

Bonda

Od którego tygodnia można wykonywać te ćwiczenia na obrót dzidzi?

Ważna jest odpowiednia aktywność, właściwa postawa ciała i odpowiednie przygotowanie się. Nie ma górnej granicy do której maluszek powinien się obrócić. Jeśli nie korzystałaś z konsultacji fizjoterapeutycznych w ciąży, a doszłaś do 32-34tc i dziecko jest w ustawieniu innym niż główkowe możesz udać się na profilaktyczną konsultację w trakcie której nastąpi ocena

Bonda

Czy mimo to mogę wykonywać te ćwiczenia czy poczekać na kolejną wizytę ...?

???

Jola

Do którego tygodnia ciąży dziecko ma szansę się obrócić?

Brak górnej granicy, do której dziecko może się odwrócić

Jola

Super temat. Czy są jakieś ćwiczeni umożliwiające obrót dziecka do pozycji główkowej?

Spinning Babies (zdjęcia z prezentacji), pozycje odwrócone oraz unikanie siedzenia w pozycji, w której Twoje kolana będą powyżej linii bioder, długiego przesiadywania/bujania się/podskakiwania na piłce gimnastycznej, przysiadów i wykroków, długich spacerów, głębokich krążeń miednicą i pozycji wypychających dziecko do kanału rodnego, aktywności na orbitreku, bądź rowerku stacjonarnym, ćwiczeń wzmacniających mięśnie dna miednicy, pozycji zamykających

Ola

Czy unikanie aktywności wspomnianych w pierwszym slajdzie może ustrzec przed ułożeniem pośladkowym/bocznym? Czy rezygnujemy z nich dopiero gdy wiemy że do takiego ułożenia doszło?

Nie ma konieczność z rezygnowania z nich jako działanie profilaktyczne. Ograniczamy je dopiero w sytuacji gdy mamy zaawansowaną ciążę i nie następuje obrót dziecka do pozycji główkowej

Anetta

ECV - kiedy się wykonuje? w jakim tc?

Wykonując manewr położniczego obrotu dziecka przez lekarza należy zostać już aż do rozwiązania w warunkach szpitalnych. Decyzję o ewentualnym obrocie zawsze podejmuje lekarz i może to być uzależnione od indywidualnego przypadku danej pacjentki

Magda

Do kiedy położenie inne niż główkowe jest fizjologia?

Brak górnej granicy, do której dziecko może się odwrócić- choć po 32-34tc, warto udać się na wizytę kontrolną w sytuacji, gdy dziecko jest ułożone pośladkowo- można wtedy też dokonać indywidualnej oceny napięcia/mobilności mięśni, która da informacje, czy jest dużo ograniczeń nad którymi należałoby pracować, czy wystarczą ćwiczenia, umiarkowana aktywność fizyczna, praca z oddechem i relaksacja

Jola

Jak często i jak długo wykonywać takie ćwiczeni?

*W pozycji z głową z dół na krześle- nie dłużej niż 30-40 sekund (ważna asekuracja, także trzeba się upewnić, czy bezpiecznie jesteśmy w stanie wejść i wyjść z pozycji)
pozostałe ćwiczenia: pozycja odwrócona- najdłużej, kolankowo-lokciowa/pies z głową w dół: dopóki będzie to dla nas komfortowe, nie będzie powodowało wzmożonego napięcia, dyskomfortu, duszności, czy dolegliwości bólowych. Na początek może to być zestaw około 5-6 minut, później czas można stopniowo wydłużać nawet do kilkunastu minut. Warto pozycje odwrócone wykonywać również profilaktycznie po aktywności fizycznej, spacerach, czy na koniec dnia. Powyższy zestaw Spinning Babies do obrotu dziecka można wykonywać nawet 2-3 razy dziennie, gdy nie będzie żadnych trudności, ciąża będzie już bardzo zaawansowana i samopoczucie będzie na to pozwalało*

Paula

Czy jeżeli dziecko jest w prawidłowej pozycji to pozycje odwrócone mogą sprawić, że się przekręci do nieprawidłowej?

To zależy. Może być sytuacja w której ciało jest na tyle elastyczne, że dojdzie do kilku obrotów między 32-34tc, a porodem. Nie będzie to bezpośrednia przyczyna wykonywania pozycji odwróconych, gdyż można je bezpiecznie wykonywać przez cały okres ciąży :)

Agnieszka

Czy ćwiczeni mogą zmienić ułożenie dziecka z prawidłowej na nieprawidłowa?

To zależy. Ogólnie ćwiczenia typu Spinning Babies nie spowodują przekręcenie się dziecka do nieprawidłowego ułożenia w sytuacji, gdy już jest ustawione właściwie- choć przy dużej ilości wód płodowych, dobrym rozluźnieniu okolicznych tkanek i ogólnej dużej sprawności/mobilności mamy maluszek może się kilkakrotnie przekręcać nawet do samego końca ciąży :)

Ponownie podkreślam, że brak górnej granicy w której maluszek powinien się znaleźć w pozycji główkowej

Paulina

Przed 30 tygodniem dziecko było ułożone prawidłowo czyli główka natomiast aktualnie w 32 tygodniu nie wiadomo czemu ułożył się miednicowo czy jest szansa że jeszcze powróci do prawidłowej pozycji ?

Tak, jak najbardziej jest szansa. Gdyby się jednak nie odwracało w dalszym ciągu warto udać się na konsultację do fizjoterapeuty uroginekologicznego do oceny ciała i wykonywać we własnym zakresie ćwiczenia Spinning Babies z jednoczesnym unikaniem pozycji/ćwiczeń nie zalecanych w sytuacji ustawienia poprzecznego/miednicowego

Natka

Czy długie siedzenie na piłce nie sprzyja broceniu dziecka ?

Megi

Czy długie siedzenie na piłce też nie sprzyja odwróceniu ?

Przy ustawieniu poprzecznym/pośladkowym długie siedzenie na piłce (szczególnie gdy kolana są wyżej niż linia bioder) będzie utrudniać obrót dziecka do ustawienia prawidłowego główką w dół- następuje „wpychanie” maluszka do miednicy i ograniczenie jego swobodnej ruchomości

Monika

A kiedy do fizjoterapeuty po porodzie się udać?

Jeżeli nie pojawiają się żadne niepokojące objawy, ani trudności/brak niepokojących zdarzeń które się pojawiły w porożu lub utrzymują się z okresu ciąży- warto udać się na taką wizytę kontrolną po okresie porożu i wizycie ginekologicznej- czyli najczęściej koło 6-7 tyg po porodzie

Gdy są jednak jakiegokolwiek wątpliwości, pojawiają się pytania, odczuwasz ból, dyskomfort, czy gdy masz trudności z aktywnościami dnia codziennego- możesz udać się wcześniej na taką wizytę nawet 2-3 tygodnie po porodzie (SN lub CC)

Jeśli podejrzewasz u siebie rozejście mięśni prostych brzucha lub miałaś zdiagnozowane w okresie ciąży też warto udać się wcześniej (po 2-3 tygodniach)— okres porożu to czas dynamicznych zmian i produkcji hormonów, ale również moment w którym tkanki są bardzo podatne na terapię

Dziękuję za wszystkie pytania i udział w spotkaniu!
Pozdrawiam serdecznie i życzę wszystkiego dobrego
mgr Caroline Nowakowski-Dużniak
(<https://www.instagram.com/caroline.anna.maria/>)



Zapraszam również do konsultacji i wizyt stacjonarnych. Na hasło „Świadoma Mama” otrzymają Państwo 10% zniżki w Gabinetach Femi Strefa w Krakowie :)

www.femistrefa.pl

(<https://www.instagram.com/femistrefa/>)