

Świadome.mamy.góra

Czy do fizjoterapeuty uroginekologicznego udajemy się przed zajściem w ciążę czy w trakcie ciąży?

Fajnie by było udać się jeszcze przed ciążą. Wówczas, jeśli jest jakiś problem, możemy go skorygować na etapie wcześniejszym niż ciąża, która może nasilić objawy danego schorzenia (np. nietrzymania moczu). Zalecam! Natomiast jeśli już jesteś w ciąży – nie zwlekaj!

Świadome.mamy.góra

Czy można przeciwwić mięśnie dna miednicy?

Ja bym to ujęła inaczej, można wziąć na siebie za dużo. To tak jak z bieganiem. Jeśli nie biegasz i któregoś pięknego dnia zaweźmiesz się i przebiegniesz 10 km to na drugi dzień nie ruszysz się, bo twoje mięśnie będą płakać. Podobnie jest z MDM – najlepiej jest zacząć od małego wysiłku, czyli około 5 powtórzeń danego ćwiczenia. Trening przez 5 min. Co 3-4 dni możemy zwiększać ilość powtórzeń zgodnie ze swoimi możliwościami. Jeśli już na samym starcie przesadzimy, możemy liczyć się z pieczeniem okolicy cewki moczowej, czy „zakwasy”.

Asia

Czy można źle ćwiczyć mięśnie dna miednicy?

Można. Zwracam szczególną uwagę na to, żeby wsłuchać się w swoje ciało. Podczas treningu dna miednicy ćwiczymy właśnie te 3 warstwy mięśni dna miednicy, a nie mięśnie nóg czy pośladki. To można poćwiczyć innym razem ☺ Warto też zwrócić uwagę na to, żeby nie zaciskach mięśni kurczowo oraz żeby później je rozluźnić. Do tego potrzebne jest zaufanie i dobra komunikacja terapeuta-pacjentka.

Monika

Czy Codziennie należy ćwiczyć?

Fajnie by było, gdybyśmy ćwiczyły codziennie, natomiast są takie dni, kiedy nie mamy czasu, albo zwyczajnie i po ludzku nam się nie chce. To też jest okej. Ważne, żeby pamiętać o treningu MDM i być jak najbardziej regularnym.

Izabela

Czy możemy ćwiczyć online?

Możemy. Trening mięśni dna miednicy jest o tyle specyficzny, że nie mogę do końca skontrolować, czy ćwiczysz dobrze. Polegam tutaj na swoim doświadczeniu i prawidłowej komunikacji. Zatem ważny jest też aspekt realacji – abyśmy były szczere ze sobą i potrafiły przyznać, że coś jest nie tak, czegoś nie wiemy lub nie umiemy. Zasada podwójnego zaufania ☺

Monika

Czy ćwiczenia na dno miednicy mogą pomóc także osobom starszym z problemem nie trzymania moczu ?

Oczywiście! U osób starszych głównym sprawcą rozluźnienia się mięśni dna miednicy są hormony i nadmierne rozluźnienie MDM. Wówczas konieczna jest konsultacja lekarska i określenie przyczyny problemu. A później oczywiście wzmacniamy rozleniwione mięśnie.

KasiaN

Jak założony na szyjkę pessar ogranicza aktywność fizyczna? Można ćwiczyć mięśnie dna miednicy?

Jeśli jest założony pessar oznacza to, że występuje niewydolność cieśniowo-szyjkowa (ryzyko porodu przedwczesnego) zatem w takiej sytuacji należy ograniczyć aktywność fizyczną. Nie zalecam wtedy treningu MDM, w takiej sytuacji ważniejsze jest donoszenie ciąży.

Świadome.mamy.góra

Jaki jest koszt konsultacji uroginekologicznej?

Tak naprawdę zależy to od miasta, w którym odbywa się konsultacja. 120-150 zł za godzinę pracy terapeutę.

Świadome.mamy.góra

Czy można poprzez ćwiczenia uniknąć rozejścia mięśnia prostego brzucha?

Można. Istnieje coś takiego jak profilaktyka rozejścia się mięśnia prostego brzucha – prawidłowe wstawanie z łóżka, utrzymywanie prawidłowej postawy ciała, dbanie o prawidłowe nawyki toaletowe oraz trening MDM, które są ściśle skoordynowane z pracą mięśni brzucha. Pamiętaj także o odpowiednim nawodnieniu. Jeśli chodzi o trening, tutaj znowu konieczne jest przeanalizowanie sytuacji konkretnej kobiety.

Monika

W czym mogą pomóc nam ćwiczenia dna miednicy po cc ? I kiedy możemy zacząć delikatnie ćwiczyć

Po cc mięśnie dna miednicy też są zmęczone, musiały dźwigać ciężarną macicę, więc wymagają wzmocnienia również po cc. Dodatkowo, podczas cc jest ingerencja w mięśnie brzucha, które wymagają mobilizacji. A dno miednicy jest ściśle połączone z mięśniami brzucha – w niektórych ćwiczeniach czuć to bardzo wyraźnie.

Po cc możemy zacząć delikatnie ćwiczyć (ziarenko ryżu, tampon, wstrzymywanie gazów) nawet po 12-24h od cc. Przy cc im szybciej zaczniemy się ruszać i aktywizować, tym lepiej ☺

Ania mama Wiki

Czy MDM inaczej reagują na poród SN a poród poprzez CC?

W obydwu przypadkach ciężarna macica uciska na mięśnie dna miednicy i struktury znajdujące się w dnie miednicy. Zdecydowanie bardziej intensywną pracę muszą wykonać MDM podczas porodu siłami natury – mięśnie się rozciągają.

Paulina

Czy każde ćwiczenie można robić na każdym etapie ciąży po 16 tc? Czy są ćwiczenia, których nie powinno się wykonywać w końcowych tygodniach ciąży?

Jeśli ciąża przebiega prawidłowo, nie ma chorób współistniejących z ciążą, maluch rozwija się prawidłowo i lekarz nie ma przeciwwskazań do ćwiczeń to jak najbardziej tak. Jedyne co, to z racji ciąży nie zaleca się oczywiście ćwiczeń w pozycji na brzuchu. Jeżeli kobieta ma nadciśnienie tętnicze wówczas nie zaleca się ćwiczeń, w których miednica jest wyżej niż głowa.

Jeśli chodzi o końcowe tygodnie ciąży – nie ma ćwiczeń przeciwwskazanych (poza tymi wymienionymi wcześniej). Natomiast fajnie jest skupić się na ćwiczeniach oddechowych i mobilizujących mięśnie dna miednicy.

Świadome.mamy.góra

Kiedy po porodzie udać się na konsultację uroginekologiczną?

Najlepiej po zakończeniu trwania porodu (6-8 tyg). Wówczas w organizmie zachodzi szereg zmian, na które już mamy wpływ. Dodatkowo na takiej konsultacji omawia się przebieg ciąży, porodu i obecny stan, a dopiero później można zaplanować konkretne indywidualne działania.

Tata na stare lata

Jakie ćwiczenia są zalecane dla mam

W okresie porodu ważne jest, żeby leżeć na płasko lub głowę mieć wyżej niż miednicę. Dlaczego? A no dlatego, że w porodu występuje krwawienie porodowe (tzw. Odchody), które muszą się ewakuować na zewnątrz. Jeśli podniesiemy miednicę do góry, jest ryzyko zatrzymania odchodów. Poza tym, warto też zwrócić uwagę, żeby po cc zbyt gwałtownie nie ćwiczyć mięśni brzucha. Tzw. Zasada, mierz siły na zamiary.

Świadome.mamy.góra

Czy można zacząć ćwiczyć mięśnie dna miednicy już przed ciążą?

Pewnie, że można! Co więcej, fajnie jest zacząć właśnie przed ciążą z bardzo prostej przyczyny: wiele kobiet ma tendencję do zaciskania mięśni, ale ma trudność z rozluźnieniem – fajnie jest to skorygować wcześniej.

Tata na stare lata

Jak się zrelaksować kiedy jest stres związany z porodem?

Najlepsza metoda relaksu (zgodnie z tym, co mówią mi moje pacjentki) to ciepły, ale nie gorący prysznic. Warto jest wejść sobie na 30-40 min pod taki prysznic, włączyć ulubioną muzykę i polewać wodą podbrzusze i kość krzyżową. Inną metodą jest joga lub treningi relaksacyjne (dostępne na YouTube). Natomiast jeśli stres jest paraliżujący i nie da się go zniwelować poprzez ww. metody – zalecam udać się do specjalisty – być może jest to tokofobia (lęk przed porodem).

Paulina

Czy przy tych ćwiczeniach ważny jest oddech? Czy robimy je na wdechu czy wydechu?

Dla moich początkujących ciężarnych ważna jest przede wszystkim technika wykonywania ćwiczeń. Po wielu rozmowach, sprawdzaniu czy wszystko jest wykonywane poprawnie, możemy przejść etap wyżej, czyli skoordynowanie ćwiczeń z oddechem. Bardzo pomaga to w porodzie, natomiast wymaga skupienia i regularności.

EwelinaM

Czy warto kupić piłkę do ćwiczeń?

Jeżeli masz na to budżet to można, jednak nie jest to obligatoryjne. Na spokojnie można ułożyć plan treningowy mięśni dna miednicy bez piłki ☺

Justyna

Czy ćwiczenia mogą wpłynąć jakoś i pomóc w porodzie?

Oczywiście, że tak! Dzięki odpowiedniemu treningowi mięśni dna miednicy mamy większą świadomość swojego ciała. Wiemy co to znaczy rozluźnić mięśnie, a co oznacza spiąć mięśnie. Na tym w zasadzie polega poród, na ściskaniu (parciu) i na rozluźnianiu. Dodatkowo, w treningu mięśni dna miednicy wykorzystujemy oddech, który jest absolutnie zbawienny i bardzo ważny w porodzie. Także jeśli jeszcze nie zaczęłaś – zachęcam ☺s

Jadzia

Jak często ćwiczyć mięśnie dna miednicy?

Najlepiej codziennie ☺ Ale wiem, że różnie to w życiu bywa. Ważne, żeby ćwiczyć je regularnie i starać się być jak najmniej zapominalskim.

MałaMi

Jak rozpoznać rozejście mięśnia prostego, po jakim czasie od porodu?

Rozejście się mięśni prostych brzucha może być obserwowane już pod koniec ciąży, kiedy to macica jest bardzo duża i może utrzymywać się jeszcze około rok po porodzie. Jeśli chodzi o rozpoznanie rozejścia mięśni prostych brzucha, najłatwiejszym sposobem jest położenie się na plecach, napięcie mięśni i zaobserwowanie czy na brzuchu, mniej więcej w okolicy pępka i nad pępkiem nie występuje charakterystyczny stożek. Trochę bardziej zaawansowaną metodą jest położenie się na plecach i przyłożenie palców na brzuchu w miejscu kresy białej, czyli w

linii środkowej. Jeżeli po delikatnym napięciu mięśni brzucha palce zapadną się – możesz podejrzewać rozejście. Warto też sprawdzić, czy zapada się jeden palec (czyli 1 cm rozejścia), dwa palce (2 cm rozejścia) itd.

AniaB

Czy jest możliwość mobilizacji blizny po nacięciu krocza po paru miesiącach po porodzie?

Pracę z blizną można zacząć tak naprawdę po zakończeniu okresu połogu, czyli po około 6 tygodniach. Oczywiście, sprawa musi być tutaj rozpatrzona indywidualnie. Można samodzielnie (lub z pomocą partnera) robić masaż okolicy blizny po nacięciu krocza. Natomiast fajnie jest się udać do terapeuty dna miednicy, żeby dobrać ćwiczenia indywidualnie.

Tata na stare lata

Jeśli kobieta ma małe piersi to będzie mieć pokarm czy nie?

Oczywiście, że tak! Małe piersi nie oznaczają braku pokarmu, to jest mit ☺

Tata na stare lata

Jak stymulować laktację?

Najefektywniejsza stymulacja laktacji jest wówczas, gdy regularnie przystawiamy noworodka do piersi. Aktywujemy wtedy hormony: prolaktynę – do produkcji mleka oraz oksytocynę – do wypływu mleka z piersi. Na początek dobrze jest przystawiać malucha co 3h, po 15 min z każdej piersi. Gdy maluch jest mało aktywny, można zastosować schemat 7min:7min:5min:5min:3min:3min (na zmianę każda z piersi).

Świadome.mamy.góra

Jak prawidłowo wstawać z łóżka?

Bardzo dobre pytanie i cieszę się, że ono padło! ☺

Wstawanie z łóżka powinno być takie, żeby nie obciążać mięśni dna miednicy.

CZYLI: Jeśli leżysz na plecach, zmień pozycję na leżenie na boku. Spuść nogi z łóżka (korpus i głowa nadal leżą). Następnie podpierając się ręką, która jest bliżej łóżka, odpychasz się i już jesteś w pozycji siedzącej.

EwelinaM

Ile razy dziennie ćwiczyć dno miednicy?

W wersji idealnego świata 3 razy dziennie po 5-10 min. Jeśli Ci się to uda, to jesteś mistrzem! Mnie się jeszcze nie udało, natomiast warto jest pamiętać o swoich mięśniach dna miednicy w codziennych czynnościach – nawet przed telewizorem czy z książką w dłoni można pozaciskać i porozluźniać okolice cewki moczowej, pochwy i odbytu. Siedząc i pijąc herbatę można porotować swoją miednicę do przodu i do tyłu czy na boki.

Ważne, żebyś każdego dnia pamiętała o rozruszaniu dna miednicy ☺

Paulina

Ile serii / powtórzeń ćwiczeń powinno się wykonywać?

Zaczynamy od małej ilości powtórzeń, 5 powtórzeń i wystarczy – nasze mięśnie (może nigdy wcześniej nieaktywowane) też mają prawo się zmęczyć. Z każdym dniem będzie widoczny progres. Co 3-4 dni można zwiększać ilość powtórzeń danego ćwiczenia. Złota zasada: bądź w kontakcie ze swoim ciałem. Jeżeli poczujesz, że twoje mięśnie słabną i potrzebują odpoczynku – przerwij ćwiczenia.

Tata na stare

Jak dbać żeby mieć laktację?

STYMULACJA. Czyli co? Po narodzinach dziecka ważna jest bliskość i przystawianie (regularne!) malucha do piersi. Dzięki takiej regularności organizm kobiety niejako przyzwyczaja się do tego, że powinien produkować pokarm. Odpowiedzialne są za to hormony prolaktyna oraz oksytocyna. Na początek dobrze jest przystawiać malucha co 3h, po 15 min z każdej piersi. Dzięki temu też można wprowadzić w życie dziecka jako taki rytym ☺

MAGDA

Czy nietrzymanie moczu może wystąpić też po cc?

Może. A to dlatego, że rosnąca macica i dziecko uciskają na mięśnie dna miednicy, przez co muszą wykonać dużo większą pracę – jeśli są na to nieprzygotowane, może wystąpić nietrzymanie moczu. Dodatkowo, podczas ciąży wydłużeniu ulegają więzadła podtrzymujące cewkę moczową. Po porodzie, zarówno siłami natury, jak i po cc, więzadła te ulegają rozluźnieniu, co może w konsekwencji prowadzić do nietrzymania moczu.