

ZALECENIA POŁOGOWE po porodzie naturalnym

- 1. ĆWICZENIA PRZECIWKAKRZEPWE** wykonuj w pierwszych dobach po porodzie. Wprowadź krążenia oraz ruchy zgięcia i wyprostowania stóp i nadgarstków. Każdy ruch powtórz 20-30x. Wykonuj je kilka razy dziennie.
- 2. ĆWICZENIA ODDECHOWE**, oddech torem przeponowym (do żeber) wykonuj przez cały okres połogu. Połóż ręce na żebrach i lekko je uciśnij. Poczuj jak na wdechu Twoje żebra rozchodzą się na zewnątrz, a na wydechu schodzą do środka. Powtarzaj to ćwiczenie kilka razy dziennie, jednorazowo wykonuj 6-8 powtórzeń.
- 3. ĆWICZENIA MIĘŚNI DNA MIEDNICY** (potocznie Kegla) wprowadź już w pierwszych dobach po porodzie. Wykonaj taki ruch, jakbyś chciała coś złapać i podciągnąć pochwą. Wykonuj je w pozycji leżenia na plecach, bez napinania brzucha, ud, pośladków. Napnij mięśnie na 1-2s, a następnie przez 1-2s utrzymaj rozluźnienie. Zrób kilka powtórzeń, a gdy poczujesz, że mięśnie są zmęczone, odpocznij. Początkowo możesz czuć, że w pochwie dzieje się niewiele. Nie zniechęcaj się, już sama próba wykonania ruchu, pobudza Twoje dno miednicy do pracy. Jeśli jesteś po urazie krocza i podczas napięć odczuwasz ból w okolicy rany, spróbuj wykonać to ćwiczenie ponownie za kilka dni.
- 4. POSTAWA**, od pierwszej pionizacji kontroluj swoją postawę. Wyciągnij czubek głowy do sufitu, zbliż łopatki do kręgosłupa, ustaw miednicę w pozycji neutralnej. Kontroluj swoją postawę podczas chodzenia, siedzenia, karmienia maluszka. W utrzymaniu prawidłowej postawy pomocne będą ćwiczenia otwierające klatkę, mobilizacje kręgosłupa (np. kocie grzbiety), ruchy miednicy.
- 5. LEŻENIE NA BRZUCHU** wprowadź od 2 doby po porodzie. Pod brzuch podłóż poduszkę, a jeśli odczuwasz dyskomfort ze strony piersi, pozostań na przedramionach. Kładź się na brzuchu kilka razy dziennie, zacznij od 2 minut i stopniowo wydłużaj ten czas.
- 6. WSTAWAJ I KŁADŹ SIĘ** przez bok (tak jak w ciąży). Leżąc na plecach przekręć się na bok, opuść nogi za łóżko, odepchnij się ręką i przejdź do siadu. Jeśli odczuwasz dyskomfort ze strony krocza, usiądź na jednym pośladku i z tej pozycji wstań. Możesz również wstawać i kłaść się przez klęk podparty.
- 7. KASZEL, KICHANIE** to czynności powodujące duży wzrost ciśnienia w jamie brzusznej. Aby wesprzeć dno miednicy, wyprostuj się i wykonaj skręt tułowia. Nie zatykaj nosa. Jeśli odczuwasz dyskomfort w dniu miednicy, możesz dodatkowo skrzyżować nogi i napiąć mięśnie dna miednicy.
- 8. NAWYKI TOALETOWE**
 - mocz i stolec oddawaj na luzie, unikaj parcia,
 - nie zatrzymuj strumienia moczu (to nie jest sposób na ćwiczenie mięśni dna miednicy),
 - aby ułatwić sobie defekację, podłóż coś pod stopy (podnózek, miskę).
- 9. BLIZNA PO URAZIE KROCZA**
 - unikaj długiego przebywania w pozycji siedzącej (w pierwszych dobach po porodzie),
 - zamiast stosowania kółka z dziurką, usiądź na jednym pośladku, a pod pośladek po stronie urazu krocza podłóż cienką poduszkę lub mały złożony ręcznik,
 - gdy blizna będzie wygojona, możesz zacząć ją mobilizować. Obejrzyj swoją bliznę w lusterku, zacznij delikatnie dotykać jej okolicę. Następnie zacznij dotykać bezpośrednio bliznę, delikatnie ją uciskaj, wprowadź ruchy okrężne. Mobilizuj bliznę przez 2-3min.Dążymy do tego, aby każda blizna, była miękka, ruchoma, niebolesna.

Unikaj pasów poporodowych, nie działają one korzystnie na pracę brzucha i dna miednicy. Rozleniwiają one mięśnie, oraz zwiększają ciśnienie w jamie brzusznej. Dużo korzystniejsze dla Twojego ciała będzie wprowadzenie wyżej wypisanych zaleceń.

Połów to nie czas na intensywne ćwiczenia, bieganie, skakanie, brzuszki. Daj swojemu ciału czas na regenerację.

WIZYTĘ KONTROLNĄ U FIZJOTERAPEUTY UROGINEKOLOGICZNEGO warto odbyć 6 tygodni po porodzie. Jeśli potrzebujesz takiej konsultacji wcześniej, oczywiście możesz się na nią umówić, nie musisz czekać do zakończenia połogu.