

Martyna

po cc kiedy możemy się wybrać na basen z dzieckiem 😊

Przede wszystkim powinna się już w pełni zagoić blizna po cięciu cesarskim oraz powinna być Pani po okresie połogu. Jeśli wszystko będzie w porządku i nie będzie przeciwwskazań ginekologicznych od strony lekarskiej pierwszą taką wizytę można bezpiecznie zaplanować około 10-12 tygodnia. Jeśli Pani wcześniej uczęszczała na basen organizm będzie mniej narażony na infekcje w związku ze specyficzną florą bakteryjną. W sytuacji, kiedy Pani nie korzystała wcześniej z basenu oraz karmi Pani jeszcze piersią może ten okres pierwszej wizyty na basenie się wydłużyć, żeby nie narażać organizmu na dodatkowe infekcje.

Karmienie piersią nie będzie przeciwwskazaniem do wizyty na basenie pod warunkiem, że nie ma większych podrażnień w okolicach brodawek sutkowych.

Klaudia

jakie ćwiczenia Pani poleca po porodzie zabiegowym? czy można mieć problem z nietrzymaniem moczu?

Pierwsze ćwiczenia po porodzie zabiegowym można wykonywać już na sali poporodowej- będzie to oddech torem górno-żebrowym, proste ćwiczenia przeciwzkrzepowe, laktacyjne, odciążające dno miednicy, czy korygujące postawę.

Niestety również po cięciu cesarskim może wystąpić problem z nietrzymaniem moczu. Warto zgłosić się do fizjoterapeuty uroginekologicznego, który oceni kondycję Pani mięśni dna miednicy i dobierze indywidualne ćwiczenia oraz da szczegółowe zalecenia do dalszego postępowanie, które pozwolą zminimalizować ryzyko wystąpienia nietrzymania moczu, czy obniżenia narządów po porodzie. Niewydolne dno miednicy to mogą być zarówno zbyt spięte, jak i osłabione mięśnie dna miednicy, a w takim przypadku postępowanie będzie odmienne.

Monika

Kiedy w ciąży najlepiej pójść do fizjoterapeuty? Czy jak ciąża jest prawidłowa to dopiero po połogu?

Zalecam udać się na pierwszą wizytę jeszcze w okresie ciąży- najlepiej z początkiem drugiego trymestru, gdy ciąża będzie już stabilna. Na takiej wizycie będzie możliwość zbadania całego ciała, ale również dostanie Pani wiele zaleceń na temat profilaktyki około ciążowej/porodu i w zależności od aktualnego stanu zdrowia dostanie Pani kolejne wskazówki odnoście ewentualnych dalszych wizyt.

Lidka

Od kiedy po porodzie można zacząć ćwiczyć (zajęcia fitness) ? Jeśli wszystko będzie w porządku po porodzie

To zależy :) Jeśli była Pani aktywna przed oraz w trakcie ciąży, a po porodzie czuje się Pani dobrze (nie występuje rozejście mięśni brzucha/niewydolność dna miednicy/problemy uroginekologiczne) pierwszą „większą” aktywność typu fitness można rozpocząć po połogu około 8-10 tygodnia. ZAWSZE jednak należy stopniowo wracać do większej aktywności bez pominięcia pierwszych etapów uwzględniających trening mięśni dna miednicy, mięśni głębokich, równoważnych, pracy z oddechem korekty postawy itd... Jeśli Pani będzie jeszcze karmić piersią nie zaleca się wykonywania skoków/podskoków/biegów/intensywnego wysiłku, czy dźwigania ciężarów ze względu na ryzyko obniżenia narządów nawet w późniejszym okresie już po zakończonym połogu.

Klaudia

czy na wizytę u fizjoterapeuty może być za późno?

Nigdy nie jest za późno na pierwszą wizytę :) Nawet jeśli wystąpi problem/schorzenie, które wymagałoby konsultacji/ingerencji lekarskiej w trakcie wizyty proginekologicznej pozna Pani wszystkie zalecenia oraz możliwości treningowe/profilaktyczne, które pozwolą przygotować się Pani do zabiegu i w późniejszym okresie unikną ewentualnych komplikacji.

Lidka

Czy jakieś ćwiczenia przed ciążą mogą zapobiec obniżeniu narządów?

Tak- regularna, umiarkowana aktywność fizyczna, właściwe angażowanie do pracy mięśni dna miednicy, odpowiednia postawa, stosowanie pozycji odciążających- szczególnie po aktywności fizycznej, czy dłuższym staniu, właściwy oddech (do dolnych żeber- nie do brzucha), właściwe nawyki toaletowe- unikanie parcia, stołeczek do defekacji, brak do mikcji.

Klaudia

jakie mogą być konsekwencje porodu zabiegowego dla mamy?

Do najczęstszych czynników ryzyka należą: niewydolność mięśni dna miednicy (najczęściej wzmożone napięcie), nietrzymanie moczu/gazów/stolca, obniżenie narządów, zrosty w obrębie blizny/pęcherza moczowego/jamy brzusznej, zaburzenia czucia, bolesne współżycie, zły efekt estetyczny samej blizny przy utrudnionym gojeniu się rany, wyhamowanie aktywności brzucha, rozejście mięśni prostych brzucha, zmniejszona objętość pęcherza moczowego, opóźniona laktacja i zawsze większe ryzyko wystąpienia zakrzepicy/komplkacji po operacji/krwotoków

Klaudia Sz.

czy przyjmuje Pani w Krakowie?

Tak, przyjmuję w Krakowie :) Zapraszam do zapisów i na wizytę w Gabinetcie Femi Strefa- Wróblowicka 58.

Lidka

Czy przy każdym porodzie grozi nam obniżenie narządów czy tylko przy porodzie naturalnym?

Niestety w obu przypadkach istnieje ryzyko obniżenia narządów. Może ono się również pojawić w późniejszym okresie połogu, a nawet kilka miesięcy po porodzie w przypadku niewłaściwej profilaktyki i przeciążenia organizmu (ryzyko wzrasta u Mam, które karmią powyżej 6 miesięcy)

Ewa

czy noszenie dziecka (11kg) po porodzie (bez szwów, bez bólu po porodzie) może mieć negatywne skutki w przyszłości? dodam, że teraz jestem miesiąc po porodzie i nie mam dolegliwości przy noszeniu dziecka

W dalszej perspektywie czasu może to niestety predysponować do wystąpienia obniżenia- warto zawsze stosować pełną profilaktykę, zbadać mięśnie dna miednicy i ocenić ich stan, tak żeby dopasować ćwiczenia, które pozwolą zminimalizować ryzyko takiego schorzenia. W przypadku obniżenia możliwe jest również zastosowanie pessariów, które uchronią przed ewentualnym pogłębieniem obniżenia.

Ewa

czy pesar ma skutki uboczne?

W przypadku dłuższego stosowania istnieje ryzyko podrażnienia śluzówki pochwy/otarc, jednak mając odpowiednio dopasowany pessar oraz stosując środki nawilżające utrzymujące odpowiednie nawilżenie (np. Mucovagin globulki)- ryzyko jest znacząco zminimalizowane.

Klaudia

czy te objawy mogą same minąć?

Nie, niestety nie ma możliwości samoistnego ustąpienia objawów. Czasem jednak już w trakcie jednej wizyty u specjalisty jest Pani w stanie poznać główne przyczyny i wprowadzić efektywne leczenie.

Ewa

czy hemoroidy, które pojawiły się w trakcie ciąży, wchłoną się same? jeśli tak, to po jakim czasie?

Czasami obniżone hemoroidy będące objawem choroby hemoroidalnej mogą się częściowo same wchłonąć jeśli ich główną przyczyną powstania była ciąża/

poród jednak w takiej sytuacji zawsze zalecana jest wizyta u lekarza proktologa oraz fizjoterapeuty uroginekologicznego w celu dobrania odpowiednich ćwiczeń i otrzymania właściwych zaleceń profilaktycznych.

Lidka

Ja słyszałam że dobrze mieć podstawkę pod stopy korzystając z toalety czy to prawda?

Tak, w przypadku defekacji jest zalecane wykorzystanie podnóżka- dla wszystkich :) Do sikania nie wykorzystujemy podnóżka.

Lidka

Czy sam spacer z dzieckiem może nam zaszkodzić zaraz po porodzie?

To zależy :) Wszystko zależy od Pani aktualnego samopoczucia, dolegliwości, stanu krocza, brzucha, oddechu, odpowiedniej postawy, ale również długości spaceru :) Krótki spacer o niskim/umiarkowanym tempie do 30 minut z zastosowaniem następnie pozycji obciążeniowych dla dna miednicy nie powinien zaszkodzić w sytuacji, gdy nie ma innych czynników które mogłyby jeszcze wpływać na ten stan.

Lidka

Lepiej mieć dziecko w chuście czy jednak w wózku co nas mniej obciążą?

Wózek zawsze będzie mniej obciążał ciało kobiety, jednak po okresie połogu, gdy brak dodatkowych schorzeń, a chusta jest prawidłowo założona będzie to doskonała alternatywa, którą można okazjonalnie wykorzystać i umożliwi wytworzenie wspinałej więzi z Maluszkiem. Chusta nigdy jednak nie powinna całkowicie zastąpić wózka w codziennym funkcjonowaniu.

Ewa

kiedy można zacząć pływać i jakim stylem najbezpieczniej? kiedy rower?

To zależy :) od około 5-6 tygodnia można rozpocząć aktywność na rowerku stacjonarnym- jeśli wszystko jest w porządku oraz nic nas nie boli, a wraz z lepszym samopoczuciem i poprawą kondycji około 9-10 tygodnia można spróbować pierwszych krótkich wycieczek rowerowych- po cięciu cesarskim/w przypadku nacięcia krocza- może się niestety ten czas jeszcze wydłużyć.

Basen:

Przede wszystkim powinna się już w pełni zagoić blizna po cięciu cesarskim/ nacięciu krocza oraz powinna być Pani po okresie połogu. Jeśli wszystko będzie w porządku i nie będzie przeciwwskazań ginekologicznych od strony lekarskiej pierwszą taką wizytę można bezpiecznie zaplanować około 10-12 tygodnia. Jeśli Pani wcześniej uczęszczała na basen organizm będzie mniej narażony na infekcje w związku ze specyficzną florą bakteryjną. W sytuacji, kiedy Pani nie

korzystała wcześniej z basenu oraz karmi Pani jeszcze piersią może ten okres pierwszej wizyty na basenie się wydłużyć, żeby nie narażać organizmu na dodatkowe infekcje.

Karmienie piersią nie będzie przeciwwskazaniem do wizyty na basenie pod warunkiem, że nie ma większych podrażnień w okolicach brodawek sutkowych.

W zależności też od występujących dodatkowych objawów (nacięcie krocza/ blizna/rozejście mięśni prostych brzucha) będą pojawiać się różne odczucia i trudności w trakcie pływania. W pierwszej kolejności należy wprowadzić pływanie kraulem- jeśli pojawiłby się ból w obrębie brzucha można spróbować z małą deską między nogami, styl grzbietowy- wcześniej po porodzie naturalnym niż cięciu cesarskim ze względu na rozciąganie przedniej taśmy ciała, styl klasyczny (żabka)- również może się pojawić ciągnięcie w podbrzuszu/okolicach krocza, wtedy w pierwszej kolejności należałoby rozpracować blizny, żeby nie występowały trudności. Styl motylkowy/gleichem, jako najbardziej angażujące style lepiej zostawić na kolejny czas, gdy wcześniejsze techniki nie będą już przysparzać żadnych trudności, a brzuch będzie się prawidłowo angażował.

Ewa

Kiedy do urofizjo w ciąży? Jestem w 27 tc czy to odpowiedni czas?

Tak, jak najbardziej jest to odpowiedni czas- można nawet już wcześniej. Gdy występują jakiekolwiek niepokojące nas objawy/bóle możemy od samego początku- gdy wszystko jest w porządku zalecamy zgłosić się na pierwszą wizytę wraz z początkiem II trymestru, gdy ciąża już jest stabilna.

Serdecznie zapraszam wszystkie Panie na wizytę i konsultacje na gabinecie Femi Strefa (ul. Wróblowicka 58, Kraków). Na Hasło ŚwiadomaMama przewidziane jest 10% zniżki na usługi.

Dziękuję za wszystkie pytania i mam nadzieję, że moja krótka prelekcja pomogła Paniom bliżej zapoznać się z zagadnieniem obniżenia narządów po porodzie oraz powrotem do aktywności fizycznej.

Pozdrawiam serdecznie

Caroline Nowakowski-Dużniak, Instagram: caroline.anna.maria

Telefon kontaktowy 600 369 190

Gabinet: instagram: femistrefa