

Masaż krocza

1. Kiedy możemy zacząć masaż krocza? - między **32 a 34** tygodniem ciąży
2. Jak długo należy wykonywać masaż krocza? - około **10 - 15 minut**
3. Jak często należy wykonywać masaż krocza? - **minimum 3-4 razy w tygodniu**, masaż można wykonywać codziennie
4. W jakiej pozycji można masować krocze? Jeśli masaż jest wykonywany przez partnera: leżąc na plecach z ugiętymi nogami, bez napiętego brzucha. Jeśli masaż wykonujesz samodzielnie: siedząc na toalecie/bidecie, siedząc na podłodze z plecami opartymi o ścianę, nogi ugięte w kolanach, całe stopy na podłodze, siedząc na podłodze z plecami opartymi o ścianę, jedna noga ugięta, druga wyprostowana (raz prawa raz lewa noga ugięta), stojąc na jednej nodze z drugą nogą ustawioną np. na krześle (raz prawa, raz lewa noga jest wyżej), klęcząc jednonóż z nogą wykroczną lekko odwiedzioną (raz prawa, raz lewa noga w wykroku)
5. **Co wykorzystać do masażu?** - Olejek do masażu krocza Weleda, naturalne oleje dobrej jakości, żele nawilżające na bazie wody. Po 37 tygodniu ciąży, do masażu możesz wykorzystać również olej z wiesiołka. Olej z wiesiołka wspomaga dojrzewanie i zmiękczenie szyjki macicy w terminie porodu. Stosowanie olejku z wiesiołka może również wpływać na pojawienie się skurczy macicy.

Wykonanie masażu:

Jeśli masujesz krocze samodzielnie, do technik zewnętrznych wykorzystaj palec wskazujący natomiast wykonując masaż wewnątrz pochwy, użyj kciuka.

Jeśli masaż wykonuje partner, do całego masażu może wykorzystać palec wskazujący. Wraz ze zwiększeniem elastyczności tkanek partner może używać dwóch i więcej palców. Można też użyć massagera do pracy z dnem miednicy.

Przed przystąpieniem do masażu krocza, wyobraź sobie, że pochwa to tarcza zegara. Miejsce zlokalizowane za pochwą i przed odbytem odpowiada godzinie 6. W czasie wykonywania masażu krocza, skup się na miejscach odpowiadających godzinie 4,5,6,7 i 8. (ryc. poniżej)

Podczas masażu możesz odczuwać ciągnięcie, mrowienie, pieczenie ale nie powinnaś odczuwać bólu. Jeśli pojawi się ból - zmniejsz siłę nacisku natomiast jeżeli w trakcie utrzymywania ucisku, uczucie rozciągania/mrowienia/piecznienia się zmniejszy, możesz spróbować zwiększyć siłę nacisku.



1. Znajdź miejsce odpowiadające godzinie 6 od zewnątrz pochwy (pomiędzy pochwą i odbytem), następnie przyłóż do niego opuszkę palca i naciśnij w kierunku wnętrza ciała do uczucia dyskomfortu, ale nie bólu. Utrzymaj ucisk wykonując 6-8 oddechów do dolnych żeber i dołu brzucha. Następnie powtórz tę czynność na pozostałych punktach (tzn. miejscach odpowiadających godzinom 5,4,7 i 8).

2. Włóż cały palec do pochwy i ułóż go nad odbytem (nad miejscem odpowiadającym godzinie 6). Naciśnij tkanki w stronę odbytu, zwróć uwagę aby nacisk był równomierny na całej powierzchni palca. Następnie powtórz czynność w miejscach odpowiadających godzinom 5,4,7,8. Nacisk w każdym z punktów utrzymuj przez 6-8 oddechów. Zwróć uwagę aby wdech kierować do dolnych żeber i dołu brzucha.

3. Palec w pochwie ułóż w miejscu odpowiadającemu godzinie 4, następnie dociśnij to miejsce całą powierzchnią palca. Weź wdech i w czasie wydechu przesunij palcem od godziny 4 do 8, jednocześnie nie zmieniając siły nacisku palca na tkanki. Ruch który powinnaś wykonać przypomina kształtem literę "U". Powtórz 6-8 razy.

4. Ostatni etap masażu krocza jest zalecany dopiero 2 tygodnie przed terminem porodu. Włóż palec do pochwy i ustaw go nad miejscem odpowiadającym godzinie 6 a następnie zegnij górną część palca tworząc haczyk. Zaczep palcem tkanki, weź wdech i wydech w dół brzucha. W czasie wydechu pociągnij zaznaczonym palcem tkanki w dół w kierunku wejścia do pochwy. Powtórz 6-8 razy.



Fizjo.Sztuka
by Agata Potera

Odpowiedzi – webinar ŚwiadomaMama

- Czy będąc w ciąży należy zgłosić się do fizjo-uro? Czy warto to zrobić przed porodem?

Warto odbyć taką wizytę nawet jeśli nie występują żadne dolegliwości. Podczas wizyty warto ocenić funkcje mięśni dna miednicy a dobrać indywidualne ćwiczenia. Dodatkowo można dowiedzieć się jakie ćwiczenia mogą pomóc w przygotowaniu do aktywnego porodu lub w przypadku CC jak się do niego przygotować. Podczas wizyty można nauczyć się lub skorygować pracę z oddechem pod kątem I i II fazy porodu. Fizjoterapeutka może również poinstruować odnośnie postępowania i wspierania ciała w pierwszych dniach połogu.

- Jakie masaże mogłabym bezpiecznie robić po cięciu cesarskim? Czy rozluźnienie mięśni głębokich będzie dobrym rozwiązaniem?

Jeśli chodzi o “masaże” okolicy blizny - techniki zmieniają się na przestrzeni czasu. Uważam że najbezpieczniejszym sposobem jest skorzystanie z konsultacji z fizjoterapeutą i indywidualne dopasowanie technik w zależności od stanu blizny. Natomiast jeśli chodzi o masaże na całe ciało to również będzie się zmieniało na przestrzeni czasu. W pierwszych miesiącach po porodzie wybrałaby raczej mniej intensywne formy pracy z ciałem.

- Jakie ćwiczenia na poprawę mięśni dna miednicy?

To bardzo trudne pytanie - nie można na nie ogólnie odpowiedzieć. Ćwiczenia powinny być dobrane w ten sposób aby poprawić wszystkie aspekty pracy mięśni dna miednicy: wzorzec pracy mięśni - tj. zaciśnięcie i uniesienie a następnie pełne rozluźnienie, siłę, wytrzymałość, zdolność wykonania szybkich skurczy, wypracowanie właściwej reakcji w czasie zwiększonego ciśnienia wewnątrz jamy brzusznej (np. podczas kichania). Bez oceny palpacyjnej nie możemy określić konkretnej ilości powtórzeń czy np czasu utrzymania skurczu. W takiej sytuacji bezpiecznym będzie zaciskanie i unoszenie mięśni w czasie wydechu i rozluźnianie w czasie wdechu pamiętając o tym aby po każdym skurczu wykonać wdech i wydech bez aktywacji mięśni.

- Czy lepiej wzmacniać mm dna miednicy w 9 miesiącu ciąży na plecach? Aby nie odczuwać nadmiernego nacisku w innych pozycjach?

Ćwiczenie mięśni dna miednicy w pozycji leżącej pozwala na łatwe kontrolowanie ułożenia poszczególnych elementów ciała względem siebie więc będzie to dobra pozycja - np. grawitacja działająca w pozycji siedzącej czy stojącej nie będzie utrudniała wykonania ruchu mięśni. Dobrze mogą się sprawdzić ćwiczenia np. w kłku podpartym na wyprostowanych rękach lub przedramionach. To trudniejsza pozycja i możemy inaczej odczuwać pracę mięśni dna miednicy ale w kłku mięśnie dna miednicy będą odciążone. Pomiedzy skurczami możemy wykonywać krążenia bioder aby dodatkowo rozluźniać tkanki i usprawniać krążenie w okolicy miednicy

- Jak pomóc rozluźnić mięśnie dna miednicy jeśli są za bardzo spięte?

Można wykorzystać piłkę do pilatesu (średnica między 20-30cm napompowaną do $\frac{3}{4}$ objętości) siadając na niej np. na prześle z nogami ustawionymi na szerokość bioder. Piłka wypełni dno miednicy a

wykonując krążenia, podwinięcie i wypchnięcie pośladków do tyłu oraz ruchy na boki wspieramy rozluźnienie mięśni dna miednicy

- Jeśli planuję po roku od cc zejść w kolejną ciążę, powinnam skonsultować swoją bliznę u urofizjoterapeuty?

Po konsultacji z lekarzem warto skonsultować się z fizjoterapeutą w celu dobrania odpowiednich technik mobilizacji blizny

- Jak możemy wykonywać masaż krocza aby uniknąć pęknięcia? Jakich żeli używać jeśli już jestem w ciąży?

Dołączę plik z instruktażem masażu krocza - zostanie przesłany. W nim zawarte są również informacje jakich substancji możemy używać w ciąży

- Czy warto po porodzie oddychać z gwizdkiem porodowym?

Jak najbardziej ale warto skonsultować wykorzystanie gwizdka ze specjalistą - będą sytuacje w których warto się wstrzymać. Istotna jest też kwestia doboru odpowiedniego oporu do ćwiczeń.

- W którym miesiącu ciąży najlepiej pójść do fizjoterapeuty na kontrolę?

Po skończonym I trymestrze 😊

- Czy jeśli wszystko jest w porządku również warto się zgłosić do fizjoterapeutki uroginekologicznej?

Jak najbardziej - odpowiedź analogiczna jak w przypadku pierwszego pytania

- Po jakim czasie można planować kolejną ciążę?

W przypadku CC należy odczekać minimum rok od porodu aby rozpocząć starania - chyba że ze względów medycznych lekarz zdecydował inaczej. W przypadku porodu drogami, siłami natury nie ma określonego konkretnego czasu. W moim odczuciu po porodzie siłami natury również warto odczekać rok aby pozwolić ciału na dłuższą regenerację i wykorzystać ten czas na przygotowania do kolejnej ciąży