**LINK DO FILMU INSTRUKTARZOWEGO:** [**https://www.facebook.com/watch/?v=210802516952622**](https://www.facebook.com/watch/?v=210802516952622)

**Magdalena**

Czy rozluźnienie pochwy po porodzie to fakt czy mit?

Odp. Niektóre kobiety skarżą się na rozluźnienie pochwy po porodzie co może wynikać z budowy anatomicznej, czasu trwania porodu, tego czy podczas porodu doszło do urazu krocza, stopnia urazu krocza, zaopatrzenia krocza po porodzie a także czynników genetycznych które mają wpływ na jakość tkanki łącznej. Nie ma jednak reguły. Warto skonsultować się z fizjoterapeutą uroginekologicznym przed porodem jak i po zakończeniu połogu.

**Jadzia**

po jakim czasie mozna po cesarce?

Odp. Po cięciu cesarskim tak jak po porodzie siłami natury współżycie powinno się rozpocząć po zakończonym połogu, czyli po 6 tygodniach. Krwawienie po cc bardzo często ustępuje wcześniej, co związane jest z “oczyszczeniem” macicy podczas samej operacji i niektóre kobiety decyduja się na wcześniejsze rozpoczęcie współżycia. Warto jednak poczekać do zakończenia połogu i konsultacji ze swoim ginekologiem

**Anna**

co jesli partner nie jest zainteresowany...?

Odp. Należy zadać pytanie czym jest to spowodowane. Z pewnością nie należy partnera ani zmuszać ani robić nic na siłę. Być może jeszcze nie oswoił się z nową sytuacją, dla niego to też jest rewolucja. Najlepszym rozwiązaniem będzie szczera rozmowa we dwoje podczas której obydwoje porozmawiacie o watpliwościach, wzajemnych oczekiwaniach i postaracie się znaleźć rozwiązanie dla tej sytuacji

**Eliza**

maluszek z nami współśpi, ciężko nam znależć czas tylko dla siebie. jak pogodzić współspanie z dzieckiem z powrotem do aktywności seksualnej?

Odp. Z chwilą porodu w rodzinie dochodzi do rewolucji. Wszyscy uczą się siebie na nowo. W pierwszych tygodniach życia faktycznie współspanie jest rzeczą z której ciężko zrezygnować choćby z tego powodu, że jest to wygodne. Z czasem człowieczek staje się nieco bardziej odkładalny a sama mama jest już na tyle okrzepła, że małymi krokami zaczyna myśleć o sobie i o partnerze także. Postarajcie się znaleźć jakieś wpólne rozwiązanie. Może dobrą porą na seks bedzie czas w którym maluch po wieczornej kąpieli i karmieniu zasypia w pierwszy sen? :D

**Justyna**

Jak powiedzieć mężowi nie by go nie urazić??

Odp. Normalnie i szczerze. “Wybacz, nie mam ochoty bo nie śpię od tygodnia”. Trzeba wytłumaczyć partnerowi, że jesteś zmęczona, może obolała, może przerażona. Poprosić o cierpliwość i wsparcie. Spróbować znaleźć jakiś złoty środek. Pamiętaj, że potrzebny jest dialog.

**Jadzia**

a co jak dziecko wyje do mamy? a tata to wróg bo mame chce zabrac?

Odp. No ale maluchom zdarza się niekiedy spać :D Noworodki mają inne potrzeby niż takie np. dwulatki, które faktycznie traktują mamę jak coś “nierozerwalnego” ze sobą. Każde dziecko przechodzi etap traktowania mamy jako własności i postrzegania otoczenia jako wrogiego i chcącego mamę odebrać. Na szczęście to mija.

**Jadzia**

kiedy bezpiecznie zajsc w druga ciąże?

Odp. W zależności od drogi rozwiązania porodu. W przypadku CC okres bezpiecznego zajścia w koleją ciążę wynosi od 9-12 miesięcy po cc. Każdorazowo jednak trzeba tą decyzję skonsultować ze swoim ginekologiem, który przeprowadzi dokładne badanie z wykonaniem usg przezpochwowego. W przypadku porodu siłami natury ten czas można skrócić, jednak również zalecam konsultację ginekologiczną

**Kasia**

Chciałam zapytać o rozejście miesnia płaskiego  brzucha. Mam bardzo duże rozejście. Pani doktor powiedziała, ze niestety nie kwalifikuje się na fizjoterapię tylko na operację. Dodatkowo jest jakaś przepuklina. Czy takie operacje sa wykonywane tylko prywatnie czy NFZ tez finansuje?

Odp. Zapewne chodzi o rozejście mięśni prostych brzucha :) Bardziej martwiący jest fakt, że pojawiła się przepuklina, która faktycznie jest wskazaniem do zabiegu operacyjnego. Zalecałbym fizjoterapię jako przygotowanie do zabiegu operacyjnego, poprawi trofikę tkanek, zwiększy choć odrobinę siłę i masę mięśniową dzięki czemu podczas samego zabiegu chirurg będzie mieć wdzięczniejszy materiał do opracowania. Dodatkowo podczas fizjoterapii przedoperacyjnej zostaniesz przygotowana w zakresie postępowania po zabiegu.  Pamiętajmy jednak, że rozejście mięśni prostych brzucha w ciąży jest zjawiskiem fizjologicznym i nie za każdym razem jest ono wskazaniem do zabiegu operacyjnego

**Jadzia**

kiedy bezpiecznie przyjmowac srodki antykoncepcyjne?

Odp. Antykoncepcję hormonalną można przyjmować nieomal od porodu. Poproś swojego ginekologa podczas pierwszej wizyty o dobranie odpowiedniej antykoncepcji. Nowoczesna antykoncepcja nie wyklucza karmienia piersią

**Jadzia**

czy srodki anty są bezpieczne jak sie karmi? co lepsze? spirala, tabletki, plaster?a moze jest cos innego jeszcze?

Odp. Nowoczesna antykoncepcja nie wyklucza karmienia piersią. Zapytaj swojego ginekologa jakie są możliwości i co dla Ciebie będzie najodpowiedniejsze

**Eliza**

srodki antykoncepcyjne a karmienie piersią, czy doustne jestesmy w stanie dobrać podczas kp ?

Odp. Jak najbardziej można przyjmować antykoncepcję doustną. Poproś swojego ginekologa o dobranie antykoncepcji najodpowiedniejszej dla Ciebie

**Kasia**

czy brak czucia w okolicy blizny po cc to naturalny objaw i czy z czasem czucie powróci?

Odp. Brak czucia w okolicy blizny po cc jest zjawiskiem najzupełniej normalnym. Wynika z przecięcia gałęzi czuciowych nerwów podczas zabiegu operacyjnego. Czucie wraca stopniowo, jednak ten proce może być wydłuzony. Dobrze jest stymulować skórę poprzez zróżnicowane bodźcowanie np. ciepło/zimno; miękkie/twarde i szcotkować na sucho. Oczywiście warto pokazać się fizjoterapeucie uroginekologicznemu w celu oceny blizny po cc

**Anna**

po jakim czasie sie starac o drugie dziecko kiedy szybko chcemy miec duzą rodzinę?

Odp. W zależności od drogi rozwiązania porodu. W przypadku CC okres bezpiecznego zajścia w koleją ciążę wynosi od 9-12 miesięcy po cc. Każdorazowo jednak trzeba tą decyzję skonsultować ze swoim ginekologiem, który przeprowadzi dokładne badanie z wykonaniem usg przezpochwowego. W przypadku porodu siłami natury ten czas można skrócić, jednak również zalecam konsultację ginekologiczną