

EwaG

Przy pierwszej ciąży nie miałam nacięcia, miałam bardzo delikatne pęknięcia, zadrapania w zasadzie. Robiłam wtedy masaż krocza przez kilka tygodni przed porodem. Jestem w drugiej ciąży i nie robię masażu. Czy nierobienie masażu zwiększa ryzyko nacięcia / pęknięcia krocza? Czy biorąc pod uwagę fakt, że w pierwszej ciąży nie było nacięcia, pochwa jest na tyle elastyczna, że raczej pojdzie dobrze? pierwszy porod 2 lata temu

Odpowiedź: Masaż krocza zmniejsza ryzyko urazów krocza i należy wykonywać go przed każdą ciążą. Po porodzie mięśnie dna miednicy stopniowo wracają do swojego standardowego napięcia, a dodatkowe obciążenia np. w postaci noszenia dziecka czy stresu mogą wpływać na nadmierne napięcie mięśni dna miednicy.

Iwona

Czy drugi poród sn po pierwszym, w którym dokonano nacięcia, też zakończy się nacięciem?

Odpowiedź: Nie, oczywiście nie ma takiej reguły. Tkanka bliznowata jest co prawda mniej elastyczna niż normalna tkanka, co zwiększa ryzyko kolejnych urazów krocza w tym miejscu, ale dzięki odpowiedniemu przygotowaniu często można tego uniknąć. Kolejne porody też zazwyczaj przebiegają łatwiej i sprawniej, ciało jest już bardziej przystosowane do rodzenia. Polecam wizytę u fizjoterapeuty uroginekologicznego w celu oceny elastyczności tkanek krocza i blizny. Warto poinformować położną o chęci ochrony krocza podczas porodu.

Paulina

A jeżeli nie będzie nacięcia ale nastąpi nagle pęknięcie to jak się je leczy?

Odpowiedź: Jeżeli pęknięcie jest małe, to goi się samo bardzo szybko. Jeżeli wymaga szycia, wygląda to tak samo jak w przypadku nacięcia, po porodzie zakładane są szwy rozpuszczalne i czas gojenia jest podobny. Najtrudniejszymi do leczenia są pęknięcia III stopnia, tutaj konieczne jest jak najszybsze zaopatrzenie przez chirurga proktologicznego a następnie bycie pod kontrolą lekarza proktologa oraz ćwiczenia u fizjoterapeuty uroginekologicznego. Leczenie w tym przypadku może zająć do kilku miesięcy. Przypominam jednak, że pęknięcia III stopnia zdarzają się rzadko, zwykle tylko w pozycji w leżeniu na plecach, a nacięcie krocza wcale nie chroni przed pęknięciem.

Martyna

Czy można określić ryzyko wystąpienia pęknięcia III stopnia jeszcze przed porodem?

Trudno jest to dokładnie określić z powodu wielu zmiennych wpływających na przebieg porodu. Fizjoterapeuta oraz położna może jedynie zbadać krocze przed porodem i stwierdzić czy nie ma zwiększonego ryzyka pęknięcia z powodu nieelastycznych, nadmiernie napiętych tkanek krocza.

EwaG

Jestem w 38 + 3. Ćwiczę mięśnie kegla i na piłce, pływanie przez kilkanaście miesięcy ciąży. Co mogę w tym ostatnim tygodniu zrobić, aby się wspomóc przed porodem? Jak rozluźnić mięśnie?

Odpowiedź: Polecam codzienne wykonywanie masażu krocza przez ok 10 minut, oraz skupienie się na świadomym rozluźnianiu mięśni dna miednicy. Jeśli jest trudność w rozluźnianiu, polecam podczas wdechu delikatne napięcie mięśni dna miednicy, a podczas długiego wydechu ich rozluźnienie. Następnie wykonać ok 5 oddechów bez napinania, a skupiając się jedynie na tym aby pogłębić rozluźnienie mięśni dna miednicy. Powtórzyć ok 5 x. Jak rozluźnianie będzie już opanowane, to polecam już bez napinania skupić się na rozluźnianiu tych mięśni w różnych pozycjach wertykalnych. Oprócz tego oczywiście ćwiczenia oddechowe, relaksacyjne i poprawiające ruchomość miednicy, bioder. Można zastosować olej z wiesiołka i napar z liści malin.

Iga

Słyszałam, że w 3 trymestrze należy ograniczyć ćwiczenie mięśni dna miednicy, bo można doprowadzić do tego, że mięśnie będą zbyt spięte - czy to prawda?

Odpowiedź: To prawda, do 3 trymestru powinno się wzmacniać mięśnie dna miednicy, ale nie zapominając też o ich rozluźnianiu, a w 3 trymestrze skupić się jedynie na świadomym rozluźnianiu tych mięśni. Czasem jest to jednak kwestia indywidualna, w przypadku nieprawidłowości w napięciu, sile i działaniu mięśni dna miednicy, dlatego polecam wizytę u fizjoterapeuty uroginekologicznego.

Szasza

Czy dobrze jest zakupić piłkę i ćwiczyć na niej w domu?

Odpowiedź: Jak najbardziej, uważam, że każda kobieta w ciąży powinna mieć piłkę w domu. Piłki są zazwyczaj dostępne w szpitalu, ale należy w ciąży już przyzwyczaić się do ruchu na piłce i przećwiczyć różne pozycje wertykalne z piłką.

Szasz

Jakie są najlepsze ćwiczenia ma mięśnie dna miednicy?

Odpowiedź: Jeżeli mięśnie dna miednicy działają prawidłowo, nie ma żadnych schorzeń czy zaburzeń uroginekologicznych, to polecam ćwiczenie w sposób: podczas wydechu lekko wciąganie pochwy do góry (tak jakby chciał wciągnąć, zassać tampon) – na ok 30 % siły maksymalnej, na wdechu rozluźnienie, puszczenie napięcia (bez parcia!). Ważne jest, żeby podczas ćwiczenia nie napinać innych mięśni – brzucha, ud, pośladków. Polecam jednak wizytę u fizjoterapeuty uroginekologicznego, żeby sprawdzić poprawność wykonywanych ćwiczeń, ponieważ pacjentkom często wydaje się, że robią dobrze, a np. napinają brzuch, napinają za mocno, aktywują tylko zewnętrzną warstwę mięśni dna miednicy, lub nie rozluźniają mięśni. Ćwiczeniem w nieprawidłowy sposób można sobie zaszkodzić.

Monika

Co ile robić masaż krocza?

Odpowiedź: Można zacząć po 34 tygodniu ciąży, na początek co 2-3 dzień, po 36 tygodniu codziennie.

Izabela

Jakiego oleju nie używać do masażu?

Odpowiedź: Do masażu krocza nie należy używać substancji mineralnych, ropopochodnych np. parafina, wazelina, olej mineralny – zmieniają pH środowiska i mogą przyczyniać się do infekcji. Nie polecam środków, które zawierają chemię, sztuczne dodatki. Oczywiście olejek nie może wywoływać żadnej reakcji alergicznej, uczucia pieczenia czy zwęddzenia. Najlepsze są oleje roślinne, naturalne, nierafinowane.

Jadzia

Czy może Pani powiedzieć kiedy udać się przed porodem najpóźniej do fizjo uro?

Odpowiedź: Lepiej późno, niż wcale, ale najlepiej pojawić się już na początku drugiego trymestru, potem jeszcze raz w trzecim.

Nicola

Do kiedy można ćwiczyć na piłce?

Odpowiedź: Można ćwiczyć całą ciążę, aż do rozwiązania.

Kasia

Są jakieś przeciwwskazania do masażu krocza?

Odpowiedź: Przeciwwskazaniem do masażu krocza są: aktywna infekcja pochwy lub układu moczowego, krwawienie z dróg rodnych, oraz zagrożenie porodem przedwczesnym. Przy jakichkolwiek nieprawidłowościach ciąży, zapytaj lekarza, czy masaż krocza będzie bezpieczny.