

Bartosz

Kiedy kobieta może ćwiczyć po porodzie naturalnym?

Delikatnie ćwiczyć może już po 2h po porodzie, ćwiczenia oddechowe i przeciwzakrzepowe. Powrót do pełnej aktywności warto skonsultować z lekarzem i z fizjoterapeutą uroginekologicznym, dla każdej kobiety będzie on inny.

Jadwiga

Kiedy najlepiej zacząć aktywność fizyczna?

Aktywność fizyczna w postaci prawidłowej pionizacji, oddychania dostosowanego do rodzaju przebytego porodu powinna być rozpoczęta najwcześniej jak to możliwe po konsultacji z lekarzem prowadzącym. Dalszy progres aktywności warto wdrożyć po spotkaniu z fizjoterapeutą uroginekologicznym, po uprzednio przeprowadzonej diagnostyce dna miednicy i stanu mięśni brzucha.

Jadwiga

Jakie są przeciwwskazania do podjęcia aktywności fizycznej?

Do przeciwwskazań do podjęcia aktywności fizycznej po porodzie należą między innymi: zaburzenia w gojeniu rany po nacięciu krocza lub cięciu cesarskim, złe samopoczucie, duszności

Oraz inne dolegliwości, które wcześniej nie pojawiały się podczas prowadzenia aktywności fizycznej, które należałoby skonsultować z lekarzem lub fizjoterapeutą przed ich dalszym kontynuowaniem.

Jadwiga

Kiedy udać się do specjalisty ?

Do fizjoterapeuty uroginekologicznego 4- 6 tydzień po porodzie.

Do fizjoterapeuty na trening medyczny po konsultacji u fizjoterapeuty uroginekologicznego.

Anna

Czy szpital może mi odmówić szybkiej pionizacji? Ja chce już po 6 godzinach, szpital wyznaczył 8 do 12 godzin

Decyzję o pionizacji podejmuje lekarz, na podstawie stanu zdrowia pacjentki.

Jadwiga

Co jeśli zamiast schudnąć zaczynamy tyć?

Warto zweryfikować czy aktywność jest dobrze dobrana i przeanalizować swoją dietę, jeśli mimo zmian w tych 2 obszarach wciąż zwiększa się waga, warto skonsultować się z lekarzem i/lub dietetykiem.

Jadwiga

Czy długie karmienie piersią wspomaga dojście do siebie?

Proszę o doprecyzowanie pytania.

Emilia

Jestem po porodzie cc 11 miesięcy, kiedy mam większy wysiłek fizyczny np wózek z dzieckiem wniosę parę schodków, czuje bardzo duży ból w pachwinie prawej, czasem trwa kilka godzin. Czy to minie samoistnie czy powinnam zgłosić się na badania ?

Powinna się Pani zgłosić najpierw do ginekologa, jeśli nie znajdzie źródła problemu wtedy do fizjoterapeuty uroginekologicznego.

Katarzyna

Kiedy zacząć dotykać rany po cc lub nacięciu krocza, mobilizować mając na szczególnym względzie gojenie się w pierwszych dniach?

W pierwszych dobach po porodzie stabilizujemy bliznę poprzez docisk podczas kaszlu kichania. Kładzenie na brzuchu sprzyja gojeniu, obkurczaniu macicy, poprawia prace jelit, zapobiega zrostom. Dotykamy okolicy nad i pod blizna, dbamy o dobry transfer z pozycji do pozycji, pozycje do snu odpoczynku, postawie, nawyki toaletowe. Ewentualne mobilizacje możemy wdrożyć po konsultacji z fizjoterapeutą uroginekologicznym.

Mateusz Bukala

Czy to prawda, że CC w późniejszym wieku matki może prowadzić do endomitozy?

Domyślam się, że chodziło o endometriozę. Nie ma jednoznacznych doniesień korelujących wiek matki i poród poprzez CC z częstością występowania endometriozy.

Sylwia

Czy "wietrzenie krocza" po porodzie przyspieszy gojenie się rany po nacięciu/pęknięciu w okresie letnim?

Jak najbardziej, wietrzenie krocza jak najbardziej jest wskazane, nie tylko w okresie letnim ale ogólnie po porodzie i w połogu. Warto też ogólnie spać bez bielizny w luźnych spodenkach lub koszuli nocnej.

Mateusz

Czy żona może ćwiczyć i w jaki sposób, jeśli rozeszła się jej kresa biała?

Nie wszystkie ćwiczenia są wskazane przy rozejściu mięśnia prostego brzucha, trzeba określić wielkość rozejścia i wydolność kresy aby dobrać odpowiednie ćwiczenia i ich ilość. Warto aby Partnerka udała się na konsultację do fizjoterapeuty uroginekologicznego.

Mateusz

Czy mogą to być standardowe ćwiczenia z youtube dla kobiet po porodzie czy poleca Pani jakiś specjalny pakiet ćwiczeniowy?

Polecam zawsze odbyć konsultację u fizjoterapeuty uroginekologicznego, aby dowiedzieć się co dla Pana partnerki będzie najlepsze i przede wszystkim czego powinna unikać. Ogólnie nie ma złych ćwiczeń, każda forma ruchu i aktywności jest dobra ale nie dla każdego. Jeśli po wizycie Partnerka wie czego ma unikać, może korzystać z ćwiczeń z Ytb wykluczając te pozycje, które nie są dla niej wskazane,

Jadwiga

Jak sobie poradzić z nietrzymaniem moczu po porodzie?

To co może Pani zrobić sama, to zadbać o prawidłową pozycję do defekcji, nie przec i nie sikać na zapas oraz używać stołeczka do oddawania stolca. Nietrzymanie moczu po porodzie jest objawem jakiejś dysfunkcji, jakiegoś problemu, który trzeba zdiagnozować. Jeśli na wizycie poporodowej lekarz nie znalazł jednoznacznej przyczyny tych dolegliwości, należy umówić się do fizjoterapeuty uroginekologicznego na diagnostykę funkcjonalną dna miednicy.

Magdalena

Jak podność dziecko i inne rzeczy po porodzie?

Ciężko to opisać, lepiej pokazać w przeciągu 2 tyg wstawie post na moim Instagramie pokazując jak robić to prawidłowo 😊

Magdalena

Kiedy pójść do fizjoterapeuty? Po skończonym połogu? czy wcześniej?

Już od 4 tygodnia po porodzie, może Pani przyjść na wizytę.

Jadwiga

Jak uniknąć obwisłego brzucha?

Bardzo ogólne pytanie, na które ciężko mi odpowiedzieć. Proszę o doprecyzowanie pytania i przesłanie na Instagramie, postaram się odpowiedzieć 😊

Elżbieta

Czy mamy jakiś wpływ na wielkość brzucha w ciąży z wcześniejszym wzmocnianiem mięśni?

Wielkość brzucha w ciąży zależy od wielu czynników m.in. wielkości dziecka czy ilości wód płodowych są to w większości aspekty na które nie mamy wpływu. To co warto zrobić planując ciążę to być aktywną, popracować nad swoją postawą i mięśniami dna miednicy.

Nikola

W jaki sposób podnosić rzeczy po porodzie naturalnym gdy pękło krocze ?

Dziękuję za to pytanie, jest kolejnym pytaniem o podnoszenie dlatego przygotuję materiał na moim Instagramie, jak prawidłowo podnosić dziecko lub przedmioty po porodzie naturalnym i po CC.

Sylwia

Czy rozejście się mięśnia prostego w pierwszej ciąży może negatywnie wpływać na kolejną?

Jeśli rozejście było duże i nic z nim nie zrobimy po pierwszym porodzie to tak.

Agunia T

czy można ćwiczyć na piłce po c.c. (10 miesięcy od porodu) ? chciałabym już trochę poćwiczyć w domu?

Zależy jakie ćwiczenia chce Pani robić ☺ Ciężko mi jednoznacznie odpowiedzieć na to pytanie, nie widząc Pani postawy i nie znając stanu mięśni dna miednicy, brzucha oraz blizny. Jeśli ma Pani wątpliwości zapraszamy z dr Anitą na konsultację ☺

Jadwiga

Jak uniknąć pęknięcia szwów jeśli chcemy się poruszać tak żeby sobie nie zaszkodzić?

Wykonywać delikatne ćwiczenia, bez bólu, nie na siłę takie jak ćwiczenia oddechowe, krążenia stóp, napięcia i rozluźnienia kończyn dolnych i górnych. Unikać pozycji, które zwiększają ciśnienie w brzuchu i w dnie miednicy czyli podnosimy się i kładziemy poprzez leżenie na boku, kiedy kichamy lub kaszлемy odwracamy głowę w boku i możemy podtrzymać dłońmi ranę po CC.

Agnieszka

Ile czasu mniej więcej potrzeba do zbudowania pełnej stabilności tułowia po ciąży?

Zależy z jakiego poziomu startujemy ☺ Nie ma jednoznacznej odpowiedzi na to pytanie.

Magdalena

Jak szybko po porodzie kobieta powinna wrócić do swojej wagi? Bez ćwiczeń

Nie ma na to niestety gotowej odpowiedzi, jest to bardzo indywidualna sprawa zależna od ogólnego stanu zdrowia, diety, aktywności fizycznej, współwystępujących chorób przewlekłych, BMI przed ciążą.

Magdalena

Kiedy wykonać po porodzie badania krwi, żeby mieć ogłęd czy to burza połogowa czy już jakieś problemy metaboliczne?

O to warto zapytać swojego lekarza specjalistę ginekologa na wizycie połogowej lub lekarza POZ.