

Marta

jak długo należy odwiedzać fizjoterapeutę? chodziłam po porodzie i wtedy ćwiczyłam ale po nawale obowiązków czasu zabrakło i nie wiem czy rozejście mięśni brzucha mogło wrócić?

Rozejście może wrócić. Jeżeli zadba się o nie po porodzie to głównie dzieje się to gdy nie przestrzegamy tego co dziś mówiłam czyli na własne życzenie się psujemy.

Kasia

jaki wibrator wybrać do masażu blizny?

Każdy będzie ok. Można podesać do mnie link i zerknę. Nie chciałabym reklamować żadnej z firm

Aneta

czy bliznę należy czymś smarować?

Oczywiście że można. Są różne środki na rynku. Nie jestem w stanie powiedzieć co działa lepiej, a co gorzej

Ania

od kiedy można pracować z wibratorem? Od początku z dala od blizny. Na bliznę wchodzimy jak nie będzie szwów bardzo delikatnie.

Agnieszka

zauważyłam że po CC częściej bezwiednie puszczam gazy. Co można na to zastosować?

Nie potrafię powiedzieć bez badania niestety

Magdalena

kiedy powinna zniknąć ciemna kreska na brzuchu? czy można to jakoś wspomóc?

Indiba jest super na brzuch po ciąży i zauważam dużo szybsze znikanie ciemnej kreski

Marta

jak długo masować bliznę po cc

aż stanie się miękka i nie będzie ciągnęła

Bożena

jestem 12 tygodni po cc. czy to za późno na mobilizację blizny?

Absolutnie nie. Ostatnio mobilizowałam 35letnią bliznę po CC

Patrycja

Kiedy po porodzie można zacząć ćwiczenia mięśni dna miednicy?

Po porodzie SN od pierwszego dnia, po CC po wizycie u fizjo jeżeli jest potrzeba

Ania

kiedy można pracować z wibratorem po nacięciu krocza?

jw

Magdalena

po jakim czasie szwy powinny się rozpuścić? tak aby się nie niepokoić tym czasem 3 tygodnie max