

Dagmara Miszczak Fizjoklinika Gorzów

ul. Walczaka 12 C, Villa Park, I piętro przychodnia rodzinna Stom Med.

Telefon: 781 779 799

Fb i In: Fizjoklinika Gorzów

Lidia

Czy długie spacery zaraz po porodzie mogą nam zaszkodzić?

Pozycja stojąca sprawia, że na mięśnie dna miednicy działa większe ciśnienie (grawitacja ściąga je do dołu). Może to sprawić, że krocze przy długim spacerze może boleć, ciągnąć. Ciało pokaże czy dana forma aktywności i dystans jest dla niego dobre. Po prostu proszę uważnie obserwować ciało i nie forsować się w połogu. To czas na regenerację i odpoczynek po porodzie.

Małgorzata

Jak dbać o krocze po porodzie SN?

Higiena - myć się wyłącznie czystą wodą, bez żadnych mydeł, żeli intymnych. Wietrzyć krocze - chodzić w sukienkach, majteczkach z siatki. Podmywać się po każdym skorzystaniu z toalety. Kiedy blizna po nacięciu krocza dobrze się zrośnie (ok 6 tygodni) i sprawia dyskomfort, ciągnięcie, ból - rozmasowywać ją lub pójść do fizjoterapeuty uroginekologicznego.

Paulina

Czy każda kobieta powinna udać się do fizjoterapeuty po porodzie?

Każda, która dba o siebie i kocha siebie :)

Ewelina

Czy przez te 6 tygodni nosimy tylko dziecko? Unikamy robienia zakupów, noszenia wózka... Tak, tak. tak i nawet dłużej :) Przez kilka miesięcy być księżniczką - zalecenie fizjoterapeuty uroginekologicznego.

Ewelina

Czy noszenie dziecka w chuście jest bezpieczne dla pleców?

Bezpieczne, trzeba tylko zadbać o dobrą technikę wiązania i ładną postawę ciała podczas spacerów.

Ewelina

Od kiedy można zacząć biegać po urodzeniu?

Jeśli brzuch, krocze, mięśnie dna miednicy się dobrze zregenerują, to po około 2-3 miesiącach po porodzie naturalnym, po około 4 miesiącach po cesarskim cięciu. Piszę około, bo każda z nas inaczej się regeneruje. Jeśli nie jest się pewnym to warto wybrać się do fizjoterapeuty uroginekologicznego.

Marta

Czego obawiać się w ciąży?

Trudne pytanie, niczego? W życiu nie powinniśmy się niczego obawiać, życie samo się wydarza. Do fajnego przeżycia ciąży polecam kurs online Błękitny poród oraz książkę Potęgę podświadomości Murphy.

Paulina

Czy stosowanie oleju wiesiołka na koniec ciąży faktycznie przyspiesza poród? Olej z wiesiołka stosowany dopochwowo po 37 t.c. przyspiesza zmiękczenie szyjki macicy.

Daktylę, herbata z liści malin, napar z szalwii, masaż sutków, seks. Można również wybrać się na akupunkturę (w Gorzowie dr Maria Czekaj) lub zrobić akupresurę (na you tube : acupressure points for inducing labour) aby postymulować punkty wywołujące poród.

Magdalena

Czy w położu również ćwiczymy mięśnie kegla ? Jak tak to od którego momentu? Kiedy najszybciej po porodzie udać się do fizjoterapeuty?

Ćwiczymy! Od początku. Do fizjoterapeuty można wybrać się już w położu, ewentualnie po wizycie u ginekologa po 6 tygodniach.

Ewelina

Jakie ćwiczenia można robić w położu, żeby szybciej wrócić do formy? Chodzi mi o ćwiczenia na poprawienie krążenia? Czy to prawda, że należy unikać długiego siedzenia?

W położu robimy ćwiczenia oddechowe, mięśni dna miednicy, aktywację mięśni głębokich brzucha. Długie siedzenie sprzyja garbieniu się, a to zwiększa nacisk na dno miednicy. Najlepiej wybrać się do fizjoterapeuty uroginekologicznego lub polecam ćw. online KAsia Witek - Sokołowska - ćw. po porodzie.

Ewelina

Jak nosić niemowlaka by nasze plecy dały radę?

Pilnować ładnej postawy ciała, nie garbić się i nie wysuwać miednicy do przodu.

Marta

Czego obawiać się w położu?

Dbać o siebie i niczego się nie obawiać :)

Artur

Kiedy można ćwiczyć z hula hop po CC?

Po 3 miesiącu, jeśli regeneracja przebiega prawidłowo.

Anna

Jak dbać o krocze po nacięciu?

Higiena - myć się wyłącznie czystą wodą, bez żadnych mydeł, żeli intymnych. Wietrzyć krocze - chodzić w sukienkach, majteczkach z siatki. Podmywać się po każdym skorzystaniu z toalety. Kiedy blizna po nacięciu krocza doobrze się zrośnie (ok 6 tygodni) i sprawia dyskomfort, ciągnięcie, ból - rozmasowywać ją lub pójść do fizjoterapeuty uroginekologicznego.

pwc1330

Co powinno nas zaniepokoić? Po czym poznać że nasze mięśnie nie są jeszcze gotowe do powrotu do 100% sprawności przed ciążą

Krocze ciągnie, boli, występuje nietrzymanie stolca, moczu lub gazów, nagłace parcia (przymusowe, nagłe skorzystanie z toalety), bóle przy współżyciu, ból blizny po nacięciu krocza.

Nikola

Hak dbać o krocze po Sn ?

Higiena - myć się wyłącznie czystą wodą, bez żadnych mydeł, żeli intymnych. Wietrzyć krocze - chodzić w sukienkach, majteczkach z siatki. Podmywać się po każdym skorzystaniu z toalety. Kiedy blizna po nacięciu krocza doobrze się zrośnie (ok 6 tygodni) i sprawia dyskomfort, ciągnięcie, ból - rozmasowywać ją lub pójść do fizjoterapeuty uroginekologicznego.

Marta

Kiedy wybrać się do fizjoterapeuty z dzieckiem ?

Najlepiej zapytać o to fizjoterapeutę zajmującego się niemowlaczkami - w Gorzowie np. Damian Zalewski, Magdalena Figiel lub Maciej Sobieszek

Bożena

Czy warto profilaktycznie udać się do fizjoterapeuty?

Tak, tak, tak, dziewczyny są bardzo zadowolone po takich wizytach ;)

Iwona

Czy podobny sposób oddychania stosować podczas porodu?

Tak. Techniki oddychania uczymy się też w szkole rodzenia (obecnie szkoły dostępne są również online), u fizjoterapeuty uroginekologicznego. Polecam też książkę "Rodzić można łatwiej", jej autorką jest położna Izabela Dembińska

Nikola

Można prosić zestaw takich ćwiczeń po porodzie ?

Podstawowe ćwiczenia pokazałam na konferencji, można wybrać się na wizytę do fizjoterapeuty uroginekologicznego lub polecam ćw. online Kasia Witek - Sokołowska - ćw. po porodzie.

Monika

Jak delikatnie ukierunkować rodzinę i przyjaciół, którzy nie mają dzieci żeby w tym czasie trochę nam pomogli, podnieśli na duchu?

Po prostu nie krępować się prosić o pomoc. Wsparcia najlepiej szukać u jakiś pozytywnych dziewczyn, które również są w ciąży lub niedawno urodziły - polecam grupę na facebooku "Błękitny poród" i również ten kurs online.

Małgorzata

Jakich czynności unikać w połogu żeby siebie nie zaszkodzić?

Dźwigania, garbienia się, parcia w toalecie, robienia klasycznych brzuszków.

Paulina

Jak sobie poradzić z bólami krzyżowymi jeszcze w ciąży ? jakieś ćwiczenia?

Wybrać się do fizjoterapeuty lub osteopaty, również dobiorą ćwiczenia. Z ćwiczeń online polecam Kasię Witek Sokołowska Good Move (ćw. online w ciąży)

Lidia

Czego unikać jakich ćwiczeń w pierwszym roku po porodzie?

Dźwigania, garbienia się, parcia w toalecie, robienia klasycznych brzuszków.

Małgorzata

Czy można jakoś skutecznie przyspieszyć poród, który jest już po terminie?

Olej z wiesiołka stosowany dopochwowo po 37 t.c. przyspiesza zmiękczenie szyjki macicy.

Daktyle, herbata z liści malin, napar z szalwii, masaż sutków, seks. Można również wybrać się na akupunkturę (w Gorzowie dr Maria Czekaj) lub zrobić akupresurę (na you tube : acupressure points for inducing labour) aby postymulować punkty wywołujące poród.

Magdalena

Czy możemy poprosić o zestaw ćwiczeń po porodzie z grafikami i opisem?

Nie mam takich, uczę pacjentki na wizycie. Można ćwiczyć online ćwiczenia poporodowe - polecam Kasia Witek - Sokołowska Good Move.

Monika

Czy drugi połóg może przebiegać łagodniej niż pierwszy?

Tak, najczęściej tak jest. Szybciej wracamy do formy. Możliwe, że obkurczanie się macicy będzie bardziej bolesne.

Nikola

Ile po porodzie powinniśmy udać się do fizjo urologa?

W położu lub po wizycie u ginekologa po 6 tygodniach.

Paulina

Czy stosowanie pasów poporodowych na brzuch jest ok ?

W wielu krajach wschodnich stosuje się je wierząc, że ułatwiają powrót narządów do pozycji sprzed ciąży. Szanuję te informacje i uważam, że można stosować pas, pamiętając też o regularnych ćwiczeniach.

Iwona

Czy kłaść się na brzuchu jeszcze w szpitalu? Na jak długi i jak często?

Tak, można w szpitalu. Jak długo będzie wygodnie i ile się Pani przypomni i da Pani radę opiekując się dzieckiem.

Ewelina

Czy do leżenia na brzuchu używamy poduszek?

Nie trzeba. Chyba , że będzie wygodniej dla odcinka lędźwiowego.

Lidia

A co z basenem? kiedy udać się na basen? Czy może nam zaszkodzić, oczywiście myślę tu po położu.

Poczekalabym jakiś czas, na pewno 2-3 miesiące, żeby uniknąć ryzyka infekcji i nie wychładzać ciała po porodzie.