

POŁOŻNA JAGODA JURCZYŃSKA

Strona internetowa: WWW.POLOZNA-KRAKOW.PL

Facebook: <https://www.facebook.com/Po%C5%82o%C5%BCna-Jagoda-Jurczy%C5%84ska-102316434956035>

Email: jagoda.jurczynska@gmail.com

Ewelina

Pani Jagodo. W jakiej pozycji należy wykonywać masaż krocza? Na plecach, bokiem?

ODP: Krocze masujemy w pozycji pólleżącej ze zgiętą nogą lub opierając nogę o stołeczek, wannę czy bidet. Tak naprawdę każda pozycja w której będzie Pani wygodnie będzie odpowiednia :)

Dorota

Od jakiego tygodnia ciąży trzeba masować krocze?

ODP: Masaż zewnętrzny krocza wykonujemy od 34. tyg. ciąży a wewnętrzny od 36. tyg. ciąży.

Katarzyna

Czy masowanie krocza nie przyspieszy terminu porodu?

ODP: Odpowiedź została udzielona w trakcie spotkania :)

Aneta

A może być to olejek z wiesiołka?

ODP: Tak, oczywiście.

Paulina

Czy można odmówić nacięcia?

ODP: Odpowiedź została udzielona w trakcie spotkania :)

Sylwia

Czy jak w pierwszym porodzie było nacięcie krocza to przy drugim porodzie też jest duże prawdopodobieństwo nacinania?

ODP: Odpowiedź została udzielona w trakcie spotkania :)

Sylwia

Gdzie można znaleźć informacje jak masować krocze?

ODP: Informacja jak masować krocze została udzielona na spotkaniu. Po szczegółowe informacje zapraszam na stronę www.polozna-krakow.pl

Anna

Czy taki olejek ze słodkich migdałów może być stosowany jako lubrykant?

ODP: Odpowiedź została udzielona w trakcie spotkania :)

Patrycja

Masowanie ma się odbywać na zewnątrz ? Jak to dokładnie wykonać ?

ODP: Informacja jak masować krocze została udzielona na spotkaniu. Po szczegółowe informacje zapraszam na stronę www.polozna-krakow.pl

Sylwia

Poleca Pani jakiś konkretny olejek z migdałów?

ODP: Ja stosowałam ten konkretny olejek i jestem bardzo zadowolona:

https://horex.pl/kobieta/pielegnacja/wlosy/olejki_do_wlosow/botanicapharma_olej_migdalowy_100_percent_czysty_do_twarzy_ciala_i_wlosow_pompka_250_ml.html?gclid=CjwKCAjwmv-DBhAMEiwA7xYrdyl2PZvzu75dcJPQ68yLvs-pbaNTYnAKeB_QE6v2ZW3mgawDjUqbhoCokIQAvD_BwE

Kupiłam go w rossmanie :)

Ewelina

A czy można zrobić coś oprócz masażu? Ćwiczenia rozciągające?

ODP: Oprócz masażu na tkanki krocza dobrze działa po prostu współzycie (o ile nie ma przeciwwskazań od lekarza prowadzącego). W III trymestrze ciąży nie wykonujemy ćwiczeń rozciągających tylko rozluźniające. Warto udać się na wizytę przygotowującą do porodu do fizjoterapeuty uroginekologicznego w celu oceny mięśni dna miednicy.

Jowita

Czy stosowanie tabletek z olejem z wiesiołka ułatwia poród SN?

ODP: Stosowanie tabletek z olejkiem z wiesiołka przygotowuje szyjkę do porodu. W związku z tym jeśli rozpocznie się akcja skurczowa to poród powinien przebiec sprawniej :)

Iwona

Czy jeśli planowana jest indukcja porodu na 1-2 tyg. przed planowanym terminem to kiedy zacząć masować krocze?

ODP: Masaż zewnętrzny krocza wykonujemy od 34. tyg. ciąży a wewnętrzny od 36. tyg. ciąży.

Sylwia

Czy będzie można napisać konkretne kroki tego masażu co Pani przedstawia?

ODP: MASAŻ KROCZA

1) Technika:

- a. Nanieś olejek na okolicę wejścia do pochwy na błonę śluzową wewnątrz (2-3 cm) i na skórę na zewnątrz od ujścia pochwy w kierunku odbytu
- b. Najpierw masuj w środku – jednym palcem wykonując ruch w kształcie litery U, uciskając na tkanki na zewnątrz i ku dołowi na tyle, na ile możesz to zrobić bez nieprzyjemnych odczuć
- c. Wykonaj kilkanaście powtórzeń a na koniec naciśnij ku dołowi najniższy punkt przez kilka sekund – pojawi się pieczenie, ale nie powinno boleć
- d. Całą sekwencję powtórz 3 razy
- e. Następnie masujemy obszar pomiędzy pochwą a odbytem wykonując okrężne ruchy dwoma palcami na przemian z delikatnym szczypaniem – chodzi o pobudzenie krążenia i zrelaksowanie mięśni ?

2) Masaż przez mężczyznę:

- a. Kobieta jest w pozycji półleżącej oparta o poduszki
- b. Masaż wewnętrzny:
 - Wkłada kciuk do pierwszego zagięcia do przedsionka pochwy
 - Delikatne pulsowanie w dół w stronę odbytu
 - Wykonuje ruchy w kształcie litery U
- c. Masaż zewnętrzny:
 - Mężczyzna układa kciuk na kroczu
 - Masuje kciukiem delikatnie na boki
 - Macuje dookoła (kilkanaście ruchów)
 - Pulsuje kciukiem w dół

KAROLINA

Ile razy w tygodniu można robić taki masaż?

ODP: Największą skuteczność obserwuje się, jeśli masaż jest wykonywany codziennie.

Sylwia

Czy maści dostępne na rynku "ułatwiające poród" faktycznie pomagają?

ODP: Nie wiem o jakich dokładnie maściach Pani mówi. Proszę o konkretną informację poprzez formularz kontaktowy na stronie www.polozna-krakow.pl i wtedy będę w stanie szczegółowo odpowiedzieć na to pytanie :)

Anna

Czy to prawda, że dobrze stosować podkłady z wit a+e lub z olejku rycynowego tuż przed porodem żeby bardziej uelastyczyć krocze? Jeśli tak to od kiedy zacząć?

ODP: Wit. A+E ma działanie odżywcze, więc jak najbardziej można dodać kilka kropli do olejku ze słodkich migdałów na dłoń w celu wykonania masażu krocza.

Katarzyna

W trzech seriach, czyli 3 serie po 15 razy czy 15 ruchów podzielone po 5?

ODP: 15 ruchów każdej techniki (literka U, kółeczka, pulsacyjny ruch) to jedna seria. Serię powtarzamy 3 razy :)

Sylwia

Czy od 34 tc masować krocze codziennie aż do porodu?

ODP: Masaż zewnętrzny krocza wykonujemy od 34. tyg. ciąży aż do dnia porodu :)

Magdalena

Czy masaż krocza pomoże zapobiec również pęknięciu krocza?

ODP: Masaż krocza zwiększa szansę na uniknięcie nacięcia krocza o ok 18-20%.

Sylwia

Czy przed samym porodem też warto masować krocze ?

ODP: Jak najbardziej. Jeśli nie zaczęłyśmy kilka tygodni wcześniej to zawsze jest dobry czas, żeby zacząć :)

Ewa

Kiedy brzuch po porodzie będzie przypominał ten z przed porodem i co można robić jak szybko aby wrócił jak najszybciej?

ODP: To jest bardzo indywidualna sprawa. Niestety nie ma reguły, u każdej kobiety jest inaczej. W celu omówienia ćwiczeń warto skonsultować się z fizjoterapeutą uroginekologicznym.

Marlena

Czy masować do końca ciąży? np. po odejściu czopa?

ODP: Tak, po odejściu czopa śluzowego również można masować krocze. Natomiast nie zaleca się masażu po odpłynięciu wód płodowych.

Anna

Czy herbata z liści z malin pomaga na elastyczność krocza? od kiedy i w jakich ilościach stosować?

ODP: Stosowanie herbatki z liści malin przygotowuje szyjkę do porodu. W związku z tym jeśli rozpocznie się akcja skurczowa to poród powinien przebiec sprawniej :) · Można zacząć pić około 4 tygodnie przed terminem porodu. 3 - 4 łyżki suszu należy zalać 0,5 litra wody i gotuj parę minut. Warto pić 3 razy dziennie, do końca ciąży.

Monika

Jeżeli przy pierwszym porodzie pękłam to przy kolejnym jest większe ryzyko pęknięcia lub nacięcia krocza?

ODP: Odpowiedź została udzielona w trakcie spotkania :)

Anna

Jak postępować po porodzie z blizną po nacięciu/pęknięciu?

ODP: Należy się zgłosić do fizjoterapeuty uro-ginekologicznego ok. 4-6 tygodni po porodzie w celu oceny blizny i edukacji na temat mobilizacji blizny po porodzie .

Iwona

Czy przy indukcji są jakieś przeciwwskazania do masażu?

ODP: Indukcja porodu nie jest przeciwwskazaniem do masażu krocza.

Ilona

Czy mógłby Pani podać jeszcze raz szkole online gdzie Pani Jagoda prowadzi zajęcia?

ODP: Zapraszam serdecznie na stronę www.polozna-krakow.pl Tam znajdziecie Państwo szczegółowe informacje o szkole rodzenia. W razie pytań proszę o kontakt :)

Iwona

Czyli po 36 masujemy już tylko wewnętrznie czy oba ?

ODP: Po 36. tygodniu ciąży wykonujemy zarówno wewnętrzny jak i zewnętrzny masaż krocza.

Paulina

Lepsze nacięcie krocza czy samoistne pęknięcie?

ODP: Pęknięte tkanki goją się szybciej niż nacięte.

Agnieszka

Ostatnio moja ginekolog odradziła masaż krocza dlatego że jej pacjentki po porodzie krocze jest zbyt „naciągnięte” i później musi robić zwężające zabiegi plastyczne...Bardzo mnie to zdziwiło ... Co Pani o tym myśli Pani Jagodo?

ODP: Celem masażu jest poprawne ukrwienie i uelastycznienie tkanek krocza oraz ich rozluźnienie a nie ich mechaniczne rozciąganie, więc nie należy robić niczego na siłę
Ewelina

Ile cm może mieć takie nacięcie?

ODP: To jest bardzo indywidualna kwestia, zazwyczaj ok 2 cm.

Marzena

Olejek ze słodkich migdałów rafinowany czy nie? Widziałam, że są takie i takie □

ODP: Olejek nierafinowany nie został poddany dodatkowemu oczyszczaniu, dlatego też ma o wiele więcej cennych właściwości. Jednak ze względu na wysokie stężenie substancji w nich zawartych, mogą mieć działanie drażniące skórę alergiczną. Biorąc pod uwagę zarówno zalety jak i wady myślę, że dobrym wyborem będzie olejek ze słodkich migdałów rafinowany.

Izabela

Czy po masowaniu krocza olejkiem konieczne jest umycie po każdym masażu?

ODP: Nie ma takiej konieczności.