

Zalecenia połogowe po porodzie

siłami natury

Podejdź do siebie z czułością.

Połów czyli pierwsze 6 tygodni po porodzie to czas **intensywnej** regeneracji Twojego organizmu. Wiele procesów zachodzi wewnątrz Twojego ciała, których możesz nie dostrzec na pierwszy rzut oka, więc daj sobie przestrzeń na odpoczynek i bądź dla siebie wyrozumiała - wykonałaś **ogromną** pracę.

Wizyta u fizjoterapeutki uroginekologicznej w FemiPhysio powinna odbyć się około **3 lub 4 tygodnie** po porodzie, na takiej wizycie zbadamy mięśnie dna miednicy, sprawdzamy mięśnie brzucha (rozejście mięśni prostych), zmniejszymy napięcie ciała lub wzmocnimy je - wszystko dobieramy indywidualnie do **Twoich** aktualnych potrzeb.

Ten krótki przewodnik podpowie Ci, jak zadbać o siebie w tym wyjątkowym czasie:

1. Wstawanie i kładzenie się - technika.

Kontynuuj wstawanie i kładzenie się **przez bok**, tak jak w ciąży. Jeśli masz ranę lub obrzęk krocza, unikaj klasycznego siadania i wstawania, które może nasilać ból i spowalniać gojenie.

2. Zadbaj o prawidłową postawę ciała.

Staraj się nie garbić (szczególnie, gdy nie nosisz małego człowieka), ani nie wypychaj brzucha do przodu. Poprawna postawa ułatwia regenerację mięśni i zmniejsza napięcia, które mogą powodować ból pleców. **Nie bój się używać mięśni brzucha.**

3. Higiena i wietrzenie krocza - podstawa prawidłowego gojenia.

Utrzymuj okolice intymne **czyste i suche**. Unikaj stosowania mydeł i kosmetyków, które mogą Cię podrażniać. **Wietrz krocze**, dzięki temu zminimalizujesz gromadzenie się bakterii beztlenowych, co uchroni Cię przed infekcjami. Jeśli pojawi się niepokojący zapach z pochwy, zgłoś to lekarzowi.

4. Unikaj długiego stania i siadania na tzw. kółkach poporodowych.

Długotrwałe obciążenie krocza może nasilać obrzęk i dyskomfort. Poduszki z otworem skupiają nacisk wokół rany, co może spowolnić gojenie i sprawiać dolegliwości bólowe oraz pojawienie się hemoroidów.

5. Połóż się na brzuchu już od pierwszej doby po porodzie.

Ta pozycja pomaga macicy się obkurczać i wspiera pracę jelit. Jeśli odczuwasz dyskomfort w piersiach, podłóż miękką poduszkę pod klatkę piersiową lub oprzyj się na przedramionach. Zaczniij od kilku minut, 2-3 razy dziennie i stopniowo wydłużaj czas, jeśli czujesz się dobrze. Jeśli przed ciążą spałaś na brzuchu, śmiało możesz to robić.

6. Pierwsze oddanie moczu (mikcja) i wypróżnienie (defekcja) po porodzie.

Mikcja - **to bardzo ważne** - postaraj się oddać mocz w ciągu pierwszych kilku godzin po porodzie. Jeśli masz z tym trudności, spróbuj ciepłego prysznica. Nie spiesz się, Twoje ciało potrzebuje chwili, by się oswoić z nową sytuacją. Nie stosuj jednak tej metody długofalowo, maksymalnie do 2 tygodnia po porodzie.

Pierwsze wypróżnienie może być stresujące, zwłaszcza po nacięciu lub pęknięciu krocza. **Użyj podnóżka pod stopy**, oddychaj spokojnie i nie wykonuj silnego parcia - pozwól ciału działać naturalnie. Dodatkowo możesz przytrzymać dłoń na wejściu do pochwy zasłaniając jego wejście - to sprawi, że poczujesz się bezpieczniej, pamiętaj o wcześniejszym umyciu dłoni.



7. Zaparcia po porodzie - jak im zapobiegać?

To normalne, że układ trawienny potrzebuje czasu na powrót do równowagi. Spożywaj lekkostrawne, urozmaicone posiłki bogate w błonnik, pij dużo wody i staraj się codziennie ruszać. Warto zabrać produkty wysokobłonnikowe do szpitala. Warto również stosować czopki glicerynowe, jeśli powyższe metody nie zadziałają. **Zaparcia obciążają mięśnie dna miednicy** i spowalniają regenerację po porodzie.

8. Hemoroidy - jak sobie pomóc?

Hemoroidy mogą się pojawić po porodzie, będą powodowały ból i krew przy wypróżnianiu, a czasem ból przy siedzeniu. Już w pierwszych dobach możesz sobie pomóc. Kostka lodu - masuj odbyt kostką lodu, to pomoże obkurczyć naczynia krwionośne, wchłonąć hemoroidy, a dodatkowo da ogromną ulgę. Po kilku dobach warto wprowadzić nasiadówki z kory dębu i odciążanie mięśni dna miednicy poprzez pozycje odwrócone.

9. Noszenie dziecka i obciążenia.

W pierwszych tygodniach **noś dziecko bez nosidełka**. Po 6 tygodniach możesz stopniowo zwiększać ciężar. Pamiętaj, by przy podnoszeniu wykonywać wydech i aktywować mięśnie dna miednicy. Jeśli czujesz ciężkość lub ciągnięcie w dole brzucha lub kroczu - odpocznij. Pomocne mogą być pozycje odciążające, np. kolankowo-łokciowa.

10. Aktywacja mięśni dna miednicy - od pierwszej doby po porodzie.

To normalne, że mięśnie dna miednicy są osłabione po porodzie, ale ćwiczenia (napinanie i rozluźnianie, bez napinania pośladków czy ud) wspomagają ich regenerację i powrót do prawidłowej funkcji. Te ćwiczenia obowiązują Cię też przy urazie krocza (nacięcie/pęknięcie - to przyspieszy gojenie rany). Co, gdy nie czujesz ich pracy? Spokojnie, mięśnie dna miednicy potrzebują czasem kilku dni na powrót do aktywacji.

11. Powrót do aktywności fizycznej.

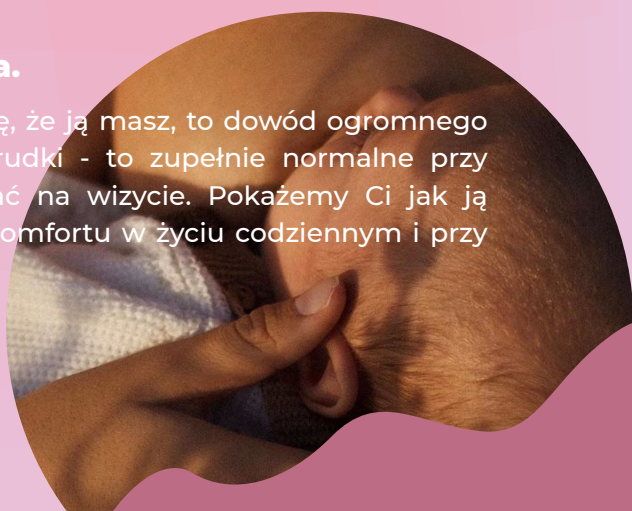
Delikatne ćwiczenia możesz już wykonywać w połogu (stretching, yoga). Spacerować? Super, ale nie długodystansowe! Powrót do innych aktywności warto skonsultować z fizjoterapeutką uroginekologiczną w FemiPhysio, ponieważ każdy poród jest inny i wymaga **indywidualnego** podejścia.

12. Oglądaj swoje krocze w lusterku.

Nie bój się, kto jak nie Ty ma wiedzieć jak się goisz i wracasz do siebie. Jeśli jednak nie jesteś na to gotowa, możesz to zrobić z fizjoterapeutką uroginekologiczną w FemiPhysio, omówimy wszystko i rozwiążemy wszelkie wątpliwości.

13. Blizna - po nacięciu lub pęknięciu krocza.

Nie bój się jej dotykać, oswajaj się z nią i nie obwiniaj się, że ją masz, to dowód ogromnego bohaterstwa! Możesz wyczuwać na niej zgrubienie, grudki - to zupełnie normalne przy gojeniu. Natomiast później trzeba będzie ją opracować na wizycie. Pokażemy Ci jak ją masować. **Dobrze zaopiekowana blizna** - nie daje dyskomfortu w życiu codziennym i przy współżyciu.



14. Dbaj o swoje zdrowie psychiczne i korzystaj z pomocy.

Po porodzie Twoje ciało i emocje **potrzebują czasu** na regenerację i wsparcia od innych. Nie bój się prosić bliskich o wsparcie, odpoczywaj i rozmawiaj o swoich uczuciach. Troska o siebie jest bardzo ważnym elementem powrotu do zdrowia. Sen i regeneracja są **kluczowe** dla prawidłowego gojenia i odbudowy sił. Krótkie drzemki, świetnie się sprawdzają! Bałagan i nieumyte naczynia - mogą poczekać.

15. Laktacja? Bywa ciężka.

Dlatego **daj sobie pomóc**, jeśli nie czujesz się pewnie w karmieniu piersią, pojawiają się lęki, obawy, bóle? Polecamy Ci nasze dwie wspaniałe położne, doradczynie laktacyjne, które przyjeżdżają do domu:

Augustyna Godleś tel. 512 136 432

Natalia Barska tel. 510 136 725 ig: barska_cdl

Przed wizytą w FemiPhysio warto, żebyś zastanowiła się czy masz:

- Nietrzymanie moczu
- Nietrzymanie gazów (pochwowych i odbytowych)
- Nietrzymanie stolca/brudzenie bielizny
- Bliznę (gdzie jest zlokalizowana)
- Ciężkość w pochwie
- Bóle (plecy, ręce, nogi, brzuch)

Do zobaczenia w gabinecie FemiPhysio

ul. Dobra 22/24 m.47 Powiśle 🤍

femi
physio

