

## Zalecenia fizjoterapeutyczne po porodzie naturalnym

### 1. Nie siadaj na miękkich powierzchniach/poduszkach z dziurką (kołach ratunkowych).

Do kilku dni po porodzie unikaj siedzenia. Jeśli musisz usiąść - siadaj na twardych, płaskich powierzchniach lub bokiem, obciążając jedno biodro.

### 2. 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 kroczu przy oddawaniu stolca, podtrzymaj krocz za pomocą podkładu.

Nigdy nie przyjmij 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 wyczuwaj hemoroid i włóż go do środka odbytu. Jak już wprowadzisz palec do wnętrza 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.

### 3. Wstawaj i kładź się przez bok.

### 4. Leż często na brzuchu.

Warto podłożyć płaską poduszkę pod brzuch (tuż powyżej linii kolców biodrowych przednich górnych). Na brzuchu możesz leżeć już 2 h po porodzie naturalnym :)

### 5. Zachowuj prawidłową postawę przy kichaniu/kaszlu/śmiechu.

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

### 6. 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.

### 7. Nie kucaj, uklękaj.

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.

#### **8. 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 (kulka, balonik), ogranicz obciążenia i zwróć uwagę na sylwetkę podczas noszenia.

#### **9. Zadbaj o prawidłową postawę ciała w życiu codziennym.**

Dobierz prawidłową, komfortową pozycję do karmienia, przewijania i noszenia dziecka. Zadbaj o wygodną bieliznę dobrze podtrzymującą biust.

#### **10. Nie stosuj forsownych ćwiczeń mięśni brzucha (w tym klasycznych brzusków).**

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

#### **11. 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, BodyArt, 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.

#### **12. Konieczna jest mobilizacja blizny po nacięciu /pęknięciu kroczu.**

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

#### **13. 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- utrzyмай napięte

Na wdechu - całkowicie rozluźnij licząc do trzech

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