

Monika

kiedy udać się do fizjo uro ? czy jest jakaś różnica w czasie zgłoszenia czy było SN czy CC

Odp: Po porodzie siłami natury zgłaszamy się po wizycie popołożowej u ginekologa, czyli po 6 tyg po porodzie. Oczywiście jeżeli dokuczają nam dolegliwości bólowe możemy zgłosić się z tym problemem jeszcze w połoгу. Po CC w gabinecie możemy pojawić się w 2-3 tygodniu, warunkiem rozpoczęcia pracy z blizną jest jej całkowite zagojenie, czyli nie może się z niej nic sączyć i strupki muszą już odpaść.

Katarzyna

czym najlepiej wykonywać masaż krocza?

Ja polecam wykonywać masaż krocza jakimś olejkiem może być z wiesiołka, pestek malin, słodkich migdałów

Adrianna

czy warto odwiedzić fizjo uro jeszcze przed ciążą?

Jak najbardziej, badanie dna miednicy można i warto wykonać na każdym etapie życia aby dowiedzieć się czy wszystko jest w porządku, jak ćwiczyć i rozluźniać nasze mięśnie w zależności od potrzeb, nauczyć się odpowiedniej profilaktyki, przygotować się do ciąży, porodu czy menopauzy. Jeżeli chodzi o pracę z ciałem w celu przygotowania do porodu jeśli mamy taką możliwość, warto zgłosić się przed ciążą aby ocenić czy nie ma żadnych restrykcji np. w kręgosłupie czy biodrach, które mogłyby powodować dolegliwości bólowe w ciąży i rozpocząć pracę z nimi już wcześniej.

Agnieszka

Mam pytanie  czy podczas skurczu można oddychać tak jak ćwiczymy oddech przeponowy?

Tak, jak najbardziej. Świadomy oddech jest zalecany przez cały czas trwania porodu.

Patrycja

jak to wygląda z porodem przy obniżeniu narządów? czy jest szansa na sn? jak w ogóle sobie radzić z obniżeniem narządów w trakcie ciąży

Wszystko zależy od stopnia obniżenia oraz tego, który narząd jest obniżony. Decyzje powinien podjąć lekarz, aczkolwiek przy małym obniżeniu poród SN powinien być możliwy. Warto zacząć przygotowywać krocze, nauczyć się prawidłowego oddechu i parcia. W ciąży wykorzystywać pozycje odciążające, można wykorzystać taping podpierający brzuch aby zmniejszyć docisk na dno miednicy, aktywować świadomie mięśnie dna miednicy i przede wszystkim wprowadzić prawidłowe nawyki (wstawanie bokiem, prawidłowa toaleta)

Anna

czy po nacięciu krocza można się normalnie wypróżniać? Czy rana nie pęknie?

Można, należy pamiętać o podnóżku pod stopy, aby kolana były wyżej niż biodra i pamiętać o rozluźnieniu. Nie przemy, pracujemy oddechem otwierając dno miednicy, staramy się całkowicie rozluźnić. Rana nie pęknie. Pamiętamy także, aby nie przesiadywać na toalecie

Wiola

czy w jakiś sposób można wspierać się oddechem lub jakąś pozycją podczas czy też po cięciu cesarskim? tak, by łatwiej wrócić do siebie.

W 7 dobie po CC można kłaść się na brzuchu, najlepiej rozpocząć to od opierania się na poduszce o blat / stół. Ćwiczenia przeciwzakrzepowe i oddechowe wspomogą szybszy powrót. Dbamy o prawidłowe nawyki (wstawanie, toaleta, brak parcia), wietrzymy ranę, odżywiamy się prawidłowo i dbamy o nawodnienie.

Ewelina

czy po pęknięciu ile trzeba dać czasu na dojście czy sex nadal będzie przyjemnością boje się zszycia że będzie boleć

Tak, seks powinien być tak przyjemny jak przed ciążą. Po 6 tyg od porodu warto zgłosić się do fizjo aby ocenić bliznę, dobrze zaopiekowana nie będzie dawała dolegliwości podczas stosunku, do tego dążymy. Na powrót do współżycia zielone światło daje lekarz w zależności od stopnia pęknięcia krocza.

Katarzyna

jak i kiedy ćwiczyć MDM po porodzie?

Warto nauczyć się tego przed porodem u fizjo urogin. Aktywacja dna miednicy może odbywać się już w pierwszych dniach po porodzie.

Teresa

Można najpierw posmarować w środku, a potem na zewnątrz?

Można 😊

Patrycja

Czy ten termofor do masażu krocza ma być ciepły?

Nie musi, ale możemy delikatnie podgrzać. Uważamy w przypadku hemoroidów, wtedy nie podgrzewamy.

Agnieszka

Czy po porodzie też należy używać podnóżka przy oddawaniu stolca?

Podnóżka powinniśmy używać na każdym etapie życia niezależnie od płci. Jest to dla nas bardziej fizjologiczna pozycja do wypróżniania.

Natalia

dlaczego masażu krocza nie można zacząć wcześniej niż 34/36 tc.?

Jest to optymalny czas aby przygotować krocze do porodu, i aby było to bezpieczne dla mamy i maluszka. Niektóre źródła podają, że można zacząć już w 32 tc.

Teresa

Mozna masaż wykonywać oliwką bambino?

Zalecałabym bardziej naturalne olejki. W skaldzie oliwki bambino jest są dodatkowe substancje które nie są obojętne dla mikroflory pochwy