

Paulina

Czy można przygotowywać krucze żeby uniknąć nacięcia? pierwszy poród sn i nacięcie, czy teraz też się na to nastawić?

Praca nad oddechem, ruchomością stawów, przygotowanie tkankę krocza to wszystko profilaktyka, aby ciało umiało się rozluźnić i nie doszło do urazów.

Mam pacjentki pierworódki, którym bez pęknięcia i nacięcia udało się urodzić dzieci o wadze 4 kg ☺

Przy kolejnych porodach odsetek nacięć jest mniejszy. Warto pracować z kroczem, żeby bliznę i tkanki uelastycznić. Absolutnie nie należy się nastawiać na kolejną ranę

Ewela

Kiedy (po ilu tygodniach) po porodzie cc warto udać się do fizjoterapeuty uroginekologicznego?

Jak najszybciej po kontroli u ginekologa (okolica 6 tygodnia po porodzie). W trakcie połogu warto leżeć na brzuchu, oddychać do brzucha „pod bliznę”, dotykać bliznę, masować podczas nakładania maści.

Paulina

Czym pielęgnować krocze po porodzie naturalnym i nacięciu?

Użyłabym olejków do masażu (z wiesiołka, kokosowy, migdałowy, olejek firmy your kaya), mucovagin i lubryka nt na bazie wody także się sprawdzi.

Warto pamiętać o wietrzeniu krocza, leżeniu na brzuchu, unikaniu siadu, dźwigania, spacerów w pierwszych tygodniach powinny nie trwać długo

Ewela

Czy warto i tak ćwiczyć mdm skoro wiadomo, że poród będzie przez cc?

Ważne i trudne pytanie!

Generalnie tak, panie po CC też często mają zaburzenia pracy dna ale tutaj częściej obserwuje się problem z fazą relaksacji, bolesnym współżyciem, bolesnością dna, promieniowaniem na pęcherz i cewkę moczową (też przez cewnikowanie po operacji).

Z doświadczenia gabinetowego wychodzi, że często pacjentki z mocno, za dużo napinają, nie potrafią rozluźnić więc ćwiczenia muszą zawierać element nauki relaksu.

Jestem zwolenniczką odruchowej aktywacji dna miednicy w ciąży - jeśli nie byłaś nigdy wcześniej u fizjo i nie naczyła Cię jak prawidłowo aktywować dno – mięśnie pracują zawsze kiedy mówisz, tańczysz, ćwiczysz. Uczę pacjentki jak ćwiczyć z dużą piłką i piłeczką do pilatesu, ćwiczeń równoważnych i uważam że wtedy bezpiecznie pracuje też dno.

Takie izolowane ćwiczenia „mięśni kegla” gdzie ktoś ściska, nie zawsze relaksuje do końca nie zawsze są dobrym pomysłem.

Generalnie jeśli jesteś aktywna ruchowo w ciąży, nie masz objawów z dna miednicy (nietrzymanie moczu, uczucie obniżenia) to raczej zalecam ćwiczenia równoważne, z piłkami,

jogę, ogólny zdrowy ruch. I oczywiście indywidualną konsultację z fizjo, która nauczy się jak pracować z blizną w połogu.

W trzecim trymestrze naukę relaksacji, pracę z ruchomością kręgosłupa, miednicy.

Karola

Ile czasu zajmuje całkowite zregenerowanie krocza po nacięciu? po zagojeniu powinno się stosować jakieś maści? np. na blizny?

Można stosować olejki naturalne, olejek your kaya, mucovagin lub lubrykant na bazie wody. 6 tygodni to czas kiedy wstępnie ukształtowana jest blizna a 6-9 miesięcy wracają do swojej długości rozciągnięte przez ciążę i poród więzadła

Ewela

Czy fizjoterapeuta uroginekologiczny też pomoże w przypadku blizny po nacięciu krocza?

Oczywiście! Zmobilizuje bliznę i sprawdzi czy dno miednicy pracuje prawidłowo. Na wizytę warto zapisać się od razu po kontroli u ginekologa

Jola

Od kiedy zacząć masować krocze przed porodem, by zmniejszyć nacięcia?

Zaczynamy od około 36 tygodnia ciąży.

Warto pochylić się nad relaksacją całego ciała – sam masaż krocza to może być mało.

Uczymy się oddechu, pracujemy nad rozruszaniem miednicy, kręgosłupa.

To wszystko jest profilaktyką nacięcia i pęknięcia krocza, miałam pacjentki które urodziły pierwsze dziecko 4 kg bez żadnego urazu ☺

Paulina

Czy nacięcie krocza może mieć wpływ na późniejsze bolesne stosunki?

Może, blizny mogą powodować ból przy wejściu do pochwy. Dlatego masujemy je, mobilizujemy aby stały się tkanką elastyczną, nie dawały objawów.

Ania

Jak przygotować się do porodu SN jeżeli mamy skracającą się szyjkę macicy i ciążę leżącą?

Ćwiczenia oddechowe są bezpieczne w takim wypadku i od tego zaczynamy.

Moim zdaniem masaż krocza także można wykonać, ale wtedy zaczynamy później od 37-38 tc.

Warto zadbać wtedy o: technikę wstawania wtedy z łóżka (przez bok), czynności dnia codziennego, prawidłową postawę ciała kiedy już stoisz np. w podczas mycia zębów. Tak aby jak najmniej te ciało przeciążać.

Więcej podpowiedziałyby fizjo, który sprawdziłby Pani przypadek indywidualnie

Anetta

Kiedy po porodzie sn, zacząć ćwiczyć mięśnie dna miednicy? Czy wznowienie współżycia po porodzie pomoże w szybszej regeneracji, czy może zaszkodzić ?

Panie bez urazu krocza mogą już w pierwszej dobie po porodzie spróbować delikatnie zaktywować dno miednicy (wyobrażamy sobie zassanie nitki spaghetti pochwą z wydechem, najlepiej w leżeniu tyłem). Jeśli było nacięcie lub pęknięcie to może być dyskomfort i poczekalabym do 3 doby po porodzie.

Pamiętaj, że początkowo możesz nie czuć ruchu, zassania, dno może nie umieć odpowiedzieć, co jest normalne! potrzeba czasu, aby rozciągnięte tkanki zaczęły działać na nowo.

Nietrzymanie moczy czy gazów w pierwszych tygodniach po porodzie też jest do obserwacji, powinno się unormować przez czas połogu. Jeśli nie – wizyta u fizjo!

Ze współżyciem czekamy do końca połogu i zgody lekarza. Seks generalnie nie powinien szkodzić! Jest świetnym wyznacznikiem objawów – zastanawiamy się czy odczuwamy bolesność (przy wejściu do pochwy? Głębokiej penetracji?), czy czucie jest takie jak przed ciążą? Czy czujemy ciasnotę a może luz? Może pojawiło się nietrzymanie moczy podczas stosunku? występuje suchość?

Ruchy penisa mogą być dobrą terapią dla blizn ☺

Natomiast jeśli współżycie po porodzie jest katorgą, wielkim bólem – a ginekologicznie jest poprawnie – niech to sprawdzi fizjoterapeuta...

Wtedy penetracja nie jest wskazana! Nie pogłębiany traumy!

Jola

Kiedy odwiedzić fizjoterapeutę po porodzie sn ,a kiedy po cc?

Tak samo po kontroli u ginekologa! Około 6. Tygodnia po porodzie

Jeśli jednak coś niepokojącego dzieje się wcześniej to można spotkać się w połogu ale nie można wtedy zrobić badania przez pochwę u fizjo

Zaniepokoiłaby mnie duża bolesność, potężne nietrzymanie moczu, gazów, stolca – brak w ogóle kontroli, duże rozciągnięcie brzucha, obrzęki

Karola

Czy to normalne, że po zagojeniu rany krocza, jest jeszcze lekki ból odczuwalny przy dotyku?

Jeśli jest już po połogu to wizyta u fizjo, należy wtedy sprawdzić bliznę i ją zmobilizować.

Gosia

Kiedy zacząć wizyty u fizjoterapeuty uroginekologiczna w ciąży, w którym tygodniu?

Ja przyjmuję od 16 tc kiedy jest już ukształtowane łożysko (moim zdaniem jest to bezpieczne dla pacjentki i dla mnie, przecież samoistne poronienia zdarzają się w pierwszym trymestrze a nie chciałabym, żeby ktoś łączył problemy z wizytą u mnie)

Są fizjo, którzy przyjmują już w pierwszym trymestrze – najlepiej pytać konkretnego specjalistę.

Na pewno warto chociaż raz w drugim trymestrze i na końcówce 38/39 tc w celu przygotowania krocza do porodu

Magda

Co jest lepsze czy nacięcie krocza czy samoistne popęknięcie podczas porodu ? Czy można nie zgodzić się na nacięcie krocza ?

Każdy pacjent może odmówić ingerencji medycznej! Niestety różnie jest w praktyce... są też czasami wskazania i jest to konieczność. Bardzo dużo o rutynowym nacinaniu w Polsce mówi Marta_lekarzkobiet na instagramie – bardzo polecam! Pracowała w innych państwach, gdzie te procedury wyglądają całkiem inaczej.

Warto dowiedzieć się jaka jest sytuacja i podejście personelu w danym szpitalu.

Trudno powiedzieć co jest lepsze, są plusy i minusy każdego urazu. Problem leży w tym, że nie ma indywidualizacji w podejściu do pacjentki. Porody już nie są czymś naturalnym, nastąpiła duża medykalizacja..

Z mojego doświadczenia gabinetowego bardzo dużo pacjentek ma problem z bliznami po nacięciu. Pęknięcia często są tak cienkie, że ja naprawdę muszę dobrze się przypatrzeć gdzie przebiega!

Oczywiście zdarzają się potężne pęknięcia do odbytu... rzadko, ale jest takie ryzyko.

Warto przygotować się do porodu i zminimalizować ryzyko jakiegokolwiek urazu! Są takie pacjentki, które rodzą dzieci 4 kg bez pęknięć i nacięć.

Karola

Czy masaż krocza przynosi efekty też po porodzie?

Jeśli nie dojdzie do pęknięcia ani nacięcia to odpada nam cały proces gojenia i rehabilitacja blizny. Tkanki nie zostają uszkodzone a blizny mogą powodować nie tylko ból ale też na przykład utrudniać zamykanie się wejścia pochwy.

Masaż fajnie buduje świadomość ciała, pacjentka umie wtedy porównać jak krocze wyglądało przed porodem i czuje różnicę po! Wiesz wtedy, że np. pojawiła się tkanka której nie było w ciąży

Marta

Czy kapsułki z wiesiołka stosuje się dopochwowo?

Doustnie! Łykamy je i możemy też otworzyć kapsułkę i tym olejem masować krocze

Paula

A czy można zacząć taki masaż dużo szybciej?

Ale po co? ☺

Wcześniej można natłuszczać środek ścięgny i rozluźniać całe ciało – ćwiczyć relaksację, ruchomość, oddech – to jest MEGA ważne

Takie wcześniejsze przygotowanie zastosowałabym tylko u pacjentki baaaaardzo napięciowej, bo taki masaż gdyby trwał za długo, za mocno, może za bardzo Cię rozciągnąć i chcemy żeby te tkanki się obkurczyły po porodzie.
Jest też ryzyko wywołania porodu, małe ale jest jeśli to będzie duża ingerencja dla ciała.
Lepiej dmuchaćna zimne i zaczął w 36 tc

Sprawdź napięcie – dotknij i porównaj:
Czy ten rejon przypomina w dotyku czoło, nos czy usta?
Jeśli usta to znaczy, że jest rozmiękczony i niekoniecznie potrzebuje wcześniejszego masażu
Nos – jest prawidłowo, można nawilżać środek ale z masażem pochwy ja bym czekała
Czoło – mocno napięta tkanka, czasami bardzo twarda i nieelastyczna to wtedy masujemy środek ścięgny szybciej
To nam świadczy najczęściej o napięciu całego ciała i należy pracować z rozluźnieniem całego ciała, pośladków, oddechem i relaksacją

Ania

Czy skracająca się szyjka wyklucza wykonywanie masażu krocza?

Nie! Należy pamiętać, że skracająca się szyjka nie sprawia, że poród będzie szybszy czy łatwiejszy... normalnie wykonujemy masaż, można ewentualnie zacząć trochę później 37-38 tc.

Oddech jest bezpieczny i to możesz całą ciążę ćwiczyć

Jola

Jak długo wykonywać masaż?

Lubię jak czujecie swoje ciało i raczej wykonujecie go intuicyjnie czując rozluźnienie. Jeśli ktoś czuje się bezpiecznie z takimi dokładnymi wskazaniem to w jednym ruchu pozostajemy 30-60- sekund lub rozliczamy każdy ruch na 5 powtórzeń

Justyna

Czy do masażu można używać żelu mucovagin ? I czy w ciąży podczas stosunku na suchosc pochwy można taki żel stosować ?

Można! Bardzo dobry pomysł!

Magda

Jaki czas po porodzie zacząć masaż blizny?

Takie delikatne ruchy, dotyk wokół blizny czy oddech w kierunku krocza możemy zacząć 2-3 tygodnie po porodzie
Mobilizację blizny 5-6 tygodni

Martyna

Ja w ciąży zaczęłam chodzić do fizjoterapeutki uro-gine w 8 tc ciąży z powodu bóli kręgosłupa. najlepsza decyzja w zyciu obecnie 34tc cały czas pod opieką fizjo uważam, że jestem o wiele lepiej przygotowana do porodu niż bez wizyt 😊

Super!

Nadal nie rozumiem dlaczego tak mało lekarzy czy położnych poleca urofizjo skoro mamy taką moc!

Paulina

Czy nieprawidłowo wykonany masaż krocza może wywołać wcześniejszy poród?

Jest to niewielkie ryzyko – zwłaszcza jeśli wykonujemy go na koniec ciąży i bezbólowo. W gabinecie dużo mocniej ingeruje w dno miednicy i miednicę, ale spotykam się wtedy w 38-39 tc

Jeśli jest obawa to możemy rozpocząć go później niż 36 tc

Kk 1

Czy masaż krocza na włączonym wibratorze?

Oczywiście! Wibracja ma moc rozluźniającą

Magda

Kiedy zacząć masaż blizny po cc ? kiedy jest to konieczne ?

Uczę swoje pacjentki jak pracować z blizną już w trakcie połogu:

Leżenie na brzuchu – po tygodniu od porodu

Oddech pod dłoń położoną na ranie – od 2-3 doby po porodzie

Docisk blizny od początku nawet jeśli jest opatrunek kładę dłoń na nim i trzymam

Prawidłowa technika wstawania z łóżka, dźwigania z podłogi, noszenia dziecka

To wszystko ma wpływ na bliznę

Podczas smarowania maścią, prysznic nie unikamy dotyku!

A mobilizację blizny zaczynamy 5-6 tygodni po porodzie

Po wizycie u ginekologa można kontrolować u urofizjo w gabinecie ☺

Marta

Jak po cc zająć się raną? kiedy zacząć ćwiczyć i co?

Uczę swoje pacjentki jak pracować z blizną już w trakcie połogu:

Leżenie na brzuchu – po tygodniu od porodu

Oddech pod dłoń położoną na ranie – od 2-3 doby po porodzie

Docisk blizny od początku nawet jeśli jest opatrunek kładę dłoń na nim i trzymam

Prawidłowa technika wstawania z łóżka, dźwigania z podłogi, noszenia dziecka

To wszystko ma wpływ na bliznę

Podczas smarowania maścią, prysznic nie unikamy dotyku!

A mobilizację blizny zaczynamy 5-6 tygodni po porodzie

Po wizycie u ginekologa można kontrolować u urofizjo w gabinecie ☺

Oddech i aktywacje powłok brzucha najlepiej rozpocząć już w położu
Największy sens ma spotkanie z fizjo, który zdiagnozuje, dotknie i dobierze właściwe ćwiczenia.

Ja uczę pacjentki ciężarne, co mają ćwiczyć już w trakcie położu
Wybieramy ćwiczenia poprawiające ruchomość kręgosłupa, aktywujące brzuch, odciążające ciało, otwierające klatkę piersiową

Bożenka

wow! na ten masaż muszę poczekać około 6 tygodni jeszcze ale dobrze wiedzieć że mogę go sama wykonać 😊

profilaktyka i autoterapia mają wielką moc!
A może zdecydujesz się na przygotowanie ciała w gabinecie w 38-39 tc? ☺

Agnieszka

Czy po porodzie trzeba spać z czymś twardym pomiędzy nogami w okolicy kolan dla stabilizacji miednicy ?

Nie trzeba, najlepiej sprawdzić czy nam to pomaga, czy nie robi to różnicy w naszym przypadku.

Jeśli w ciąży była bolesność spojenia łonowego to może być dobry pomysł na pierwsze tygodnie

Bożenka

Jaka ma być pozycja przy masowaniu blizny krocza?

Jeśli robimy go same to najlepiej leżeć na boku, górna noga od strony sutu powinna być uniesiona i rozluźniona – czyli najlepiej oprzeć ją na jakiejś konstrukcji z poduszek czy zagłówku kanapy.

Sięgamy ręką od przodu brzucha lub od tyłu od strony pośladków.

Masujemy palcem wskazującym lub kciukiem. Spróbuj różnych pozycji i sprawdź w jakim ułożeniu będzie najwygodniej

Jeśli masuje nas partner/ka to wtedy w leżeniu na plecach, jeśli jest to możliwe i akceptowane

Jola

Jak długo można odczuwać ból po nacięciu? Kiedy to fizjologia ,a kiedy już konieczna wizyta u fizjoterapeuty?

Max przez połóg a tak właściwie około 2 tygodnie

Jeśli po położu nadal odczuwasz ból to raczej już blizna do mobilizacji u fizjo

Anetta

Czy problem z nietrzymaniem moczu w trakcie ciąży to może już świadczyć o jakimś problemie z mięśniami krocza?

Tak! Nietrzymanie moczu w ciąży nie jest fizjologią!

Może wynikać zarówno z rozluźnienia, z nadmiernego napięcia, złej koordynacji mięśni

Wizyta u fizjo byłaby dobrym rozwiązaniem

Możesz odciążać dno w pozycjach odwróconych, gdzie pośladki są wyżej niż klatka piersiowa

Zadbać o prawidłową technikę kichania, kaszlu, dźwigania

Agnieszka

Czy zamiast kulek poporodowych lepsze są poduszeczki z pestkami wiśni?

Nie, po prostu ograniczamy siad, zmieniamy pozycje, nie siedzimy centralnie na naciętym pośladku.

Można siedzieć na piłce – wiele dzieci lubi być tak kołysanych ale wtedy nie skaczemy na niej! Bo skacze też nasze rozluźnione dno miednicy przeciążając się!

Termofor stosowałabym tylko do autoterapii i na czas 10-15 minut max

Ewela

Czy można np. po roku, albo później od porodu cc zgłosić się do fizjoterapeuty uroginekologiczna by pracować z blizną ? czy po takim czasie da radę coś wypracować?

Ma ogromny sens! Nawet 30 lat po porodzie ☺

Anetta

Słyszałam że miejsce między pochwą a odbytem można masować przed 36tc? to prawda?

Można, delikatnie i bezboleśnie.

Warto też sprawdzić czy faktycznie ma to uzasadnienie – dotknij i porównaj:

Czy ten rejon przypomina w dotyku czoło, nos czy usta?

Jeśli usta to znaczy, że jest rozmiękczony i niekoniecznie potrzebuje wcześniejszego masażu

Nos – jest prawidłowo, można ale delikatnie

Czoło – mocno napięta tkanka, czasami bardzo twarda i nieelastyczna to wtedy jak najbardziej tak! Warto szybciej ale i pewnie pracować z rozluźnieniem całego ciała, pośladków, oddechem i relaksacją

Paula

Czy z bliznami po cc też można pracować z urofizjoterapeutą?

Tak tak i tak! Warto ☺

Paulina

Jak sprawdzić czy nie jesteśmy uczulone na dany olejek?

Nałożyć w zgięciu łokcia i sprawdzić czy po 24 godzinach wyszła reakcja alergiczna