

Weronika

Jakich ćwiczeń nie powinno się już nigdy wykonywać po cesarskim cięciu?

Nie ma złych ćwiczeń, są tylko niepoprawnie wykonywane. Na pewno powinno się unikać ćwiczeń zwiększających ciśnienie śródbrzuszne jak np. klasyczne brzuszki czy podskoki.

Anna

Jakie ćwiczenia można wykonywać po porodzie naturalnym? Kiedy można zacząć ćwiczyć? Może jakiś przykład ćwiczenia poda Pani?

Pierwsze ćwiczenia po porodzie wykonujemy jeszcze w szpitalu. Na początku są to proste ćwiczenia rąk i nóg czyli tzw ćwiczenia przeciwzakrzepowe. Następnie uruchamianie, pionizacja ciała i ćwiczenia prawidłowej postawy oraz mięśni dna miednicy. Ponadto ćwiczenia oddechowe zarówno w leżeniu jak i innych pozycjach. W kolejnych dniach możemy dołączyć kolejne elementy i proste ćwiczenia np w leżeniu – przykład: unoszenie bioder.

Katarzyna

Po jakim czasie można wrócić do aktywności fizycznej po cesarskim cięciu? Od czego najlepiej zacząć?

Do intensywniejszych ćwiczeń po upływie pogoju, a najlepiej po uzyskaniu zgody lekarza ginekologa bądź położnej. Polecam też wizytę u fizjoterapeuty uroginekologicznego (niektóre położne również się tym zajmują). Niestety wizyta taka nie jest refundowana. Jeśli wszystko jest w porządku (specjalista oceni stan mięśni dna miednicy, blizny i inne ewentualne dysfunkcje i dolegliwości) to polecam na początku zacząć np od zajęć dedykowanych mamom po porodzie.

Agata

jak cwiczenia mozna wykonywac zeby po malu aktywizowac cialo po ciazy (16 tyg)

Katarzyna

Od kiedy wskazane jest wykonywanie brzuszków po cięciu cesarskim?

Najlepiej wcale ☺ Mięśnie brzucha są aktywne przy większości wykonywanych ćwiczeniach - dobrze jest wiedzieć czy prawidłowo potrafimy aktywizować brzuch. Często jest to zaburzone zwłaszcza po ciąży i porodzie. W tym celu warto udać się do specjalisty zanim rozpoczniemy ćwiczenia na własną rękę.

Agnieszka

Kiedy można wrócić do aktywności fizycznej, jeśli w okresie pogoju wystąpiły kapłikacje np. krwotok poporodowy i anemia z tym związana/.

Wszystko zależy od samopoczucia. Jest to kwestia indywidualna. Początkowe ćwiczenia usprawniające nie powinny sprawiać problemów nawet jeśli połów był powikłany. Dalsze kroki podejmujemy po uzyskaniu zgody lekarza ginekologa bądź położnej.

Marta

czy od razu po porodzie można leżec na brzuchu-czy to przyspieszy obkurczanie sie macicy?

Leżenie na brzuchu nie przyspieszy obkurczania się macicy. Macica obkurcza się w swoim tempie i zazwyczaj po ok. 10 dniach już jest niewyczuwalna przez powłoki brzuszne. Jedynym słusznym przyspieszeniem obkurczania się macicy i krwawienia jest karmienie dziecka piersią.

Agnieszka

Jakich ćwiczeń nie można wykonywać po cięciu cesarskim i jak długo?

Na to pytanie padła odpowiedź wyżej.

Agnieszka

Po jakim czasie po cc można wykonywać ćwiczenia na mięśnie brzucha?

Na to pytanie padła odpowiedź wyżej.

Katarzyna

Dlaczego w szpitalach jest inny czas pionizacji po CC? U mnie pionizowanie odbyło się po czterech godzinach a słyszałam, że w innych szpitalach następuje to dopiero po 8-12 godzinach. Od czego to zależy?

Trudno powiedzieć od czego to zależy. Na pewno jest to też zależne od samopoczucia danej pacjentki, ponieważ każdy ma inny próg bólu. Pionizacja powinna się odbyć nie później niż po 6-8 godzinach jeśli nie było żadnych komplikacji.

Agnieszka

Jak często powinno się ćwiczyć po porodzie? Ile razy w tygodniu i jak długo powinny one trwać?

Początkowo niezbyt długo. W położu zaczynamy od kilku minut dziennie i stopniowo wydłużamy czas ćwiczeń i kolejne elementy każdego dnia. Po upływie położu tyle ile pozwala nam czas i samopoczucie optymalnie to 2-3 w tygodniu (mowa o pełnych treningach np tych dedykowanych mamom po porodzie).

Katarzyna

Przez jaki czas od porodu może boleć kręgosłup w dolnej części? Co prawda to mój 3ci porod (cc) i już minęło 12 miesięcy, ale nadal odczuwam dość mocny ból, czasami aż ciężko się wyprostować

Wskazana konsultacja u specjalisty np u fizjoterapeuty uroginekologicznego. Trudno się odnieść gdyż nie znam więcej szczegółów. Specjalista przeprowadzi dokładny wywiad i ustali przyczynę bólu oraz terapię.

Agnieszka

A od kiedy po porodzie cc można kłaść się na brzuchu?

Od ok 3-4 doby