

Sudocrem®

EXPERT

teva



Ćwiczenia
dla mamy
po porodzie

To jest wyrób medyczny.
Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.



WPROWADZENIE

Sudocrem®

EXPERT

Okres ciąży to czas wielu zmian w organizmie kobiety – w jej ciele i psychice. Zmiany te zachodzą stopniowo przez ok. 40 tygodni.

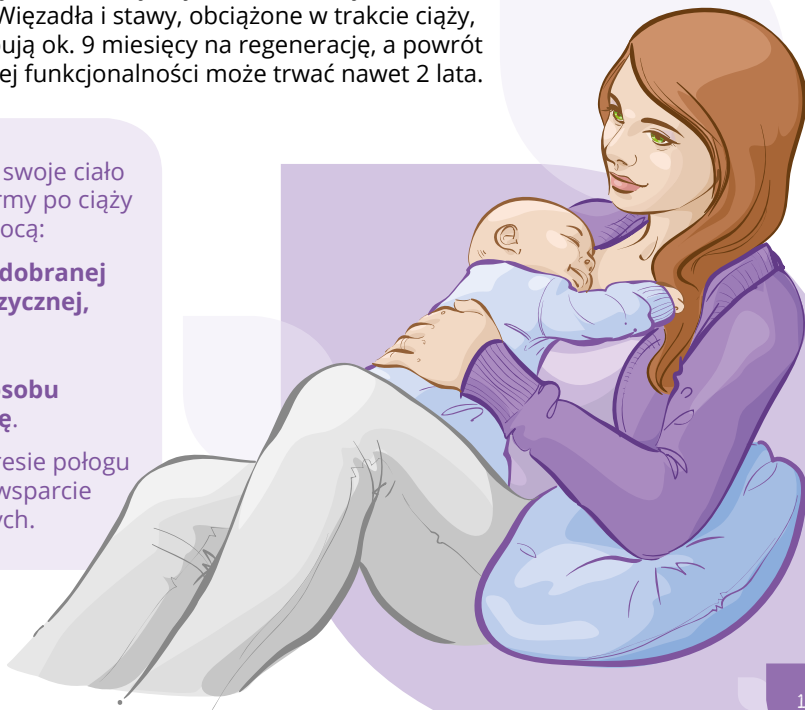


Po porodzie potrzebny jest CZAS, aby organizm mógł wrócić do stanu sprzed ciąży. Połóg to tylko umowny okres, kiedy największe zmiany się cofają. Węzadła i stawy, obciążone w trakcie ciąży, potrzebują ok. 9 miesięcy na regenerację, a powrót do pełnej funkcjonalności może trwać nawet 2 lata.

Możesz wspomóc swoje ciało w powrocie do formy po ciąży i porodzie za pomocą:

- ✓ **odpowiednio dobranej aktywności fizycznej,**
- ✓ **oddechu,**
- ✓ **zdrowego sposobu odżywiania się.**

Pamiętaj, że w okresie połogu bardzo ważne są wsparcie i pomoc najbliższych.





KORZYŚCI Z AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ PO PORODZIE NATURALNYM I CESARSKIM CIĘCIU

- ✓ **Lepsze samopoczucie i nastrój**
- ✓ **Wspomaganie regeneracji rozciągniętych i przeciążonych tkanek**
- ✓ **Profilaktyka nietrzymania moczu i obniżenia narządów**
- ✓ **Bezpieczne zmniejszenie rozejścia mięśni prostych brzucha**, do którego dochodzi w 3. trymestrze ciąży
- ✓ **Zmniejszenie dolegliwości bólowych**
- ✓ **Profilaktyka przeciwzakrzepowa**
- ✓ **Wspomaganie obkurczania i oczyszczania macicy**
- ✓ **Wspomaganie oddechu** – pracy przepony, której ruch „masuje” narządy wewnętrzne i stymuluje pracę mięśni głębokich brzucha i dna miednicy
- ✓ **Poprawa krążenia** – zmniejszenie obrzęków i zastojów, lepsze gojenie się ran
- ✓ **Poprawa postawy ciała** – powrót stabilizacji i równowagi w napięciu mięśni z przodu i z tyłu ciała
- ✓ **Zmniejszenie ryzyka powstania zrostów** po cesarskim cięciu



KIEDY MOŻESZ ROZPOCZĄĆ ĆWICZENIA?

To zależy przede wszystkim od Twojego samopoczucia i od tego, czy byłaś aktywna przed ciążą. Jeżeli nie ma przeciwwskazań (zobacz poniższą listę), **pierwsze ćwiczenia możesz rozpocząć już 3-4 godziny po porodzie naturalnym, 8-10 godzin po cesarskim cięciu.**

Powrót do pełnej aktywności sprzed ciąży (bieganie, jazda na rowerze, intensywny fitness) warto skonsultować w gabinecie terapii uroginekologicznej.

Jeżeli dno miednicy i mięśnie brzucha są wydolne, to powrót do ćwiczeń i sportu uprawianego przed ciążą można rozpocząć ok. 6-8 miesięcy po porodzie naturalnym lub 8-10 miesięcy po cesarskim cięciu.



PRZECIWWSKAZANIA DO ROZPOCZĘCIA ĆWICZEŃ

- **Złe samopoczucie**
- **Temperatura powyżej 37,5°C**
- **Silny ból**
- **Zakrzepica**
- **Duża utrata krwi, ciężki poród, powikłania poporodowe**
- **Polecenia lekarskie**



LEKCJA ODDECHU DLA WSZYSTKICH MAM

Położ ręce po bokach, na dolnych żebrach.

WDECH – wolny, głęboki, przez nos.

Prowadź go do swoich rąk, jakbyś chciała rozsunąć je na boki. Rozluźnij brzuch i pozwól mu lekko się zaokrąglić (podczas wdechu przepona się obniża, narządy przesuwają się w dół, brzuch i dno miednicy ulegają rozluźnieniu).

WYDECH – długi, spokojny, przez usta.

Postaraj się prowadzić go w górę ciała, lekko kierując swój pępek w stronę kręgosłupa (podczas wydechu przepona wraca pod łuki żebrów, zasysając i podciągając narządy w górę, mięśnie głębokie się aktywują).



LEKCJA ŚWIADOMEGO DNA MIEDNICY - AKTYWACJA I ROZLUŻNIENIE

WDECH – taki jak w lekcji oddechu.

Poczuj okolicę swojego kroczka i rozluźnij ją, rozluźnij twarz, nie zaciskaj pięści.

WYDECH – poczuj swoje dno miednicy.

Spróbuj podciągnąć, zassać cewkę moczową, pochwę w górę, w głąb ciała, zwróć uwagę na wrażenie zamykania i podciągania okolicy kroczka oraz na lekkie napięcie u dołu brzucha.





CZEGO POWINNAŚ UNIKAĆ?

- ➖ **Bezwzględnie unikaj dźwigania**
Jedyne, na co młoda mama może sobie pozwolić, to noszenie maluszka.
- ➖ **Nie stosuj kółek poporodowych**
Brak podparcia dla mięśni dna miednicy powoduje, że wiszą i rozciągają się, co może prowadzić do ich przeciążenia i zejścia się szwów.
- ➖ **Nie stosuj pasów poporodowych**
Zaburzają one krążenie, pracę przepony i odbudowę stabilizacji kręgosłupa oraz mają negatywny wpływ na tkanki dna miednicy, ponieważ powodują ich przeciążenie.
- ➖ **Unikaj parcia na toalecie**
Podczas wypróżniania warto korzystać z podnóżka. Pozycja zbliżona do kucznej pozwala na rozluźnienie głębokich mięśni, co ułatwia wypróżnienie. Przy defekacji pomocna jest przepona (więcej w lekcji oddechu).
- ➖ **Wyeliminuj z diety cukier**
Gojenie się ran po porodzie (blizna po cięciu cesarskim, nacięciu krocza) to proces zapalny, a cukier utrzymuje stan zapalny w organizmie.



JAK MOŻESZ WSPOMAGAĆ ORGANIZM?

- ✓ **Odpuść – okres połogu** (6–8 tygodni po porodzie naturalnym, 8–10 tygodni po cesarskim cięciu) to czas, kiedy młoda mama powinna zadbać o siebie.
- ✓ **Kilka razy w ciągu dnia połóż się w pozycji odwróconej** – pozwoli to odciążyć miednicę i wspomogę regenerację tkanek (leżąc na plecach, ugnij nogi w kolanach, pod miednicą umieść małą poduszkę).
- ✓ **Położ się na brzuchu** – 3–4 godziny po porodzie naturalnym, ok. tydzień po cesarskim cięciu. Pod dolny brzuch i miednicę włóż poduszkę, pozwoli to odciążyć kręgosłup i zmniejszyć ucisk na biust. Pozycja leżenia na brzuchu wspomaga obkurczanie macicy i pracę przepony.
- ✓ **Pilnuj swojej postawy i koryguj ją** – raz na godzinę ustaw skorygowaną pozycję i utrzymaj ją przez czas równy 20 oddechom – stań na szerokość bioder, rozluźnij kolana, przesun ciężar ciała na pięty, podciągnij lekko spojenie łonowe do pępka, ustaw głowę nad kręgosłupem i urośnij – powinnaś tworzyć linię prostą. Daj z siebie 20%, nie usztywniaj się.
- ✓ **Zadbaj o wygodną pozycję do karmienia** – najlepiej połóż się, oprzyj głowę na poduszce. Jeżeli siedzisz, zadbaj o linię prostą (jak w skorygowanej postawie),

odpowiednio wysoko unieś dziecko, np. na poduszce, abyś nie musiała się garbić. Jeżeli karmisz butelką, pilnuj, aby robić to symetrycznie.

- ✔ **Pij wodę** – w zależności od swojej wagi pij od 1,5–2,5 l plus 500 ml, jeżeli karmisz (30 ml/kg masy ciała).
- ✔ **Jedz zdrowo** – wspomagaj regenerację organizmu lekkostrawną dietą, ograniczaj produkty zapalne, m.in. nabiał, a zamiast nich wprowadź więcej produktów przeciwzapalnych, m.in. kasze, zupy (szczególnie na wywarach kostnych – ze względu na zawartość kolagenu, który wspomaga regenerację kresy białej i ścięgien); pij rumianek i melisę – wspomogą walkę ze stanem zapalnym i normalizację pracy układu pokarmowego. Wyeliminuj cukier. Spożywaj ciepłe produkty, lepiej wspomagają proces regeneracji.
- ✔ **Świadomie wykonuj czynności dnia codziennego** – trudniejszy ruch, m.in. podnoszenie dziecka, wstawanie, wykonuj z WYDECHEM (aktywując mięśnie głębokie).
- ✔ **Nosząc maluszka – pilnuj postawy!**
- ✔ **Podczas kaszlu czy kichania zachowaj skorygowaną postawę**, dodatkowo skrócić tułów, aby uniknąć skłonu w przód. Po cesarskim cięciu przez pierwsze 2–3 tygodnie asekuruj bliznę, dociskając ją ręką.
- ✔ **Nie bój się prosić o pomoc!**



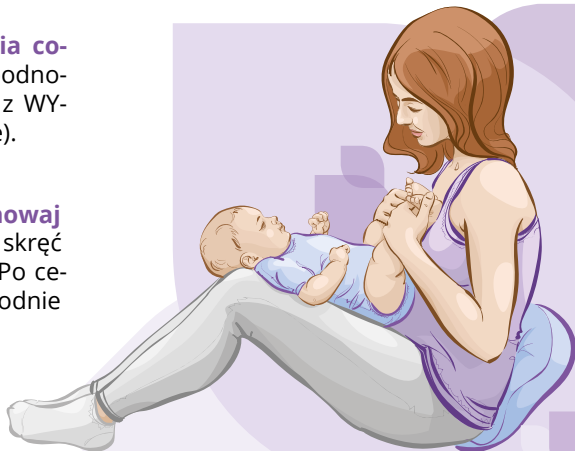
PIERWSZE AKTYWNOŚCI PO PORODZIE NATURALNYM

Pionizacja

Z leżenia tyłem przejdź do leżenia na boku, podeprzyj się ręką i przejdź do pozycji na czworakach, zejdź z łóżka – tak samo kładź się. Po porodzie naturalnym warto przez kilka dni unikać siedzenia.

Kontynuuj pionizację przez ok. 2 tygodnie, potem wstawaj (i kładź się) z pozycji na boku – podpierając się ręką, usiądź na łóżku i wstań.

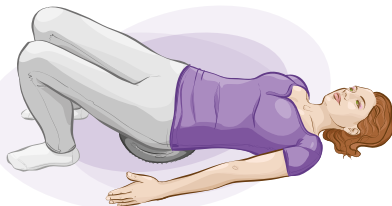
W 1. i 2. dobie skup się na pozycjach odwróconych i oddechu.



ĆWICZENIA DLA KOBIET PO PORODZIE NATURALNYM

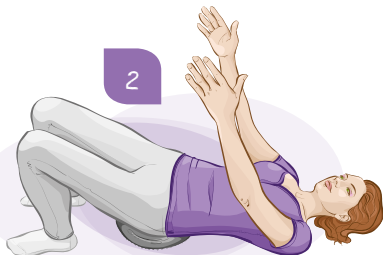
ĆWICZENIA OD 1. DO 4. DOBY PO PORODZIE

1



Leżąc na plecach, zegnij nogi w kolanach, pod miednicę włóż płaską poduszkę. Wdech – nosem, spokojny, głęboki – prowadź do łuków żebrowych. Wydech – ustami, spokojny, długi. Utrzymuj taki oddech przez 5 min.

2



Oddychając tak jak w poprzednim ćwiczeniu, podczas wydechu unieś ręce nad podłogę. Podczas wdechu opuść je. Powtórz 10–20 razy.

3

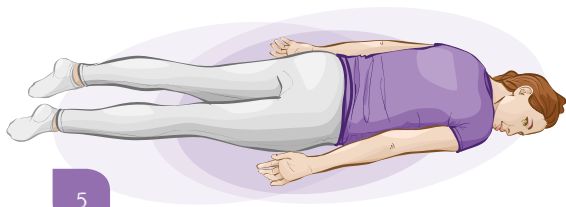


Wyciągnij poduszkę spod miednicy, kontynuując oddychanie (ćwiczenie 1.). Podczas wydechu spokojnie prostuj nogę po podłogę, wdech – zostań w pozycji wyprostowanej, a z wydechem wróć nogą do zgięcia. Powtórz to samo z drugą nogą. Zrób 10 powtórzeń na każdą stronę. Jeżeli odczuwasz dolegliwości bólowe, nie wykonuj ćwiczenia. Jeżeli czujesz, że Twój brzuch „lata” podczas ruchów, wspomóż go, obejmując obiema rękami.

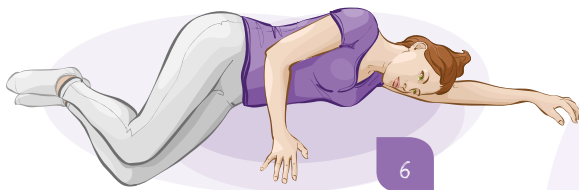
4



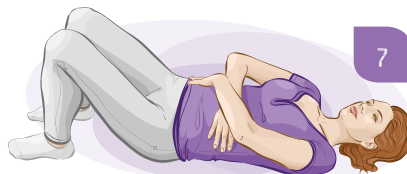
Leżąc na plecach, zegnij nogi w kolanach, ułóż skrzyżowane ręce na brzuchu w linii pępka, tuż poniżej łuków żebrowych. Poprowadź wdech do łuków żebrowych, z wydechem uaktywnij dno miednicy (spróbuj poczuć, jak Twoja pochwa podnosi się w górę ciała, jakbyś chciała ją podciągnąć), zbliżając ręce do siebie (zamykając brzuch). Z wydechem rozluźnij ręce, rozluźnij brzuch i dno miednicy. Powtarzaj przez ok. 5 min.



Położ się na brzuchu, pod brzuchem umieść poduszkę (jeśli czujesz ból, omiń to ćwiczenie, wróć do niego za kilka dni, a jeśli odczuwasz jedynie dyskomfort, dołóż jeszcze jedną płaską poduszkę). Wdech – prowadź do łuków żebrowych, poczuć, jak brzuch rozluźnia się na poduszce. Wydech – uaktywnij dno miednicy i spróbuj przytulić brzuch do kręgosłupa (jakbyś chciała odkleić go od poduszki). Kontynuuj przez ok. 5 min.



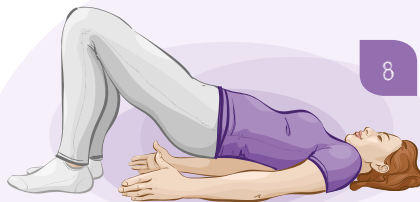
Położ się na boku, rękę oprzyj na podłożu na wysokości pępka (jeśli czujesz dyskomfort w kręgosłupie lub ciążenie brzucha, podłóż pod talię małą poduszkę). Wdech do łuków żebrowych, rozluźnij brzuch, z wydechem uaktywnij dno miednicy (pamiętaj: tylko na 30% siły), przytulając brzuch, i naciśnij ręką matę (30% siły). Powtórz 10–20 razy i zmień bok.



Leżąc na plecach, zegnij nogi w kolanach, ułóż skrzyżowane ręce na brzuchu w linii pępka, tuż poniżej łuków żebrowych. Wdech jak do tej pory, z wydechem uaktywnij dno miednicy, zbliżając łokcie do siebie, obejmij brzuch. Zblíž spojenie łonowe do pępka, jakbyś chciała odkleić miednicę od podłoża. Wdech – opuść biodra. Powtórz 10–20 razy.

ĆWICZENIA

OD 5. DO 9. DOBY PO PORODZIE



Leżąc na plecach, zegnij nogi w kolanach, ręce wzdłuż ciała na macie. Wdech jak do tej pory, z wydechem uaktywnij dno miednicy. Zblíž spojenie łonowe do pępka i dalej, kręgosłup, odklej kręgosłup, utrzymując podwiniętą miednicę. Na wdechu zroluj się z powrotem na podłożu. Powtórz 10–20 razy.

ĆWICZENIA cd.
OD 5. DO 9. DROBY PO PORODZIE



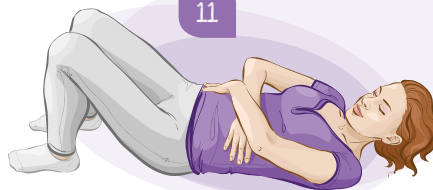
9

Leżąc na plecach, zegnij nogi, włóż pod miednicę płaską poduszkę. Wdech jak do tej pory, z wydechem uaktywnij dno miednicy i wyprostuj jedną nogę w kolanie. Z wdechem opuść nogę. Postaraj się, aby miednica podczas ćwiczenia była stabilna. Powtórz po 10 razy na każdą nogę.



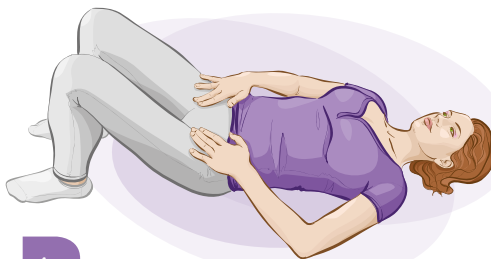
10

Przyjmij pozycję jak w ćwiczeniu poprzednim, z wydechem przyciągnij prawą nogę do brzucha, lewą wyprostuj. Zostań w pozycji przez czas równy 10 oddechom. Zamień nogi. Powtórz 3 razy na każdą nogę.



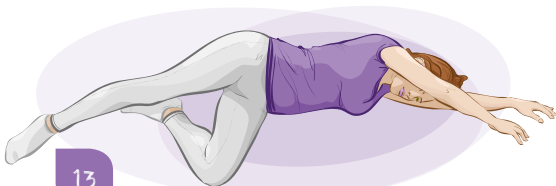
11

Leżąc na plecach, zegnij nogi w kolanach, ułóż skrzyżowane ręce na brzuchu w linii pępka, tuż poniżej łuków żebrowych. Wdech jak do tej pory, z wydechem uaktywnij dno miednicy, zbliżając ręce. Zbliź spojenie łonowe do pępka, jakbyś chciała odkleić miednicę od podłoża, i oderwij głowę od maty, przyciągając brodę do mostka. Z wdechem opuść głowę i rozluźnij pozycję. Powtórz 10 razy.



12

Leżąc na plecach, zegnij nogi w kolanach, ułóż ręce na miednicy (talerze biodrowe). Prowadź wdech do łuków żebrowych, z wydechem uaktywnij dno miednicy i zacznij odklejać (rolować) biodra w górę, stawiając opór rękoma. Z wdechem opuść biodra, rozluźnij ciało. Powtórz 10–20 razy.



13

Położ się na boku, dolną nogę zegnij, górną – wyprostuj. Dolną rękę połącz w linii z kręgosłupem, oprzyj na niej głowę, górną rękę wydłuż i połącz na podłożu. Wdech kieruj do łuków żebrowych rozciąganego boku, postaraj się wydłużyć rękę i nogę, wydech spokojny, utrzymaj wydłużenie. Powtórz 3–5 razy i zmień stronę.



15

Z pozycji klęku podpartego podczas wdechu usiądź pupę na piętach, z wydechem aktywuj dno miednicy i wróć do klęku podpartego. Powtórz 10–20 razy.

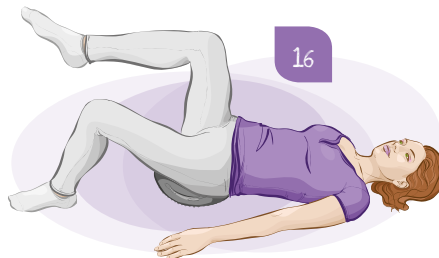
ĆWICZENIA

OD 10. DOBY PO PORODZIE



14

Pozycja klęku podpartego – ustaw ręce w linii z barkami, kolana w linii z biodrami, wydłuż kręgosłup, lekko odepchnij się od maty. Wdech jak do tej pory, z wydechem zaokrąglaj plecy, uaktywnij dno miednicy, podciągnij spojenie do pępka i przyciągnij brodę do mostka. Wdech – wydłuż ponownie kręgosłup. Powtórz 10–20 razy.



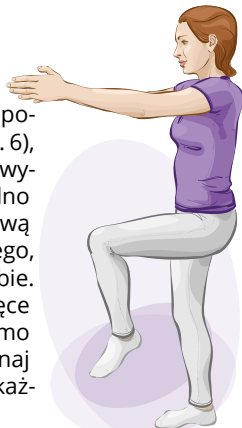
16

Leżąc na plecach, zegnij nogi, włóż pod miednicę płaską poduszkę. Wdech jak do tej pory, z wydechem uaktywnij dno miednicy i przyciągnij prawą nogę w stronę brzucha, utrzymując mniej więcej kąt prosty w biodrze i kolanie. Na wdechu poczekaj w tej pozycji, z wydechem aktywuj dno miednicy i opuść nogę. Postaraj się, aby miednica podczas ćwiczenia była stabilna. Powtórz 10 razy na każdą nogę. Po zakończeniu ćwiczenia wykonaj ponownie ćwiczenie 10. jako rozciąganie.

ĆWICZENIA cd.
OD 10. DOBY PO PORODZIE

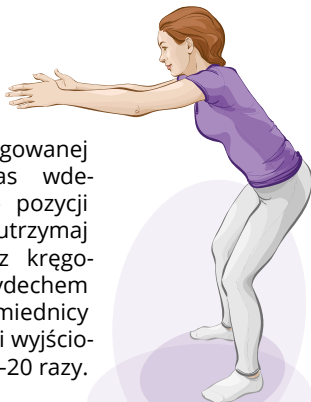
17

Stań w skorygowanej pozycji (patrz: postawa – s. 6), wdech jak do tej pory, z wydechem uaktywnij dno miednicy i zegnij prawą nogę do kąta prostego, unieś ręce przed siebie. Z wdechem opuść ręce i nogę. Powtórz to samo z lewą nogą. Wykonaj 10-20 powtórzeń na każdą nogę.



18

Stań w skorygowanej pozycji, podczas wdechu przejdź do pozycji półprzysiadu (utrzymaj głowę w linii z kręgosłupem), z wydechem uaktywnij dno miednicy i wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz 10-20 razy.



19

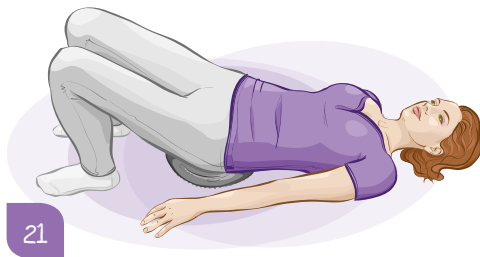
Przyjmij pozycję półprzysiadu, oprzyj ręce na udach. Utrzymaj głowę w linii z kręgosłupem. Wdech jak do tej pory, z wydechem uaktywnij dno miednicy i od dołu zroluj ciało – spojenie do pępka, krąg po kręgu, na końcu broda do mostka. Z wdechem wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz 10 razy.



20

Z kłku podpartego przejdź do skłonu, usiądź pupą na piętach, wyciągnij ramiona w przód, zostań na 5 oddechów, przejdź rękami po macie 2-3 „kroki” w lewo, utrzymaj tę pozycję przez 2-3 oddechy, wróć na środek. Powtórz na drugą stronę. Całość wykonaj 3-5 razy.





21

Leżąc na plecach, zegnij kolana, pod miednicę włóż poduszkę. Spokojnie oddychając, rysuj biodrami kółka i staraj się akcentować ruch spojenia w stronę pępka. Powtórz 10 razy i zmień kierunek. Rysuj ósemki, spiralki, cyfry czy litery – mobilizacja miednicy jest ważna, aby utrzymać dobre napięcie w dnie miednicy. Po każdej serii potrzebujesz miednicę.



22

Leżąc na plecach, zegnij nogi w kolanach, unieś ręce w stronę sufitu. Wdech jak do tej pory, z wydechem uaktywnij dno miednicy i unieś biodra w górę (ok. 10 cm), jednocześnie przenosząc ręce w stronę ud. Z wdechem wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz 10–20 razy.

23

Około 1–2 tygodni po porodzie pobudzaj krążenie w dnie miednicy – będąc pod prysznicem, co kilka sekund ochlapuj okolice kroczka chłodną wodą. Powtórz 10–20 razy. Chłodna woda wpłynie na obkurczenie naczyń krwionośnych i pozwoli na zmniejszenie obrzęku okolicy kroczka.

24

Zadbaj o bliznę po nacięciu czy pęknięciu kroczka – po ok. 4–6 tygodni od porodu. Przygotuj mały zrolowany ręcznik, usiądź na krześle, pod kroczeniem umieść ręcznik (od spojenia w kierunku kości ogonowej). Spokojnie oddychaj, wykonując miednicą dowolne ruchy mobilizacyjne (jak w ćwiczeniu 21.).



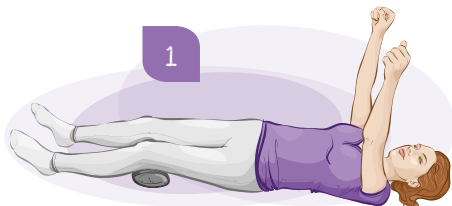


PIERWSZE AKTYWNOŚCI PO CESARSKIM CIĘCIU

ĆWICZENIA

OD 1. DO 6. DOBY PO PORODZIE

1



Pod kolana włóż cienki wałek (np. zrolowany ręcznik). Leżąc, wykonuj spokojne ruchy w stawach rąk, zaczynając od najdalszych: nadgarstek, łokieć, staw barkowy (rysuj kółeczka, zginaj i prostuj). Przy każdym stawie powtórz 10–20 razy. Wykonuj te ćwiczenia 3 razy dziennie.

2



Leżąc z wałkiem pod kolanami, jak w ćwiczeniu 1., wykonuj spokojne ruchy w stawach nóg, zaczynając od najdalszych: staw skokowy (rysuj kółeczka, zginaj i prostuj) i kolano (po podłożu, zginaj i prostuj). Przy każdym stawie powtórz 10–20 razy. Wykonuj te ćwiczenia 3 razy dziennie.

3

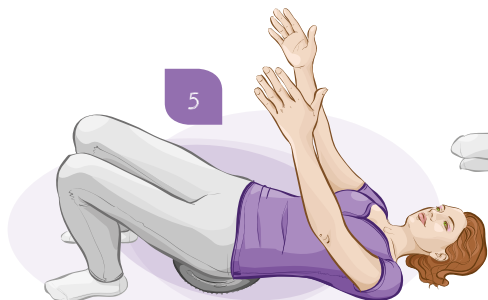


Z pozycji leżenia na plecach przejdź do pozycji na boku, następnie do siadu, opuszczając nogi poza łóżko, usiądź. Kładź się przez bok.

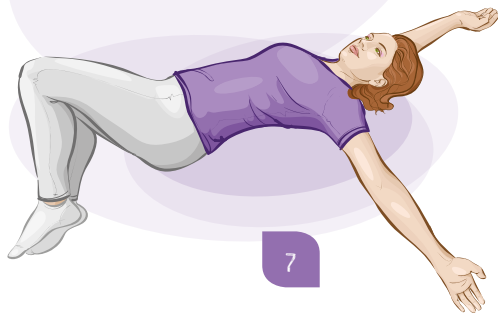
4



Leżąc na plecach, zegnij nogi w kolanach, pod miednicę włóż płaską poduszkę. Wdech – nosem, spokojny, głęboki – prowadź do łuków żebrowych. Wydech – ustami, spokojny, długi. Oddychaj tak przez 5 min.



Oddychając jak w poprzednim ćwiczeniu, podczas wydechu unieś ręce nad podłogę. Na wdechu opuść. Powtórz 10–20 razy.



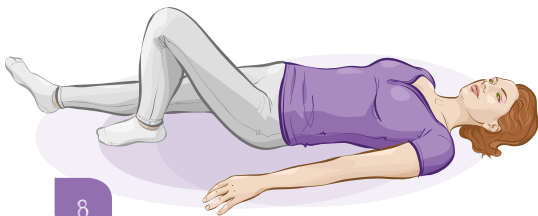
ĆWICZENIA

OD 7. DO 10. DOBY PO PORODZIE



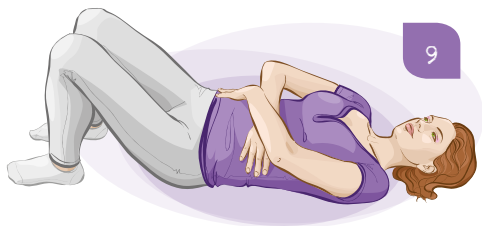
Leżąc na plecach, z wydechem przyciągnij prawą nogę do brzucha, lewą wyprostuj. Zostań w pozycji przez 10 oddechów. Zamień nogi. Powtórz 3 razy na każdą nogę.

Leżąc na boku, podczas wdechu sięgnij ręką za siebie (jakbyś chciała popatrzeć do tyłu), z wydechem uaktywnij dno miednicy i wróć ręką na matę przed sobą. Powtórz 10 razy i zmień boki.



8

Wdech jak do tej pory, podczas wydechu spokojnie prostuj nogę po podłożu. Wdech – zostań w pozycji wyprostowanej, z wydechem wróć nogą do zgięcia. Powtórz to samo z drugą nogą. Zrób 10 powtórzeń na każdą stronę. Jeżeli odczuwasz dolegliwości bólowe, nie wykonuj ćwiczenia. Jeżeli czujesz, że Twój brzuch „lata” podczas ruchów, wspomóż go, obejmując obiema rękami.



9

Leżąc na plecach, zegnij nogi w kolanach, ułóż skrzyżowane ręce na brzuchu w linii pępka, tuż poniżej łuków żebrowych. Poprowadź wdech do łuków żebrowych, z wydechem uaktywnij dno miednicy (spróbuj poczuć, jak Twoja pochwa podnosi się w górę ciała, jakbyś chciała ją podciągnąć), zbliżając ręce do siebie (zamykając brzuch). Z wdechem rozluźnij ręce, brzuch i dno miednicy. Powtarzaj przez ok. 5 min.



10

Położ się na brzuchu, pod brzuch podłóż poduszkę (jeśli czujesz ból, omiń to ćwiczenie, wróć do niego za kilka dni, a jeśli odczuwasz tylko dyskomfort, dołóż jeszcze jedną płaską poduszkę). Wdech prowadź do łuków żebrowych, poczuć, jak brzuch rozluźnia się na poduszce. Wydech – uaktywnij dno miednicy i spróbuj przytulić brzuch do kręgosłupa (jakbyś chciała go odkleić od poduszki). Kontynuuj przez ok. 5 min.

MOBILIZACJA BLIZNY PO CESARSKIM CIĘCIU

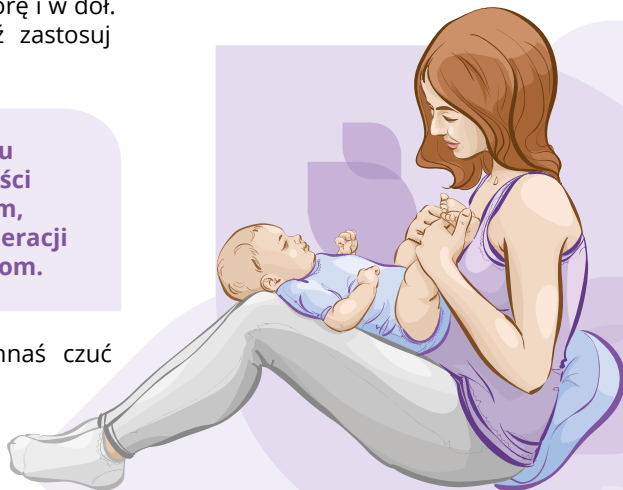
OKOŁO 3-4 TYDZIEŃ
PO CESARSKIM CIĘCIU

Kiedy blizna będzie zagojona i wszystkie strupki odpadną, możesz zacząć o nią dbać. Codziennie pod prysznicem masuj gąbką okrężnymi ruchami okolice blizny. Po takim masażu, leżąc na plecach, połóż płasko palce na bliźnie i próbuj ją przesunąć w prawo, oddychaj (5–10 oddechów). Rozluźnij ucisk i powtórz czynność, kierując palce na bliźnie w lewo, w górę i w dół. Następnie natłuść bliznę bądź zastosuj masć, krem lub żel na blizny.

**Mobilizacja ma na celu
przywrócenie ruchomości
uszkodzonym tkankom,
zapewnienie lepszej regeneracji
i przeciwdziałanie zrostom.**

Podczas mobilizacji nie powinnaś czuć bólu, ale delikatny dyskomfort.

Profilaktycznie zachęcam do wizyty w gabinecie fizjoterapii uroginekologicznej zarówno po porodzie naturalnym, jak i po cesarskim cięciu, najlepiej jeszcze w okresie połogu. Fizjoterapeuta zbada bliznę, brzuch pod kątem rozejścia mięśni prostych, oceni funkcje dna miednicy i nauczy Cię prawidłowej mobilizacji blizny.



- ✓ K. Bowman: Rozejście mięśnia prostego brzucha, Warszawa 2018.
- ✓ K. Jasiewicz: Ciałoterapia, Warszawa 2018.
- ✓ J. Kmieć-Nowakowska, K. Falkowska: Ćwiczenia w położu – etap szpitalny, „Praktyczna Fizjoterapia i Rehabilitacja”, nr 104/2019, s. 64–72.
- ✓ R. Kryk: Pilates dla kobiet w ciąży, „Praktyczna Fizjoterapia i Rehabilitacja”, nr 104/2019, s. 6–15.
- ✓ R. Kryk: Terapia kobiet po porodzie naturalnym w okresie położu, z wykorzystaniem technik osteopatycznych – opis przypadku, „Praktyczna Fizjoterapia i Rehabilitacja”, nr 102/2019, s. 6–13.

Teva Pharmaceuticals Polska Sp. z o.o. Producent: Merckle GmbH

Wszelkie prawa zastrzeżone. Powielanie, przechowywanie w systemach wyszukiwania informacji i transmitowanie w jakiegokolwiek postaci za pomocą jakichkolwiek metod elektronicznych, mechanicznych, kserograficznych, rejestracyjnych i innych zabronione bez uprzedniej pisemnej zgody posiadacza praw autorskich.

Dołożono wszelkich starań, aby informacje zostały w niniejszej publikacji przedstawione jak najdokładniej. Ani wydawca, ani autorzy nie mogą zostać pociągnięci do odpowiedzialności za błędy czy jakiegokolwiek konsekwencje wynikające z opierania się na informacjach przedstawionych w niniejszej publikacji.

Opinie wyrażone w niniejszej publikacji nie muszą być zgodne z opiniami wydawcy lub grantodawcy.

© ITEM Publishing Sp. z o.o., Warszawa 2023

Wydanie I, 2019
Wydawca:
ITEM Publishing Sp. z o.o.
ul. Tużycka 12
03-683 Warszawa
e-mail: biuro@itempublishing.com

Sudocrem Expert na otarcia i pieluszkowe odparzenie skóry



Chroni i wspomaga
leczenie skóry dziecka



teva

Teva Pharmaceuticals Polska Sp. z o.o., Producent: Merckle GmbH

To jest wyrób medyczny.
Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.