1. Jak długo po porodzie mama nie powinna dźwigać nic cięższego niż dziecko?

W połogu, czyli 6 tygodni.

1. Kiedy udać się po porodzie do fizjoterapeutki na kontrolę? Można jeszcze w czasie połogu, jeśli czujemy się okej, czy odczekać te 6 tygodni?

Można przyjść w połogu, zwłaszcza jeśli coś nas szczególnie niepokoi. Natomiast najlepiej przyjść po zakończonym krwawieniu. Standardowo zapraszam panie na wizytę 6-8 tygodni po porodzie.

1. Jakie jest Pani zdanie na temat ćwiczeń w połogu? Dać sobie czas, czy jak najszybciej wracać do DROBNYCH aktywności?

Moim zdaniem połóg powinien być czasem odpoczynku. Nie mam na myśli zupełnego bezruchu, bo on jest szkodliwy. Spacery, ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia mięśni dna miednicy (tylko kiedy mamy pewność, że wiemy jak je prawidłowo wykonywać) są w wystarczające. Czasami dobre samopoczucie w połogu może być “zdradliwe”, ponieważ zaczynamy zbyt szybko ćwiczyć intensywnie kiedy nasze ciało nie jest jeszcze na to gotowe.

1. W kwestii blizny po cięciu cesarskim, kiedy można zacząć z nią pracować?

Na brzuchu można kłaść się po ściągnięciu szwów (chyba, że wiąże się to z dużym bólem to warto odczekać jeszcze 1-2 dni i spróbować znowu) - to jest pierwszy element pracy z blizną. Mobilizację blizny bezpośrednio w miejscu cięcia najlepiej zacząć wykonywać około 2 tygodnie po porodzie, pod warunkiem, że blizna jest sucha, bez stanu zapalnego. Natomiast brzuch powyżej blizny możemy zacząć masować 7-10 dni po porodzie (takimi samymi ruchami jak robi się to później na bliźnie).

1. Kiedy po porodzie można położyć się na brzuchu? Czy po porodzie naturalnym można od razu?

Po porodzie naturalnym można kłaść się na brzuchu od razu :) Warto zwrócić uwagę, żeby kłaść się po karmieniu, by przepełnione piersi nie sprawiały dyskomfortu.

Po cięciu cesarskim warto odczekać do czasu ściągnięcia szwów (7-10 dni od porodu)

1. Będę rodzić na wiosnę i nie mogę się doczekać spacerów z wózeczkiem. Czy jest to bezpieczne w połogu, jeśli oczywiście będę się dobrze czuć?

Jak najbardziej, w zasadzie jest to podstawowa aktywność fizyczna kobiety w połogu :) Ważne, by pierwsze spacery nie były zbyt długie i by nie trzeba było nosić wózka po schodach.

Warto skonsultować się z położną odnośnie pierwszych spacerów kiedy noworodek będzie na nie gotowy.