1. Dla krocza i dna miednicy, najlepiej byłoby, jakby porób trwał jaki czas?

Faza II – 2h, ale nie zawsze ważne jak długo trwała faza, ale jak poród był prowadzony. Czy było typowe parcie na żądanie, czy parcie spontaniczne i czy z oddechem przeponowym. Zależy nam na przesuwaniu dziecka, a nie na parciu.

1. Czy masaż krocza przed porodem wykonywać samodzielnie czy lepiej, by partner mógł nam w tym pomóc?   
   Jak kobieta woli. Dla niektórych wygodnie jest, żeby robił to partner by łatwiej im się rozluźnić, a niektóre Panie wolą samodzielnie, mają wtedy większą kontrolę nad masażem. Ważne, żeby po prostu wykonywać.
2. Czy przed porodem występuje obrzęk narządu rodnego?   
   Może wystąpić, np. w postaci obrzęku warg sromowych.
3. Od czego zależy czy pęknięcie I czy II stopnia nie będzie szyte? Czy to wewnętrzne procedury i ustalenia placówki czy wynika to z czegoś innego?   
   To już wewnętrzne procedury, decyduje lekarz, a szyje lekarz lub położna.
4. Kiedy po porodzie należy się zgłosić na konsultację do fizjoterapeutki ginekologicznej?   
   Po porodzie naturalnym 6-8 tygodni po porodzie, po CC można już po 3-4 tygodniu ze względu na obecność blizny. Jeśli coś Cię niepokoi wcześniej, nie czekaj, zgłoś się szybciej.
5. Czy jak mam nadżerkę to będzie miało wpływ przy porodzie naturalnym? Dla mnie i dla dziecka?   
   W przypadku, gdy nadżerka jest obecna i nie została odpowiednio zagojona przed porodem, może być podatna na rozerwanie podczas porodu naturalnego, co może prowadzić do dodatkowych komplikacji, takich jak zwiększone krwawienie. Najlepiej omówić ten temat z lekarzem.
6. Czy Pianka ginexid będzie dobrym pomysłem na łagodzenie i regenerację nacięcia krocza po porodzie?   
   Tak
7. Czy są jakieś domowe sposoby, żeby poradzić sobie z dolegliwościami po porodzie SN?   
   Olejki eteryczne. Zimne okłady, polewanie prysznicem letnią lub chłodną wodą. Chłodne okłady z rumiankiem. Nasiadkówki, np. z kory dębu, rumianku.
8. Jakie są konsekwencje fizjologiczne nacięcia i pęknięcia krocza? Czy ma to wpływ na przebieg kolejnego porodu? Jak długo się goi i jak długo trzeba poczekać do kolejnej ciąży?   
   Zazwyczaj ból, osłabienie MDM, napiecie MDM w okolicy blizny po nacięciu czy pęknieciu krocza, bolesne współżycie, nietrzymanie moczu, infekcje w obrębie narządu rodnego. W kolejnym porodzie może pęknąć ta sama okolica co przy pierwszym porodzie, ale nie musi. Rana goi się do 3-4 tygodni.  
   Jeśli pęknięcie IV stopnia – nietrzymanie stolca.
9. Jak w połogu radzić sobie z bolesnością macicy? co ukoi , pomoże nam na ból, uczucie ciągnięcia?   
   Ciepłe okłady, polewanie prysznicem, ćwiczenia MDM, rozluźnianie brzucha – np. masażem, leżenie na brzuchu, termofor.
10. Pytanie o hemoroidy: jeśli hemoroidy zewnętrze pojawiły się już w ciąży, w czasie porodu i parcia na pewno będą dokuczliwe - czy można się przed tym jakoś uchronić? czy szpital wtedy może coś z nimi zdziałać czy jednak leczenie i ewentualne zaopiekowanie się nimi jest tylko po naszej stronie już po wyjściu ze szpitala?   
      
    Stosować w ciązy już pozycje odciążające dno miednicy, ćwiczenia MDM, stosować prawidłowe nawyki MDM. Polecam wizytę u fizjoterapeuty uroginekologicznego, bo
11. spotkała się Pani z kobietą, która nie miała uszkodzonego krocza po porodzie SN?   
    Tak.
12. Jakie globulki i żele dopochwowe stosować w celu przyspieszenia gojenia krocza? Nawilżające? Jak się odpowiednio zregenerować?   
    Najlepiej z kwasem hialuronowym.
13. Jak długo po porodzie należy wstawać przez bok?   
    Zalezy od sytuacji zdrowotnej, zazwyczaj 6-8 tygodni.
14. Czy przyjmowanie jakichś suplementów (np. kolagenu) może pomóc w szybszym gojeniu się krocza? Jeśli tak to jak wspomóc naturalną rekonwalescencję?   
    Można, najlepiej płynny.
15. Czy po porodzie warto używać Tantum Rosa dopochwowo?   
    Można.
16. Czy możliwe jest że przy drugim porodzie nie zostanę nacięta jeśli przy pierwszym zaszła taka potrzeba?   
    Tak, polecam dobrze przygotować się do porodu, z fizjoterapeutką uroginekologiczną.
17. Co z kąpielami? Czy można brać ciepłe kąpiele w okresie gojenia krocza?   
    Unikamy gorących kąpieli, raczej polecany jest prysznic.
18. Jak długo po pęknięciu III i IV stopnia nie można współżyć?   
    Bardzo indywidualna sprawa, potrzebne jest więcej informacji.
19. Co z poduszkami "z dziurką"? Czy faktycznie są takie złe do siedzenia po porodzie? Opinie krążą różne .  
    Są złe. Nie polecamy.
20. Czy stosowanie globulek dopochwowych mamy skonulować wcześniej z ginekologiem?   
    Zależy jakie globulki, można skonsultować by czuc się bezpiecznie.
21. Co będzie najlepsze do mycia okolic krocza po porodzie w połogu, ponoć te wszystkie żele specjalnie przygotowane do higieny intymnej nie są wskazane, czy szare mydło w kostce bądź biały jeleń będą odpowiednie do codziennej higieny okolic krocza?   
    Trudno znaleźć w dzisiejszych czasach prawdziwe szare mydło.  
    Przemywać wodą i suszyć, wietrzyć. Jeśli przemywamy środkiem do higieny intymnej to im mniej dodatków zapachowych i konserwantów tym lepiej.
22. Jak poradzić sobie z pierwszą wizytą w toalecie po porodzie SN?   
    Nie przeć, rozluźnić brzuch i MDM, nie popędzać strumienia moczu. Przy oddaniu stolca podłożyć taboret, by kolana były wyżej niż biodra. Nie bać się.
23. Czy to podmywania po porodzie można stosować dotychczasowy zel do higieny intymnej czy wymienić środek np. na żel z korą dębu, szare mydło czy np. specjalistyczną piankę?   
    Przemywać szarym mydłem, albo środkiem, który ma mało konserwantów i środków zapachowych.
24. Jak poradzić sobie z oddawaniem moczu w nocy.. zbyt częstym?   
    Proszę o konsultację u fizjoterapeuty uroginekologicznego.
25. Jak wysoki powinien byś stołek do defekacji?   
    Tak by kolana były wyżej niż biodra podczas ułożenia stóp na nich.
26. Czy podczas wydmuchiwania nosa również mamy rotować ciało jak do kichania?   
    Jeśli mamy objawy jak nietrzymanie moczu to można.