

KARTKA DO SZPITALA

ĆWICZENIA NA POCZĄTEK REHABILITACJI W POŁOGU

Zanim wstaniesz po porodzie warto wykonać kilka prostych ćwiczeń. Dzięki temu nie będzie Ci się kręciło w głowie i poczujesz się pewniej.

Ćwiczenie 1. (5 powtórzeń)

WDECH - skieruj powietrze do bocznych i tylnych części żeber oraz do brzucha. Wdech ma być spokojny i niepogłębiony nadmiernie.

WYDECH - na „HHH” dociągnij żebra do spojenia łonowego. Wydech 2x dłuższy niż wdech.

Ćwiczenie 2. (20 powtórzeń)

WYDECH - zaciśnij uniesione w górę ręce w pięści, obciągnij palce stóp na siebie. Utrzymaj 5 sekund.

WDECH - rozprostuj palce i obciągnij palce stóp do dołu. Utrzymaj 5 sekund.

Ćwiczenie 3. (5 powtórzeń)

W leżeniu na plecach naprzemienne uginanie i prostowanie kolan.

Ćwiczenie 4. (5 powtórzeń)

W leżeniu na plecach rolowanie dolnej części kręgosłupa

PIERWSZE WSTAWANIE PO PORODZIE

Po porodzie naturalnym

- przez bok z pominięciem fazy siadu
- przez klęk podparty

Po porodzie operacyjnym

- przez bok, wstając pamiętaj o dociśnięciu rany

Jak ćwiczyć w połogu dno miednicy?

1. Ułóż się w wygodnej pozycji tak, aby rozluźnić brzuch, uda i pośladki. Najlepsze pozycje do ćwiczeń to: leżenie na plecach, boku lub na brzuchu.
2. Oddychaj swobodnie.
3. Nie forsuj mięśni, chodzi o ich delikatną aktywację.
4. Jeśli będziesz czuła, że mięśnie się męczą, przerwij ćwiczenie i wróć do niego po kilku godzinach.
5. Jeśli poczujesz napięcia w brzuchu, udach lub pośladkach, zmniejsz intensywność ćwiczeń.
6. Ważniejsza jest jakość ćwiczeń niż liczba powtórzeń.

Pierwsze 2-3 tygodnie po porodzie: Na wydechu podciągnij dno miednicy, na wdechu rozluźnij. Polecamy ćwiczyć przy każdym karmieniu w ciągu dnia po 3-5 razy

Jeśli po 2-3 tygodniach nie widzisz różnicy lub nie jesteś w stanie zaktywizować mięśni, koniecznie zgłoś się na rehabilitację poporodową.

CO MOŻE NIEPOKOIĆ I JEST WSKAZANIEM DO DIAGNOZY I TERAPII U REHABILITANTA

UROGINEKOLOGICZNEGO?

1. Uczucie ciała obcego w pochwie - może świadczyć o obniżeniu narządów.
2. Uczucie gazów w pochwie tak zwane gazy pochwowe
3. Rozstęp mięśni prostych brzucha.
4. Nietrzymanie moczu/gazów.
5. Bolesne współżycie.

Czy jestem w grupie ryzyka po porodzie? Kiedy zgłosić się na wizytę po porodzie?

1. Masa urodzeniowa dziecka jest wyższa niż 4 kg.
2. Krocze zostało nacięte lub mocno pękło (III i IV stopień pęknięcia).
3. Obwód głowy dziecka wynosi więcej niż 37 cm.
4. Dziecko rodziło się z rączką przy głowie.
5. Mam rozstęp mięśni prostych brzucha.
6. Rodziłam przez cięcie cesarskie, blizna mocno mnie ciągnie.
7. Druga faza porodu (skurcze parte) trwała więcej niż 30 minut, rodziłam w pozycji klasycznej.
8. Poród przebiegał w formie zabiegowej (użycie kleszczy lub vacuum lub dziecko było wypychane z brzucha).

Jakie objawy powinny mnie niepokoić i są wskazaniem do diagnozy i terapii?

1. Uczucie ciężenia, ciągnięcia w dole brzucha.
2. Wybudzanie się w nocy w celu oddania moczu.
3. Uczucie gazów w pochwie.
4. Uczucie ciała obcego w pochwie.
5. Popuszczanie moczu w trakcie wysiłku, podczas śmiechu, kaszlu, kichania.
6. Nietrzymanie moczu, gazów, stolca.
7. Ból w trakcie współżycia.
8. Częste zaparcia, hemoroidy.

Zapraszamy na wizyty już 2 - 3 tygodnie po porodzie naturalnym.