

Julita

Czy to prawda, że w ciąży powinno spać się głównie na lewym boku?

Mit! Śpimy tak, aby się wyspać i zregenerować. Przyjmowanie jednej pozycji może wywołać dolegliwości bólowe i przeciążenie cały czas tych samych struktur.

Nie ma takiej potrzeby przy prawidłowo przebiegającej ciąży, jedynie osoby ze zgaga, po dużym posiłku nie powinny kłaść się na prawym boku ze względu na ułożenie żołądka.

Jolanta

Czy po porodzie przy nacięciu krocza też mobilizujemy bliznę masażem?

Oczywiście! Kiedy nie będzie już szwów a strupki odpadną oglądamy bliznę w lusterku, głaszczemy ją. Koło 5-6 tygodnia można zastosować dociski i delikatne orężne ruchy na bliznie i w jej okolic. Warto po kontroli u ginekologa umówić się do fizjo w celu sprawdzenia blizny i sprawności dna miednicy

(instrukcja mobilizacji takiej blizny jest zapisana w zakładce wyróżnionej na profilu fizjostrefa_kobiecosci na IG)

Monika

Czego najbardziej unikać po porodzie?

Parcia na toalecie, przyspieszania oddawania moczu

Karmienia oraz noszenia dziecka w złej postawie ciała – zamknięta klatka piersiowa czy odginanie podczas noszenia będą przeciążać brzuch oraz dno miednicy

Dźwigamy jak najmniej w trakcie porodu - podczas podnoszenia zachowujemy wyprostowane plecy

Przy kichaniu nie zatykamy nosa, nie czyścimy nosa na toalecie

Wstajemy i kładziemy się nadal przez bok – unikamy wstawania przez „brzuszek”

Nie używamy pasa poporodowego ani kółka poporodowego

Ruch jest dobry, ale warto przed powrotem do treningów skonsultować się w gabinecie u urogizjo aby ocenić stan powłok brzucha, dna miednicy, dobrać ćwiczenia

Nie porównujemy się do innych ☺ każda z nas regeneruje się inaczej, inny był przebieg ciąży, porodu, ma inne życie

Patrycja

Jak wietrzmy krocze to lepiej leżeć czy siedzieć?

Lepiej leżeć – tyłem, bokiem, przodem! Leżenie przodem po porodzie naturalnym na 2-3 dobe, po CC 5-7 po porodzie

Siedząc mamy odcięty dopływ powietrza i może dojść do wycieku odchodów poporodowych

Nicola

Kiedy po porodzie mogę starać się więcej ruszać?

Nie wiem co znaczy „więcej się ruszać”, czy chodzi o długi spacer czy jakiś konkretny trening?

Najlepiej indywidualnie ocenić stan powłok brzucha i dna miednicy u fizjo i razem określić najlepszą aktywność, dobrać ćwiczenia – będą inne dla kogoś kto trenuje siłowo, kto biega albo pani która nigdy nie ćwiczyła

Regeneracja więzadeł rwa 6-9 miesięcy i to jest czas regeneracji ciała, skracania tkanek, obkurczania. Zatem warto to wspomagać dobrym ruchem dopasowanym dla naszego ciała, zamiast przeciążać

Nicola

I kiedy iść na wizytę do fizjoterapeuty uroGINEKLogicznego?

Po kontroli u ginekologa (okolica 6 tygodnia po porodzie)

KACHA

Czy po nacięciu krocza trzeba o bliznę jakoś dbać?

Oczywiście! Może dawać dużo objawów – być wyczuwalna, kłuć, szczypać, powodować bolesne współżycie

Kiedy nie będzie już szwów a strupki odpadną oglądamy bliznę w lusterku, głaszczemy ją. Koło 5-6 tygodnia można zastosować dociski i delikatne orężne ruchy na bliźnie i w jej okolic. Warto po kontroli u ginekologa umówić się do fizjo w celu sprawdzenia blizny i sprawności dna miednicy
(instrukcja mobilizacji takiej blizny jest zapisana w zakładce wyróżnionej na profilu fizjostrefa_kobiecosci na IG)

Paulina

W przypadku CC kiedy udać się do fizjo uro?

Po kontroli u ginekologa (okolica 6 tygodnia) a w domu w trakcie połogu pracować samodzielnie – leżeć na brzuchu, dociskać, głaskać, masować podczas wklepywania maści, szczotkować miękką szczoteczką do zębów, oddychać do dłoni położonej na bliźnie ☺

Kasia

Kiedy mogę zacząć dźwigać?

Nie wiem o jaki ciężar chodzi? ☺ dziecko, wózek czy nosidełku trzeba dźwigać

W połogu ogólnie unikamy, jeśli trzeba robimy to w dobrej postawie ciała, z prostym kręgosłupem, z wykroku lub przysiadu, nosząc należy utrzymywać prostą postawę ciała, nie odchyłać się.

Lidka

Jak bada fizjoterapeutka na wizycie?

W zależności od problemu z jakim przychodzi pacjentka możliwości jest kilka
Początkowo przeprowadzany jest bardzo dokładny wywiad, ocena postawy ciała – zazwyczaj w staniu i leżeniu

Ocenia się brzuch dotykając, wykonując testy, ćwiczenia, pracuje się z powłokami brzucha manualnie, można oklejać plastrami kinesiotaping

Warto zbadać sprawność dna miednicy – badanie wykonuje się przez pochwę – jest podobne jak u ginekologa ale pacjentka jest przy tym aktywna – może zostać poproszona o odech kaszel, parcie, wykonanie różnych rodzajów skurczy według poleceń terapeutki.

Często trzeba rozmasować bliznę, nadmiernie napięte tkanki dna miednicy, uczyć pacjentki relaksacji – ja pracuje raczej bezbólowo, jestem w stałym kontakcie z pacjentką i pytam o odczucia bólowe

Na badanie przez pochwę musi być wyrażona zgoda pacjentki

Terapeutka może też chcieć wykonać badanie przez odbyt jeśli są jakieś zaburzenia związane z wypróżnianiem, nietrzymaniem stolca/gazów

Lidka

I czy przed porodem, także mogę się udać?

Można! Idealnie jeśli znamy stan pacjentki już przed staraniem o dziecko!

W ciąży spotykamy się po zakończeniu pierwszego trymestru.

Drugi trymestr to czas profilaktyki, ćwiczeń, korygowania postawy ciała

W trzecim rozluźniamy i przygotowujemy ciało do porodu