

- Jakie są pierwsze kroki w pielęgnacji blizny po CC lub nacięciu krocza?

staramy się wietrzyć ranę, zarówno po cc jak i po nacięciu krocza. Jeśli chodzi o Blizne po CC możemy już po 2-3 dobach os porodu zacząć ją mobilizować, no położyć dłoń na ranie i lekko ją docisnąć lub spróbować zrobić oddech do blizny. Jeśli chodzi o nacięcie krocza staramy się haikai siadania na kroczu przez ok 2-3 tygodnie. Mobilizację możemy rozpocząć w ok 5-6 tyg po porodzie.

- Czy masaż blizny można rozpocząć samodzielnie, czy lepiej pod okiem specjalisty?
- Można zacząć samodzielnie ale zawsze ostatecznie musi na to Spain rzeczy specjalista.
- Jakie objawy blizny powinny skłonić do konsultacji z fizjoterapeutą?

ból przy stosunku, bolesne miesiączki, ból blizny, szczepanik, swędzenie, dyskomfort, noł orzy ćwiczeniach, bóle brzucha

- Czy praca z blizną może wpłynąć na komfort życia i odczucia w codziennych czynnościach? Jak najbardziej, zmobilizowana blizna nie daje najczęściej objawów bólowych

- 

- Jak regeneracja blizny wpływa na powrót do aktywności fizycznej i życia intymnego?

mobilizacja blizny pomaga w szybszym powrocie do aktywności seksualnej, gdyż zmobilizowana blizna nie daje nieprzyjemnych objawów

- Jak dbać o bliznę po cc? Po ilu godzinach w szpitalu jest pionizacja/wstanie z łóżka?Poniżej ja jest po ok 6-8 godzinach od porodu. Na początku nałwY wietrzyć ranę
- O czym może świadczyć uczucie luzu w pochwie po pęknięciu przy porodzie SN? Co można z tym zrobić?Może świadczyć o rozluźnieniu mięśni dna miednicy. Musi to ocenić fizjoterapeuta
- Czy to normalne, że kilka miesięcy po porodzie SN nadal utrzymuje się ból kości guzicznej?Nie powinno tak być, warto udać się na wizytę do fizjoterapeuty.
- Czy poleca Pani takie plastry silikonowe na bliznę po CC?Tak warto je stosować
- czy taki masaż po porodzie naturalnym, wykonać najlepiej na leżąco czy można jeśli jest się w stanie podnieść nieco wyżej 1 nogę ?najlepiej w leżeniu na boku
- czy można używaćpasów poporodowych?

Lepiej nie, zwiększają one ciśnienie w jamie brzusznej i mogą sprzyjać obniżeniu narządów