

P: Od jakich ćwiczeń zacząć? Jestem 5 mcy po cc i boje się zacząć ćwiczyć a czuje ze jestem w bardzo słabej kondycji.

O: Najlepiej przed rozpoczęciem ćwiczeń byłoby udać się do fizjoterapeuty uroginekologicznego, aby ocenić stan mięśni brzucha, dna miednicy i blizny. Wówczas mamy pewność, że ćwiczenia które podejmujemy nie zaszkodzą naszemu zdrowiu. To co jest w pełni bezpieczne to spacer, ćwiczenia rozciągające - pomogą uruchomić i rozluźnić przeciążone ciało na początku :)

P: czy polecane są jakieś szczególne żele do mycia okolic intymnych?

O: Ja polecam stosowanie zwykłej ciepłej wody, ewentualnie naturalnego zwykłego mydła/płynu hipoalergicznego. Dzięki bakteriom bytującym w kwaśnym środowisku wnętrza pochwy nasza pochwa świetnie sama się oczyszcza i chroni przed wnikaniem niepożądanych bakterii. Częste stosowanie płynów perfumowanych, chroniących przed infekcjami - zaburzamy naturalne mechanizmy ochrony naszej śluzówki.

P: kiedy jest dobra pora, żeby udać się do fizjoterapeuty uroginekologicznego?

O: Idealnie po okresie połogu - 6/8 tydzień po porodzie. Jeżeli chcemy wesprzeć regenerację mięśni brzucha i popracować nad postawą ciała i kręgosłupem - to nawet 3/4 tydzień po porodzie. W pierwszych tygodniach nasze ciało ma największe zdolności regeneracyjne i warto to wykorzystać:)

P: Dlaczego kobieta ma unikać długich kąpieli?

O: chodzi tu o okres połogu, kiedy krocze jest nabrzmiałe i opuchnięte i znajduje się na nim świeża rana - długie namaczanie rany utrudni proces gojenia i sprzyja przenoszeniu bakterii w okolice wejścia do pochwy. Po okresie połogu nie ma przeciwwskazań :)

P: Kiedy po cc można brać kąpiel w wannie?

O: Tak samo jak w przypadku rany na krocze - zaczekać do momentu, aż rana się zasklepi (średnio trwa to około 7-10 dni)

P: Czy poleca Pani plastry po cc, sutricon?

O: Można stosować plastry w celu poprawy wyglądu zewnętrznego blizny, ale nie można przy tym pomijać manualnej pracy z blizną

P: czy potrzebujemy skierowania do fizjoterapeuty uroginekologicznego?

O: obecnie fizjoterapia uroginekologiczna w Polsce jest dostępna tylko prywatnie i nie trzeba mieć skierowania :)

P: po jakim czasie po porodzie mamy masować bliznę?

O: Dotykanie i przegłaskiwanie blizny można wykonywać już koło 4/5 tygodnia po porodzie, natomiast pełną mobilizację zaczynamy po 6/8 tygodniu, jeśli blizna jest w pełni wygojona

P: Czy masaż blizny rok po porodzie ma jeszcze sens czy już nie pomoże?

O: ma sens zawsze! Nawet jeśli jesteście 20 lat po porodzie. Blizna przebudowuje się nawet do 2 lat po porodzie, dlatego w tym czasie mamy największe możliwości pracy z nią, co nie umniejsza ważności mobilizacji starszych blizn, jeżeli nigdy do tej pory nie były mobilizowane. Zawsze możemy bliznę uelastycznić i w ten sposób wpłynąć na poprawę komfortu życia seksualnego oraz na pracę i funkcje mięśni dna miednicy.