

**Magdalena**

Ile zrobić powtórzeń ćwiczeń dna miednicy?

Zrobić tyle powtórzeń, że czujemy pracę mięśni. Jeśli są zmęczone (trudniej nam je napiąć, utrzymać napięcie) to odpocząć. Można ćwiczyć nawet co godzinę lub kiedy tylko się przypomni - na spacerze, w sklepie, w biurze. Fizjoterapeuta uroginekologiczny podczas badania określi siłę mięśni, czy są słabe czy nadmiernie napięte (wtedy więcej pracujemy nad relaksacją). Tak samo ważny jest skurcz jak i rozkurcz tych mięśni.

**Barbara**

Po jakim czasie rozpocząć mobilizację blizny po CC? Jak?

Mobilizacja blizny zaczyna się od ćwiczeń oddechowych już w pierwszych dobach po zabiegu. Poprawia to krążenie krwi, limfy i regenerację tkanki. Samo położenie dłoni na bliznie z intencją leczenia, przyspiesza gojenie. Bardzo delikatny masaż możemy rozpocząć gdy blizna z zewnątrz się zagoi, a 4-6 tygodni po porodzie możemy masować już mocniej.

**Magdalena**

Czy to ćwiczenie mięśnia poprzecznego ćwiczyć po CC ?

Tak, po porodzie cc także aktywujemy mięsień poprzeczny brzucha.

**Artur**

Jak pomóc żonie w ćwiczeniach po cc?

Partner może wspierać kobietę przez robienie delikatnego masażu pleców - tego kobieta sama nie zrobi ;) Masaż zadziała kojąco i poprawi krążenie, zjedzą napięcia. Po cc można leżeć na brzuchu, kiedy tylko kobieta da radę ze względu na ból blizny. Większa rola mężczyzny w zadbaniu o jedzenie, sprzątanie, pranie - wtedy żona może się skoncentrować na dziecku i sobie.

**Magdalena**

Czy kłata piersiowa przy oddychaniu przeponowym też się unosi?

Tak, też się trochę uniesie. Przy oddychaniu przeponowym powinno być jednak czuć dominujący ruch dolnych żeber.

**Joanna**

Kiedy powinno się odbyć pierwszą wizytę u fizjoterapeutki uroginekologicznej? Czy jeszcze podczas ciąży?

Tak, warto pójść do fizjoteraputy uroginekologicznego jeszcze w ciąży, aby lepiej poznać swoje ciało i zwiększyć świadomość. Wtedy od pierwszych dni po porodzie wiadomo też co ćwiczyć.

**Agnieszka**

Czy mięśnie dna miednicy należy ćwiczyć przed porodem? Jakie sa przeciwwskazania?

Warto ćwiczyć mięśnie dna miednicy w ciąży - cel to większa świadomość tego obszaru, ich wzmocnienie. Powinno się być świadomym mięśni dna miednicy, miednicy i ciała, aby poród był dobry dla kobiety. Jeśli mięśnie dna miednicy mają nadmierne napięcie (trudno je rozluźnić) nie ćwiczymy tak aby zwiększać siłę, tylko uczymy się je relaksować. Pod koniec ciąży także stawiamy na relaksację dna miednicy.