

ZALECENIA POŁOGOWE po cięciu cesarskim

1. **ĆWICZENIA PRZECIWKRZEPWE** wykonuj w pierwszych dobach po porodzie. Wprowadź krążenia oraz ruchy zgięcia i wyprostu 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. **PRACA Z BLIZNĄ** (rozpocznij ją już w pierwszych dniach po CC)
 - zacznij od delikatnego dotykania okolic rany,
 - następnie połóż rękę na linii cięcia i wykonaj 6-8 oddechów w dół brzucha, powtarzaj kilka razy w ciągu dnia,
 - gdy położenie rąk nie sprawia Ci bólu, zacznij delikatnie uciskać bliznę, wykonaj 10 pulsacyjnych ucisków, 2-3x dziennie, stopniowo możesz zwiększać siłę nacisku,
 - gdy nie będzie już szwów i strupków, zacznij uciskać bliznę punktowo, przejdź przez bliznę 3-4x.Praca z blizną nie powinna być dla Ciebie bolesna. Jeśli odczuwasz ból, spróbuj delikatniejszego ucisku lub wróć do tej pracy za kilka dni.
4. **POSTAWA**, od pierwszej pionizacji kontroluj swoją postawę. Wyciągnij czubek głowy do sufitu, zbliź 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** spróbuj wprowadzić od 6-7 doby po CC (jeśli jest to dla Ciebie bardzo niekomfortowe, spróbuj ponownie kolejnego dnia). Możesz zacząć od tzw. leżenia w staniu. Pod brzuch podłóż poduszkę, a następnie połóż górę swojego ciała na stole lub stoliku kawowym. Gdy leżenie w staniu będzie dla Ciebie komfortowe, przejdź do leżenia na łóżku. Jeśli odczuwasz dyskomfort ze strony piersi, pozostań na przedramionach. Kładź się na brzuchu kilka razy dziennie, zacznij od 2-3 min 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, a następnie do stania.
7. **KASZEL, KICHANIE** to czynności powodujące duży wzrost ciśnienia w jamie brzusznej. Aby zabezpieczyć okolice cięcia, wyprostuj się i wykonaj skręt tułowia. Nie zatykaj nosa. Dodatkowo w pierwszych tygodniach po porodzie, możesz delikatnie ucisnąć bliznę dłońmi lub poduszką.
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).

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 4-6 tygodni po CC. Jeśli potrzebujesz takiej konsultacji wcześniej, oczywiście możesz się na nią umówić.

Zalecenia opracowała mgr Dagmara Grodecka, fizjoterapeutka uroginekologiczna