

### **Katarzyna**

Czy pod koniec ciąży, po 36 tygodniu masaż szyjki jest możliwy u fizjoterapeuty uroginekologicznego?

Nie spotkałam się z tym, żeby fizjoterapeuta wykonywał taki masaż. Pytanie w jakim celu miałby być wykonany? Masaż szyjki wykonuje lekarz ginekolog, mając konkretne wskazania do tego. Fizjoterapeuta pracuje na mięśniach, powięzi czy więzadłach zewnętrznie lub wewnętrznie, możemy pracować z narządami przez powłoki brzuszne, ale myślę że masażu szyjki nikt z fizjoterapeutów się nie podejmie- to jest zadanie lekarza, ewentualnie położnej.

### **Monika**

Kiedy po porodzie naturalnym zgłosić się na wizytę do fizjoterapeutki uroginekologicznej?

Po porodzie warto ok. 4-6 tyg udać się na wizytę, podobnie po cc. Praca z blizną nie będzie możliwa szybciej. Jeśli jednak są jakieś komplikacje, można działać szybciej.

### **Aga**

Kiedy najlepiej rozpocząć fizjoterapię blizny?

Pracę z blizną zaczynamy przez właściwą jej pielęgnację, postawę i nawyki. Dotykanie okolicy blizny, bodźcowanie jej. To pobudza krążenie które jest niezbędne w procesie gojenia. Warto układać się na brzuchu. Od początku „oddychać” myśląc o tym, żeby powietrze kierować do blizny. Bezpośrednią pracę z blizną można rozpocząć po ok. 4-6 tyg

### **Ewelina**

Ile max może mi zająć czas “dojścia” do siebie po porodzie?

Nie ma granicy ani minimum ani maksimum. Czasami to nieosiągalne. Warto jednak pracować i zadbać o swoje zdrowie ZAWSZE. Czas powrotu równowagi hormonalnej jest zazwyczaj w czasie powrotu regularnej miesiączki, lub po odstawieniu dziecka od piersi. Może to potrwać ok 1-1,5 roku (nawet będąc pod opieką specjalisty i pracy z ciałem).

### **Katarzyna**

Czy będąc 2 lata po porodzie warto wdrożyć fizjoterapię uroginekologiczną?

ZAWSZE warto, to jest inwestycja w siebie. Zawsze da się coś zdziałać.

### **Krzysztof**

A jak przekonać żonę żeby złuzowała? 😊

Pomagać jej w czynnościach dnia codziennego. Dbać o jej bezpieczeństwo i komfort psychiczny (nawet jeśli wydaje się irracjonalny 😊) Pokazać że jest kochana mimo niedoskonałości. Doceniać poświęcenie. Być i Kochać 😊

### **Katarzyna**

Czy po porodzie należy jak najwięcej leżeć, dla mięśni dna miednicy? Tak słyszałam, że to ważne dla powrotu do ich dobrego stanu

Przez pierwszy tydzień faktycznie warto możliwie najwięcej odpoczywać, leżeć, ograniczyć długotrwałe siedzenie i stanie. Nie wskazane są poduszki poporodowe. Warto jednak pracować nad aktywizacją, pobudzeniem do działania i ruchu te mięśnie- stopniowo. Jeśli obecne są obrażenia na kroczu dodatkowo warto odciążać te strefę (unikając siadania, kucania itp.) żeby rana mogła się swobodnie zagoić.

### **Magdalena**

Ile czasu po porodzie SN można krwawić?

Przez cały okres trwania porodu ok. 4-6 tygodni. Stopniowo kolor i intensywność powinny słabnąć.

### **Katarzyna**

Czy dobrze jest mieć do szpitala do zastawiania żel na zrosty, na wypadek cc?

Nie każdy lekarz nawet posiadając ten proszek będzie go stosował. Niezależnie od niego warto samemu zadbać i pracować ze zrostami. Dotykając te okolice, układając się na brzuchu, ruszając się.

### **Magdalena**

Jak dbać o rany po porodzie? (czy smarować blizny po cięciu kroczu?).

Rany wietrzyć (zarówno kroczu i po cc). Bódźcować nać okolice przez dotyk czy bardzo delikatny masaż okolicy. Aktywizowanie i ruszanie mięśniami dookoła bez zwiększonego ciśnienia, bez dźwigania itd. Maści warto stosować po wytworzeniu blizny. Na kroczu warto okłady z arniki stosować. Zimno jest często przydatne bo działa znieczulająco.

### **Anna**

Jak wiedzieć, że sobie szkodzę?

Zgłosić się do specjalisty który oceni i zdiagnozuje stan. Sprawdzi sylwetkę, oddech, mięśnie brzucha, mięśnie dna miednicy i bliznę.

### **Katarzyna**

Czego unikać i jak długo po porodzie?

Dźwigania- tu warto ograniczyć się do wagi dziecka (które stopniowo rośnie oczywiście). Pasów poporodowych- zawsze. Po porodzie SN kucania, długotrwałego siedzenia i stania. Podskoków, brzuszków, ściskającej odzieży. To są rzeczy które szkodzą też każdemu- nie tylko po porodzie. Wypróżniania na siłę, oddawania moczu na zapas.

### **Magdalena**

Czy wypadanie włosów jest nie do wyeliminowania? czy są jakieś sposoby aby tego uniknąć? To niestety nie jest pytanie do fizjoterapeuty. Myślę, że warto zrobić badania krwi, zgłosić się do lekarza, sprawdzić poziom hormonów, zgłosić się do trychologa.

### **Katarzyna**

Od kiedy leżeć na brzuchu po porodzie?

Po porodzie drogami natury w drugiej dobie, po cc ok. 3-4 doba.

### **Ewelina**

Ile czasu musi minąć żeby można było biegać?

To bardzo indywidualne, zazwyczaj warto poczekać ok. 6mcy. Zależy jaki dystans, po jakim porodzie, w jakiej kondycji jest kobieta. 3 miesiące nie są wskazane do aktywności które dość mocno obciążają. Hormonalnie organizm musi się ustabilizować. Dno miednicy musi być gotowe do obciążenia powstającego w trakcie biegu. Tak samo jak trenujący biegacze warto pracować nad oddechem i jakością tego biegania. Tu trzeba ocenić stan pacjentki indywidualnie.

### **Magdalena**

Czy jeśli zamierzam karmić piersią powinnam brać jakieś leki/suplementy? Czy to prawda, że powinno się kontynuować branie leków/suplementów które łykało się będąc w ciąży?

Kolejne pytanie do lekarza. Warto suplementować to czego są niedobory-warto się zbadać.

### **Krzysztof**

Czy są jakieś ćwiczenia które możemy wykonywać wspólnie?

Zdecydowanie warto ogólnie usprawniające ćwiczenia.

Takie, które pobudzają krążenie w rękach czy nogach, takie które wzmacniają ręce czy kręgosłup ale są w pozycjach odciążających i bezpiecznych (np. leżąc na plecach), oddechowe uruchamiające klatkę piersiową i przeponę, aktywizujące mięśnie dna miednicy czy delikatnie głębokie mięśnie brzucha. Spacer, bujanie miednicą (spokojny taniec), joga. Konkretnie ćwiczenia powinno się zalecać po ocenie i zbadaniu pacjentki.

### **Magdalena**

Kiedy się zgłosić do lekarza i jakiego jeśli mamy problem z nietrzymaniem moczu? Co powinno mnie niepokoić?

Lekarz ginekolog lub urolog, idealnie uroginekolog. Można zgłosić się również do fizjoterapeuty uroginekologicznego. Lekarz zleca badania i w razie potrzeby wykonuje zabieg. Fizjoterapeuta pracuje manualnie i ćwiczeniami pomaga rozwiązać problem. Zgłosić się jak tylko problem się pojawi, zdiagnozować, znaleźć przyczynę i mechanizm powstania i działać-żeby problem zniknął!!!!

### **Ewa**

Urodziłam 10 dni temu. Czuję przypływ energii i chciałabym wybrać się na rower. Czy jeżeli dobrze się czuję to mogę?

Daj sobie czas..., praca jaką ciało włożyło w poród i ciążę jest ogromna. Pierwsze 2 tygodnie są ważne. Nie koniecznie trzeba tylko leżeć, ale pozwolić sobie odpocząć, po dłuższym staniu położyć się, pozwolić sobie na regenerację. Spacer jak najbardziej, ale nie koniecznie 10km. Z rowerem poczekałabym jeszcze do 4 tyg po porodzie chociaż.

### **Magdalena**

Jak pracować z blizną? Kiedy stosować bieliznę modelującą? Albo pasy poporodowe?

Pasy poporodowe nie są wskazane. Bielizna modelująca nie zalecana. Niestety mogą zaszkodzić. Z blizną zaczynamy od pobudzenia krążenia w jej okolicy, po ok. 4-6 tygodniach zaczyna się pracować nad jej przesuwalnością i restrykcjami, można samemu opracowywać i

masować lub zgłosić się do specjalisty. Dużo dotykać od samego początku. Układać się na brzuchu, Bodźcować okolice np. szorstką stroną gąbką, podszczypując czy kłuć wokół blizny wykałaczkami.

### **Katarzyna**

Co jeśli nietrzymanie moczu pojawiło się w 3 trymestrze?

Zgłosić się do fizjoterapeuty, sprawdzić, zbadać przyczynę. Mechanizmów nietrzymania moczu jest kilka, trzeba znać przyczynę i powód aby móc zastosować odpowiednią terapię i zalecenia.

### **Małgorzata**

Jak pielęgnować bliznę po porodzie naturalnym (nacięciu krocza)?

Unikać siadania na bliznie. Unikać długotrwałego siedzenia i stania, wstawać przez pozycję czworaczą. Przy wypróżnianiu stopień pod nogi- Inie wypierać na siłę, dbać o dietę i odpowiednie nawodnienie. Wietrzyć krocze. Jeśli jest bardzo obolałe lub ma problemy z gojeniem okłady z arniki. Można na obrzęknięte czy obolałe krocze stosować zimne okłady. Unikać kucania i rozszerzania nóg. Aktywizacja i praca z mięśniami dna miednicy. Po wygojeniu się rany praca z blizną- masowanie dotykane samej blizny czy środka ścięgienistego. Zgłosić się do fizjoterapeuty ☺

### **Magdalena**

Jak długo ciało wraca "do siebie"? chodzi mi o sylwetkę, o okrągły wystający brzuszec, ile czasu ciało na to potrzebuje?

Bardzo indywidualnie. Wystający brzuszec może mieć wiele przyczyn- osłabione mięśnie, lub nieprawidłowo napięta tylko część z nich, problem z przeponą oddechową, niewłaściwa sylwetka- postawa ciała często zmienia nam wygląd brzucha. Miana wzorca oddechowego. Uważam, że ciało potrzebuje ok. roku czasu żeby dojść do siebie, warto jednak pracować i pomóc mu, a nie tylko czekać aż samo wróci.

### **Zdzisław**

W jakim czasie po porodzie można jeździć na rowerze?

Zależy od rodzaju porodu, czy są obrażenia na krocze, w jakiej kondycji jest kobieta. Ok. 4tyg myślę, że warto poczekać. Dać sobie czas na wygojenie ran, obkurczenie macicy, wyciszenie odchodów połogowych. Mówimy o wycieczce krótkiej i rekreacyjnej. Intensywne wypadki rowerowe czasem 3 miesiące, czasem pół roku, czasami więcej. Nie ma jednoznacznego czasu właściwego dla każdej kobiety.

### **Małgorzata**

Jak prawidłowo siadać po nacięciu krocza aby nie zrobić sobie krzywdy

Z pozycji leżącej przez pozycję czworaczą, obracając się na bok, unikając w ogóle siadania. Po nacięciu warto obciążyć bardziej lewy pośladek (nacięcie jest prawostronne zazwyczaj). Najlepiej w miarę możliwości siedzenie ograniczyć do minimum.

### **Magdalena**

Ile czasu po porodzie można współżyć?

Pytanie do ginekologa, zachęcam najpierw do kontroli po porodzie. Minimum dopóki są odchody połogowe. Warto na pewno pamiętać o stosowaniu żeli czy lubrykantów podczas stosunku w połogu czy przez cały okres karmienia. Niski poziom estrogenów wpływa na suchość, która często powoduje dyskomfort w trakcie stosunku. Po porodzie SN na pewno rana na krocze o ile były obrażenia musi się wygoić.

