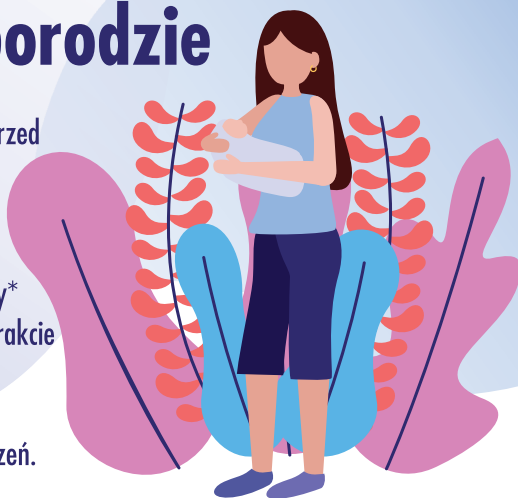


Zadbaj o siebie po porodzie

Połów jest okresem, w którym ciało wraca do stanu sprzed ciąży i porodu. Jest to naturalny proces, warto jednak wiedzieć jak go nie zaburzyć i jak go wspomóc. Okres połogu jest momentem kiedy kobieta powinna się oszczędzać, dźwigać jak najmniej, aby jej dno miednicy* mogło się zregenerować. Dlaczego? Dlatego, że to już w trakcie ciąży wraz ze wzrostem dziecka, a także na skutek zmian hormonalnych, a potem jeszcze podczas porodu zwiększa się obciążenie dla dna miednicy, oraz ryzyko jego uszkodzeń. Połów (często nazywany IV trymestrem ciąży) jest czasem kiedy mięśnie dna miednicy są nadal narażone na uszkodzenia, dlatego warto wiedzieć, że jest szereg działań profilaktycznych, które można wpleść w codzienne funkcjonowanie, aby pomóc im się regenerować.



* 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.

1. Oddychaj przeponą.

Nie wiesz jak? Owiń się elastyczną taśmą, gumą, lub sznurem od szlafroka na wysokości dolnych żeber, czyli na wysokości zapięcia od biustonosza. Podczas wdechu – zacisnij taśmę mocniej, tak żebyś się z nią „siłowała”, nabieraj powietrze do dolnych żeber, podczas wydechu- rozluźnij taśmę. Zrób 5 powtórzeń, kilka razy dziennie.



2. Przez pierwsze 2 tygodnie siedź jak najmniej.

Wszystkie struktury dna miednicy w tej pozycji są najbardziej rozciągnięte i podatne na przeciążenia. Lepsza jest pozycja stojąca, a najlepsza pozycja leżąca (patrz pkt.3).

3. Odpoczywaj na leżąco – tu odciążone są MDM, mięśnie przykręgosłupowe, a także tkanki brzucha. W kontekście ochrony dna miednicy korzystne jest karmienie dziecka piersią leżąc na boku.

Natomiast leżenie na brzuchu, jest dodatkowo pozytywne gdyż:

- przyspiesza inwolucję macicy i oczyszczanie dróg rodnych,
- stymuluje skórę i tkanki brzucha, a więc lepsze jest ich ukrwienie i odżywienie, poprawia to jakość i elastyczność tkanek (w tym celu możesz głaskać i masować brzuch w pozostałych pozycjach),
- poprawia pracę jelit.

4. Wstawaj i kładź się na łóżko zawsze przez pozycję leżenie na boku, a już bezwzględnie jeśli w ciąży miałaś problem z rozejściem mięśni prostych brzucha (RMPB*) i/lub masz go nadal.

* 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.

6. Jeśli jesteś po cesarskim cięciu:

- Kładź się na brzuchu. Oprócz korzyści wymienionych w pkt.3, mobilizuje to bliznę.
- Podczas kaszlu staraj się nie kulcić i stabilizuj ranę ręką.
- Chodź wyprostowana. Rana jest wtedy lepiej dotleniona. Jeśli będziesz się garbić i dużo siedzieć rana będzie się goić w tej pozycji.
- Dbaj o bliznę (patrz pkt.7).

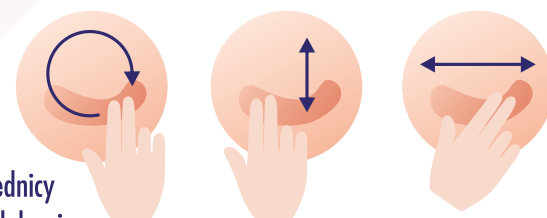
5. Podnoszenie i sięganie po ciężar położony nisko, wykonuj przez ugięcie nóg (przysiad lub wykrok), a nie pochylanie (skłon), tak aby ciężar znajdował się blisko klatki piersiowej. Ważne jest zachowanie prostych pleców oraz świadomy wydech w trakcie wstawania, dzięki czemu nie wzrasta ciśnienie wewnątrz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



7. Obserwuj ranę/bliznę po cesarskim cięciu lub szyciu krocza. Każda blizna powinna być miękka, elastyczna i przesuwalna. Należy o nią dbać. Ok. 2 tygodnie po porodzie zacznij od tkanek oddalonych od wygojonej rany, zaś po połogu, możesz przystąpić do masażu blizny.

Nieleczone rozejście mięśni prostych brzucha lub niemobilna blizna powodując szereg patologicznych zmian w ciele mogą mieć konsekwencje oddalone w czasie, takie jak:

nietrzymanie moczu, obniżenia narządów miednicy mniejszej lub dolegliwości bólowe kręgosłupa lub rejonu miednicy. Dlatego jeśli czujesz, że Ciebie to dotyczy skonsultuj się z fizjoterapeutą uroginekologicznym.



8. Aktywuj mięśnie dna miednicy (potocznie ćwiczenia mięśni Kegla) – nawet pojedyncze napięcia poprawiają ukrwienie i czucie w tym rejonie. Pamiętaj, o obu komponentach skurczu: zaciśnij i podciągnij. Oraz o tym, że aktywacja MDM jest na wydechu.

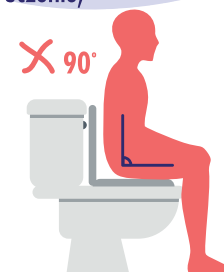
9. Odciążaj MDM, gdy zanikną już odchody poporodowe. W jaki sposób? Połóż się na plecach ze zgiętymi kolanami. Pod biodra połóż sobie poduszkę lub złożony koc, tak żeby miednica była wyżej niż klatka piersiowa. Pozostań w tej pozycji 5-10 min. Powtarzaj to w ciągu dnia kiedy czujesz, że jesteś zmęczona, że Twoje dna miednicy jest przeciążone lub po większym wysiłku i zawsze na koniec dnia. Dopóki jednak krwawisz nie rób tego, aby nie zaburzyć oczyszczania macicy.



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

11. Czy znasz prawidłowe nawyki toaletowe?

- 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 zaparć – zadbaj 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
- Rodziłaś przez cesarskie cięcie (w celu mobilizacji blizny)
- Miałaś w ciąży i/lub masz po porodzie problem z RMPB
- Chcesz, żeby seks stał się przyjemniejszy
- Czujesz, że Twoje MDM są zbyt napięte
- Masz bóle kręgosłupa

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