

Dla każdej
Świadomej Mamy

SPOTKANIE INDYWIDUALNE
ONLINE

~~100 ZŁ/1H~~ 80 ZŁ/1H



*Doula, edukatorka okołoporodowa, mama trzech córek
mama córki z zespołem Downa
Martyna Sroczyńska*

*www.matkokochana.pl
@matko.kochana*

1. Odwiedzenie jakich specjalistów jest Pani zdaniem konieczne po porodzie?

Oczywiście ginekolog to podstawa. Endokrynolog, zwłaszcza, jeśli się u niego leczymy. Położną środowiskowa powinna mieć nas pod kontrolą, standardowo w położu. A poza tym warto rozważyć: osteopatę, fizjoterapeutę oraz fizjoterapeutę uroginekologicznego.

2. Kiedy blizna po cc zaczyna blednąć? czy są sposoby by blizna nie była "wybrzuszona"?

Na te pytania nie znam konkretnej odpowiedzi. Zdecydowanie w temacie wybrzuszenia blizny warto zgłosić się do fizjoterapeuty i nauczyć się jak mobilizować bliznę

3. Czy masaż blizny można zacząć już po położu?

Wiem, że są pewne rzeczy, które można wprowadzić już w położu. Lekkie kładzenie się na brzuchu (kontrolowane, najpierw np na ręczniku na stole na moment). Można też „miziać” skórę wokół blizny, żeby pracować nad poprawą czucia. Jak wyżej - pomoże fizjoterapeuta.

4. Jak jest Pani podejście co do położu, powinno się faktycznie leżeć i oszczędzać te 6 tygodni, czy jednak wracać do normalnego życia?

Po dwóch położach, w których byłam bardzo aktywna, odkryłam, że to nie było dobre - organy wewnętrzne muszą mieć czas na powrót na swoje miejsce po przemieszczeniu w ciąży, mięśnie dna miednicy i macica potrzebują czasu na regenerację. Zdecydowanie polecam częste polegiwanie w pozycji półleżącej, ograniczenie chodzenia (zwłaszcza długich spacerów) i siedzenia. Ciepłe odżywcze jedzenie, ciepłe napoje (np wspierające zioła jak pokrzywa, rumianek)

5. Czy są jakieś uniwersalne suplementy, które pomogą mamie po porodzie lepiej się poczuć? Wiem, że to kwestia indywidualna, ale co możemy brać jeszcze przed zrobieniem badań?

Nie ma uniwersalnych. Warto rozważyć żelazo, witaminę d w dużej dawce, kwasy tłuszczowe omega, kompleks witamin B, magnez.

6. Czy ma Pani jakieś rady, sposoby na akceptację swojego ciała po porodzie?

Afirmacje

- moje ciało wykonało kawał roboty, to nie czas na talię osy
- znaki na moim ciele przypominają mi, jak ważną rzecz zrobiłam dając mojemu dziecku życie,
- jeśli tylko będę chciała, osiągnę taką sylwetkę, o jakiej marzę, a teraz czerpię z czasu z dzieckiem i regeneruje siły.

Oglądanie realnych ciał w internecie, a nie celebrytek z branży fitness, wspierający ruch, który pomoże pokochać nasze ciało takim jakie jest.

7. Kiedy można zacząć ćwiczyć po cięciu cesarskim?

Bardzo indywidualne, każde cięcie i mama są inni. Po konsultacji z ginekologiem i pod okiem osteopaty/fizjoterapeuty.

8. Wspominała Pani o szczególnym traktowaniu połogu, co to znaczy?

Połów to bardzo zaniedbany czas, a mówi się, że pierwsze 40 dni życia mamy po porodzie wpływa na kolejne 40 lat jej życia. W wielu kulturach okres połogu jest traktowany nieomal jak czas święty, a położnica jest zaopiekowana przez kobiety wokół niej, żeby ona mogła zaopiekować się odpowiednio dzieckiem. W naszej kulturze się tego nie praktykuje, a wręcz narzuca się mamie oczekiwania co do

szybkiego powrotu do funkcjonowania, ogarniania domu itp. To nie czas na to.

W miarę możliwości połóg warto przeleżeć, pijąc duże ilości wody i ciepłych napojów i jedząc ciepłe, odżywcze jedzenie. Jeśli nie masz osoby, która będzie mogła się zaopiekować Tobą pomyśl nad skorzystaniem ze wsparcia douli położowej, nad zamówieniem katering dietetycznego. Bądź dla siebie czuła i dobra. Przyjdzie czas na pełną aktywność, ale to jeszcze nie on.

Dla każdej Świadomej Mamy

-20% NA KONSULTACJĘ Z DOULĄ

online, w wybranym przez Ciebie temacie

matko, kochana

~~100 ZŁ/1H~~
80 ZŁ/1H

POROD NATURALNY
KARMIEŃIE PIERSDA