Odpowiedzi

1. Czy po cesarskim cięciu może wystąpić nietrzymanie moczu, czy tylko po porodzie drogami natury?

Nietrzymanie moczu może wystąpić zarówno po porodzie siłami natury, jak i po cesarskim cięciu. W ciąży mięśnie dna miednicy rozciągają się przynamniej czterokrotnie. Występują zmiany hormonalne, zmiana środka ciężkości ciała, sposób oddychania, a to wszystko ma wpływ na funkcje mięśni dna miednicy. Z tego powodu sama ciąża stanowi ryzyko pojawienia się nietrzymania moczu.

1. Kiedy do fizjoterapeuty po porodzie siłami natury?

Jeżeli nie występują żadne dolegliwości, to najlepiej po kontrolnej wizycie u ginekologa czyli po 6 tygodniach połogu. Natomiast jeżeli coś nas niepokoi, boli lub doskwiera należy zgłosić się wcześniej. Z blizną można zacząć pracować znacznie wcześniej np. już po dwóch tygodniach po porodzie.

1. Czy taki masaż blizny boli?

Mobilizacja blizny może sprawiać niewielki dyskomfort, ale nie powinna bardzo boleć. Praca z blizną powinna mieścić się w granicach Twojego komfortu.

1. Ile trwa pełne zagojenie blizny po porodzie SN?

Może to trwać od 2-3 tygodni. Szwy rozpuszczają się po około 10-14 dni. Wczesna mobilizacja blizny ma bardzo duże znaczenie, jednak nawet po długim czasie można rozpocząć pracę z blizną.

1. Czy po CC bliźniaków dłużej trwa rekonwalescencja?

Ciąża bliźniacza jest większym obciążeniem dla organizmu i dojście do siebie może zająć nieco dłużej. Regeneracja po porodzie jest jednak bardzo indywidualną sprawą i u każdej kobiety może mieć inne tempo.

1. Czy na hemoroidy można robić jakieś ćwiczenia?

Tak, przy hemoroidach warto stosować pozycje odciążeniowe dna miednicy takie jak pozycja kolankowo-łokciowa czy pozycja na plecach z poduszką pod miednicą. Ważny jest ruch, który poprawia drenaż krwi. Uprawiaj aktywność fizyczną jaką lubisz. Można wdrożyć ćwiczenia z nogami w górze, opartymi o ścianę i dołączyć do tego ruchy stopami. Istotne będą również ćwiczenia oddechowe.