

Monika

Czy można siadać po nacięciu krocza lub pęknięciu?

Tak naj najbardziej, zaleca się zaczynać o 30 sekund i wydłużać czas siadania

Monika

Jak mobilizować bliznę po nacięciu/ pęknięciu krocza i od kiedy można to robić po porodzie?

Bliznę po nacięciu/pęknięciu krocza należy mobilizować ok 6 tygodni po porodzie najlepiej użyć olejku z wiesiołka, olejku ze słodkich migdałów ok 5 minut dziennie ruchami okrężnymi od odbytu w kierunku wejścia do pochwy.

Monika

Jak mobilizować bliznę po CC? i kiedy?

Bliznę należy mobilizować od ok 6-7 tygodni od cięcia cesarskiego najlepiej aby fizjoterapeuta udzielił instrukcji jak wykonywać to w warunkach domowych

Ewelina

czy ćwiczenia w ciąży na piłce na ból kręgosłupa są w porządku?

Tak jak najbardziej można ćwiczyć na piłce by zwiększyć ruchomość kręgosłupa

Ewelina

jak długo masować krocze codziennie?

W czasie ciąży od 36 tygodnia ciąży co dzień po kilka minut 4-5 minut

Ewelina

kiedy po porodzie najlepiej udać się do fizjoterapeuty ?

Najlepiej udać się na wizytę do fizjoterapeuty ok 6-7 tygodnia po porodzie.

MARTA

Kiedy można zacząć wzmacniać mm po CC?

Mięśnie można wzmacniać już w połogu należy wykonywać ćwiczenia oddechowe torem przeponowym, ćwiczenia uruchamiające dno miednicy a także aktywujące mięśnie głębokie brzucha

Ewelina

w którym tygodniu ciąży najlepiej udać się do fizjoterapeuty uroginekologicznego?

Najlepiej w II trymestrze ciąży.

Klaudia

Czy taśmy tzw. tejp przyklejane na brzuch w ciąży coś dają? Jeśli jest podejrzenie rozejścia kresy białej

Tak kinesjotaping jest dużym wsparciem oraz odciążeniem mięśni brzucha i samego brzucha w czasie ciąży

Magdalena

Kiedy po porodzie warto wybrać się na taką konsultację do fizjourologa? I kiedy pierwszy raz powinno się zapisać na wizytę do ginekologa?

Najlepiej po położeniu udać się do Ginekologa a następnie do fizjoterapeuty uroginekologicznego

Ewelina

jak radzić sobie z zaparciami w ciąży?

Jelito grube rutynę tzn warto wstać wypić ciepłą wodę z cytryną następnie po 20 minutach jeść śniadanie, pić dużo wody i używać podnóżka do wypróżniania się, jeśli poczujesz że chce Ci się kupe od razu idź do toalety nie odwołuj wizyty w toalecie sprzyja to zaparciom

Monika

Jak mobilizować bliznę po CC i kiedy?

Mobilizować bliznę należy od ok 6-7 tygodni od porodu najlepiej udać się do fizjoterapeuty po instruktaż domowych

Nikoła

jakie ćwiczenia najlepsze są na ból kręgosłupa , czy udanie się do fizjoterapeuty to do

Najlepsze są ćwiczenia rozciągające i mobilizujące kręgosłup ale zachęcam do wizyty u fizjoterapeuty

Magdalena

Czy warto brać leki przeciwbólowe po porodzie?

O tym decyduje lekarz