

Teresa

Co to jest hipnoporód? słyszałam że łatwiej znieść ból podczas porodu

Hipnoporód to techniki relaksacji w czasie porodu, zmniejszają dolegliwości bólowe, pomagają się rozluźnić..

Aneta

Czy mogę poprosić o jakieś ćwiczenia na oddychanie przeponowe?

Z uwagi na to, iż ciężko jest to opisać zapraszam na indywidualną konsultację do fizjoterapeuty uroginekologicznego.

Teresa

Czy warto iść do fizjoterapeuty podczas ciąży ? w którym momencie się wybrać

Tak warto, każdy moment jest idealny można przygotować się do porodu lub popracować nad zespołami bólowymi.

Teresa

Jak oswoić strach przed porodem?

Może Pani skorzystać z konsultacji, wizyt u specjalistów: fizjoterapeuta uroginekologiczny, psycholog, położna.

Katarzyna

Mogłaby Pani objaśnić w jaki sposób oddychać w trakcie skurczu, kiedy oddychamy przeponą a kiedy włączamy oddychanie żebrowe?

Z uwagi na to, iż ciężko jest to opisać zapraszam na indywidualną konsultację do fizjoterapeuty uroginekologicznego.

Wiktoria

Jeśli codziennie spaceruje po 3 razy to będzie mi łatwiej urodzić ?

Jest to forma aktywności fizycznej ale powinna Pani przygotować mm dna miednicy oraz skupić się na nauce oddechu oraz pozycji porodowych.

Wiktoria

Jakie ćwiczenia pani poleca ?

Ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia na stabilizację mięśniową, ćwiczenia rozluźniające.

Teresa

Jeśli do tej pory nie ćwiczyłam, czy warto zacząć w ciąży ? (połowa)

Jak najbardziej 😊

Alicja

Czy w przypadku zwężeń między-dyskowych na odcinku kręgosłupa lędźwiowego i operacji w 2019 roku unikać znieczulenia zewnątrzoponowego albo iść na cc? Bo przyznam że wolę uniknąć znieczuleń a jednocześnie przejść przez poród naturalny mimo tego że miałam odbarczenie nerwu po niedowładzie. Czuję się gotowa 😊

Myszę, że jest to pytanie bardziej do neurochirurga oraz anestezjologa.

Teresa

Od jakich ćwiczeń zacząć po porodzie i kiedy?

Ważna jest konsultacja poporodowa w celu zbadania mm dna miednicy oraz mm prostych brzucha. Od tego zależy powrót do formy po porodzie.

Magdalena

Jak prawidłowo oddychać w porodzie? Przeponowo z uczuciem zassania brzucha do kręgosłupa? Czy to prawidłowe?

Nie, zalecane jest oddychanie przeponą w trzech wymiarach do przodu, do tyłu i na boki tak aby przepona pracowała w pełnym zakresie ruchu.

Magdalena

Jakie mięśnie napinać przy porodzie?

Przy parciu rozluźniać mm dna miednicy, a napinać mm skośne brzucha oraz przeponę w celu zepchnięcia dziecka do kanału rodowego

Marysia

Czy stosunek też rozluźnia i przygotowuje do porodu?

Tak 😊

Monika

Przy rwie kulszowej można ćwiczyć?

Tak, tylko potrzebny jest indywidualny dobór ćwiczeń na konsultacji.

Mirosława

Mam pytanie odnośnie drugiego etapu porodu: w jaki sposób oddychać i kiedy przeć przy skurczach partych?

Przy skurczu partym przemy 😊

Monika

Mówi Pani o aktywności a czy pływanie na basenie pomaga w rozciąganiu do porodu?

W rozciąganiu, mało raczej w wzmacnianiu.

Teresa

Czy pasy podtrzymujące brzuch są bezpieczne? borykam się z bólami kręgosłupa

Należy skonsultować się z lekarzem, który zaleci ewentualne stosowanie pasa.

Monika

Jakie są najlepsze niefarmakologiczne sposoby łagodzenia bólu ?

Ruch, oddech, inersja wodna, tensy, pozycje porodowe, gaz rozweselający, masaż,

Gabriela

Znieczulenie podtlenkiem azotu? Co Pani myśli? Skuteczne? Nie zaburza świadomości?

Warto spróbować, świadomości na zaburza tylko trzeba spokojnie oddychać żeby nie doszło do hiperwentylacji.

Magdalena Lechowicz 11:14:51 moderowany przez: Świadoma Mama

A jak przygotować krocze?

Masaż krocza 5 minut dziennie.

Katarzyna

Czy są jakieś przeciwwskazania do masażu krocza?

Silne infekcje pochwy, rany, otarcia.

Magdalena

Do kiedy po porodzie może boleć odcinek lędźwiowo krzyżowy

Po porodzie mięśnie są osłabione dlatego ból może się nasilać warto udać się na konsultacje w celu doboru indywidualnych ćwiczeń.

Magdalena

Czy prawidłowe techniki oddychania torem przeponowym znajdę na yt? Wiem, że w mojej szkole rodzenia ze względu na covid-19 nie będzie tej ważnej części ... Jak się mogę sama prawidłowo do tego przygotować, żeby wiedzieć jak postępować podczas porodu?

Najlepiej udać się na konsultację do fizjoterapeuty uroginekologicznego.

Teresa

Czy tens pomaga złagodzić bóle kręgosłupa? Można używać już w ciąży?

Tak, zmniejsza ból, można używać w ciąży.

Ewelina

Aktywność przy dziecku w czasie ciąży nie zaszkodzi? czy noszenie dziecka jest tak bardzo złe? kiedy bardziej szkodzi? w którym trymestrze unikać. ciążka jest prawidłowa

Lepiej unikać dźwigania ale przy dziecku może być to trudne 😊

Dorota

Są jakieś ćwiczenia rozluźniające brzuch gdy jest twardy? I czy w ogóle mogę ćwiczyć będąc w 26tc?

Można ćwiczyć, proponuje ćwiczenia oddechowe, rozluźniające.

Teresa

A co z przygotowaniem krocza? widziałam baloniki typu aniball - czy to nie rozciągnie na stałe krocza?

Baloniki należy stosować po konsultacji z lekarzem lub położną, zaczynamy od masażu krocza.

Katarzyna

Czy olejek ze słodkich migdałów jest odpowiedni do masażu krocza?

Może być olejek z wiesiołka lub słodkich migdałów.

Katarzyna

Czy partner może pomagać w takim masażu? 😊

Oczywiście, nawet powinien 😊

Monika

Czy do CC trzeba się też przygotowywać?

Oczywiście. Należy ćwiczyć to pomoże szybciej wrócić do formy po porodzie.

Dorota Kołakowska

Czy rozciąganie krocza za pomocą aniball jest zalecane?

Baloniki należy stosować po konsultacji z lekarzem lub położną, zaczynamy od masażu krocza.

Monika

Poród w wodzie: czy to prawda, że woda sama w sobie łagodzi ból i jest dobrym sposobem na radzenie sobie z bólem ?

Tak to prawda.

Magdalena

Przygotowanie krocza do porodu - kiedy powinno zacząć się masaż krocza? Ile powinien trwać? Czy należy go wykonywać codziennie? Jaki preparat do stosowania podczas masażu Pani poleca? Jakie kosmetyki/preparaty Pani poleca do smarowania okolic krocza?

Od 36 tygodnia, można wcześniej 5 minu, olej z wiesiołka.

Teresa

Czy takie pozycje wertykalne mogą przyjmować nawet pod koniec porodu?

Tak

Magdalena

Co to jest Tens?

Prądy niskiej częstotliwości o działaniu przeciwbólowym.

Magdalena

Czy założenie dyskwalifikuje do pozycji wertykalnych w drugiej fazie?

Nie, ale trzeba będzie leżeć 30 minut żeby znieczulenie równomiernie się rozeszło.

Magdalena

co z ćwiczeniami trening siłowy obwodowy w nadciśnieniu, androgeny mają działanie protekcyjne na śródbłonek naczyń?

To chyba pytanie do lekarza i do trenera personalnego.

Katarzyna

Czy siedzenie na piłce w domu (od mniej więcej 8 miesiąca) jest zalecane?

Można też wcześniej ☺

Dominika

Siedzenie na piłce jest zalecane co by bobas się obrócił główkowo ?

Siedzenie na piłce nie ma przełożenie na obrót dziecka.

Magdalena

Co mogę zrobić jeśli położna w trakcie porodu nie zaleca pozycji wertykalnych i każe leżeć?

Walczyć o swoje prawa ☺ jeśli nie ma przeciwwskazań.

Magdalena

Czy prądy ems też są wskazane? Mam aparat tens/ems.
Raczej tens.

Magdalena

Jak oddychać przyjmując entonox?
Powoli i spokojnie. Zaciągać gaz w momencie skurczu.

Magdalena

Czy prądy można też wykorzystać po porodzie do stymulowania mięśni brzucha do ich powrotu do normalności?
Prądy tens to prądy przeciwbólowe, zalecam ćwiczenia.

Monika

W czasie porodu kiedy należy założyć Tens? Czy już w domu jak tylko zaczną się skurcze?
Tak, można założyć w domu w momencie wystąpienia pierwszych skurczy.

Magdalena

Jakie ćwiczenia są dobre by wrócić do formy i nie spadać szybko na wadze?
Należy indywidualnie dobrać ćwiczenia.

Magdalena

Czy może Pani podpowiedzieć jakie pozycje wertykalne przyjąć na łóżku porodowym?
To zależy od fazy porodu w jakiej się Pani znajduje .