* Z perspektywy fizjoterapeutki, jakie są najważniejsze aspekty, na które przyszłe mamy powinny zwrócić uwagę podczas przygotowań do porodu, aby zminimalizować ryzyko problemów poporodowych związanych z dnem miednicy?

Najważniejsze na co zwróciłabym uwagę to:

zmiana nawyków toaletowych - pozycje rozluźniające dno miednicy, nieprzesiadywanie na toalecie, pójście do toalety, gdy czujemy taką potrzebę, robienie kupy ze stołeczkiem pod stopami;

ćwiczenia oddechu torem przeponowym;

odpowiednio dobrane ćwiczenia mięśni dna miednicy oraz ćwiczenia całego ciała;

pozycje odciążające dno miednicy - np pozycja kolankowo-łokciowa.

* W którym tygodniu zgłosić się na pierwszą wizytę aby przygotować się do porodu?

Najlepiej zgłosić się już na początku II trymestru ciąży.

* Czy noszenie dziecka w chuście jest bezpieczne i od którego miesiąca?

Jeśli umiemy prawidłowo zawiązać chustę to możemy zacząć już od pierwszych dni życia dziecka.

* Czy przed porodem można wykonywać ćwiczenia, które pomogą w samym porodzie przy skróconej szyjki?

W takich przypadkach zawsze współpracujemy z lekarzem ginekologiem prowadzącym ciążę, a ćwiczenia i zalecenia dobieramy indywidualnie.

* Po jakim czasie od cc należy "uruchamiać" bliznę tak aby nie powstały zrosty?

Pracę z blizną można zacząć już od pierwszej doby po zabiegu. Rozpoczynamy od oddechu w kierunku blizny oraz poruszania tkanek nad i pod blizną. Po tygodniu możemy rozpocząć stopniowe kładzenie się na brzuchu w celu kompresji blizny.