1. Wstawanie przez bok warto stosować do momentu przywrócenia prawidłowej siły i funkcji mięśni brzucha oraz dna miednicy. Jeżeli tylko mięśnie będą wydolne, będą pracować w odpowiednich wzorcach i bez mechanizmów kompensacyjnych wstawanie przez bok możemy przeplatać z innymi sposobami na pionizację. W tym celu warto współpracować z fizjoterapeutą uroginekologicznym aby cały proces przebiegał płynnie.
2. Kichanie i kaszel przez bok dobrze byłoby wprowadzić do życia codziennego niezależnie czy mamy problemy z dnem miednicy lub jesteśmy po porodzie. Pozwoli to na zmniejszenie obciążenia mięśni dna miednicy podczas nagłego wzrostu ciśnienia w brzuchu, które ma miejsce podczas kichania i kaszlu.
3. Sama ciąża i poród siłami natury są bardzo dużym obciążeniem dla dna miednicy. Dlatego warto nawet jeżeli przed ciążą pozycja na toalecie nie była prawidłowa, zdrożyć omawiane zdrowe nawyki. Niestety nie jesteśmy w stanie przewidzieć czy nietrzymanie moczu pojawi się po porodzie, ale na pewno wdrożenie zdrowych nawyków pozwoli na odciążenie mięśni dna miednicy. Pamiętajmy że nietrzymanie moczu zarówno w ciąży jak i po porodzie nie jest normą.
4. Rozejście kresy białej ze względu na rosnący w ciąży brzuszek jest raczej nieuniknione. Warto jednak współpracować z fizjoterapeutą który może wesprzeć kresę białą poprzez np. kinesiotaping czy przywracając balans mięśniowy. Warto również wprowadzać omawiane zdrowe nawyki, jak wstawianie i kładzenie się przez bok. Po ciąży warto skonsultować się z fizjoterapeutą aby ocenił czy doszło do rozejścia, jeżeli tak to jak duże ono jest oraz zaproponował terapię przywracającą prawidłową funkcję mięśni oraz wspomógł ich powróć to prawidłowego położenia.
5. Warto to skonsultować z fizjoterapeutą. Sprawdzi on czy mięśnie są wydolne oraz gotowe na podnoszenie większych ilości kilogramów. Każda pacjentka jest inna, dlatego niemożliwym jest stworzenie określonych ram czasowych na podnoszenie konkretnej ilości kilogramów.
6. Jeżeli to możliwe to proponowałabym zamianę noszenia na przytulanie na siedząco czy podczas kucania. Warto spróbować usiąść z dzieckiem na kanapie czy podłodze i wtedy się przytulać. Oczywiście jeżeli ciąża nie jest powikłana, bez plamienia itd może warto wspomóc się chustą lub nosidłem. Warto również zwrócić uwagę aby jeżeli już to konieczne, czas noszeni dziecka był jak najkrótszy. Jeżeli jednak musimy wziąć dziecko na ręce to w II i III trymestrze wybierajmy pozycję bardziej z boku, bliżej biodra.