

Anna

Czy warto przed porodem umowy się do fizjoterapeuty uroginekologiczna?

Oczywiście, jak najbardziej warto. Przede wszystkim fizjoterapia w ciąży skupia się na przygotowaniu ciała do poszczególnych zmian, które nastąpią w kolejnych etapach ciąży. Jest to forma wsparcia, ale też rodzaj profilaktyki przed dolegliwościami bólowymi. Dodatkowo wraz z fizjoterapeutą przygotowujecie się do porodu, zarówno naturalnego, jak i poprzez cięcie cesarskie.

Anna

Czy można szczotkować bliznę po cc?

Jak najbardziej, jednak warto wstrzymać się ze szczotkowaniem do czasu, aż odpadną strupki. Oczywiście jeśli z blizny nie wycieka żadna ropa i chłonka, czyli kiedy mamy zamkniętą całkowicie bliznę.

Kasia

Kiedy po porodzie umówić się na wizytę?

Po cięciu cesarskim warto udać się po 3-4 tygodniach po CC. Po porodzie naturalnym po 6-7 tygodniach.

Agnieszka

Czy można dermapenem/mikrodermabrazją stymulować skórę w okolicach podbrzusze aby lepiej przygotować je do cc?

Generalnie akupunktura w ciąży nie jest przeciwwskazana, ale jeśli chodzi o dwa powyższe zabiegi- nie wiem. Nie znam niestety metodyki, nie znam wskazań i przeciwwskazań, dlatego nie jestem w stanie udzielić odpowiedzi. Najlepiej skonsultować się z ginekologiem i/lub osobą wykonującą w/w zabiegi.

Anna.K

kim tak naprawdę jest fizjoterapeuta uroginekologiczny i w czym może Nam pomóc przed porodem?

Fizjoterapia uroginekologiczna to dział fizjoterapii w której skupiamy się na zdrowiu intymnym, przeciwdziałamy schorzeniom i eliminujemy objawy intymne. Fizjoterapeuta uroginekologiczny poza szeregiem zabiegów manualnym posiada kompetencje do pracy przezpochwowej/przezodbytniczej. Może pomóc m. in. W takich dysfunkcjach jak: nietrzymanie moczu/gazów/stolca; ból przy współżyciu, ból miesięczkowy, obniżenie narządu rodnego, pochwica, anorgazmia, przewlekłe zapalenia pęcherza/pochwy itd. oraz przygotować ciało do ciąży, porodu i zadbać o powrót do normy po porodzie.

Tata

Jeśli cesarskie cięcie nie jest planowane a się wydarzy jak zadbać o podbrzusze już po nacięciu?

Przede wszystkim zadbać o egonomię życia codziennego w pierwszych tygodniach po porodzie (odpowiednie wstawanie z łóżka, prawidłowe stanie, siedzenie). Dodatkowo warto zadbać o dobre środowisko dla gojenia się rany: dezynfekować, przemywać wodą, wietrzyć, nie uciskać (np. Odzieżą, czy pasem). Poza tym wprowadzić mobilizację blizny nawet od 3

tygodnia po CC, lub udać się do fizjoterapeuty by sprawdzić i dowiedzieć się, jak pracować z blizną.

Justyna

Super temat, ale ważne jest wsparcie psychiczne też, bo jest to duży stres dla kobiet, zwłaszcza tych nieplanowanych cesarskich cięć

Zgadza się. Zawsze staram się powtarzać, że cięcie cesarskie to jest opcja porodu, którą zawsze powinniśmy brać pod uwagę. Demonizowanie za każdym razem tego sposobu rozwiązania niestety negatywnie odbija się na zdrowiu psychicznym, szczególnie u osób, które całkowicie wyparły tę opcję porodu a niestety ze względu na komplikacje porodowe, musiało być cięcie wykonane. Zatem wsparcie psychoterapeuty przed porodem, jeśli boimy się CC a jesteśmy na nie „skazane” oraz po porodzie, który pozostaje dla nas trauma, jest wskazane.

Beata

Czy można masować brzuch szczotką do suchego masażu?

Oczywiście. Szczególnie właśnie jeśli mowa o przygotowaniu do CC, wówczas szczotkowanie delikatne podbrzusza jest też dobrym pomysłem.

Anna.K

Na co zwrócić uwagę podczas gojenia blizny? co powinno Nas zaniepokoić?

Przede wszystkim sącząca się ropa/chłonka po zdjęciu szwów. Wówczas warto wybrać się do lekarza by sprawdzić co się dzieje i czy nie jest to infekcja np. gronkowcem. Ból który trwa dłużej niż 6-7 tygodniu, o takiej samej intensywności.

Anna

Czy warto smarować czymś bliznę?

Jest to opcjonalne. Mam pacjentki które smarują bliznę i takie, które nie smarują i też mają ładne blizny. Jeśli jednak potrzebujemy motywacji do mobilizacji blizny to codzienny rytuał smarowania blizny może nam pomóc w systematyczności pracy manualnej nad blizną.

Anna

Od czego zależy jak szybko dojdziemy do siebie po cc?

Od tego, która to jest ciąża, jak się do tego porodu przygotowałyśmy emocjonalnie, psychicznie i fizycznie. Od aktywności fizycznej, która prowadziłyśmy przed i w ciąży. Od diety, nawodnienia, wieku. Jest dużo czynników, które wpływają na regenerację poporodową. Nie ma jednego standardu. Najważniejsze to dać sobie czas i z pokorą traktować swoje ciało.

Ewelka

Czy bliznę po cc trzeba też wietrzyć?

Oczywiście, szczególnie w pierwszych dobach jest to niezbędne.

Anna

Czy warto zastosować tejpę po cc?

To zależy. Na bliznę warto zastosować tejpę jeśli jest do tego wskazanie (rozchodzenie się blizny, przerost blizny, blizna zanikowa). Jednak jeśli gojenie się blizny jest prawidłowe, nie ma potrzeby. Z kolei na kresę białą tejpę są dobrym wsparciem i zabezpieczeniem dla tej tkanki. Nie jest to jednak procedura obowiązkowa.

Natalia

Jestem w 15 tc i już wiem, że ze względów medycznych będę mieć wykonane cesarskie cięcie - kiedy warto wybrać się na konsultację do fizjoterapeuty uroginekologicznego? Czy już przed porodem czy dopiero po?

By przygotować ciało do poszczególnych trymestrów ciąży, warto wybrać się do fizjoterapeuty jeszcze w ciąży. Ja często spotykam się z pacjentkami trzy razy (po 12tc, w 27 tc i w 37tc). Jeśli natomiast są jakieś dolegliwości bólowe, wizyty mogą być częstsze.

Ewelka

Kiedy można się szczotkować po cc?

Brzuch szczotkować można już w pierwszych dobach po porodzie (jeśli jest to dla nas komfortowe). Okolicę cięcia można zacząć szczotkować w około 3-4 tygodniu (jeśli już wszystkie strupki odpadły)

Anna

Czy warto udać się do psychologa na rozmowy jeśli panicznie boimy się cc a jest ono Zalecone?

Oczywiście. Wsparcie psychologa/psychoterapeuty w tej kwestii jest bardzo potrzebne i nieocenione.

Anna

Czy po cc można nosić pasy uciskowe?

Chodzi Pani o pasy uciskowe na miednicę, czy na brzuch (tzw. Pasy poporodowe)? W przypadku obu pasów zależy to od powodu, dla którego mamy je założyć. Jeśli chcemy założyć pas poporodowy po to, by ułatwić „wciąganie/zmniejszanie się” brzucha, nie jest to dobry pomysł. Mięśnie brzucha się rozleniwiają, narządy są wypychane w dół, a blizna jest skompresowana. Jest to złudne „zmniejszanie brzucha”, bez aktywnej pracy i regeneracji mięśni. Alternatywą pasów poporodowych jest leżenie na brzuchu i oddech <3

Kinga

Kiedy najpóźniej w ciąży udać się do fizjoterapeuty uroginekologicznego?

Najpóźniej: w 36-37 tygodniu ciąży. Oczywiście jeśli nie ma przeciwwskazań.

Joanna

Jak szybko po porodzie naturalnym można zacząć ćwiczyć, lekki trening po przuszkach

Nie ma niestety jednej reguły. Ja większości pacjentkom pozwalam na lekki trening już po położeniu. Najważniejsze jest dostosowanie go do etapu, na którym aktualnie jest pacjentka.

Brzuszek można zacząć robić stosunkowo szybko, o ile mięśnie dna miednicy i narządy oraz mięśnie głębokie brzucha pracują bez zarzutu. Także wszystko zależy, niestety nie mam jednoznacznej odpowiedzi, bo wszystko jest mocno indywidualne.

Anna

Jak rozpoznać że z blizną jest coś nie tak?

Jeśli syczy się ropa lub inna biała wydzielina, jeśli ból jest bardzo duży i utrzymuje się po około 4-5 tygodniach, wówczas warto zwrócić się na konsultację do lekarza.

Ewelka

Czego nie robić po cc?

Przede wszystkim nie dźwigać niczego, poza dzieciaczkiem (przynajmniej w połogu). Nieprzeciążanie się, odpoczynek, wietrzenie rany i oddech to klucz do wsparcia ciała w samoistnej, zaprogramowanej regeneracji :)

Anna

Czy osoby z dużą wadą wzroku są kierowane na cc? (ostatnio usłyszałam że poprzez parcie mogę stracić wzrok)

Osoby z wadą wzroku rzeczywiście są kierowane na cięcie ze względu na zmiany ciśnienia, które w porodzie naturalnym są normą a nie są wskazane dla osób z wadą. Jednak wszystko zależy od rodzaju wady, wielkości itd. Najlepiej porozmawiać na ten temat z lekarzem prowadzącym, swoim okulistom. Specjaliści bardziej precyzyjnie będą mogli odnieść się do ewentualnego planu porodu uwzględniając wadę.

Anna

Czy są jakieś zakazane kosmetyki na bliznę?

Na pewno te, które mają w składzie substancje, która uczula osobę korzystającą. Generalnie na blizny powinno się stosować naturalne produkty lub te, które do tego celu są przeznaczone.

Anna

Czy mąż mogę jakoś pomóc nam w masowaniu blizny?

Oczywiście, mąż może wspierać w mobilizacji blizny po prostu ją wykonując :)

Anna.K

Czy możemy zacząć mobilizować bliznę jeśli blizna się paprze?

To zależy co ma Pani na myśli mówiąc „paprze”. Jeśli z blizny jest jakaś wydzielina, jest zakażenie, jest to przeciwwskazanie do manualnej, bezpośredniej mobilizacji. Jeśli ma Pani na myśli złe gojenie się blizny (przerost, blizna zanikowa), jak najbardziej wówczas możemy masować bliznę

Tata

Czy po cesarskim cięciu zakazane są jakieś ćwiczenia?

Na początku na pewno ćwiczenia z ciężarami nie są wskazane. Ćwiczenia dynamiczne, skoczne, biegowe również zalecam pozostawić sobie na później. Warto się za to skupić na wzmacnianiu mięśni głębokich, rozciąganiu tych partii, które w ciąży zostały napięte, spokoju i cierpliwości przy powrocie do aktywności.

Katarzyna

Czy są jakieś ćwiczenia na zmniejszenie bólu przy rozejściu spojenia łonowego?

Jeśli rozejście spojenia łonowego zostało potwierdzone i zdiagnozowane, wówczas warto zastanowić się z lekarzem nad pasem stabilizującym. By załagodzić ból można skorzystać z ćwiczeń rozluźniających mięśnie wewnętrznej części ud (przywodziciele), pośladków, odcinka lędźwiowego kręgosłupa. Nie ma jednak jednego złotego środka, który mogłabym zaproponować. Wszystko zależy od wielkości rozejścia, przyczyny rozejścia i postawy ciała.

