

1. Większe szanse są, że bolesne stosunki wystąpią po CC czy porodzie naturalnym?
nie ma takich statystyk, ewentualnie poród SN zabiegowy czy blizna po szyciu krocza może być bolesna, ale mamy XXIw i mnóstwo metod pracy z bliznami.
2. Czy poleca Pani jakieś konkretne żele intymne? I czy jakichś składników w nich powinniśmy unikać?
feminum fit, można unikać gliceryny, przy dużej suchości żele silikonowe bo się nie wchłaniają
3. Mocno napięte dno miednicy co w konsekwencji powoduje bolesne współżycie - czy po porodzie się nasili czy będzie lepiej?
najlepiej zacząć pracę z tymi napięciami w ciąży i kontynuować po porodzie, bo jest bardzo szybkie i skuteczne
4. Czy mając nadżerkę możemy odczuwać dyskomfort, bolesność podczas współżycia?
nadżerki potrafią krwawić po współżyciu ale zazwyczaj nie dają bólu, ewentualnie praca z więzadłami krzyżowo-macicznymi u fizjo urogin jeśli ból jest niedaleko szyjki
5. Od kiedy możemy zacząć masaż krocza po nacięciu krocza bądź pęknięciu?
można zacząć już po wyjściu ze szpitala bez górnej granicy
6. Czy poleca Pani po cesarce ćwiczenia mięśni Kegla za pomocą tzw. "kulek gejszy"?
tylko wkładamy na czas ćwiczeń, nie nosimy ich np. godzinę dziennie, są one zdecydowanie dedykowane pacjentkom po reedukacji u fizjoterapeutki uroginekologicznej
7. Krem, plastry na blizny, jaki Pani poleca?
zależy od blizny np. blizny przerostowe grube - cepan contratubex, ranisilver, blizny mało mobilne maść sutrikon
8. Jak długo najlepiej poczekać ze współżyciem w zależności od rodzaju porodu - siłami natury a cesarskie cięcie?
po wizycie u ginekologa, żeby nie wdało się żadne zakażenie, jeśli okaże się że blizny nie są wygojone
9. Czy zamiast Cicatridiny możemy stosować olejek z wiesiołka?
cica ma jeszcze kwas hyaluronowy ale zdecydowanie do masażu może być też wiesiołek
10. Czy wizyta u fizjoterapeuty uroginekologicznego jest refundowana?
w niektórych warszawskim szpitalach

11. Chciałabym dopytać o inny ważny aspekt jak ćwiczyć, aby zapobiec przepuklinie pępkowej (wystający pępek) ?
utrzymanie w ćwiczeniach neutralnej miednicy, nie wypychanie bioder przed siebie, reedukacja oddechowa, baby hug, ustawienie neutralna klatki piersiowej, nauka długich wydechów, tak żeby brzuch się chował a nie wypychał
12. Czy Femium activ jest lepszym żelem stosowanym do nawilżania pochwy podczas współżycia w porównaniu do Feminum fit?
feminum fit jest lepszy bo ma w sobie fitoestradiole i nie zawiera gliceryny
13. Czy można stosować dilatory w 3 tryestrze?
można pod opieką fizjo urogin
14. Czy są jakieś przeciwwskazania do stosowania dilatora ?
przede wszystkim dużo bólu - trzeba nauczyć się z nich korzystać - nie pchać tylko powoli z oddechem wsuwać

NAGRAŁAM WEBINAR BEZBOLESNE WSPÓŁŻYCIE, KTÓRY UDOSTĘPNIĘ UCZESTNICZKOM NA 30 DNI W PROMOCYJNEJ CENIE 120ZŁ

JEŚLI UCZESTNICZKI BĘDĄ ZAINTERESOWANE PROSIŁABYM O WIADOMOŚĆ PRYWATNĄ NA MAIL

katarzynapiotrowskafizjo@gmail.com

BARDZO DZIĘKUJĘ ZA OBECNOŚĆ I TAK LICZNE PYTANIA

Z POWAŻANIEM,

Kasia Piotrowska