1. Czy do podmywania w połogu potrzebna jest taka specjalna butelka? Czy możemy to robić ręką/prysznicem samą wodą?

Do podmywania się nie używamy żadnych butelek, nie wkładamy sobie niczego do pochwy podczas połogu, podmywamy się dłoniom sama wodą.

1. Jeśli chcę po porodzie sprawdzić, czy wszystko jest okej, to powinnam umówić się na wizytę w każdym momencie, czy czekać do końca połogu?

Jeżeli cos Panią bardzo niepokoi na wizytę można wybrać się wcześniej, jednak najbardziej miarodajne wyniki testów, które wykonujemy po porodzie będą po upływie tych minimum 4 tygodni.

1. Jeśli poród był siłami natury, to kiedy najwcześniej można starać się kolejne dziecko?

Jeśli poród był sn o drugie dziecko teoretycznie można starać się po roku jednak bezpieczniej i zdrowiej dla kobiety jest poczekać 1,5/2 lata

1. Z Pani punktu widzenia lepsze jest pęknięcie czy nacięcie krocza? W kwestii gojenia i powikłań?

Zdecydowanie pękniecie, w szczególności jeśli przygotowujemy krocze do porodu to pęknięcia są delikatne. Przy pęknięciu włókna „wchodzą” w siebie przy zroście, przy nacięciu są prostu cięte wzdłuż przez co jedynie szycie je zasklepia. I kolejny aspekt blizny po pęknięciu się lepiej goja.

1. Kiedy krwawienie z dróg rodnych po porodzie nie jest już normą, a znakiem alarmującym?

Jeśli zapach ‘odchodów” poporodowych jest intensywniejszy/ nie przyjemny a ilość jest duża czyli podpaskę zmieniamy częściej niż co 2 h, należy udać się do lekarza, i jeśli nadal krwawimy po 8 tyg. również zalecamy wizytę u ginekologa lub położnej

1. Jak pomóc sobie w połogu przy rozejsciu mięśni brzucha? Rozejście mam od kilku lat, po poprzednich porodach. Tejpowac? Jak najwięcej leżeć? Cos ćwiczyć? Czy czekać na koniec połogu i robić cos dopiero po wizycie u fizjoterapeuty, zgodnie z jego wskazaniami?

Ergonomiczne wstawanie przez bok, kichanie, kaszel przez bok z noga na nogę, nie dźwigać ciężarów powyżej 5 kg oprócz dziecka oczywiście, wzmacniać i odciążać mięsnie dna miednicy, a resztę zaleci fizjo po połogu.

1. A jeśli podpaski podrażniają to co w połogu?

Najpierw proszę sprawdzić składy podpasek i spróbować wybrać jak najbardziej naturalne z najmniejsza ilością substancji zapachowych czy konserwujących, potem można sięgnąć po majtki po porodowe, lub wkładki wielorazowe

1. Jak sobie radzić z połogiem w szpitalu. Wietrzyć rany na łóżku, a tu trzeba wstać do dziecka, itd. Czy majteczki siateczkowe czy leżeć tylko z podpaską miedzy nogami?

Ergonomiczne funkcjonowanie ,Ćwiczenia przeciwzakrzepowe, Ćwiczenia oddechowe, Ćwiczenia mięśni dna miednicy , Higiena, Leżenie na brzuchu. Majtki siateczkowe są jak najbardziej okej, jeśli wygodnie jest Pani leżeć bez to tez oczywiście można, ale warto zabrać je do szpitala, bo ułatwia funkcjonalnie w pozycjach innych niż leżąca.