

1. Uważam, że warto profilaktycznie wybrać się na wizytę do fizjoterapeuty, aby ocenić bliznę, ale również funkcję mięśni dna miednicy i brzucha. Jeżeli są jakiegokolwiek dolegliwości ze strony blizny, brzucha czy dna miednicy- tym bardziej też.
2. Nie do końca rozumiem pytanie "jak wygląda sytuacja drugiej ciąży". Optymalnie jest odczekać od co minimum rok, aby tkanki i całe ciało miało czas na dojście do siebie. Jeżeli jest szybciej to profilaktycznie warto zadbać o ruch w ciąży i odbyć wizyty u fizjoterapeuty, który pomoże przygotować się do porodu i przeprowadzi przez czas ciąży.
3. Oczywiście. Jednak moim zdaniem samodzielne masowanie blizny jest też ważnym krokiem. Jeżeli próba zaangażowania męża wynika z tego, że nie lubimy dotykać blizny/ mamy z tym jakiś problem, to uważam, że warto się przekonać i spróbować samemu, z każdym dniem jest coraz łatwiej. Jeżeli jest to rodzaj urozmaicenia swojej pracy z blizną, można jak najbardziej.
4. Blizna całkowicie nie zanika. Może być mniej widoczna, blada, płaska, jednak całkowicie nie znika. Czas kiedy blizna robi się mniej widoczna jest bardzo indywidualny, zależy to od wielu czynników. Warto profilaktycznie bliznę mobilizować, aby polepszać jej funkcję od początku, wtedy szybciej będzie "integrować" z ciałem. Ostatecznie blizna modeluje się do 2 lat, jednak nawet ze starszymi warto pracować i wiele to może wnieść.
5. Być może mamy do czynienia z blizną przerostową. Ciężko powiedzieć, bo nie widziałam jak wygląda. Warto skonsultować z fizjoterapeutą, który pracuje z bliznami, on oceni.
6. W ciąży blizna poniekąd mobilizuje się poprzez fakt, że powłoki brzucha się rozluźniają i rozciągają. Jednak zawsze warto ją sprawdzić i nad nią popracować, a także sprawdzić funkcję brzucha i dna miednicy profilaktycznie.
7. Dokładnie tak samo. Zaczynamy od mobilizacji powierzchownie (uciski, kółeczka, rozluźnianie i pogłębianie ucisku w wydechem), następnie wprowadzamy palec do pochwy, wyczuwamy miejsce blizny i delikatnie rozcieramy, a następnie z wydechem pociągamy. Techniki bardzo podobne jak przy masażu krocza przed porodem.
8. Ciężko mi odpowiedzieć. Postęp porodu zależy od wielu czynników. Na pewno ruch podczas porodu i pozycje wertykalne powodują, że poród ma szansę postępować, a szyjka rozwierać się. Jednak czasem bywają sytuacje, w których to nie wystarczy i z jakiegoś powodu poród nie postępuje. Polecam wybrać zajęcia z aktywnej szkoły rodzenia i podpytać położnej, a pod koniec ciąży wybrać się do fizjoterapeuty, który manualnie pomoże przygotować ciało do porodu, wyrównując napięcia w obszarze miednicy, dna miednicy, macicy, kości krzyżowej.
9. Bezpośrednio na bliźnie pracujemy po jej wygojeniu, kiedy odpadną wszystkie strupki, około 5-7 tygodni po porodzie.

10. Warto próbować. Natłuszczanie i ciepło może pomóc rozluźniać krocze. Nie mam jednak konkretnego doświadczenia z okładami z olejków migdałowych.
11. Stosować plastry, a przy zmianie poświęcić 10 minut na pobudzanie czucia na bliźnie i jej mobilizację. Jednocześnie nawet jak mamy przyklejony plaster, można pobudzać i masować okoliczne tkanki, jeśli jest tam np. problem z czuciem.
12. Nie spotykam się z tym bardzo często. Jednak jeżeli jeszcze przed drugą ciążą masz jakieś objawy bólowe blizny, ciągnięcie, klucie, warto popracować z nią jeszcze przed ciążą.
13. Bardziej skupiłabym się na wsparciu brzucha po prostu w ciąży, jako przygotowanie do tego, aby szybciej wracał do formy po porodzie. Chodzi tu o ogólną funkcję mięśni brzucha, także dna miednicy, w celu np. profilaktyki rozejścia mięśni prostych brzucha i dysfunkcji dna miednicy.
14. Myślę, że tak. Osobiście nie pracuję z USG, więc ciężko powiedzieć mi wiele na temat jego zastosowania przy ocenie blizny. Na pewno jest przydatne przy ocenie funkcji mięśni brzucha i kresy białej, a także przy diagnostyce mięśni dna miednicy i ocenie pojemności pęcherza.