1. Kiedy można zacząć ćwiczyć po porodzie?

W zależności o jakie ćwiczenia pytasz. Jeśli oddech przeponowy czy mięśnie dna miednicy to zaraz po porodzie. Na intensywniejsze ćwiczenia 2-3 tygodnie po porodzie, ale najlepiej skonsultować swój przypadek u lekarza i fizjoterapeuty.

1. A po jakim czasie po porodzie spojenie łonowe wraca do "siebie" jeśli w czasie ciąży stwierdzono rozejście spojenia łonowego?
**Czas ten** może być różny u każdej kobiety. Typowy czas, w którym więzadła i spojenie łonowe wracają do "siebie", wynosi od **3 do 6 miesięcy** po porodzie. Jednak czasami proces ten może trwać dłużej, nawet do **12 miesięcy**, zwłaszcza jeśli uszkodzenie było poważne lub jeśli nie była wdrożona odpowiednia rehabilitacja.
2. Jak pracować, aby zapobiec przepuklinie pępkowej (wystający pępek)?
Ćwiczyć mięśnie brzucha, mm tułowia, klatki piersiowej, ruchomość miednicy, zachować prawidłowe nawyki, o ktyrch mowilam na prelekcji świadomej mamy (kaszel/kichanie do boku, unikac parcia, stosować stołeczek przy oddaniu stolca, utrzymywać prawidlowa postawe ciala).
3. Czy można położyć się na macie na plecach do akupunktury, aby rozluźnić odcinek lędźwiowy? Czy jeżeli karmimy piersią stosowanie maty jest przeciwwskazane? Akupunktura uwalnia procesy niszczenia toksyn, aby one nie dostały się do pokarmu?
Maty nie są przeciwskazane podczas karmienia piersią. Nie stosujemy na okolicę piersi.
4. Jak możemy rozpoznać rozejście mięśni? Objawy to: stozkowanie brzucha przy ruchach tułowia, bol kresy białej, problem z wykonywaniem cwiczen. Również na wizycie u fizjoterapeuty uroginekologicznego pod kontrolą USG albo podczas badania palpacyjnego (test curl-up).
5. Jak możemy wzmacniać mięśnie miednicy? Ćwicząc mięśnie dna miednicy.
6. Można szczotkować w ciąży jeszcze ? Można, ale jest ryzyko przedwczesnego porodu – wiec ostrożnie.
7. Czy kierunek masażu brzucha jeszcze w okresie ciąży powinien być od boków w stronę pępka obustronnie? Zgodnie ze wskazówkami zegara lub do góry – w kierunku żeber.
8. Czy kinezyterapia jest bezpieczna w ciąży? Tak.