

Teraz mamma

Jak długo kobieta dochodzi do siebie po pęknięciu lub nacięciu krocza? I jak powinna dbać o ranę?

Wszystko zależy od tego jak duże nacięcie (czy poród był narzędziowy: vacuum, kleszcze), czy stopienia pęknięcia. Jeśli rana goi się dobrze, nie mamy predyspozycji do zrostów oraz udało nam się „pogodzić” z nacięciem (dużą rolę odgrywa aspekt psychologiczny) to po tych ok 4-6 tyg powinno być bez samoistnych dolegliwości. Jeśli chodzi o współżycie, z reguły każda blizna po epizjotomii wymaga terapii w tym zakresie. Czyli jak zwykle w medycynie: odpowiedź brzmi to zależy...

Tu wielu niezbędnych informacji udziela położna z mojej strony to najważniejsze przez pierwsze 2 tyg jej nie przeciążać – unikać pozycji siedzącej bezpośrednio na ranie. Myjemy samą wodą lub wodą z w 100 % naturalnymi środkami. Osuszamy papierowym ręcznikiem. Oddech do blizny, po 2 tyg kompresja np. na piłce do pilatesu – postaram się w najbliższym czasie umieścić filmiki w mediach społecznościowych jak to można zrobić. Do tego odpowiednia dieta – jak najmniej cukru – który działa pro zapalnie. Jeśli oglądanie blizny nie stanowi dla Ciebie problemu kontroluj ją w lusterku. Możesz również wykonywać zdjęcia by porównywać jej stan. Nie bój się jej dotykać.

Monika

Czy przez pierwsze 6 tygodni trzeba uważać z jakąś szczególną uwagą czy przez te całe 3 miesiące?

Pierwsze 6 tyg najważniejsze a co do dalszego postępowania wszystko jest uzależnione od Twojego stanu. Dźwiganie będzie niewskazane przez 3 miesiące. Tyle ile waży dziecko. Dźwiganie nie równa się z zakazem ćwiczeń z obciążeniem, ale tu decyzja należy do fizjoterapeutki i trenerki/ trenera jeśli z takowym współpracujemy (oczywiście po wcześniejszym badaniu).

Dopóki krwawisz nie powinnaś wykonywać ćwiczeń, ani przyjmować pozycji odwróconych.

Izabela

Kiedy udać się po porodzie do fizjoterapeutki uroginekologicznej?

Najczęściej mówi się, że po 6 tygodniach, ale chodzi tu jedynie o aspekt krwawienia – czyli Twojego komfortu (poród drogami natury). Uwierz, że większości z nas to nie przeszkadza i jeśli czujesz potrzebę i gotowość możesz pojawić się wcześniej. Z pacjentkami po CC najczęściej pracuję po 2 tyg od CC. Najczęściej są to dziewczyny, które są moimi pacjentkami w ciąży i są wyedukowane. Wygojona rana i gotowość, potrzeba zadbania o siebie – to najczęściej stanowi o momencie pojawienia się w gabinecie.

Teraz mamma

Czy jedna wizyta u ginekologa po porożu jest wystarczająca? Czy profilaktycznie powinno się odwiedzić też doradcę uroginekologicznego?

Zaleca się kontrolę u fizjoterapeutki uroginekologicznej, ale nie jest ona obowiązkowa. Czasami wizyta jest profilaktyczną. W 50 % przypadków jest i profilaktyczną i terapeutyczną.

Karolina

Z nietrzymaniem moczu lepiej iść do ginekologa czy do uroginekologa?

W Polsce nie ma jeszcze specjalizacji uroginekologicznej w przypadku lekarzy. Mamy ich kilku po specjalizacji poza naszym krajem. Pozostali uczą się tego odmiennego od tradycyjnej ginekologii podejścia. Mamy w Polsce: Polskie Towarzystwo Uroginekologiczne PTUG na stronie którego powinni być umieszczeni lekarze którzy potrafią ten problem diagnozować. Z doświadczenia jednak różnie to bywa. My mamy kilka nazwisk w kraju do których chętnie odsyłamy na konsultacje. Standardowo trafia się do urologa, ale to najczęściej nie wystarcza. My fizjo jesteśmy aby wesprzeć pracę lekarzy i poprowadzić terapię.

Karolina

Czy ćwiczenia dna miednicy faktycznie coś dadzą?

Wszystko zależy od stopnia uszkodzenia. Oceniamy je w skali POPQ. Jeśli konieczna jest operacja to zawsze trzeba i tak ćwiczyć. Jeśli się tego nie robi to efekty zabiegu utrzymują się bardzo krótko.

Izabela

Co może zaniepokoić przy CC (bliźnie)?

Przedłużający się ból, ciągnięcie, utrudnione gojenie – sączenie, ropa.

Paulina

Czy fizjoterapeutka uroginekologiczna wykonuje jakieś badania czy zleca np. usg gdzieś indziej?

Część z nas jeśli dysponuje usg lub aparatami do biofeedbacku wykonuje te badania do celów prowadzenia terapii, nie diagnostyki lekarskiej. W razie wątpliwości zawsze odsyłamy na usg do radiologa, lek.chirurga.

Teraz mamma

Jak sobie radzić z suchością pochwy po porodzie?

Żele, globulki z kwasem hialuronowym. Można poprosić lek. ginekologa o lek dopochwowy na receptę zawierający estriol – bezpieczny nawet przy karmieniu piersią. Odpowiednia ilość płynów. KP nasila objawy suchości – i tu tym bardziej często trzeba się wspomóc. Do współżycia żel apteczny nawilżający, Ja polecam Feminum.

Iza

Czy po porodzie pochwa jest bardziej podatna na infekcje?

Nie powinno tak być. Jeśli taki problem się pojawia wymaga konsultacji.

Marta

Kiedy można po cc leżeć na brzuchu? jaką mobilizację i od kiedy można rozpocząć po cc? czy w szpitalu po cc po ustaniu znieczulenia już powinno się w jakiś sposób "działać"?

Polecam mój wpis na Instagramie: blizna po CC; na brzuchu położyć się wtedy kiedy poczujesz się gotowa, ale uwierz, że nic złego się nie stanie jeśli to zrobisz 😊

Na etapie szpitalnym kompresja i oddech do blizny plus wyprostowana postawa – prawidłowa pionizacja.

EwaG

Kiedy po porodzie najlepiej wybrać się do fizjoterapeutki? Po 6 tygodniach?

Kiedy będziesz gotowa 😊 Zawsze kiedy coś Cię niepokoi, po CC najczęściej po wygojeniu – to najczęściej 2 tyg po operacji. Po DN standardowo 6 tyg, ale może być wcześniej.

EwaG

Od jakich ćwiczeń po porodzie zacząć? Zależy od rodzaju porodu. Najważniejsze to ćwiczenia oddechowe, prawidłowa postawa. Szczegóły ustala się indywidualnie. Bezpieczne aktywacje mm brzucha umieszczałam na swoim profilu na fb i Instagramie. Na początek jednak super będzie dużo spacerować 😊

Marta

W którym momencie mogę podnosić dziecko po cc? Podnieść dziecko pewnie będziesz musiała już w 1 dobie.

Marta

Kiedy można zacząć ćwiczyć po cc? Co można wykonywać?

To zależy o jakich ćwiczeniach myślisz. Oddechowe już od początku, do tego aktywna, skorygowana postawa i spacer. Ćwiczenia rozciągające. Szczegóły najlepiej ustalić z fizjoterapeutką/tą która odniesie się do Twojego stanu.

Do sportu – treningów przypominających te sprzed ciąży najczęściej wraca się po upływie min 3 mies.

Patka

Kiedy można wrócić do "większej" aktywności fizycznej (porób sn)? przed i w trakcie ciąży byłam aktywna do końca.

Pytanie co oznacza większa aktywność. Jeśli czujesz się dobrze i masz zielone światło po kontroli u fizjo (lekarze ginekolodzy mają często inne spojrzenie, ale coraz częściej odsyłają właśnie do nas by podjąć dobrą decyzję) to po 3 miesiącach moje pacjentki wracają między innymi do biegania – jeśli nie ma p.wskazań.

Marta

Czy pediatrę wybieramy z tej samej przychodni z której chcemy położną środowiskową? czy może być z innej placówki? kiedy trzeba tego dokonać?

To pytanie raczej nie do fizjo, ale z doświadczenia mamy odpowiem, że pediatrę wybierasz tam gdzie chcesz 😊 Często trzeba określić się już w szpitalu – dotyczy kwestii szczepień. Zawsze jednak możesz zmienić decyzję po powrocie do domu (2 razy do roku z tego co pamiętam możesz to zrobić bezpłatnie jeśli chodzi o nfz).

Teraz mamma

Czy po pęknięciu krocza nie ma przeciwwskazań aby kolejny poród również odbył się drogą naturalną?

Nie ma!!!

EwaG

Czy to prawda, że jeżeli po porodzie ma się rozstęp mięśnia prostego, że nigdy nie będzie można robić brzuszków prostych (nawet jeśli to rozcięcie mięśnia został "wyleczony")?

Nie jest to prawdą. Pytanie w jakim celu chcesz je robić 😊 i czy robisz je poprawnie.

Justyna

Ból pochwy po sn i pęknięcie. Jak to się rehabilituje?

Terapia manualna, autoterapia. Indywidualnie.

Jola

Czy stare blizny też można rehabilitować? Trzeba!!! Każda blizna wymaga terapii.

Teraz mamma

Jak długo trwa "terapia" po porodzie? Ile spotkań z fizjoterapeutą uroginekologicznym jest zalecanych?

Nie ma jednej odpowiedzi. Bywa, że jest to 1-2 wizyty. Bywa kilka miesięcy, ale często to wizyty raz w miesiącu. Wszystko zależy od stanu pacjentki.

EwaG

Czy będąc w ciąży (31 t.c.) mogę nosić swoje starsze dziecko (10 kg)? Trochę się boję, że mogę mieć potem problemy urologiczne...

Ja proszę pacjentki aby tego nie robiły. Przytulały, brały na kolana. Zwłaszcza, że dziecko trzeba powoli przyzwyczajać, że po urodzeniu dziecka nie będzie można tego robić.

Delikatnie przyzwyczajamy do tej zmiany.

Teraz mamma

Czy takie spotkania są dostępne na NFZ czy na wizytę można się wybrać tylko prywatnie?

Na ten moment nie są refundowane.

Agnieszka

Jaka jest cena takiej wizyty?

Średnio 150-200zł

Agnieszka

Jak dużo potrzeba wizyt aby wrócić do pełnej sprawności?

Bardzo różnie, wszystko zależy od stanu pacjentki. Czasami jest to 1-2 wizyty. Bywa kilka miesięcy, ale często to wizyty raz w miesiącu.

EwaG

Jaki wózek spacerowy dla 2letniego dziecka (11 kg), który nie zajmuje dużo miejsca w bagażniku?

Sama takiego szukam 😊