

Paulina

Od kiedy należy zacząć szukać położnej ?
Najpóźniej 21 tydzień ciąży.

Magdalena

ile powinnam mieć spotkań z położną przed porodem?
W zależności od potrzeby edukacyjnej. Do 31 tygodnia należy się 1x w tygodniu od 32 tyg po 2x w tygodniu na NFZ

Anna

Kiedy najlepiej dostać znieczulenie? czy znieczulenie może spowodować brak wyczuwania skurczy?

Znieczulenie jest podawane gdy jest intensywna czynność skurczowa i rozwarcie min 3 cm, może spowodować brak odczuwania zwłaszcza skurczów partych i użycie np. próżnościagu

Diana

Z chęcią kupiłabym i używała piłki, ale przy dwóch kotach to chyba ryzykowne 😊 😊
Te piłki są twarde i dze wiec kot nie wskoczy na nia

Magdalena

od którego miesiąca zacząć ćwiczyć na piłce?
Całą ciążę

Magdalena

Jakie ćwiczenia wykonywać na piłce?
Poza siedzeniem, kręceniem biodrami, jest wiele ćwiczeń, proszę się skontaktować z trenerem

Aleksandra

Co może pomóc na bóle krzyżowe podczas porodu?
TENS, masaż okolicy krzyżowej, ale polecam przed porodem wizytę u fizjoterapeuty uroginekologicznego

Magdalena

jakie są najlepsze metody relaksacji??
Oddech, immersja wodna, trening relaksacyjny, to trzeba potrenować w ciąży

Magdalena

Jakie ćwiczenia łagodzące przed porodowe wykonywać?
Nie rozumiem pytania, co łagodzące?

Magdalena

Czy masaż krocza można wykonywać przed 30tygodniem?
Nie, zaleca się po 34 tygodniu, nawet 36

Edyta

jak masować krocze?
palcem wskazującym wmasować olejek w krocze, następnie ucisnąć palcem na krocze i utrzymać nacisk do 60 sekund

Magdalena

kiedy zacząć pić napar z liści malin? ♥
36 tydzień

Anna

Jak z opróżnianiem przed porodem? lewatywa w szpitalu ? w domu? czy najczęściej organizm sam się wypróżni?

Różnie, lewatywa nie jest obowiązkowa, można w domu, można poprosić w szpitalu

Martyna

czy sok z malin również wspomaga macice czy jednak szkodzi?

Nie działa na macicę

Anita

Czym można wykonywać masaż krocza, aby było to bezpieczne?

Olej ze słodkich migdałów

Magdalena

Czy pić olej z wisiolka?

Ja zalecam łykać kapsułki