

Zadbaj o siebie w ciąży

Zadbaj o swoje dno miednicy* w ciąży, gdyż w tym okresie jest ono mocno nadwyrężone, osłabione, ale też niekiedy zbyt napięte. Musisz je zarówno wzmacniać jak i odciążać, natomiast w ostatnim trymestrze szczególnie istotna dla przygotowania do porodu jest umiejętność aktywnego rozluźnienia. Co robić?

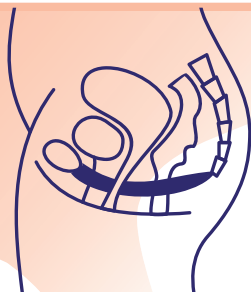


Przez całą ciążę trenuj mięśnie dna miednicy MDM (potocznie ćwiczenia mięśni Kegla). Pamiętaj o obu komponentach skurczu: zaciśnij i podciągnij. Oraz o tym, że aktywacja MDM jest na wydechu. W trzecim trymestrze ciąży rozluźnienie powinno trwać dwa razy dłużej niż napięcie.

Odciążaj MDM szczególnie wieczorem i po większym wysiłku. Połóż się na plecach ze zgiętymi kolanami. Pod biodra połóż poduszkę lub złożony koc, tak żeby miednica była wyżej niż klatka piersiowa. Pozostań w tej pozycji, aż poczujesz rozluźnienie w kroczu. Inna pozycja: klęk podparty na przedramionach, tak aby miednica była wyżej niż głowa. Nie należy stosować tych pozycji, gdy pojawia się duszność lub inne dolegliwości.



* Dno miednicy jest to wspólna nazwa dla grupy mięśni, więzadeł, powięzi, tkanek łącznych i tłuszczowych oraz naczyń i nerwów znajdujących się między guzami kulszowymi, kością ogonową i spojeniem łonowym. Mięśnie dna miednicy MDM wraz z resztą struktur w/w zamykają miednicę od dołu, tworząc swoistego rodzaju hamak podtrzymujący narządy miednicy mniejszej.



Poruszaj biodrami – zachowana ruchomość miednicy względem odcinka lędźwiowego kręgosłupa jest potrzebna, aby dziecko poprawnie *wstawiło się* w kanał rodny. Dlatego ruszaj się, bądź aktywna!



Wstawaj i kładź się na łóżko zawsze przez pozycję leżenie na boku, z podparciem na przedramieniu, a już bezwzględnie jeśli masz problem z rozejściem mięśni prostych brzucha (RMPB*).



* RMPB jest to nadmierna separacja mięśni prostych brzucha oraz osłabienie kresy białej. Kiedy występuje? Gdy w leżeniu na plecach przy podnoszeniu głowy pojawia się wypuklenie w okolicy pępka.

STOSUJ RÓWNIEŻ POZYCJE ROZCIĄGAJĄCE:

- W POZYCJI KUCZNEJ,
- W LEŻENIU NA PLECACH (STOPY ZŁĄCZONE PODESZWAMI BLISKO KROCZA, A KOLANA PUSZCZONE LUŻNO W STRONĘ PODŁOGI – MOTYL),
- W SIADZIE

W KLĘKU PODPARTYM KOCI GRZBIET. WYGNIJ PŁEĆ DO GÓRY – WDECH. Z WYDECHEM OPUŚĆ.

W LEŻENIU NA PLECACH: KOŁYSANIE BIODER, NAPRZEMIENNE SKRĘTY KOLAN DO WEWNĄTRZ, SKRĘTY ZŁĄCZONYCH KOLAN

W SIADZIE NA DUŻEJ PIŁCE GIMNASTYCZNEJ: KRAŻENIE BIODRAMI, KOŁYSANIE NA BOKI DO PRZODU I TYŁU



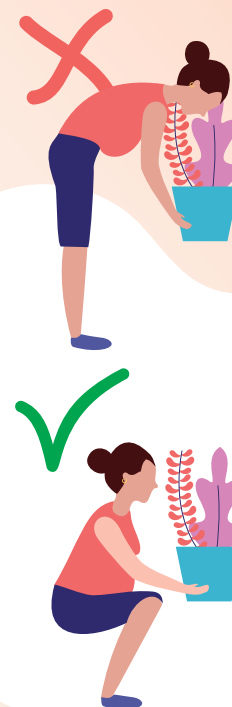
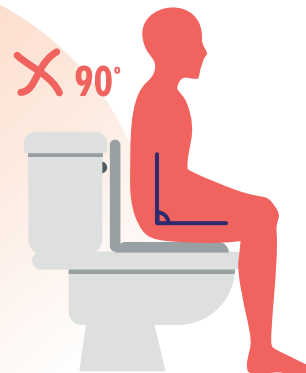
Podnoszenie i sięganie po ciężar położony nisko, wykonuj przez ugięcie nóg (przysiad lub wykrok), a nie pochylanie (skłon), tak aby ciężar znajdował się blisko klatki piersiowej. Ważne jest zachowanie prostych pleców oraz świadomy wydech w trakcie wstawiania, dzięki czemu nie wzrasta ciśnienie wewnątrz jamy brzusznej oraz odciążone są MDM. Staraj się dźwigać jak najmniej, jeśli masz możliwość to korzystaj z pomocy innych.



Kaszel i kichanie powinny być wykonywane w pozycji wyprostowanej, ze skretem tułowia za siebie i w górę. Warto podzielić kaszel na drobniejsze kaszlnięcia. Dzięki temu wzrost ciśnienia w jamie brzusznej nie jest tak wielki, a co za tym idzie dno miednicy jest mniej obciążone.

Czy znasz prawidłowe nawyki toaletowe?

- Usiądź na toalecie, przyjmij właściwą pozycję.
- Nie spiesz się, unikaj parcia, gdyż jest ono wielkim obciążeniem zarówno dla MDM jak i więzadeł *podtrzymujących* narządy (macicę, pęcherz, odbytnicę).
- Wibracje wspomagają perystaltykę jelit, także mruczenie, śpiewanie na toalecie ułatwia wypróżnianie się.
- Nie dopuszczaj do zaparc – zadбай o właściwą dietę, nawodnienie, ruch.
- Nie przerywaj strumienia moczu.
- Nie chodź *na zapas* do toalety, ale też nie chodź z pełnym pęcherzem.



Zgłoś się do fizjoterapeuty uroginekologicznego, gdy:

- Masz problem z nietrzymaniem moczu
- Masz uczucie kulki w pochwie
- Masz problem z RMPB
- Czujesz, że Twoje MDM są zbyt napięte
- Masz bóle kręgosłupa
- Chcesz przygotować swoje ciało do porodu

SOMATERA

Opracowane przez:

Fizjoterapeuta uroginekologiczny Anna Gryczka.

Piśmiennictwo i informacje dostępne pod kontaktem.

Kontakt:

SOMATERA

ul. Mickiewicza 57

05-220 Zielonka

tel. 535 435 559

www.somatera.pl

FUNDACJA

spektrum

