

Ewelina Malinowska 15:27:45 moderated by: Świadoma Mama
kiedy po raz pierwszy wybrać się do fizjoterapeuty z dzieckiem?
Najwcześniej 4 skończony tydzień – 6 skończony tydzień, to optymalny czas.

Anna Brzezicka 15:29:27 moderated by: Świadoma Mama
Jakie ćwiczenia wykonywać by ułatwić sobie poród? Kiedy po porodzie można zacząć ćwiczyć mięśnie dna miednicy?
Pod czas ciąży ćwiczyć należy 3 x tygodniu ćwiczenia typu pilates, stretching, fitness, yoga, aqua aerobic, oraz dno miednicy regularnie. Po porodzie jak najszybciej, najlepiej tuż po porodzie wprowadzić ćwiczenia Kegla

Anna Czyż 15:29:47 moderated by: Świadoma Mama
Czy można nosić dziecko w chuście ze złamanym obojczykiem podczas porodu? Czy można takiego malucha układać na brzuchu i na tym boku gdzie jest złamany obojczyk?
W chustce jak najbardziej. Na boku też ale nie po stronie tego obojczyka jeżeli to świeża sprawa, dopiero jak ortopeda wyrazi zgodę.

Anna Brzezicka 15:30:24 moderated by: Świadoma Mama
Co robić by uniknąć hemoroidów w ciąży?
Ćwiczyć regularnie dno miednicy.

Agnieszka Kłapczyńska 15:30:24 moderated by: Świadoma Mama
do którego miesiąca może występować asymetria u niemowlaka ?
Do końca 4 tygodnia życia max.

Urszula Bartocha 15:33:03 moderated by: Świadoma Mama
Czy można kobiecie po ciąży przykleić na brzuch plastry typu tejp?
Oczywiście, można e ciąży i po.

Monika Wierzbowska 15:33:44 moderated by: Świadoma Mama
jakie ćwiczenia wykonywać najwcześniej po porodzie?
Ćwiczenia Kegla przede wszystkim. Potem wg zaleceń i po wizycie u fizjoterapeuty.

Marta Pijet 15:33:45 moderated by: Świadoma Mama
jak ćwiczyć w trakcie porodu, by zniwelować rozstęp mięśnia prostego brzucha?
Są specjalnie dedykowane ćwiczenia, ale to musi ocenić fizjoterapeuta. Bo zależy jak duży jest rozstęp, czy do tego jest blizna po CC oraz dno miednicy jak funkcjonuje

Marta Pijet 15:36:11 moderated by: Świadoma Mama
czy należy ćwiczyć mięśnie dna miednicy w ciąży??
Tak obowiązkowo.

Katarzyna Piaszczyńska-Babij 15:36:11 moderated by: Świadoma Mama
Czy zacząć ćwiczyć można w każdym momencie ciąży? Czy w trzecim trymestrze jest już za późno? Zaleca się od początku lub od 2 trymestru ale nigdy nie jest za późno :)

Natalia Kaczmarczyk 15:36:38 moderated by: Świadoma Mama

Czy na miesnie dna miednicy moze miec wplyw pekniecie lub naciecie krocza? Tak, mogą one gorzej funkcjonować. I odwrotnie ćwiczenia Kegla pięknie poprawiają stan blizny.

Marta Pijet 15:38:00 moderated by: Świadoma Mama

od kiedy mobilizować bliznę po peknięciu krocza? co "lepsze" nacięcie czy peknięcie krocza? Od momentu zdjęcia szwów a jeżeli są rozpuszczalne to jak jest wygojona na tyle że nie ma wydzielin z niej żadnej. Jakbym miała wybierać to wołałabym nacięcie. Ale nie ma tu opcji co lepsze :/

Natalia Kaczmarczyk 15:38:24 moderated by: Świadoma Mama

Kiedy po porodzie powinna odbyć się pierwsza wizyta u fizjoterapeuty uroginekologicznego ?

W połogu jeżeli mama chce jak najszybciej. Ale 6 skończony tydzień też jest optymalnym dobrym czasem.

Ewa Stępień 15:38:25 moderated by: Świadoma Mama

ile trwa mobilizacja blizny?

Nie rozumiem pytania. W gabinecie 45 min. Generalnie aż będzie dobra (pracująca, elastyczna, bez zrostów, obrzęku, braku czucia)

Marta Pijet 15:39:59 moderated by: Świadoma Mama

jak wykryć asymetrię u niemowlaka? jak prawidłowo podnosić noworodka?

Asymetrię albo widzą rodzice, bo np. trzyma głowę na jedną stronę albo układa się w róg. A jak nie to stwierdzi bądź wykluczy to fizjoterapeuta. Wiele sposobów na podnoszenie prezentuje w swoich materiałach Paweł Zawitkowski. Nie podnosić pod pachy !!!

Marta Pijet 15:40:23 moderated by: Świadoma Mama

od kiedy stosować masaż Shantala?

Od początku można. Ale lepiej i łatwiej od 4 skończonego tygodnia życia.