

Monika,

Zgodnie z obietnicą przesyłam plan przygotowania do porodu. Znajdziesz w nim tygodniowy plan, który możesz w całości wdrożyć po skończonym 37 tygodniu ciąży. Dietę bogatą w witaminę C, relaksację, dobre nawyki toaletowe, oddech żebrowy, ćwiczenia mięśni dna miednicy rozpocznij już dziś. Ruchy miednicą od 2 trymestru. Rolowanie krocza, masaż krocza po skończonym 36 tygodniu.

Patrycja, omdlenia nie muszą być wskazaniem do CC, ale warto to omówić z lekarzem prowadzącym.

Annawrobel, tak niestety macicy dwurożna i tyłozgieta wiąże się z większym ryzykiem porodu droga CC
Iza, ćwiczenia tak jak widzisz na schemacie możesz wykonywać codziennie nawet kilka razy dziennie. Głębokie kucki 4 do 5 razy w tygodniu

Kasia, przeciwwskazaniem będzie twój dyskomfort, napinanie się brzucha w ich trakcie, w przypadku rozejście spojenia łonowego należy skonsultować ze swoim terapeutą. Ponadto wskazanie do leżenia w ciąży i brak pozwolenia lekarza.

Trulife by me, oczywiście takie zestawy tworzę ze swoimi pacjentkami podczas konsultacji.

Monika, to zależy jeśli masz świadomość swojego ciała i jesteś pewna, że je dobrze wykonujesz to nie musisz. Ale jeśli chcesz mieć pewność, że są dobrze wykonane i dzięki temu przyniosą efekt to udaj się do położnej, która zajmuje się takim przygotowaniem. Możesz też napisać do mnie.

Ilona, herbatę z liści malin i olej z wiesiołka stosujemy w ciąży donoszonej czyli 38+1.

Mama Julka, można ćwiczyć po porodzie ale to zależy co chce Pani ćwiczyć i czy ciało dobrze funkcjonuje, na pewno nie rzucamy się od razu na fitness czy bieganie. Trzeba skontrolować stan mięśni dna miednicy przed rozpoczęciem aktywności fizycznej u fizjoterapeuty uroginekologicznego. Sama ciąża obciąża mięśnie dna miednicy w tym pochwy, więc ich stan i funkcje mogą się pogorszyć co powinno być skontrolowane przez fizjoterapeutę uroginekologicznego. Natomiast jeśli dziecko nie rodzi się drogami natury nie do chodzą do tak dużego rozciągnięcia tych struktur.

Monika, tak joga jest dobra w ciąży, ale wiem, że nie wszystkie pozycje są wskazane, polecam zasięgnąć tutaj wiedzy specjalistów od jogi.

Kasiu, jeśli to są tylko bóle spowodowane postawą ciała w ciąży to nie tylko możesz je wykonywać a nawet powinnaś, bo przyniosą Ci ulgę. Jeśli masz uciążliwe problemy z kręgosłupem skontaktuj się z fizjoterapeutą.

Ilona, przygotowanie techniczne do indukcji nie różni się od standardowego przygotowania, ale warto przygotować głowę na to co się może dziać, bo jak każda ingerencja jest związana z większym ryzykiem.