tu o czas a o to czy poszczególne mięśnie są na to gotowe.

Najpierw należy skupić się na odbudowie funkcji mięśni głębokich brzucha, mięśni dna miednicy, toru oddychania i dopiero potem możemy wprowadzać kolejne ćwiczenia. Trening powinien być właściwie skonstruowany do Pani potrzeb. Odradzam robić świeżo po porodzie intensywnych wygięć do tyłu typu Ustrasana czy intensywnego otwierania bioder (np. Upavista Konasana).

Anna

Czy można szczotkować na sucho Szczotka zaraz po cesarskim cięciu i rozejściu mięśnia prostego? Nie zaszkodzimy sobie?

Małgorzata

czy to prawda że podobno tak naprawdemieśnie, dno miednicy i ciało po ciąży wraca do swojego wyglądu stanu sprzed ciąży dopiero kilkameisiecy po skończeniu karmienia? Słyszałam że mięśnie dna miednicy podnoszasiewłasnie po karmieniu a nie tak jak wczeseneijsądziłamjuz po porodzie.

Tak jak wspominałam podczas wykładu, fizjologicznie realny czas powrotu zdolności motorycznych to okres ok 6 miesięcy a samo karmienie wpływa korzystnie na zdolności regeneracyjne organizmu. Uniesienie się dna miednicy jest kwestią indywidualną i istnieje wiele czynników, które na to wpływają. Jednak zakończenie karmienia nie jest czynnikiem decydującym. Ważniejsza jest kondycja mięśni głębokich brzucha, zdolność mięśni dna miednicy do pracy jak również odpowiednia praca przepony.