

### **Tomasz**

czy nie trzymanie moczu może wystąpić po cc czy tylko po porodzie naturalnym

Tak może, odpowiedź udzielona podczas konferencji.

### **Sonia**

Co rozumiemy przez aktywność? Rozumiem że ćwiczenia skalpela z chodakowską odpadają w połogu ale kiedy np można chodzić i na jak długie spacerować?

Aktywność fizyczna po porodzie wdrażana jest stopniowo w zależności od stanu mięśnia prostego brzucha/rozejścia mm prostego brzucha oraz stanu mięśni dna miednicy. Wymagana jest indywidualna konsultacja poporodowa u fizjoterapeuty.

### **Ann**

czy jeśli tylko raz w trakcie połogu zdarzył mi się epizod nietrzymania moczu (w ciąży brak takich problemów), a obecnie minęło już 4 m-ce, to powinnam się martwić i coś zrobić/skonsultować? Dziękuję

We wczesnym okresie połogu nietrzymanie moczu jest w jakiś sposób normalne, jest to związane z obrzękiem jaki występuje po porodzie. Jeśli w ciąży nie było objawów i aktualnie ich nie ma to wszystko jest ok :)

### **Paula**

po oddaniu moczu, gdy odczuwam, że pęcherz jest już opróżniony, mimowolnie czuję, że mocz jeszcze płynie. Czy to normalne w ciąży, czy powinnam ćwiczyć mięśnie dna miednicy?

Warto udać się na konsultację już w ciąży i oczywiście ćwiczyć mięśnie dna miednicy.

### **Mariola**

Czy spacerować osłabiają mięśnie dna miednicy?

We wczesnym okresie połogu, długie spacerować mogą osłabiać mięśnie dna miednicy. Spacerować również wdrażamy stopniowo.

### **Małgorzata**

Na co zwrócić uwagę podczas połogu, aby uniknąć nietrzymania moczu w późniejszym czasie?

W okresie połogu należy jak najszybciej aktywować mięśnie dna miednicy, unikać dźwigania, przeciążania się. Warto udać się na konsultację poporodową do fizjoterapeuty.

### **Aurelia**

a czy mogła by Pani wyjaśnić o co chodzi z porodem krzyżowym

Chodzi o bóle krzyżowe, które pojawiają się w trakcie porodu.

### **Natalia**

Czy ćwiczenia mięśni kepla są wskazane?

Tak, oczywiście

### **Magdalena**

Jakie ćwiczenia najlepiej wykonywać aby nie mieć tego problemu?

Indywidualnie dobrane ćwiczenia mm dna miednicy.

### **Sonia**

Czy dobrą praktyką jest nawyk napinania dna miednicy podczas np kichania? Czy innych czynnościach kiedy widać że problem się pojawia

Odpowiedz udzielona w czasie konferencji

**Alicja**

można używać różnych wkładek?

Jeżeli jest problem nietrzymania moczu to oczywiście.

**Anna**

a jeśli pierwszy stopień pojawia się w zaawansowanej ciąży....to on się zredukuje po porodzie?

Możliwe, że zniknie jednak wg badań najprawdopodobniej może wrócić za kilka, kilkanaście lat. Dlatego warto zająć się tym problemem po porodzie.

**Alicja**

jeszcze ucisk na brzuch to jest okropne i zarazem wstydlive uczucie

Uroki ciąży :)

**Ewa**

jak to jest z nietrzymaniem moczu przy porodzie SN jeśli np. dojdzie tylko do pęknięcia, jak w momencie nacięcia krocza a jak jeżeli poród przebiegł z pełną ochroną krocza?

Niestety to bardzo indywidualna sprawa, nacięcie krocza lub pęknięcie w stopniu III zwiększa ryzyko nietrzymania moczu.

**Alicja**

A co dają ćwiczenia?

Wzmocnienie mięśni dna miednicy.

**Justyna**

jakie ćwiczenia wykonywać żeby pomogły na nietrzymanie moczu przy kichaniu?

Indywidualnie dobrane, trudno wytłumaczyć to w odpowiedzi. Trzeba w odpowiedni sposób napinać i rozluźniać mięśnie dna miednicy.

**Ewa**

a kiedy po ciąży można udać się do fizjoterapeutki uroginekologicznej aby oceniła stan mięśni dna miednicy?

Ok 6 tygodni po porodzie siłami natury, ok 4 tygodni po cc.

**Alicja**

nie zawsze da się być aktywnym jak ciąża zagrożona to raczej się leży a wyjście na dwór w czasie pandemii ograniczone

Oczywiście dobro dziecka i mamy jest najważniejsze, jeśli są przeciwwskazania nie ćwiczymy. Po porodzie należy udać się do fizjoterapeuty.

**Aurelia**

a czy nie trzymanie moczu zostaje długo po porodzie

Wszystko zależy czy było przed ciążą czy tylko w ciąży, jaki będzie poród. Zapraszam na konsultacje:)

### **Aurelia**

ja poproszę o jakieś ćwiczenia

### **Agnieszka**

obecnie 29tydzien ciąży, od 25tyg bardzo czeste, regularne skorce i twardy brzuch- szyjka ok. ale zalecane leżenie. czy mogę wykonywać ćwiczenia mięśni dna miednicy np ba piłce?

Konieczna jest konsultacja z lekarzem prowadzącym odnośnie ćwiczeń mm dna miednicy.

### **Patrycja**

czasem rano здаża się ze tak mocno chce mi się siusiu że nie mogę się załawnąć, tak jakby mięśnie się zablokowały, boli i nic nie leci, jak sobie poradzić z taką sytuacją?

Należy sprawdzić jaka jest tego przyczyna. Możliwe, że jest problem ze zbyt dużym napięciem mięśni.

### **Paula**

czy platforma wibrująca ma wpływ na mięśnie dna miednicy? Czy jest to odpowiedni sprzęt dla kobiet?

Bezpośrednio nie, ale duże wstrząsy przy słabym dnie miednicy mogą powodować obniżenie narządu rodnegu.

### **Patrycja**

Czy ciąża bliźniacza stanowi większe ryzyko do obniżenia napięcia miesni dna miednicy?

Wszystko zależy od wielkości dzieci ale jest to z reguły większe obciążenie.

### **Natalia**

kiedy w takim razie jest najlepszy czas zeby zaczac cwiczyc po porodzie?

Ćwiczymy już od pierwszej doby po porodzie, napinamy mięśnie dna miednicy, robimy ćwiczenia oddechowe, przeciwzakrzepowe. Pozostałe aktywności należy wdrażać stopniowo najlepiej po konsultacji z fizjoterapeutą.

### **Alicja**

a skakanie na piłce nie wspomaga uczucia sikania? dodatkowy ucisk???

skakanie w czasie ciąży? Po porodzie? Na piłce raczej wykonujemy okrężne ruchy.

### **Kasia**

czy w czasie covid, w szpitalu na madalińskiego również są te konsultacje zapewnione po porodzie? Tak

### **Marta**

Jestem pacjentką Waszego szpitala, w jaki sposób można się zapisać na taką konsultację, przez przychodnię ginekologiczną, czy przy wyjściu ze szpitala po urodzeniu dziecka?

Telefonicznie lub osobiście w godzinach 8-15.00 na stronie internetowej numer do poradni rehabilitacyjnej.

### **Anita**

kichanie, kaszel w postawie "na ukos" tez pomoze?☺

Kichamy w bok, nie na wprost.

**Patrycja**

czy są może jakieś zioła pomagające w nietrzymaniu moczu ?

Niestety nie znam się na zioło lecznictwie. Należy unikać rzeczy moczopędnych w przypadku nietrzymania moczu takich jak kawa, herbata, alkohol.

**Sonia**

od jakiego momentu po porodzie SN? Ćwiczmy już od pierwszej doby po porodzie, napinamy mięśnie dna miednicy, robimy ćwiczenia oddechowe, przeciwzakrzepowe. Pozostałe aktywności należy wdrażać stopniowo najlepiej po konsultacji z fizjoterapeutą.

**Marta**

Co w przypadku problemów z odcinkiem lędźwiowym (ból, zniesiona lordoza) czy ma to wpływ też na nietrzymanie moczu? jakie ćwiczenia w ciąży jeśli jest zalecenie od ginekologa o oszczędzający tryb z uwagi na twardniejący brzuch?

Zapraszam na konsultacje to sprawa indywidualna.

**Agnieszka i Michał**

czy za każdym razem po nacięciu krocza podczas porodu trzeba się przygotować na nietrzymanie moczu?

Nacięcie krocza może zwiększyć ryzyko pojawienia się nietrzymania moczu ale nie jest powiedziane, że tak będzie.

**Agnieszka i Michał**

czy nietrzymanie moczu ustępuje po porożu? Wszystko zależy czy było przed ciążą czy tylko w ciąży, jaki będzie poród. Zapraszam na konsultacje:)

**Kasia**

czy można ćwiczyć sobie napinania mięśni dna miednicy tak jak uważamy za stosowne? czy należy najpierw skonsultować z fizjoterapeutą?

Wypadało by sprawdzić czy jest to robione poprawnie.

**Anna**

czy epizod nietrzymania moczu przy infekcji pęcherza powinien mnie zaniepokoić i skłonić do wcześniejszej konsultacji ze specjalistą?

Przy silnej infekcji może pojawić się popuszczanie moczu. Po infekcji powinno minąć.

**Ewa**

od drugiego trymestru chodzę do fizjo urogin. wiem że to bardzo ważne żeby trenować mięśnie dna miednicy

Bardzo dobra postawa na pewno zaprocentuję czasie porodu i po porodzie.

**Marta**

jak długo i ile razy dziennie najlepiej ćwiczyć mięśnie miednicy?

Należałoby dobrać indywidualny trening, nie ma jednego schematu ćwiczeń dla wszystkich ponieważ każda pacjentka jest inna. Trzeba sprawdzić wyjściowy stan mięśni dna miednicy.

**Marta**

Czy są rekomendowane jakieś wkładki w przypadkach nietrzymania moczu?

Można stosować specjalne tampony podcewkowe np. CONTAM, wkładki np. tena.

**Agnieszka**

Jak można ćwiczyć mięśnie dna miednicy przy przepuklinie w okolicy pachwiny?

Zapraszam na konsultacje potrzebny jest indywidualny dobór ćwiczeń.