

Joanna

Czy możliwe jest sprawdzenie rozpiski godzinowej panelu dla przyszłych rodziców i rodziców? Bo nie wiem kiedy mam wołać męża na prelegentów, którzy mogą go interesować

**Ewelina**

czy 34 tydzień ciąży to już za późno żeby zgłosić się do fizjo- uro

Dobry czas na wizytę, aby nauczyć się oddechu i ruchu do porodu, masażu krocza oraz ćwiczeń które można wykonywać w położu.

Emilia

Oboje z mężem jesteśmy fizjoterapeutami. Czy są jakieś techniki, które mogłyby zastosować mąż, aby jakoś wspomóc przebieg porodu?

Terapia czaszkowo - krzyżowa oraz wszystkie znane techniki manualne aby uśmierzyć ból w trakcie porodu. Sama obecność męża będzie ogromnym wsparciem ;)

Aleksandra

Dzień dobry 😊 Śmiesznie się tak ćwiczy oddech z tym wzdychaniem przy wydechu 😊 Na pewno przyda się to ćwiczenie. Ciekawe rady 😊

Kiedyś też dziwnie się czułam i w ogóle nie potrafiłam wydobywać z siebie dźwięków. To właśnie takie nasze zablokowania psychiczne. Trzeba mówić, śpiewać, słuchać swojego głosu, po prostu wyrażać siebie :)

Magdalena

czy nie należy wydobywać dźwięków do dołu, niskich?

Nie spotkałam się z przeciwwskazaniami. Dźwięki wydajemy naturalnie, takie jak ciało chce.

Anna

pytanie czy astma oskrzelowa, która teraz się poprawiła może utrudnić oddychanie podczas porodu? To będzie pierwszy poród.

Pewnie może, ale nie ma co się martwić na zapas, tylko ćwiczyć oddychanie torem dolnożebrowym. Przyda się też wizualizacja dobrego porodu - przykładowa jest w książce "Rodzić można łatwiej" Izy Dembińskiej. Wyobrazić sobie swój wymarzony poród i lekki oddech ;)

Marta

Po ilu godzinach po cesarce jest pionizowana kobieta? Jak oddychać po cesarce?

Zależy to od protokołu leczenia w danym szpitalu, często po 8-12 godzinach. Oddychać najlepiej torem dolnożebrowym (ręce na dolne żebra - tak jak dziś ćwiczyłyśmy), będzie mniej bolało. Ćwiczenia oddechowe pomogą też zmniejszyć obrzęk rany i poprawić krążenie.

Ewelina

czy masaze krocza od kiedy i czy w ogole pomagaja

Tak, wiele badań pokazuje, że masaż krocza uelastycznia tkanki i chroni je przed uszkodzeniami w trakcie porodu. W ciąży prawidłowej warto robić już od 34 tygodnia ciąży. Współżycie seksualne również uelastycznia krocze.

Natalia

Kiedy warto zacząć ćwiczenia oddychania, i kiedy rozpocząć naukę w szkole rodzenia?

Ćwiczenia oddechowe można robić zawsze i ćwiczyć też uważność i świadomość oddechu. Są pierwszymi ćwiczeniami po porodzie. Naukę w szkole rodzenia warto rozpocząć w drugim trymestrze, kiedy jest się na chodzie i ma się czas, żeby potem praktykować ćwiczenia i świadomość ciała. Polecam też książkę "Rodzić można łatwiej" Izy Dembińskiej

Alicja

Czy te same ćwiczenia robić jeśli mam skurcze przepowiadające? Czy nie wywoła to szybszego porodu?

Ćwiczenia oddechowe nie wywołają porodu, wręcz przeciwnie warto ich używać, aby się wyciszyć i wyciszać skurcze przepowiadające. Ruchy miednicą, aby poczuć swoje ciało, zwiększyć świadomość i zwiększyć ruchomość miednicy też są bezpieczne.

Agnieszka

Czy przeć powinno się z całych swoich sił?

Nie, bo można w ten sposób uszkodzić krocze. Przeć należy delikatnie, z wyczuciem, słuchać poleceń położnej. Tak jak dziś ćwiczyłyśmy - parcie zachodzi nawet, gdy używamy głośniejszego głosu np. aaaaaaaa. Tylko w razie skomplikowanego przebiegu porodu, położna poprosi o silne parcie.

Ewelina

czy kichanie i kaszlenie po cc może zrobić coś z cieciami zaraz po cc

Przede wszystkim wywoła ból... Jeśli się kicha i kaszle warto położyć dłoń na bliźnie (na opatrunku) i stabilizować to miejsce. Będzie też mniej bolało.

Magdalena

jak stymulować mięśnie krocza? Jestem w 24tc i nie wiem jak to robić. Na początku zaciągałam mięśnie na wydechu, ale ostatnio przeczytałam, że na końcu ciąży trzeba je rozluźniać tzn. na wdechu zaciskać, a rozluźniać na wydechu? Proszę o pomoc

Jeszcze może Pani śmiało ćwiczyć wzmacnianie mięśni. Relaksację krocza robimy od ok. 35 tygodnia. Najwięcej o mięśniach dna miednicy powie Pani wizyta u fizjoterapeuty uroginekologicznego, który zbada mięśnie dna miednicy i określi czy są słabe czy np.

nadmiernie napięte. Od tego zależy trening. Staramy się ćwiczyć mięśnie dna miednicy swobodnie oddychając (wciągnięcie pochwy - przytrzymujemy i normalnie oddychamy)

Martyna

czy nerwica lękowa, która sprawia, że oddech pod wpływem stresu jest płytki może utrudnić poród??

Pewnie tak, trzeba zatem pracować nad uwalnianiem emocji - polecam książkę “Technika uwalniania” David R. Hawkins. W gabinecie również uczę pacjentów tego typu technik.