



Chcesz wiedzieć co zrobić z raną, aby nie bolała i szybko się goiła?

Chcesz mieć płaski brzuch?

Rozpiera Cię energia, ale nie wiesz czy możesz już ćwiczyć?

Czy powinnaś ćwiczyć mięśnie dna miednicy skoro rodziłaś przez cesarskie cięcie?

Przeczytaj

1. Co robić z raną, aby nie bolała?

Kiedy leżysz nieruchomo, rana po cesarskim cięciu nie boli. Kiedy zmieniasz pozycję, np. próbujesz wstać lub sięgnąć po telefon rana się rozciąga i bardzo boli. Zawsze, kiedy czujesz ból rany lub gdy się śmiejesz czy kaszlesz połóż rękę na ranie i mocno ją uciśnij. Ucisk zmniejszy ból.

2. Co robić z raną, aby ładnie się goiła?

Po pierwsze: **higiena**. Możesz myć ranę pod prysznicem, unikaj natomiast długich kąpieli. Po drugie: **nattuszczaj**. Po zdjęciu szwów- w 7 dobie- smaruj ranę oliwką dla dzieci. Po trzecie jeśli masz skłonność do bliznowców stosuj plastry silikonowe, **uciskaj ranę** (presoterapia) i **zapytaj fizjoterapeutę o mobilizację blizny**.

3. Czego unikać?

Unikaj rozciągania rany i dźwigania ciężkich przedmiotów np. wózka. Jeśli podnosisz coś co waży powyżej 3 kg trzymaj to jak najbliżej swojego ciała.

4. Kiedy zacząć ćwiczyć?

Już 12-24 h po cesarskim cięciu możesz wykonywać specjalne ćwiczenia, które pokaże Ci fizjoterapeuta .

5. W jakich pozycjach ćwiczyć?

Przez 12 tygodni zapomnij o fitnessie, siłowni i bieganiu. Ćwicz tylko w niskich pozycjach np. w leżeniu na plecach lub w leżeniu na boku.

6. I najważniejsze...

Myśl pozytywnie i dużo odpoczywaj.



Ćwicz mięśnie dna miednicy

Po okresie ciąży i porodzie, mimo, że odbył się przez cesarskie cięcie, również konieczne jest przywrócenie sprawności mięśni dna miednicy.

Jak?

Wejdź na stronę

<https://pelvifly.gr8.com>

Przygotowaliśmy specjalnie dla Ciebie cykl bezpłatnych webinarów. Dowiesz się jak wrócić do formy przed ciążą i zadbać o swoje ciało.

Dlaczego PelviFly?

- "Moje zdrowie po ciąży" z doświadczenia ginekologa
- "Ćwiczenia po ciąży" fizjoterapeutka radzi
- "Sport po porodzie" rady trenera personalnego
- "Jak sobie radzić z problemami" okiem położnej
- "Życie intymne po ciąży i porodzie" seks coach

Co osiągniesz?

- przeciwdziałaj wysiłkowemu nietrzymaniu moczu
- popraw jakość życia seksualnego
- wzmocnij mięśnie dna miednicy

Weź udział w webinarze, zarezerwuj ten czas tylko dla siebie

<https://pelvifly.gr8.com>

tel. 693 103 203
kontakt@pelvifly.com



Zapobiegaj zakrzepicy

Po ciąży w Twoim ciele jest o 50% więcej krwi. Połóż się na plecach. Podłóż jedną dużą poduszkę pod głowę i jedną małą poduszkę pod kolana. A teraz przez 5 sekund wciskaj raz jedno raz drugie kolano w poduszkę. Powtarzaj to ćwiczenie jak najczęściej.



Zwijaj macicę

Aby przyspieszyć zwijanie macicy połóż kilka poduszek na stole lub przewijaku. Oprzyj brzuch ale nie uciskaj piersi. Pozostań w tej pozycji minimum 20 minut. To działa!



Usprawnij wypróżnianie

Przez kilka dni po cesarce możesz mieć problem z wypróżnianiem a także bóle brzucha, gazy i wzdęcia. Aby ułatwić pracę jelit wykonuj tzw. „tupanie słońca”. Połóż się na plecach. Ugnij kolana i unosz raz jedną raz drugą nogę. Opuszczaj nogi bez wysiłku, siłą bezwładności.



Pracę jelit usprawni także częsta zmiana pozycji w łóżku. Połóż się na plecach, ugnij nogi, rozluźnij brzuch. Teraz obróć się na bok jednocześnie przenosząc bark i biodro. Odpocznij chwilę. Wróć do leżenia na plecach i spróbuj obrócić się na drugi bok.



Wstawanie z łóżka

Leżąc na boku odepchnij się z ręki i przejdź do siadu.



Teraz wciskaj ręce w uda i wspinasz się po sobie. Na koniec wyprostuj się.



Chcesz wiedzieć więcej?

<https://pelvifly.gr8.com>

Ulotki zostały opracowane przez:
Koto Naukowe LEVATOR ANI. Katedra Rehabilitacji AWF Warszawa
(konsultacja naukowa dr Aneta Dąbek)

