1. Od którego tygodnia można masować odbyt? Czy można stosować olejki lub nasiadówki, aby uelastycznić tkanki do porodu?

Nie wykonujemy terapii w obszarze odbytu (chyba że istnieją stricte wskazania do opracowania tego obszaru) a jedynie ścian pochwy oraz środka ścięgnistego.

Olejki oraz nasiadówki oczywiście będą wspomagać uelastycznienie tkanek.

2. Jak wygląda pierwsza wizyta u specjalisty związana z przygotowywaniem krocza do porodu?

Wizyta rozpoczyna się od rozbudowanego wywiadu, testów funkcjonalnych - sprawdzamy ruchomość miednicy oraz bioder.  Jeśli podczas wizyty pacjentka chce rowniez  Kolejno omawiamy jak przebiegać będzie badanie manualne. Po przeprowadzeniu diagnostyki uzupełniamy elementy edukacyjne i tworzymy dla danej pacjentki zalecenia oraz plan działań.

3. Jaki olejek będzie najlepszy do masażu krocza?

Osobiście polecam olejek ze słodkich migdałów, sprawdza się również zwykła oliwa z oliwek.

4. Czy masaż powinien być wykonywany codziennie?

Im bliżej porodu tym zwiększamy częstotliwość pracy z tkankami, warto jednak obserwować czy tkanka nie jest zbyt przestymulowana. Początkowo dobrze pracować co 2-3 dni.

5. Jakie są przeciwskania do masażu krocza?

Infekcje intymne oraz przedwcześnie skracająca się szyjka. Dodatkowo wszelki przeciwskazania do aktywności seksualnej również będą ograniczać przygotowanie krocza.

6. Czy hemoroidy, które pojawiły się w ciąży mogą utrudnić poród naturalny i przygotowanie krocza do porodu?

Problemy hemoroidalne to sfera którą również warto zaopiekować u fizjoterapeutki uroginekologicznej w trakcie ciąży. Same w sobie najczęściej nie stanowi utrudnień w przygotowaniu krocza, mogą jednak spowodować, że tkanki krocza będą gorzej funkcjonować, co wpłynąć może na utrudnienia w porodzie.

7. Jeśli do 36 tc nie byłam u fizjoterapeuty warto się jeszcze wybrać czy jest już za późno?

Nigdy nie jest zbyt późno, aby skorzystać z takiej konsultacji. Wiele pań dopiero w ostatnich tygodniach znajduje czas na takie konsultacje. Warto pamiętać że niektóre kwestie jesteśmy w stanie zaopiekować podczas konsultacji online jeśli nie jesteś na siłach aby pojawić się na żywo na wizycie.

8. Czy masaż krocza zaczynamy od zaczętego 34 tc, czyli 33+1, czy od ukończonego, czyli 34+1?

33+1 to już będzie dobry moment na rozpoczęcie masażu, oczywiście zawsze warto skonsultować to z lekarzem prowadzącym ciążę.

9. Jak długo prowadzić masaż? Ile powtórzeń?

Powtórzenia powinny być uzależnione od tempa reakcji tkanek. Najczęściej 8-12 powtórzeń. Całość powinna zająć około 10 cm.

10. Czy to prawda że regularny seks również spełnia funkcje masażu krocza?

Tak! Dzięki aktywności seksualnej również wpływamy na jakość napięcia na tkankach. Pamiętaj jednak aby znaleźć pozycję która nie będzie powodować dolegliwości.

Kontakt: 515595097 lub poprzez Instagram:kobieca\_fizjoterapeutka

Kod zniżkowy (przy zgłoszeniu poprzez Instagram) mama20 daje 20 zł zniżki na wizycie.