1. Kiedy pójść po porodzie do fizjo uro? Czy ma to znaczenie, czy poród był poprzez CC, czy siłami natury?

Po porodzie PSN najlepiej zgłosić się po okresie połogu, czyli 6-8 tygodni po porodzie.

Po porodzie przez CC najlepiej zgłosić się po 3-4 tygodniach.

1. Jeśli poród odbył się bez przeszkód, dobrze się czuję po porodzie, to mogę zacząć ćwiczyć, czy lepiej mimo wszystko skonsultować to ze specjalistą?

Jeśli nie ma żadnych dolegliwości fizycznych tj. nietrzymanie moczu, uczucie ciężkości w pochwie, uczucie obciążenia w dole miednicy, objaw pojawiającego się „stożka” na brzuchu, bóle miednicy, kręgosłupa, to można wprowadzać lekki ruch samodzielnie. Natomiast warto skonsultować się ze specjalistą w celu kontroli poporodowej, ponieważ ciąża i poród mają wpływ na obszary miednicy, brzucha i tułowia. A także w celu profilaktyki po porodzie, aby zapobiec pojawieniu się dolegliwości w układzie ruchu w czasie późniejszym.

1. Słyszałam, że z miejscem gdzie jest blizna po CC należy zacząć pracować od samego początku, to prawda?

Tak, ćwiczenia i czynności wykonywane już na etapie szpitala są nakierowane na bliznę, jest poprawną ruchomość i gojenie się. Tj. sposób wstawania z łóżka, dtyk blizny, obciążąnie blizny, lekki ruch ciała, oddech. U specjalisty najlepiej pojawić się około 3-4 tygodnie po porodzie, aby zacząć bezpośrednią pracę z blizną.

1. Kiedy po porodzie mogę wrócić do dłuższych spacerów z wózkiem?

Wtedy, kiedy poczujesz, że Twoje ciało jest na to gotowe i u każdej osoby może być to inny moment. Nie powinno być żadnych dolegliwości podczas tej aktywności.

1. Jak długo po porodzie nie mogę dźwigać czegoś cięższego niż noworodek? Mam 2-letniego synka, więc to dość istotne

Wszystko jest bardzo indywidualne. Jeśli czujesz, że nie ma żadnych dolegliwości podczas podnoszenia starszego dziecka, wtedy można swobodnie to wykonywać. Natomiast najlepiej dobrać ergonomiczną pozycję do podnoszenia, zwrócić uwagę na aktywację mięśni brzucha podczas podnoszenia, oraz aby dziecko podnoszone było na przykład z wyżej pozycji (z łóżka). Warto również zadbać o ćwiczenia i ruch dostosowany indywidualnie, który wzmocni Twoje ciało i przystosuje do codziennych obowiązków, które masz.

1. Czy nie jest tak, że przed porodem możliwe jest nietrzymanie moczu np. przy kichaniu i jest to naturalne? Gdzieś coś takiego mi się obiło o uszy.

Nietrzymanie moczu nigdy nie jest normą.

1. Jak dobrać piłkę do ćwiczeń?

W pozycji siedzącej na piłce w stawach kolanowych oraz biodrowych powinien być kąt prosty.

1. Ile trwa pełny powrót do formy sprzed ciąży?

U każdej osoby bardzo różnie. Wszystko zależy od tego jak wyglądało życie przed ciążą: czy był ruch, jaka aktywność, jak było w ciąży: czy była aktywność fizyczna, czy raczej ciąża przebiegała leżąco. Czy jest to pierwsza, czy kolejna ciąża. Jak duże było dziecko, jak przebiegł poród i czy są jakieś powikłania i dolegliwości po porodzie. U jednej osoby może być to 3-4 miesiące, u innej 1-1,5 roku.