

1. Czy zajęcia typu „aqua aerobic” są bezpieczne dla kobiet w ciąży? Należy uzyskać jakieś zaświadczenie/zgodę od lekarza, by w nich uczestniczyć?

Tak, tego typu aktywność jest bezpieczna dla kobiet w ciąży. Warto skonsultować to z lekarzem (np. w kontekście infekcji intymnych), chociaż z doświadczenia wiem, że lekarze niechętnie wystawiają zaświadczenia. Niektóre miejsca, w których odbywają się zajęcia wymaga jednak takiej zgody.

2. Aktywność fizyczną można praktykować do samego porodu, czy powinno się przestać po którymś tygodniu?

Jeśli dobrze się czujemy to można ćwiczyć do końca. Oczywiście z wykluczeniem niektórych dyscyplin, które nie są wskazane przez całą ciążę (m. in. sporty ekstremalne, kontaktowe, urazowe).

3. Czy może Pani polecić jakieś miejsca z Poznania, w których prowadzone są grupowe zajęcia treningowe dla kobiet ciężarnych?

Oferta jest bardzo szeroka, ale niestety nie znam osobiście miejsca ani osoby, którą polecę. Przy wyborze zajęć warto zastanowić się na czym nam zależy i jakiej aktywności szukamy – ruch przygotowujący do porodu? Joga dla ciężarnych? Fitness dla kobiet w ciąży?

4. Zaleca się, by w ciąży profilaktycznie udać się do fizjoterapeuty uroginekologicznego, nawet wtedy, gdy nie odczuwamy żadnych problemów, dolegliwości?

Ja bardzo polecam, bo lepiej zapobiegać niż leczyć. Fizjoterapeuta nie tylko ocenia mięśnie dna miednicy, ale może również nauczyć masażu krocza, sprawdzić postawę, ruchomość bioder, przeciwyczyć oddech i pozycje wertykalne, nauczyć form łagodzenia bólu podczas porodu. To tylko kilka wymienionych możliwości jakie daje fizjoterapia :)

5. Po porodzie lepiej udać się do fizjoterapeuty jeszcze w trakcie połogu, czy po jego zakończeniu?

Jeśli występują jakieś dolegliwości np. mamy bliznę to można udać się wcześniej, jeśli jesteśmy na to gotowe. Jeśli chodzi o badanie per vaginam to zazwyczaj zalecam poczekać do wizyty u ginekologa.

6. Czy fizjoterapeuta uroginekologiczny może pomóc w kwestii zadbania o bliznę po cesarskim cięciu?

Jak najbardziej! Bardzo polecam udać się z blizną do specjalisty.

7. Kiedy po porodzie można wrócić do standardowej aktywności fizycznej uprawianej przed zajściem w ciążę?

Niestety nie można odpowiedzieć na to jednoznacznie. Zależy to od wielu czynników. Jaki to rodzaj aktywności? Jak przeszliśmy ciążę? Czy też byliśmy aktywne? Jak przebiegał poród? Czy mamy rozejście mięśnia prostego brzucha? Warto skonsultować to z fizjoterapeutką uroginekologiczną

Dominika Przybylska
Holify
ul. Kutrzeby 16a/105
tel. 61 111 01 22