

PIERWSZE DNI PO PORODZIE

Połów to okres bardzo intensywnych zmian w Twoim organizmie, to czas kiedy powinnaś zadbać o siebie w wyjątkowy sposób. Dziś chciałabym powiedzieć Ci co możesz zrobić dla siebie już od pierwszej doby po porodzie by wspomóc regenerację organizmu.

by mgr fizjoterapii Joanna Piórek-Wojciechowska

1 WYKONUJ ĆWICZENIA PRZECIWZAKRZEPOWE

Opis ćwiczeń znajdziesz na dodatkowej grafice.

2 ĆWICZ ODDECH PRZEPONĄ

Na początek wystarczy 3- 5 oddechów kilka razy dziennie. Możesz próbować oddychać w ten sposób w dowolnej pozycji – w zależności od Twojego samopoczucia. Uruchomienie przepony jest bardzo ważne – dzięki temu zaktywizujesz do pracy mięśnie brzucha oraz dno miednicy, a także dotlenisz cały organizm.

3 RUSZ SWOJE DNO MIEDNICY

Już od pierwszej doby po porodzie możesz próbować napinać i rozluźniać swoje mięśnie dna miednicy. Nie chcemy tutaj jednak mocnych napięć – chodzi o ich delikatną aktywację, danie im impulsu do pracy. Najlepiej skoordynować pracę tych mięśni z oddechem: WYDECH – podciągnij swoje dno miednicy, WDECH – rozluźnij.

4 LEŻ NA BRZUCHU

Możesz zacząć leżeć w ten sposób około 4 doby po porodzie siłami natury oraz około 7 doby po cesarskim cięciu. Zaczynaj od 10 minut dziennie i stopniowo zwiększaj czas leżenia do nawet 30 minut dziennie. Pomoże to w obkurczaniu macicy.

5 WSTAŃ Z ŁÓŻKA KIEDY TYLKO POZWOLI CI LEKARZ/ POŁOŻNA

Wstań (na początku z asekuracją) i zrób chociaż kilka kroków. I to co bardzo ważne – wyprostuj się. Wczesna pionizacja i wyprostowana sylwetka są szczególnie ważne po cesarskim cięciu – zapobiegnie to skróceniu i zrostom tkanek. Nie bój się – szwy nie pękną, nie rozejdą się. Możesz spokojnie wstać, wyprostować się i wziąć kilka oddechów.

6 WSTAWAJ/ KŁADŹ SIĘ DO ŁÓŻKA PRZEZ BOK

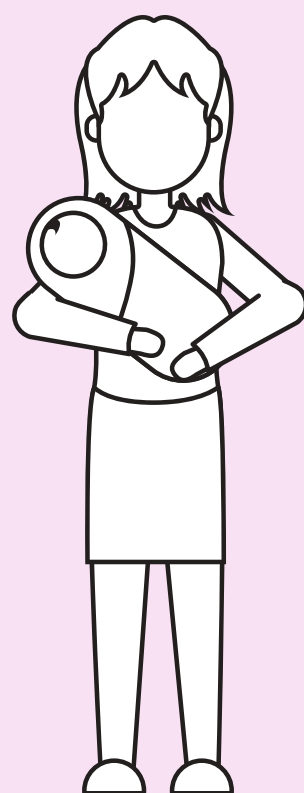
W pierwszych dobach po porodzie siłami natury może być Ci ciężko usiąść – wypróbuj wstawanie z łóżka przez podpór przodem: przekręć się na bok, przejdź do podporu przodem a następnie opuść na podłogę kolejno jedną i drugą nogę. Odpychając się dłońmi od łóżka – wyprostuj się w WYDECHEM.

7 POSTAWA TO PODSTAWA

Prawidłowa postawa wpływa już od pierwszych dni na prawidłową regenerację kresy białej, pozwala prawidłowo pracować mięśniom dna miednicy oraz wpływa na aktywację mięśni stabilizujących.

8 NIE DŹWIGAJ KIEDY NIE MUSISZ

Tak naprawdę dziecko to jedyny “ciężar”, który możesz podnosić, szczególnie w pierwszych dniach połogu.





9 ZADBAJ O PRAWDŁOWE NAWYKI W TOALECIE

zobacz poniżej jak wygląda prawidłowa pozycja podczas defekacji (czyli po ludzku mówiąc podczas robienia kupy), podczas mikcji (czyli siusiania) po prostu pozostań wyprostowana. Pamiętaj żeby nie przec na toalecie, nie wyciskać, nie wstrzymywać strumienia moczu i chodzić do toalety kiedy czujesz potrzebę – nie na zapas.



10 PODNOŚ NA WYDECHU

Ugnij delikatnie nogi w kolanach, zgięcie wykonaj w stawach biodrowych, plecy pozostaw wyprostowane, trzymaj dziecko jak najbliżej swojego ciała.

11 UNIKAJ PASÓW I PODUSZEK POPORODOWYCH

Mogą spowodować obniżenie narządów miednicy mniejszej oraz osłabić dno miednicy.

12 SPACERUJ

Po powrocie do domu i jeszcze w szpitalu – jeśli tylko masz siłę – spaceruj (nawet po swojej sali), wstań co jakiś czas, nie przebywaj zbyt długo w pozycji siedzącej.

13 NIE WYKONUJ 'BRZUSZKÓW'

Wykonywanie tzw. brzuszków, jako ćwiczeń na wzmocnienie brzucha po porodzie nie jest dobrym pomysłem. Takie ćwiczenia wbrew pozorom nie wpłyną na wygląd brzucha, a mogą Ci zwyczajnie zaszkodzić.



Idealnie jeśli po okresie połogu (lub nawet w jego trakcie jeśli coś Cię niepokoi) umówisz się na wizytę do fizjoterapeuty uroginekologicznego. Na takiej wizycie poporodowej zostanie przeprowadzona dokładna diagnostyka – w tym mięśni brzucha pod kątem rozejścia mięśnia prostego brzucha oraz mięśni dna miednicy. Dostaniesz też zalecenia odnośnie ćwiczeń, które powinnaś wykonywać by jak najszybciej Twoje ciało wróciło do formy sprzed ciąży.

ĆWICZENIA W PIERWSZYCH DNIACH PO PORODZIE

Już od pierwszej doby po porodzie możesz wykonywać ćwiczenia przeciwzakrzepowe. Brzmi skomplikowanie, ale zapewniam – są to najprostsze ćwiczenia jakie możesz sobie wyobrazić.

Pamiętaj – żadne z ćwiczeń nie ma być dla Ciebie bolesne. Jeśli odczuwasz ból/ dyskomfort podczas próby napięcia – nic na siłę. Spróbuj kolejnego dnia lub jeszcze następnego.

by mgr fizjoterapii Joanna Piórek-Wojciechowska

- 1** Leżąc na plecach wykonuj naprzemienne zginanie nóg w stawach skokowych/ rąk w nadgarstkach.
- 2** Leżąc na plecach wykonuj krążenia stopami, nadgarstkami w jedną i w drugą stronę.
- 3** Leżąc ugnij nogi w kolanach – unoś na zmianę raz piętę, raz palce stóp
- 4** Startując od nóg wyprostowanych, przyciągnij do siebie stopę sunąc piętą po materacu. Wyprostuj pomału nogę – powtórz to samo z drugą
- 5** Dociskanie części ciała do materaca – z wydechem wciśnij potylicę w materac – z wdechem rozluźnij ciało. Wciskaj kolejno w ten sam sposób kolana, pięty, łokcie, dłonie



Każde ćwiczenie powtórz około 10 razy