1. Czy zasadę kichania przez bok obowiązuje również po porodzie?

Tak, jak najbardziej ☺

1. Od kiedy można się kłaść na brzuch po porodzie naturalnym?

W zasadzie od razu- leżenie na brzuchu wspomaga obkurczanie się macicy.

1. Co najbardziej obciąża mięśnie dna miednicy w ciąży?

Sam fakt ciąży ☺ dodatkowo np. nieprawidłowa postawa ciała, złe nawyki toaletowe mogą pogorszyć ich stan.

1. Kiedy najlepiej pójść do fizjo uro w ciąży na kontrolę? Jestem w pierwszym

trymestrze i chętnie już odbyłabym wizytę, ale wszędzie słyszę, że najlepiej w drugim

trymestrze

Tak, jeśli nie ma żadnych dolegliwości ze strony układu ruchu, które wymagałyby konsultacji z fizjoterapeutą najlepiej zgłosić się na wizytę w II trymestrze.

1. Czy możemy jakoś samodzielnie w domu stwierdzić, czy nasze mdm są zbyt napięte?

Może być to trudne, ale często może temu towarzyszyć ból krocza, ból podczas stosunku płciowego.

1. Czy ćwiczenie mięśni dna miednicy pomoże w bolesnych stosunkach?

To zależy. Problem bolesnych stosunków jest bardzo złożony i wymaga często konsultacji z różnymi specjalistami. Fizjoterapeuta uroginekologiczny może manualnie rozluźnić napięte struktury (mięśnie, więzadła), które również mogą powodować ból podczas stosunku. Trening mięśni dna miednicy może być uzupełnieniem terapii, jednak nie jest jej podstawą.

1. Czy mdm wracają do swojego wcześniejszego stanu po porodzie?

Nie ma jednej odpowiedzi na o pytanie. To zależy od rodzaju porodu, przebiegu porodu(nacięcie krocza np.,), genetyki, stanu MDM w ciąży. Czasami po porodzie mięśnie wymagają wzmocnienia a czasami rozluźnienia (np. po CC.)