1. Na początku 8mc ciąży zaczęły mi doskwierać bóle dłoni po nocy, dosłownie bolą mnie kości dłoni i to głównie rano gdy się budzę. Czy to normalne? Nie znalazłam żadnej logicznej informacji w intrenecie

- możliwe, że jest to zespół cieśni nadgarstka. Proszę skonsultować się z fizjoterapeutką. Jest to powszechne w ciąży. Fizjoterapia powinna pomóc.

1. Kiedy udać się na pierwszą wizytę do fizjo uro?

- w ciąży po zakończeniu drugiego trymestru

1. Czy w ciąży można chodzić na masaż relaksacyjny?

- można. Najlepiej iść do osoby, która specjalizuje się w masażu kobiet w ciąży.

1. Czy wspomniane ćwiczenia można wykonywać 2 tyg po porodzie?

- prezentowane ćwiczenia na kanale YT <https://youtu.be/nw3BUlU7Ryc?si=-JsClBm7z3gPUDh9> można wykonywać 2 tyg po porodzie

1. Czy mając skurcze przepowiadające lepiej zrezygnować z ćwiczeń? Ciąża jest w 35 tyg i boje się, żeby nie urodzić zbyt wcześnie

- nie rezygnujemy z ćwiczeń ale powinnyśmy wykonywać je pod okiem fizjoterapeutki lub trenerki, która stworzy odpowiedni zestaw ćwiczeń

1. Kiedy po porodzie należy się zgłosić na wizytę u fizjo uro?

- na wizytę można umówić się już w czasie trwania połogu, jednak nie zaleca się badania mięśni dna miednicy per vaginam w połogu. Z takim badaniem trzeba poczekać do skończenia połogu i kontrolnej wizyty u ginekologa.

1. Czy w I fazie porodu w poz. klęku podpartego należy ustawić kolana na zewnątrz?

- wszystko zależy co chcemy osiągnąć. Wykorzystujemy ten ruch kolan po to aby wspierać wstawianie się dziecka do kanału rodnego.

1. Czy można uczęszczać na zajęcia z jogi w 17 tygodniu ciąży?

- Można pod warunkiem, że są prowadzone przez instruktora, który ma doświadczenie w pracy z kobietami w ciąży.

1. Czy na opuchlizny, też może pani coś podpowiedzieć? Mam bardzo popuchnięte ręce i ciągle mrowią

- Ruch, ruch i jeszcze raz ruch 😊 Ponadto – unoszenie nóg w górę, przyjmowanie odpowiedniej ilości płynów, masaż limfatyczny nóg

1. Czy po porodzie leżenie na brzuchu obkurcza macice?

- Jest zalecane ponieważ wspomaga obkurczanie się macicy.

1. Co z ćwiczeniami - w 34 tyg. mając skracającą się szyjkę macicy? Jak przygotować się do porodu?

- Można wykonywać ćwiczenia. Zachęcam wykonywać je pod okiem fizjoterapeutki, która dobierze rodzaj ćwiczeń i ich intensywność..