

Zalecenia fizjoterapeutyczne po porodzie przez cięcie cesarskie

1. Unikaj parcia na mocz i stolec.

Zawsze siadaj na desce toaletowej. W razie potrzeby korzystaj z jednorazowych nakładek higienicznych. Kolana powinny być wyżej niż biodra, całe stopy oparte na podłodze/podnóżku. Jeśli odczuwasz dyskomfort w rejonie rany, możesz przytrzymać brzuch ręką w rejonie cięcia.

Nigdy nie przyj na stolec, postaraj się rozluźnić. W razie trudności z wypróżnieniem poproś o czopki glicerynowe, ew. lewatywę. Pamiętaj o zbilansowanej, lekkostrawnej diecie oraz odpowiednim nawodnieniu.

Jeśli podczas porodu lub w ciąży pojawiły się hemoroidy, staraj się je odprowadzać po każdym oddaniu stolca. Co to znaczy? Połóż palec na odbycie, delikatnie przesuwając opuszkę wycuj hemoroid i włóż go do środka odbytu. Kiedy już wprowadzisz palec do wewnątrz ciała, wciągnij dno miednicy i lekko rozluźnij. Powtórz napięcie i rozluźnienie kilkakrotnie, następnie na wydechu delikatnie wyciągnij palec. Możesz dodatkowo poprosić lekarza lub farmaceutę o przepisanie specjalnych czopków lub maści.

Korzystaj z toalety kiedy odczuwasz taką potrzebę. Fizjologicznie oddajemy mocz 8 razy w ciągu dnia i nie więcej niż 1 raz w ciągu nocy.

2. Wstawaj i kładź się przez bok - dociskając ranę.

3. Leż często na brzuchu.

Warto podłożyć płaską poduszkę pod brzuch (tuż powyżej linii kołców biodrowych przednich górnych). Po cięciu cesarskim możesz leżeć na brzuchu w 3 - 4 dobie po porodzie.

4. Zachowuj prawidłową postawę przy kichaniu/kaszlu/śmiechu.

Wyprostuj i zrotuj ciało oraz dociśnij ranę. Napnij dno miednicy. Po wykonanej czynności pamiętaj o rozluźnieniu.

5. Nie noś pasów poporodowych.

Powoduje to niedokrwienie jamy brzusznej, zwiększenie ryzyka obniżenia narządów oraz nietrzymania moczu. Dodatkowo osłabia mięśnie brzucha, przez co więcej czasu zajmie Ci powrót do formy.

6. Nie kucaj, uklęknij.

Dzięki więzadłom narządy wewnętrzne znajdują się w odpowiednim ułożeniu. Podczas ciąży ulegają 4-5 krotnemu rozciągnięciu. Powrót do pierwotnej długości i funkcji następuje po około 6-12 miesiącach. Do tego czasu bez odpowiedniego podparcia mięśni dna miednicy narządy będą się obniżać.

7. Nie noś, nie dźwigaj.

Maksymalne obciążenie to 5 kg, a najlepiej tyle ile waży dziecko. Po 6 tygodniach możesz stopniowo zwiększać obciążenie do 10 kg. Jeśli odczuwasz ciężenie lub ciągnięcie w dole brzucha lub w kroczu albo masz uczucie ciała obcego w pochwie (kluka, balonik), ogranicz obciążenia i zwróć uwagę na sylwetkę podczas noszenia.

8. Zadbaj o prawidłową postawę ciała w życiu codziennym.

Dobierz prawidłową, komfortową pozycję do karmienia, przewijania i noszenia dziecka. Zadbaj o wygodną bieliznę kończącą się powyżej blizny oraz biustonosz dobrze podtrzymujący biust.

9. Nie stosuj forsownych ćwiczeń mięśni brzucha (w tym klasycznych brzuszków).

Możesz w ten sposób przyczynić się do nietrzymania moczu/gazów, obniżenia narządów oraz większego rozstępu mięśnia prostego brzucha.

10. Do aktywności fizycznej i seksualnej możesz wrócić po 6 tygodniach od porodu.

Zalecana jest jednak wizyta u fizjoterapeuty w celu oceny sylwetki, mięśni brzucha i dna miednicy, jak również doboru odpowiednich ćwiczeń. Warto zacząć powrót do treningów od pracy nad mięśniami głębokimi, stabilizacyjnymi (trening personalny, Body Art, pilates, joga, itp.). Do ćwiczeń o większym obciążeniu np. jogging, tenis, squash, fitness-step, sztangi, kettle, jazda konna itp.) można wracać po co najmniej 6 miesiącach pracy nad mięśniami głębokimi ciała.

11. Konieczna jest mobilizacja blizny po cięciu cesarskim (4-6 tydz)

Na mobilizację blizny należy zwrócić szczególną uwagę w kontekście profilaktyki powstawania zrostów, problemów trawiennych, bólu m.in. krocza, brzucha, miednicy i odcinka lędźwiowego oraz przywrócenia prawidłowej ruchomości tkanek i komfortu współżycia.



12. Zaleca się wizytę u ginekologa po około 6 tygodniach od porodu.

Ćwiczenia dna miednicy

- Zadbaj o prawidłową postawę ciała.
- Ważniejsza jest jakość niż ilość powtórzeń.
- Pośladki, brzuch w górnej części i uda powinny być rozluźnione.
- Dobierz wygodną pozycję na plecach, boku, w klęku podpartym, zadbaj o neutralne ustawienie miednicy (nie podwijaj miednicy pod siebie, nie wyginaj kręgosłupa)

Przed ćwiczeniami zrób kilka wdechów i wydechów torem dolnożebrowym. Połóż ręce na bocznych częściach dolnych żeber. Weź wdech nosem tak, żeby klatka piersiowa rozszerzyła się a ręce oddaliły się od siebie. Następnie zrób spokojny wydech, dłuższy niż wdech. Poczuj obniżanie się żeber.

Ćwiczenie nr 1.

Na wydechu - napnij dno miednicy licząc do trzech

Na wdechu - całkowicie rozluźnij licząc do trzech

Pomiędzy powtórzeniami zrób przerwę na jeden wdech i jeden wydech.

Ćwiczenie nr 2.

Na wydechu - napnij dno miednicy do max 20-30% siły maksymalnej

Wdech i wydech- utrzymaj napięcie

Na wdechu - całkowicie rozluźnij licząc do trzech

Pomiędzy powtórzeniami zrób przerwę na jeden wdech i jeden wydech..