1. Jak wrócić do aktywności fizycznej po porodzie?
2. Jak zadbać o rozejście mięśnia prostego brzucha po porodzie? Czy jest możliwość działania już w ciąży w tym temacie, aby zminimalizować rozejście?
3. Jak zadbać o mięśnie przy pęknięciu krocza po porodzie?
4. Kiedy po porodzie powinnam udać się do fizjoterapeutki uroginekologicznej? Jeszcze w połogu, czy dopiero po?
5. Czy mogę iść na wizytę do fizjo uro od razy po tym, jak dowiedziałam się o ciąży, czy na tak wczesnym etapie nic to nie da?
6. Jak przygotować krocze do porodu inaczej niż masażem? Można zrobić coś dodatkowo?
7. Problem nietrzymania ciąży – zniknie sam po porodzie, czy lepiej zacząć już jakoś działać?
8. Najlepiej udaj się do fizjoterapeuty uroginekologicznego, który sprawdzi MDM, brzuch po porodzie oraz ustali plan rozpoczęcia aktywności fizycznej.
9. W ciązy stosujemy już profilaktykę dotyczącą mięśni dna miednicy i rozejścia mięśni prostych.
Tutaj opisałam w skrócie prawidłowe nawyki dla MDM, które są również profilaktyką rozejścia mięśni prostych, stosuj w ciąży i po ciąży!
Oto link: <https://swiadomamama.pl/miesnie-dna-miednicy-jak-zadbac/>
10. Ćwiczyć mięśnie dna miednicy – uealstycznimy mięśnie dna miednicy, ale i również miejsce po pęknięciu. Stosuj żele na bazie wody do nawilżenia miejsca, gdzie było pęknięcie. Ogranicz dłuższe siedzenie, jeśli możesz odpoczywaj w pozycji leżenia na boku by odciążyć mięsnie dna miednicy. Stosuj prawidłowe nawyki dla MDM, oto link: <https://swiadomamama.pl/miesnie-dna-miednicy-jak-zadbac/>
11. Jeśli czujesz się w porządku w połogu, jeśli nie odczuwasz objawów ze strony układu moczowo-płciowego, jak np. nietrzymanie moczu – spokojnie możesz odwiedzić fizjoterapeutę uroginekologicznego po 6-8 tygodniu od porodu. Z blizną po CC możesz udać się już w 3-4 tygodniu po porodzie.
12. Nie ma jednego schematu postępowania w ciąży, planów wizyt. Przeważnie kobiety w ciąży pojawiają się w 2 trymestrze ciąży, bo czują się już lepiej po 1 trymestrze, są bardziej aktywne i myślę, że jest to dobry czas, żeby przyjść do fizjoterpaeuty uroginekologicznego. Nawet jeśli nie odczuwasz poważnych dolegliwości bólowych czy dolegliwości ze strony układu moczowo-płciowego. Jest to czas na otrzymanie instrukcji odnośnie przygotowania ciała i krocza do porodu.
13. Rolowanie rolerem krocza, ale i okolicznych struktur w miednicy, rolowanie wewnętrznej partii ud. Rolowanie środka ścięgnistego piłeczką. Ćwiczenia tzw. „otwierające biodra”, poprawiające ruchomość miednicy.
14. Nietrzymanie moczu pojawia się najczęściej w 1 trymestrze ciąży na skutek różnych zmian hormonalnych i w 3 trymestrze na skutek osłabienia MDM przez ogromny ciężar jakim jest macica wraz z dzieckiem. W przypadku takich sytuacji może objaw zaniknąć, jednak nie zawsze tak jest. Proponuję udać się do fizjoterapeuty uroginekologicznego, już w ciąży, żeby nauczyć się aktywować MDM czym można zapobiec nietrzymaniu moczu.