

Jola

a ból kręgosłupa po ciąży nie ustąpi bo przecież dzidziusia trzeba będzie karmić?

Sylwia D.:

O nie! Żadnego cierpienia podczas karmienia! ;) Będziesz to robić tak często, tym bardziej w pierwszych tygodniach, że musisz znaleźć wygodną pozycję. Ja najczęściej karmię na leżaco :) Ale niektóre mamy nie lubią tej pozycji. Jeśli będziesz karmić na siedząco to zawsze zadbaj o swoje plecy. Podłóż poduszkę pod odcinek lędźwiowy, połóż poduszkę na kolana, żeby nie pochylać się do dziecka.

Jeśli wciąż będzie problem, szukaj pomocy u doradcy laktacyjnego, który pomoże zmodyfikować pozycję do karmienia lub u fizjoterapeuty.

Pozdrawiam!

Anna

co jeżeli kregosłup/ biodra bolą po wiekszej aktywności fizycznej ?

Sylwia D.:

Trudno mi jednoznacznie odpowiedzieć jaka może być przyczyna, bo nie znam dokładnie przypadku i nie wiem o jakiej aktywności mówimy. Być może ćwiczenia są zbyt intensywne, może źle dobrane do aktualnego stanu, może metodycznie nie są wykonywane jak należy... zmiennych może być wiele. Aktywność fizyczna jest bardzo ważna w ciąży, jednak jak wspominałam, nie może się kończyć bólem.

Radziłabym zmniejszyć intensywność ćwiczeń i przyjrzeć się każdemu z nich z osobna. Bywa tak, że to nie wszystkie ćwiczenia są złe, tylko któreś konkretne nam nie służą.

Pozdrawiam! W razie wątpliwości chętnie odpowiem na pytania. ;)

Jasmina

Jak najlepiej dobrać materac dla maluszka aby odpowiednio rozwijał się jego kręgosłup.

Sylwia D.:

Może na to pytanie zechciałaby odpowiedzieć jakaś fizjoterapeutka od maluszków... Ja natomiast dla dwójki dzieci wybrałam dobrej jakości materace piankowe, ze względu na dobrą cyrkulację powietrza. Warto zainwestować w nowy materac i obracać go raz na jakiś czas, aby uniknąć ugniatania miesiącami w jednym miejscu ;) Firmy specjalizujące się w tego typu materacach oferują odpowiednią twardość dla maluszków.

A żeby maluszek rozwijał się prawidłowo to nieskrępowany ruch przede wszystkim i prawidłowa pielęgnacja na co dzień.

W razie potrzeby zapraszam do kontaktu, mogę polecić specjalistkę od niemowląt w Białymstoku, rozwieje wszelkie wątpliwości.

Pozdrawiam!

Ewelina

czy warto zakupić piłkę do siedzenia ?

Sylwia D.:

Jeśli chodzi o duże piłki gimnastyczne to szczerze je polecam.

Bardzo fajnie sprawdzają się do ćwiczeń w ciąży w przeróżnych pozycjach.

Jeśli chodzi o siedzenie na nich np. przy komputerze, polecam robić to trochę na raty.

Początkowo spróbować nie dłużej niż 30min. Jeśli przesiedzisz tak parę godzin, może się

okazać, że kolejnego dnia poczujesz zakwasy na mało aktywowanych do tej pory mięśniach przykręgosłupowych. Więc polecam stopniowo wydłużać czas siedzenia i nasłuchiwać.

:) Warto mieć taką piłkę w domu. Po ciąży przyda się do ćwiczeń i jest świetna do bujania dziecka ;)

Aleksandra

Jakie wykonywać ćwiczenia przy ryzyku porodu przedwczesnego na bolący kręgosłup?

Sylwia D.:

Takie sytuacje wymagają bardzo indywidualnego podejścia, konsultacji z lekarzem prowadzącym oraz z fizjoterapeutą. Na pewno warto słuchać swojego ciała, szukać przeciwbólowych pozycji ułożeniowych, skupić się na ćwiczeniach oddechowych. Można wspomagać się kinesiotapingiem, gdyż zwykle terapie manualne i masaże są wtedy przeciwwskazane.

W razie pytań zapraszam do kontaktu.

KAROLINA

jaki kształt takiej poduszki najlepszy? w kształcie C, U, 7, I?

Sylwia D.:

W pierwszej ciąży korzystałam z typu C, w drugiej z V.

Który kształt? Najważniejsze, żeby była elastyczna i niezbyt twarda. Ja swoją pierwszą zmieniłam właśnie z tych powodów.

Nie powinna być zbyt płaska, żeby dobrze odseparować od siebie kolana/uda w leżeniu na boku, dzięki czemu da ulgę miednicy i plecom.

Leżąc na boku można też podłożyć ją lekko pod brzuch.

Poduszka sprawdziła się również później przy karmieniu dziecka, gdyż głównie karmiłam na leżąc. Podpierałam ją plecy sobie lub dla maluszka, traktowałam jak kokon, ochraniacz, zawijałam ją za plecami i kładłam na kolana do karmienia na siedząco.

Osobiście kształt U jest dla mnie zbyt rozbudowany i sztywny, ale to kwestia gustu.

:)

Anna

Czy jeżeli często zapominam o prawidłowym podnoszeniu się powinnam udać się do fizjoterapeuty?

Sylwia D.:

Zawsze warto udać się do fizjoterapeuty jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości. Czas ciąży jest okresem wyjątkowym i ważne żebyśmy czuły się wyjątkowo dopieszczone ;)

Może fizjo przekona Cię, że warto o tym pamiętać. Ten kręgosłup ma nam służyć jeszcze długo po ciąży, więc warto o niego zadbać. Nie da się do wymienić na nowszy model. ;)

Pozdrawiam!

Jola

czy rożek do karmienia się przyda?

Sylwia D.:

Na pewno przyda się jakaś poduszka na kolana, jeśli będziesz karmić na siedząco. Pozycja ma być wygodna i nie możesz czuć bólu kręgosłupa, bo dziecko potrafi tak spędzać dłuuuugie chwile. ;) Ja korzystałam z dużej poduszki ciążowej, którą wrzucałam sobie za plecy karmiąc na leżąco, a w razie potrzeby łądowała na kolanach.

Moim zdaniem w dużą poduszkę warto zainwestować, to był jeden z moich najlepszych wielofunkcyjnych zakupów. Może się okazać, że wystarczy Ci tylko jedna. Wszystko zwykle i tak „wychodzi w praniu” :) Pozdrawiam!

Marta

Przy kucaniu i wstawaniu napina mi się brzuch mocno jak się wtedy schylać? Jeżeli nie przez zgięcie? Czy można jakieś ćwiczenia wykonywać, żeby brzuch się tak mocno nie napinał przy kucaniu i podnoszeniu?

Sylwia D.:

Warto przyjrzeć się technice przysiadu, zwrócić uwagę na aktywność pośladków podczas podnoszenia się. Często pomagamy sobie dużym napięciem brzucha, żeby wygenerować więcej siły. Nie da się zrobić przysiadu kompletnie nie angażując mięśni brzucha. W zaawansowanej ciąży bywa to kłopotliwe. Na pewno warto szukać wtedy podparcia dla rąk. Proszę słuchać W razie wątpliwości zapraszam do kontaktu. Pozdrawiam :)

Ewa

najgorsze połączenie ból kręgosłupa + zgaga. Trzeba kombinować żeby znaleźć dobrą pozycję podczas snu :-(

Sylwia D.:

Czasem nie ma idealnej pozycji w tym połączeniu. Na plecy polecam duże poduszki dla kobiet w ciąży... na zgagę niestety nie działają ;)

Aneczka

jak ćwiczyć ze zgagą?

Sylwia D.:

Unikać pozycji odwróconych. Lepsze w tym wypadku będą pozycje siedzące, przeplatane leżącymi. Tu po pierwsze słuchanie swojego organizmu.

Marta

Ból podbrzusza i twardnienie brzucha nawet przy bardzo krótkim spacerze? Czy jakieś ćwiczenia mogą pomóc?

Sylwia D.:

W takim wypadku po pierwsze konsultacja z lekarzem ginekologiem, czy nie ma przeciwwskazań do aktywności. Potem wizyta u fizjoterapeuty, wywiad, badanie. Jeśli wyjdzie brak problemów w narządzie ruchu pomocny może okazać się kinesiotaping.

Jola

jaka pozycja odpowiednia w czasie snu?

Sylwia D.:

W zależności od zaawansowania ciąży. Ale najbardziej polecane są pozycje na boku z poduszką o której wspominałam już wyżej.

Polecam przeczytanie artykułu świetnej ginekolog:

<https://mamaginekolog.pl/pozycja-do-spania-w-ciazy-czy-ma-znaczenie/>

Myślę, że wyczerpująco odpowiada na to pytanie. Ja się pod tym podpisuję, jeśli chodzi o problemy układu ruchu.

Marzena

Kinesiotaping w ciąży jest skuteczny? I przed czym chroni, czemu zapobiega?

Sylwia D.:

Kinesiotaping stosowany jest w fizjoterapii w celu rozluźnienia mięśni, wspomagania ich pracy, poprawie przesuwalności tkanek, stabilizacji, przeciwobrzękowo... w zależności od sposobu aplikacji. W ciąży bardzo fajnie odciąża kręgosłup, brzuch, działa wspomagająco przy obrzękach kończyn dolnych oraz jako element profilaktyki rozejścia mięśnia prostego brzucha.

Patrycja

podobno nie powinno się leżec w ciąży na plecach, ale mi najwygodniej się leży na plecach, po prawda zdarza się że później nie mogę się podnieść, ale czy to prawda że leżenie na plecach szkodzi maluszkowi?

Sylwia D.:

Jeśli ma Pani problem z podniesieniem się z powodu bólu kręgosłupa to zdecydowanie powinna Pani zrezygnować z tej pozycji. Nie powinna Pani doprowadzać do sytuacji, że Pani ciało, aż krzyczy, że dzieje mu się krzywda. A ból jest takim właśnie alarmem, że robimy coś co nam nie służy. Oczywiście jeśli mamy do czynienia z bólem kręgosłupa to odsyłam do fizjoterapeuty.

Jeśli chodzi o pozostałe kwestia pozycji do spania i leżenia to znowu odsyłam do dużego autorytetu w kwestiach kobiecych i ciążyowych:

<https://mamaginekolog.pl/pozycja-do-spania-w-ciazy-czy-ma-znaczenie/>

Pozdrawia :)

Ewelina

czy masaz przez meza moze zaszkodzc?

Sylwia D.:

Mąż nadaje się idealnie do masażu karku i stóp :) Jeśli chodzi o pozostałe partie ciała – to zależy :)

Jeśli nie posiada Pani typowych przeciwwskazań do masażu oraz przeciwwskazań ginekologicznych to DELIKATNY, krótki masaż, nie przegrzewający tkanek nie zaszkodzi. Jednak jeśli jest jakiś problem z kręgosłupem zalecam wizytę u fizjoterapeuty.

Katarzyna

czy mozna spac na prawym boku

Sylwia D.:

Jeśli nie odczuwa Pani bólu kręgosłupa, czy miednicy w tej pozycji, ani innych niepożądanych objawów to pozycja na prawym boku nie jest przeciwwskazana. Wyżej poruszyłam już ten temat. Odsyłam do linku.

Serdecznie dziękuję za wszystkie pytania. Pozdrawiam. :)

mgr Sylwia Małgorzata Dzieduszow
tel. 782 485 155
Centrum Medyczne Gajowa
ul. Gajowa 29, Białystok
tel. do rejestracji 85 654 22 22
facebook – Sylwia Dzieduszow Fizjoterapeuta
instagram - smd_fizjo