

Cześć! Nazywam się Justyna Markowska i jestem psychodietetyczką. Pomagam kobietom chudnąć bez diety i sprawić, że zdrowy styl życia staje się dla nich przyjemnością.

W dzisiejszym odcinku podcastu rozmawiam z fizjoterapeutką o ciąży, porodzie i połogu.

Aktywność fizyczna to jest drugi filar - obok diety i obok dbania o swój umysł - zdrowego stylu życia z przyjemnością. Tak się składa, że ciąża i połów to są dwa bardzo wyjątkowe momenty w życiu kobiety, gdzie narosło wiele mitów na temat tego jak ćwiczyć, czy można ćwiczyć, czy można zacząć te ćwiczenia, kiedy zakończyć ćwiczenia. Dlatego dzisiaj, też trochę ze względu na mój stan, bo sama jestem w ciąży, zaprosiłam do tego odcinka podcastu fizjoterapeutkę uroginekologiczną - Agatę Mikus.

Agata specjalizuje się w rehabilitacji takich obszarów typowo kobiecych, generalnie zajmuje się kobietami. Dziś bardzo mocno wypytuję ją o to, jak to jest z tymi ćwiczeniami w ciąży, co można robić, czego lepiej nie robić i kiedy można zacząć ćwiczenia w połogu. Rozmawiamy też sporo o rehabilitacji blizny po cesarskim cięciu, więc niezależnie od tego, kiedy przeszłaś zabieg, czy kiedykolwiek rodziłaś i czujesz, że masz teraz problemy ze swoim zdrowiem czy ze swoją sylwetką, które mogą wynikać z porodu, to dajemy bardzo dużo rad dotyczących tego, co możesz zrobić w tej chwili.

Ja w ogóle poznałam Agatę trochę przez przypadek, ponieważ Agata została moją kursantką w pierwszej edycji mojego programu wsparcia i uwalniania się od słodyczy. To było chyba w 2016 roku. Agata brała udział w takiej najbardziej pierwszej wersji kursu i gdzieś później ciągle trafiałam na Agatę. A to w jakichś grupach rozwojowych na Facebooku, a to widziałam jej relacje na Instagramie i sama czasem czułam się zaskoczona informacjami, które podaje. Mówię zresztą o tym w odcinku podcastu. To od niej dowiedziałam się, że bliznę po cesarskim cięciu należy rehabilitować. Nie powiedział mi tego żaden z lekarzy, dowiedziałam się tego z Internetu!

Moim zdaniem Agata jest osobą, która ma bardzo dużą wiedzę, jest ogromnym fachowcem i ogromnym ekspertem i właśnie dlatego zaprosiłam ją do tej rozmowy bardzo naładowanej konkretnymi działaniami i konkretnymi wskazówkami, bo Agata po prostu była tak świetnie przygotowana do naszej rozmowy. Zresztą...nie będę przedłużać, same posłuchajcie. Mam nadzieję, że znajdziecie tu wiele wskazówek cennych dla siebie, a ja oczywiście odniosę się jeszcze w podsumowaniu do kilku rzeczy, które Agata powiedziała. No to...miłego słuchania.

Justyna Markowska: Na początek powiedz nam, kim ty w ogóle jesteś, czym się zajmujesz i możesz jeszcze dodać, co najbardziej lubisz jeść.

Agata Mikus: O kurczę, nie będziesz zadowolona (śmiech). No więc nazywam się Agata Mikus, jestem fizjoterapeutką. Od dwóch lat mieszkam i pracuję w Norwegii, wcześniej pracowałam w gabinecie rehabilitacji w Polsce przez 4, no, prawie 5 lat. Teraz pracuję już głównie prywatnie. Zajmuję się praktycznie przeróżnymi schorzeniami. Głównie jest to fizjoterapia kobiet, fizjoterapia po porodzie, w ciąży, fizjoterapia uroginekologiczna. To jest taki mój konik i w tym czuję się najlepiej. Prowadzę też blog "Okiem fizjoterapeutki", w którym właśnie dzielę się informacjami, wskazówkami na temat prowadzenia zdrowego trybu życia, dbania o zdrowie i sprawność. Zwłaszcza dla kobiet, bo tak, jak już mówiłam, to takie moje główne zainteresowanie, dlatego takich informacji na blogu jest najwięcej.

J.M.: No dobrze, to co najbardziej lubisz jeść?

A.M.: Co najbardziej lubię jeść? Powiem: czekoladę, to zaraz się rozłączysz i będzie po nagraniu (śmiech). Nie no, jestem słodyczoholikiem. Uwielbiam wszystko, co słodkie, ale tak poza czekoladą i poza słodyczami to myślę, że wszelkie dania z makaronem to jest dla mnie coś, co mogę jeść praktycznie codziennie. Może to nie do końca dobrze, ale lepsze to niż czekolada.

J.M.: Nie no, na pewno, ja też bardzo lubię dania z makaronem, ostatnio mam dużo zachcianek na takie dania makaronowe, także doskonale cię rozumiem. Powiedziałaś, że specjalizujesz się w fizjoterapii okołoporodowej, więc ja dziś będę mocno cię wypytywać o tematy związane z porodem, z tym co się dzieje po porodzie, ale też z tym, co się dzieje przed porodem. Moje pierwsze pytanie będzie takie: czy to rzeczywiście tak jest, że aktywność fizyczna w ciąży ułatwia poród?

A.M.: Tak, mamy wiele badań przeprowadzonych, które mówią o tym, że u kobiet, które były aktywne w czasie ciąży poród przebiega o wiele łatwiej, jest krótszy czas porodu i szybsze rozwieranie szyjki macicy. Ból i skurcze partu są mniej bolesne, mniej jest odczuwany ten ból u kobiet aktywnych i łatwiej ten poród przebiega ze względu na lepszy kontakt z tą pacjentką, ponieważ osoby ćwiczące są bardziej świadome swojego ciała. Więc kontakt czy z położną, czy z lekarzem, czy samo prowadzenie porodu jest o wiele łatwiejsze ze względu na tę aktywność fizyczną.

J.M.: Z czego wynikają te wszystkie pozytywne rzeczy, które opisałaś? Czy sama aktywność fizyczna to sprawia, czy siła mięśni?

A.M. I endorfiny, i hormony, i praca mięśni to wszystko ma wpływ. Te wszystkie hormony, które wydzielają się podczas treningu. W czasie ciąży zachodzą różne zmiany w naszym organizmie. Wiele z nich możemy troszkę opóźnić, niektóre odrzucić, bo nie wszystkie są tak naprawdę korzystne dla nas. Czyli rozluźniają nam się bardzo mięśnie, rozluźniają się stawy. Jest to przygotowanie do porodu, bo ta miednica musi się rozsunąć, więc te stawy

muszą być już bardziej rozluźnione. I to, jeżeli nie będziemy ćwiczyć, nie będziemy starać się rozluźniać tych mięśni, może prowadzić do jakichś urazów czy do rozejścia się spojenia łonowego, ponieważ te stawy są wiotkie, a jeśli nie mamy takiej kontroli i siły mięśni, które by te stawy utrzymywały w odpowiedniej pozycji, to może tutaj dojść do pewnych problemów.

J.M.: A czy może być w drugą stronę? Czy możemy tak się zaćwiczyć, by mieć takie sztywne te mięśnie?

A.M.: No tak, właśnie w ciąży to jest ważne, by nie skupiać się głównie na wzmacnianiu, bo często jesteśmy takie zafiksowane na tym, by wzmacniać, wzmacniać, bo muszę mieć mocne mięśnie to po porodzie szybko brzuch będzie płaski. Ale właśnie w ciąży chodzi o to, żeby skupić się bardziej na tym rozluźnianiu. Do porodu tak naprawdę silne mięśnie nie są tak bardzo potrzebne jak mięśnie rozluźnione i zrelaksowane, zwłaszcza mięśnie miednicy, dna miednicy, które potrzebujemy rozluźnić i one potrzebują się bardzo mocno rozciągnąć, więc to rozluźnienie tych mięśni jest kluczowe w czasie ciąży. Nauczyć się tego, świadomego rozluźnienia mięśni, by móc pracować tymi mięśniami już w czasie porodu. Będzie to o wiele łatwiejsze jeśli mamy przygotowanie "na sucho". Wtedy łatwiej nam tymi mięśniami sterować niż gdy nie wiemy, co mamy robić, co mamy czuć, jak te mięśnie rozluźniać, zwłaszcza kiedy boli i gdy człowiek spina się jeszcze bardziej z tego odczucia bólu.

J.M.: Tak, dokładnie tak. No dobra, to już trochę odpowiedziałaś na moje pytanie, bo chciałam Cię zapytać, czy jest jakiś taki rodzaj aktywności fizycznej, jakiś rodzaj ćwiczeń, który w większym stopniu wpływa na to, że ten przebieg porodu jest łatwiejszy. Powiedziałaś już o tym, że te mięśnie powinny być niekoniecznie wzmocnione, ale bardziej rozluźnione i to mięśnie dna miednicy szczególnie. Ale czy możesz podać nazwy sportów, które najlepiej uprawiać. Na przykład dużo mówi się o tym, że pływanie w ciąży jest dobre.

A.M.: Pływanie świetnie rozluźnia mięśnie, zwłaszcza przy jakichś dolegliwościach kręgosłupa to fajnie się sprawdza. Ale jeśli chodzi o takie ćwiczenia, które mogą być przydatne typowo w ciąży, które mogą być przydatne w porodzie, to właśnie ćwiczenie mięśni dna miednicy, które po pierwsze uczymy się wzmacniać i aktywować po to, by chronić to dno miednicy, które już jest obciążone w ciąży i może prowadzić do na przykład nietrzymania moczu czy obniżenia narządów jeśli te mięśnie będą zbyt słabe. Z drugiej strony uczymy się też te mięśnie rozluźniać i to jest potrzebne do porodu. I to jest bardzo ważne, bo bez tej pracy mięśniowej bardzo ciężko jest ten poród prowadzić i wczuć się tak naprawdę w to, co się dzieje w naszym ciele i pomóc temu dziecku wydostać się na świat. Druga sprawa to ćwiczenia oddechowe, zwłaszcza torem przeponowym, bo oddech przeponowy jest tutaj kluczowy w porodzie. Dzięki temu oddychaniu przeponowemu czyli do brzucha ułatwiamy dziecku przesuwanie się w dół. Powoduje to uruchomienie takiej

tłoczni brzusznej, która umożliwia przesuwanie się dziecka. Warto się nauczyć aktywować tą przeponę jeszcze wcześniej w ciąży czy nawet przed ciążą, bo w ciąży ta przepona jest już mocno uciśnięta i ciężko jest w zaawansowanej ciąży, kiedy brzuch jest duży, aktywować prawidłowo tą przeponę, bo ona jest dosyć uciśnięta przez narządy, które się nam przesuwają do góry. Więc fajnie jest nauczyć się tych ćwiczeń oddechowych wcześniej, zanim brzuch jeszcze urośnie, żeby móc w porodzie z oddechem pracować. Z oddechem współpracują nam też mięśnie dna miednicy i to nam się już tutaj wszystko ze sobą łączy. Kolejna sprawa to rozluźnianie mięśni bioder, miednicy, ponieważ one muszą być rozluźnione i rozciągnięte żeby dziecko mogło przyjść na świat. I tutaj jest kluczowe, by nie starać się na siłę wzmacniać mięśni, powoduje to, że będą jeszcze bardziej przykurczone i poród utrudniony jeśli ćwiczymy zbyt dużo siłowo.

J.M.: Ok, czyli na przykład chodzenie na siłownię w ciąży to nie jest najlepszy pomysł.

A.M.: No nie, raczej nie, raczej bym odradzała. Zwłaszcza w ostatni trymestrze pod koniec ciąży skupiałabym się na rozluźnianiu, a ostatnie 4 tygodnie po 36 tygodniu wtedy stawiamy już na samo rozluźnianie i przygotowanie do porodu bez wzmacniania mięśni.

J.M.: Ok, dobra, to bardzo ciekawe, co mówisz, bo jak sobie przypominam swoją pierwszą ciążę... Miałam wtedy planowane cięcie cesarskie ze względu na złe położenie mojego synka, ale pamiętam, że wieczorem miałam się zgłosić do szpitala, a rano jeszcze robiłam trening. Oczywiście nie przyszło mi do głowy, że przecież powinnam się rozluźniać, ale w mojej sytuacji nie było to tak bardzo istotne. Ale...powiedz mi, co z przysiadami, bo słyszałam, że kobiety w ciąży nie powinny robić przysiadów, a ja robiłam je całą poprzednią ciążę.

A.M. Nie, przysiady są ok. W zależności od tego, czy nie mamy problemów z dnem miednicy czy z obniżeniem narządów. Jeżeli już w ciąży obniżają się nam narządy, to warto z tych przysiadów zrezygnować, zwłaszcza z przysiadów w dużym rozkroku, ponieważ wtedy dno miednicy jest bardziej rozciągnięte i narządy naciskają nam na dno miednicy. Jest to uzależnione od stanu tak naprawdę. Jeżeli jest duże obniżenie, objawy bólowe czy inne dolegliwości, to z przysiadów rezygnujemy, ale w zdrowej ciąży jeśli wszystko przebiega prawidłowo, to przysiady są fajnym ćwiczeniem, które angażuje nam pośladki, które warto wzmacniać w czasie ciąży i angażują dno miednicy przez brzuch i przez mięśnie pośladkowe.

J.M.: Wychodzi na to, że najlepszym sportem dla ciężarnych jest joga.

A.M.: Tak, joga jest bardzo fajnym ćwiczeniem dla ciężarnych. Oczywiście nie jakieś pozycje ekstremalne, świece, stawanie na głowie - tego nie robimy. Ale joga jest bardzo wskazana w ciąży, bo tutaj mamy właśnie połączenie i wzmacniania mięśni, i relaksacji. Jest też dużo ćwiczeń oddechowych, więc to nam się bardzo fajnie łączy i uzupełnia.

J.M.: A brzuszki? Czy można w ciąży robić brzuszki?

A.M.: Absolutnie nie. Brzuszków w ciąży nie robimy, ponieważ w ciąży mięśnie proste muszą się rozciągnąć. Kiedy brzuch rośnie, te mięśnie muszą się rozciągnąć, by pomieścić rosnące dziecko, macicę i wszystko, co się tam znajduje, więc wzmacnianie ich to działanie przeciwko tym mięśniom. Możemy sobie zrobić większą krzywdę, bo wtedy wywieramy duże napięcie na kresę. To jest taka tkanka łącząca ze sobą mięśnie proste z przodu brzucha. Jeżeli robimy brzuszki, to wzmacniamy te mięśnie przeciwko temu jak one się rozciągają naturalnie. Więc brzuszków nie robimy. Wzmacniać brzuch możemy przez dno miednicy i przez ćwiczenie mięśni głębokich na przykład mięśnia poprzecznego brzucha, który nam fajnie stabilizuje tułów, stabilizuje cały kręgosłup i on też współpracuje z mięśniami dna miednicy. Wykonując ćwiczenia dna miednicy już delikatnie aktywujemy mięsień poprzeczny, ale brzuszków nie robimy.

J.M.: Czyli wszystko tak naprawdę rozchodzi się o mięśnie dna miednicy. Jak będziemy je ćwiczyć i rozluźniać, to całe ciało będzie sprawne.

A.M.: Tak, chodzi o to, że cały nasz gorset mięśniowy i mięśnie głębokie składają się z czterech mięśni: jest to przepona, mięśnie dna miednicy, mięsień wielodzielny z tyłu pleców i mięsień poprzeczny z przodu. Ćwicząc jeden z tych mięśni, ćwiczymy całą tę grupę, ćwicząc jedno wpływamy na drugie.

J.M.: Od kiedy i do kiedy możemy ćwiczyć w ciąży?

A.M.: Jeżeli ciąża przebiega prawidłowo, mamy zgodę lekarza, możemy ćwiczyć całą ciążę. Nie ma przeciwwskazań, możemy ćwiczyć do ostatniego dnia przed porodem. Kiedy zaczynamy? Tutaj są dwie sytuacje. Jeżeli przed ciążą byliśmy aktywne, na przykład ćwiczyłaś jakiś rodzaj sportu, biegałaś, ćwiczyłaś siłowo czy cokolwiek robiłaś, to teoretycznie w pierwszym trymestrze możemy te ćwiczenia kontynuować powoli zmniejszając intensywność i trochę modyfikując ćwiczenia, by nie robić tych, które są niedozwolone, na przykład brzuszki, wtedy możemy z nich rezygnować. Druga sytuacja to kiedy nie byliśmy aktywne w ogóle przed ciążą. Wtedy czekamy do zakończenia pierwszego trymestru kiedy już ciąża jest całkowicie zagnieżdżona, wszystko jest w porządku. Wtedy od drugiego trymestru możemy zacząć wprowadzać delikatne ćwiczenia. Wtedy możemy ćwiczyć do samego końca pod warunkiem, że nic się w międzyczasie nie zadzieje złego.

J.M.: Dobrze. Mam jeszcze do Ciebie takie pytanie, to będzie taka moja "prywatna" typowo, bo ja trenuję od bardzo dawna pole dance. Jestem już na dość wysokim poziomie, to nie tam jakieś kręcenie się wokół rurki tylko naprawdę mocne ćwiczenia. W momencie, kiedy dowiedziałam się, że jestem w ciąży, przerwałam ćwiczenia, bo moja trenerka jest zdania, że w ciąży nie ćwiczymy na rurce. Natomiast wiem, że są kobiety, które ćwiczą i wiem, że są instruktorki, które ćwiczą. Jakie jest twoje zdanie na ten temat.

A.M.: No ja uważam, że pole dance to jest bardzo intensywny trening więc w czasie ciąży zrezygnowałabym z tych ćwiczeń, bo w czasie takiego treningu mocno pracujemy mięśniami. Mięśnie muszą być silne, żeby się utrzymać na rurce. Na początku ciąży jeszcze to może być ok jeśli się dobrze czujesz. W miarę postępu ciąży radziłabym z tego zrezygnować. Druga sprawa, że pole dance może być sportem kontuzjogennym. Nie wiem, jak to wygląda tak naprawdę, bo nigdy nie uczestniczyłam w takich zajęciach. Może być spore ryzyko upadku, naciągnięcia mięśni czy urazów. Patrząc z tej strony, odradzam takie intensywne ćwiczenia w ciąży.

J.M.: Ok, dobra, dziękuję, że odpowiedziałaś na moje prywatne pytanie. A powiedz mi taką rzecz: mamy poród już za sobą, kiedy tak naprawdę możemy zacząć ćwiczyć?

A.M.: Ćwiczenia rehabilitacyjne możemy zacząć wykonywać już w pierwszej dobie po porodzie. Jeżeli był to poród siłami natury, to po około 6 - 8 godzinach możemy zacząć powoli wykonywać ćwiczenia. Z tym, że nie są to ćwiczenia typu: wskakujemy na matę i robimy brzuszki. Tylko zaczynamy od ćwiczeń krążeniowych, które poprawiają nam krążenie w dłoniach, w stopach. Po porodzie musimy jakiś czas poleżeć i krążenie jest troszkę zaburzone, poród był też dużym wysiłkiem, więc musimy się do tego pierwszego ruchu i do tego wstania z łóżka przygotować. Zaczynamy od ćwiczeń krążeniowych, oddechowych, zaczynamy aktywować przeponę, która powoli zaczyna umożliwiać powrót narządów na swoje miejsce. Uruchamiamy również mięśnie dna miednicy. Zaczynamy je delikatnie aktywować. W drugiej dobie możemy zacząć aktywować mięśnie poprzeczne brzucha. To jest tak na sam początek po 6 - 8 godzinach, po porodzie przez cesarskie cięcie 12 - 24 godzin. Zwykle te ćwiczenia można w drugiej dobie zaczynać. Ważna jest pionizacja, by po porodzie szybko wstać, tak szybko, jak to jest możliwe wstać z łóżka. Zwłaszcza po cesarskim cięciu ważne jest, by wyprostować się, żeby bliźnę od razu rozciągnąć. Często po cesarskim cięciu pozostajemy w takiej przykurczonej pozycji, bo to boli, bo ciągnie. Ważne jest, by się wyprostować i dać sygnał tym tkankom żeby one się nie przykurczały i nie powstawały tak szybko zrosty.

J.M.: Dokładnie, pamiętam, że po cesarce jest taki odruch garbienia się.

A.M.: Tak, bardzo często taka postawa zostaje, co później też bardzo utrudnia pracę z bliźną i ogólnie rehabilitację.

A.M.: Z tego, co kojarzę, na Twojej stronie chyba jest dostępny taki poradnik położowy.

A.M.: Tak, są ćwiczenia, które można wykonywać w pierwszych godzinach po porodzie. Są przykłady, jak aktywować dno miednicy, jak przeprowadzać ćwiczenia oddechowe. I te wszystkie ruchy, dzień po dniu jest pokazane jak to robić, chyba przez 7 dni. Można sobie spokojnie pobrać.

J.M.: Ekstra, to podlinkujemy, bo to jest bardzo, bardzo ważne dla kobiet.

A.M.: Mało kobiet o tym wie. Ja bardzo często się spotykam z tym, jak dziewczyny przychodzą, a ja pytam, czy była jakaś rehabilitacja, czy ćwiczyły cokolwiek w połogu, a one mówią: "Nie, nie, absolutnie, w połogu nie wolno ćwiczyć". Z tym, że bardziej jest to rozumiane tak, że w połogu nie ćwiczymy nic, a po połogu mogę robić wszystko. Minie 6 tygodni, a ja mogę wskoczyć na matę, mogę biegać, a to nie na tym polega. O wiele lepiej przygotować się tymi delikatnymi ćwiczeniami i wracać powoli do sprawności niż nie robić nic przez półtora miesiąca i rzucić się od razu na głęboką wodę.

J.M.: Ok, dobra. A czy są jeszcze jakieś różnice w prowadzeniu treningu po porodzie, które rodziły siłami natury i tych, które miały cesarkę?

A.M.: Na pewno później zaczynamy ten trening, bo połóg jak wiesz na pewno, po cesarskim cięciu jest dłuższy. Więc czas się wydłuża do 12 tygodni. Dopiero po tych 12 tygodniach po cesarskim cięciu zaczynamy wprowadzać te ćwiczenia. Po porodzie naturalnym możemy zacząć wprowadzać intensywniejsze ćwiczenia po około 3 miesiącach. Jeżeli skupiliśmy się przez pierwsze 3 miesiące na wprowadzaniu ćwiczeń oddechowych, dna miednicy, aktywacji mięśni głębokich i takich ćwiczeń funkcjonalnych, to po około 3 miesiącach możemy tą intensywność zacząć sobie zwiększać. Po cesarskim cięciu trzeba odczekać pół roku żeby zacząć tą intensywność zwiększać. Wiadomo, to nam się troszeczkę opóźnia, trzeba odczekać z większą aktywnością i też podchodzić do tego w taki bardziej racjonalny sposób, bo blizna po cesarskim cięciu może dawać różne dolegliwości, z którymi warto popracować wcześniej, bo może to utrudniać wykonywanie niektórych ćwiczeń. Jeżeli mięśnie będą przykurczone i tkanki, to blizny będą przykurczone.

J.M.: Kurczę, to powiem ci, że mnie mega zaskoczyłaś, bo powiem Ci, że 12 tygodni to jest naprawdę bardzo długi czas i później dopiero zwiększamy tą intensywność. Ja pamiętam, że miałam operację pod koniec sierpnia, a w listopadzie wróciłam na rurkę. Oczywiście nie wróciłam na takim poziomie jak kończyłam, ale czułam się po prostu gotowa i dostałam zielone światło.

A.M.: To nie jest tak, że to musi być konkretna ilość miesięcy czy pół roku, zależy to od sprawności kobiety. Ty byłaś bardzo aktywna przed ciążą, dużo ćwiczyłaś i dla Ciebie rurka to nie było takie wymagające ćwiczenie, prawda? Więc inaczej Ty będziesz wracała do sprawności jeśli byłaś aktywna wcześniej, a inaczej inna dziewczyna, która nie ćwiczyła nigdy i po ciąży nagle rzuca się na jakieś intensywne ćwiczenia. To też trzeba wziąć pod uwagę, bo wiele czynników ma wpływ na to, jak wracamy do formy. U jednej osoby to gojenie tkanej, inwolucja macicy będzie trwała dłużej, a u innej krócej. Więc to wszystko też bierzemy pod uwagę przy dostosowywaniu ćwiczeń i treningów.

J.M.: Ok, rzeczywiście masz rację. Ja tylko podkreślę, że wróciłam na grupę początkującą. Nie to, że poszłam do tej grupy, do której chodziłam przed porodem. Oczywiście, później wróciłam do dziewczyn, udało mi się to nadrobić, ale na początku chodziłam do

początkującej, więc nie było różowo. Użyłaś jeszcze takiego określenia, które chciałabym wyjaśnić, bo może nie dla wszystkich ono będzie jasne. Ćwiczenia funkcjonalne - co masz tutaj na myśli?

A.M.: Ćwiczenia funkcjonalne to są takie ćwiczenia, które imitują ruchy, które wykonujemy na co dzień, czyli na przykład są to wszelkie skręty, obroty, przechodzenie z jednej pozycji do drugiej. Takim ćwiczeniem może być na przykład głęboki przysiad. Kiedy schodzimy do przysiadu może to być teoretycznie ćwiczeniem, ale taki przysiad wykonujemy też schylając się czy podnosząc. Czy wszelkiego rodzaju obroty kiedy skręcamy ciało. Takie ćwiczenia są fajne, bo bardzo angażują nam głębokie mięśnie. Włączamy do tego trochę balansu. Na przykład na jednej nodze czy stanie na palcach aktywuje te mięśnie. Są to ćwiczenia, które aktywują te właśnie funkcje i to, co jest nam potrzebne do codziennego funkcjonowania.

J.M.: Jasne, czyli taki rodzaj ćwiczeń, które symulują ruchy, które wykonujemy na co dzień, tak?

A.M.: Tak, te ruchy są najważniejsze na początku. Ważne, żeby od nich zacząć a nie rzucać się na brzuszki czy robienie przysiadów czy dziesięciminutowego planka tylko zacząć od tych funkcji, żeby przywrócić naszemu ciału wzory prawidłowego funkcjonowania. Dopiero wtedy możemy wprowadzać te intensywniejsze ćwiczenia jeżeli mamy już taką bazę stworzoną do tego.

J.M.: Chciałabym powiedzieć, że wszystkie kobiety po cesarce wiedzą, że powinny rehabilitować bliznę, ale nie mogę niestety tak powiedzieć, ponieważ większość kobiet tego nie wie, ale ty bardzo dużo o tym mówisz, piszesz o tym na blogu. Więc mam nadzieję, że kobiety, które miały cesarkę gdzieś tam sobie to doczytają u ciebie.

A.K.: Naprawdę bardzo wiele kobiet nie ma o tym zielonego pojęcia.

J.M.: Tak, ja też nie miałam zielonego pojęcia i tak naprawdę dowiedziałam się od ciebie. Po półtora roku od porodu dowiedziałam się, że powinnam..

A.M.: Czyli nie byłaś wcześniej u fizjoterapeuty ze swoją blizną po porodzie?

J.M.: Nie, właśnie nie i dlatego moje kolejne pytanie jest takie, czy niezależnie od tego, jak rodzimy - czy miałyśmy cesarkę, czy był to poród siłami natury - jest konieczna wizyta u fizjoterapeuty.

A.M.: Moim zdaniem tak, taka fizjoterapia jest bardzo ważna, ponieważ w organizmie zachodzi wiele zmian, które bardzo często po porodzie same się nie cofają. Zwłaszcza, jeśli nawykowe czynności wykonujemy nieprawidłowo. Jeśli postawa ciała jest nieprawidłowa, nieprawidłowo siedzimy, nieprawidłowo nosimy dziecko czy garbimy się podczas karmienia, to wszystko ma wpływ na powrót do formy po ciąży. Ważne też jest, by sprawdzić stan mięśni dna miednicy i jak to wygląda, bo od tego będzie zależało jak

możemy wracać do trudniejszych i bardziej intensywnych ćwiczeń. Ważne jest też, by sprawdzić mięśnie brzucha, czy kresa nam się zeszała, czy mięśnie proste się schodzą, bo jeżeli nie, to możemy wdrożyć odpowiednie ćwiczenia, odpowiednią terapię, bo wtedy wprowadzenie takiej aktywności jak przed ciążą może nam tylko zaszkodzić. No i oczywiście blizna po cesarskim cięciu, którą warto poddać rehabilitacji bardzo szybko, jak najszybciej po porodzie. Można w zasadzie zacząć tuż po porodzie od dotykania tkanek w okolicy blizny, bo samej blizny na początku nie dotykamy. Ale sam dotyk i osvajanie się z tą blizną pomaga nam w późniejszej rehabilitacji. Tak samo jest z blizną po nacięciu krocza. Też możemy ją rehabilitować i mobilizować.

J.M.: A to jest bardzo ciekawe co ty mówisz. Wiemy, że 6 czy 8 tygodni po porodzie powinniśmy pójść do ginekologa i on teoretycznie powinien nam powiedzieć, że powinniśmy się jeszcze skonsultować z fizjoterapeutą.

A.M.: Tak, ale niestety bardzo rzadko o tym się mówi i kobiety zaczynają się tym interesować najczęściej dopiero wtedy, kiedy zaczynają się pojawiać jakieś dolegliwości typu nietrzymanie moczu, problemy z brzuchem. Przy rozejściu brzucha jest on często wystający, dziewczyny przychodzą i mówią, że wyglądają cały czas tak, jakby były w piątym miesiącu ciąży mimo, że już minęło pół roku od porodu. Dopiero wtedy zaczynają się tym interesować, ale tak naprawdę nikt nie mówi o tym wcześniej, ale bardzo dużo można działać właśnie wtedy, w czasie trwania połogu, gdzie działają hormony poporodowe przyspieszające involucję macicy, przyspieszają cofanie się wszystkich zmian, które zaszły w czasie ciąży.

J.M.: Ja kiedyś wyczytałam u ciebie na blogu, nie wiem, może to będzie moja nadinterpretacja, że jeśli kobieta rodzi po raz drugi i wcześniej się nie rehabilitowała, to może sobie po tym drugim porodzie naprawić to, co ten pierwszy poród mógł zniszczyć.

A.M.: Tak, można tak powiedzieć, bo po tym drugim porodzie znów zaczynają nam działać te hormony ciążowe. I one znowu działają w ten sposób, żeby przywrócić te wszystkie tkanki do prawidłowego funkcjonowania tak jak to było przed ciążą. Więc jeśli w poprzedniej ciąży miałaś cesarskie cięcie i nie zajmowałaś się swoją blizną w ogóle, to w trakcie kolejnego połogu może to być łatwiejsze. To nie znaczy, że blizna się cofnie, że nagle będzie piękna i gładka po połogu, ale będzie to na pewno łatwiejsze i fajnie zacząć tą pracę i nie czekać. Dobrze zacząć już po kolejnym porodzie od razu. Też z tymi zmianami, z którymi nie pracowałaś w poprzednim.

J.M.: To jest dla mnie nadzieja.

A.M.: Oczywiście, że jest. Nawet bez połogu jest nadzieja.

J.M.: No tak, ale bez połogu efekt już nie byłby taki...

A.M.: Na przykład blizna po cesarskim cięciu i wszystkie blizny po jakichkolwiek zabiegach mogą się modelować do dwóch lat, także cały czas jest nadzieja. U ciebie minęło już dwa lata czy jeszcze nie?

J.M.: Tak, tak.

A.M.: Z taką blizną można pracować w każdym momencie. Mam dziewczyny, które przychodzą po kilku latach i to też się fajnie sprawdza. Wiadomo, że zajmie to więcej czasu niż gdybyśmy zajęły się tym od razu po porodzie, ale to wszystko da się zrobić i na pewno czas, który minął od porodu nie jest żadnym przeciwwskazaniem i nie ma sensu rezygnować z tej rehabilitacji, bo minęło 8 lat i mi już nic nie pomoże. Pomoże, warto próbować, na pewno pomoże.

J.M.: Czyli tak naprawdę jest nadzieja dla wszystkich kobiet?

A.M.: Oczywiście, że tak.

J.M.: Ok, to bardzo optymistyczne. A powiedz mi, może się orientujesz. Mieszkasz teraz w Norwegii i polski system ochrony zdrowia jest tobie obcy, ale czy w ogóle można pójść na konsultacje do fizjoterapeuty, który się zajmuje właśnie kobiecymi obszarami w ramach NFZ?

A.M.: Na NFZ raczej nie, bo zwykle w takich ośrodkach na NFZ nie ma czegoś takiego jak fizjoterapia poporodowa. Nie ma takiej jednostki w ogóle. Można też iść do fizjoterapeuty, ale tak naprawdę nie każdy fizjoterapeuta zajmuje się takimi przypadkami, kobietami w ciąży. Wielu fizjoterapeutów nie robi tego w ogóle, mówią o tym z góry, że się tym nie zajmują i odsyłają do kogoś innego. Najczęściej trzeba to zrobić prywatnie na własny koszt, bo niestety na fundusz nie ma takiej opcji. Fajnie byłoby, gdyby podlegało to podstawowej opiece zdrowotnej, że po wizycie u ginekologa idziemy na wizytę u fizjoterapeuty. Może kiedyś, może za kilka lat. We Francji na przykład każda kobieta po porodzie musi przejść rehabilitację, bo jeżeli tego nie zrobi, to wtedy musi zapłacić całość kwoty za poród.

J.M.: O, proszę bardzo.

A.M.: Zagadnęłam kiedyś znajomą, która mieszka we Francji i mówiła, że tak to wygląda. We Francji dużą wagę przykładają do profilaktyki i zapobiegania na przykład nietrzymaniu moczu czy innym schorzeniom, bo wiedzą, że takie leczenie wymaga większych kosztów niż cała ta rehabilitacja po porodzie.

J.M.: Myślę, że w każdym przypadku profilaktyka jest tańsza, niezależnie od tego, o jakiej chorobie mówimy, tańsza niż późniejsze leczenie. Czy to jest częsta sprawa? Czy dużo kobiet ma z tym problem z nietrzymaniem moczu, problemy z prawidłową sylwetką, czy jednak większość kobiet po porodzie nawet bez tej rehabilitacji wraca do pełnej sprawności.

A.M.: Myślę, że jest bardzo duża część kobiet, która ma problem. Jeżeli mowa o nietrzymaniu moczu, to według badań co trzecia kobieta ma problem z nietrzymaniem moczu i praktycznie każda kobieta w czasie połogu doświadcza epizodów nietrzymania moczu. W czasie połogu większość kobiet tak ma. W połogu jest to akurat całkowicie normalne, ale później już powinno się cofać. Wiele kobiet ignoruje ten problem, bo słyszą, że po ciąży to jest ok. Ale to jest ok do czasu, do czasu zakończenia połogu, później te objawy powinny zniknąć. Później bardzo często jest to ignorowane nie tylko przez kobiety, ale również przez lekarzy, którzy twierdzą, że po ciąży nie da się już nic z tym zrobić, ewentualnie wysyłają na zabiegi operacyjne. Rzadko one cokolwiek pomogą, jeśli mięśnie są osłabione, to niestety operacją tego nie załatwimy i nie wzmocnimy tego po zabiegu. Znaczna część kobiet zwłaszcza tych, które mają wystające brzuchy czy nie wróciły do sprawności do ciąży i wydaje im się, że tak powinno być. Są przypadki kiedy nie ma rozejścia mięśni i taka jest sylwetka. Wtedy wymaga to większej ilości treningów, ćwiczeń czy diety, ale jest też wiele przypadków, że rozejście było, ale nie zostało zdiagnozowane. Kwestia powrotu do sprawności całego ciała, na przykład postawy, bardzo często po ciąży zostaje nam ta ciążowa sylwetka, gdzie mamy brzuch wypchnięty mocno do przodu, kręgosłup dolny wygięty, przygarbiona góra kręgosłupa. Taka postawa niestety często zostaje, ponieważ nie umiemy tego samodzielnie skorygować. Zwłaszcza jeśli nie byłyśmy aktywne w czasie ciąży, napięcia się wytworzyły, a my nie pracowałyśmy z tym. Nad rozciąganiem i wzmacnianiem przeciwnych mięśni. Wtedy dochodzi do różnych dolegliwości, czy to kręgosłupa, czy stawów.

J.M.: A czy możemy zrobić jakieś ćwiczenia w domu, które pomogą nam wrócić do prawidłowej sylwetki tak jak było to przed ciążą?

A.M.: Tak, na pewno możemy się skupić na mięśniach dna miednicy, tak jak już mówiłam, na postawie ciała. Bardzo ważne, by po porodzie pilnować prawidłowej postawy ciała, czyli się nie garbić, siedzieć wyprostowanym z zaangażowaniem mięśni głębokich, mięśni dna miednicy i staramy się tu otwierać klatkę piersiową, otwierać ten kręgosłup, prostować go i rozciągać klatkę piersiową, bo kiedy karmimy dziecko na przykład, nosimy je i jesteśmy w takim zamknięciu, ręce idą cały czas do przodu, plecy się zaokrąglają i klatka się zamyka. Ważne, by pracować nad tą prawidłową postawą. Postawa to podstawa, tak mogę powiedzieć. Zanim zacniemy jeszcze ćwiczenia po porodzie, warto przyjrzeć się tej postawie, na początku nawet samodzielnie, przed lusterkiem, czy nie wypychamy nadmiernie bioder do przodu, czy nasze plecy nie są zgarbione, czy nie przechylamy się gdzieś w którą stronę, bo też mogą być takie dysbalanse w mięśniach, że jedna strona będzie bardziej napięta. Także, na to warto zwrócić uwagę na początku i od tego zacząć ćwiczenia. Najpierw przywróćmy tą prawidłową postawę, przywróćmy prawidłowe napięcie mięśni i dopiero zabierajmy się za cięższe ćwiczenia i treningi.

J.M.: Tak, zacznijmy od podstaw. Wiesz co, tak mi przyszło teraz do głowy, że jeżeli ten NFZ tak bardzo skąpi na te kobiety po porodach i nie chciałby finansować całej rehabilitacji, to tak naprawdę wystarczyłoby żeby kobieta poszła do fizjoterapeuty na konsultację, gdzie on też mógłby pokazać jej ćwiczenia, które mogłaby robić. Nie trzeba całego tego procesu, pewnie większość kobiet dałaby radę ćwiczyć sama w domu.

A.M.: Tak, trzeba zacząć od wskazówek. Na przykład często trudno nam samym ocenić, czy mamy prawidłową postawę, czy nie. W lusterku można się obejrzeć, ale jeżeli są jakieś większe zmiany, to ciężko nam to zauważyć, zwłaszcza jeśli nie mamy pojęcia, co się mogło zmienić.

J.M.: Dokładnie, taka przeciętna osoba raczej nie wie, jak wygląda taka prawidłowa sylwetka, tak? Mamy jakieś wyobrażenie, ale...

A.M.: Tak, dlatego warto skorzystać chociaż z jednej takiej wizyty u fizjoterapeuty, gdzie ktoś oceni naszą postawę, oceni sylwetkę, sprawdzi nam mięśnie brzucha, mięśnie dna miednicy, żebyśmy wiedziały tak naprawdę, w jakim stanie one się znajdują, jaki jest punkt wyjścia i na co możemy sobie dalej pozwolić.

J.M.: Ok. Czy ty masz na blogu jakiś artykuł, w którym pokazane są ćwiczenia na poprawę sylwetki?

A.M.: W poradniku połogowym wspominałam o postawie, jest też zestaw ćwiczeń na mięśnie dna miednicy razem z mięśniami głębokimi brzucha. Są to ćwiczenia podstawowe, dla początkujących będą ok i można sobie to na blogu pobrać.

J.M.: Ok, no to teraz pogadajmy troszeczkę o tej rehabilitacji blizny. Tak jak już powiedziałyśmy na początku, mało kobiet o tym wie, że w ogóle coś takiego trzeba robić. Jak sobie przypominę jak wychodziłam ze szpitala, to dostałam wtedy karteczkę, jak mam tą bliznę pielęgnować, natomiast nikt mi nie powiedział, że ona powinna zostać poddana rehabilitacji. Powiedziałaś, że zaczynamy od tego, by ją dotykać, tak? Może nie sama bliznę, co okolice tej blizny.

A.M.: Okolice blizny, bo na początku blizny nie dotykamy. Dopóki nie jest ona całkowicie zagojona to blizny nie dotykamy, bo może to grozić zakażeniami i tego unikamy, ale już samo dotykanie naokoło tej blizny brzucha, skóry, bo ogólnie po operacjach często ta okolica rany i cięcia może mieć zaburzone czucie. Może nie być w ogóle czucia, może być ono osłabione, więc ten dotyk już zaczyna pobudzać tkanki, by to czucie odbudować.

J.M.: Ok, dobra, a skąd będziemy wiedzieli, że blizna nam się zagoiła, po czym to poznać?

A.M.: Kiedy szwy będą już zdjęte, po zdjęciu szwów już powinna być zagojona, jeśli nie ma na niej żadnych strupków, krwawienia, nie ma żadnego sączenia się z tej rany, jest ona czysta jak druga skóra.

J.M.: Czyli na początek dotykamy, a co dalej? Jak dalej wygląda rehabilitacja?

A.M.: Na początek dotykamy, ale już w pierwszych dniach można się zgłosić do fizjoterapeuty i wtedy też można zacząć spokojnie pracować na okolicznych tkankach. Bardzo często ja też pracuję z drenażem limfatycznym, bo to prowadzi do poprawy krążenia, poprawy odprowadzenia limfy i zmniejsza obrzęk, który jest naokoło rany i który bardzo często pojawia się po operacjach i fajnie to już nam zmniejsza obrzęk. Krew odpływa, jest mniejsze krwawienie i w ten sposób szybciej ta rana się goi, a im szybciej ona się goi, tym mniejsze prawdopodobieństwo powstania zrostów. Tak samo jest ze wstawaniem, tak jak już mówiłam. Ważne, by jak najszybciej wstać po porodzie, wyprostować się, bo to nam również będzie wpływało na gojenie się tkanek i nie będzie predysponowało do powstawania zrostów. Również karmienie piersią jest bardzo ważne. Jeżeli karmimy piersią, to przy karmieniu piersią macica się kurczy i to powoduje, że ona szybciej się obkurcza, zmniejsza, zmniejsza się krwawienie. Jeżeli ona szybciej się zagoi, to szybsza jest też regeneracja tej rany i znowu nie powstają zrosty tak szybko jak mogłyby powstać.

J.M.: A na czym polega drenaż limfatyczny, bo brzmi to strasznie.

A.M.: To jest taki rodzaj masażu, jest to taki delikatny masaż. Jeśli chodzi o cesarskie cięcie, to najczęściej wykonujemy drenaż brzucha i kończyn dolnych.

J.M.: Czyli tak na dobrą sprawę po cesarce nie ma opcji, żebyśmy same sobie bliznę rehabilitowały.

A.M.: Na samym początku na pewno nie, bo samego drenażu czy innych technik na jamę brzuszną, okolicę bioder i miednicy - nie zrobimy sobie tego same. Dlatego dobrze jest się zgłosić do rehabilitanta czy do fizjoterapeuty uroginekologicznego, który zajmie się tym na początku. Bliznę możemy mobilizować po około 4 do 6 tygodni, kiedy jest już całkowicie zagojona, kiedy szwy są zdjęte. Po tych 6 tygodniach mamy pewność, że blizna jest zagojona, skonsultowałyśmy to u lekarza, było przeprowadzone badanie i jest wszystko ok, zagoiło się tak jak powinno. Wtedy możemy zacząć rehabilitację blizny. Robimy to przez różne techniki. Mogą to być techniki typowo na samą bliznę, okoliczne tkanki, na jamę brzuszną, na miednicę, techniki rozluźniania mięśni, mięśniowo - powięziowe. Zależy to od ogólnego stanu danej dziewczyny. Wtedy fizjoterapeuta uczy automasażu, który możemy wykonywać w domu. Warto ten automasaż robić codziennie, bo wtedy szybciej zmiany się cofają, szybciej możemy rozbić te zrosty lub nie dopuścić do ich powstawania jeśli zaczniemy zaraz po porodzie.

J.M.: A jest jakaś metoda, żeby sprawdzić, czy mamy zrosty.

A.M.: Można tą bliznę po prostu dotknąć, złapać ją w palce, tak jakby pociągnąć i blizna powinna być jak nasza skóra. Widzę twoją minę.

J.M.: Tak, wiesz co, przez długi czas ja bałam się dotykać swojej blizny, samo myślenie o tym, że ja mam bliznę wiązało się dla mnie z dyskomfortem i jak pomyślę, że miałabym ją sobie odciągać, to po prostu nie, nie, nie.

A.M.: Więc blizna powinna być ruchoma, powinna się przesuwać razem z naszą skórą, więc jeżeli gdzieś jest zaburzona ta ruchomość, ona jest twarda, pogrubiała czy wystająca lub za`padnięta do brzucha to znaczy, że gdzieś coś jest nie tak i warto ją skonsultować. Obawa przed dotykiem blizny jest bardzo częsta, także nie jesteś wyjątkiem, bo to się zdarza bardzo często kiedy nie robiłyśmy z blizną nic przez dłuższy czas i kiedy ja mówię dziewczynie: "Teraz pokażę ci masaż, który będziesz robiła w domu", jest takie przerażenie. "Ja jej nie dotknę, mogę przychodzić do ciebie codziennie, ale jej nie dotknę".

J.M.: To możemy kogoś poprosić bliskiego.

A.M.: Tak, można poprosić i dobrze jest też z tą blizną się oswajać. To jest nasze ciało, więc warto ją dotknąć, warto ją poznać nawet jeżeli jest na nim jakaś blizna. Dlatego tak ważne jest, żeby zacząć jak najszybciej już samodzielnie dotykać te tkanki wokół blizny po porodzie od razu po cesarskim cięciu, bo wtedy oswajamy się z tą blizną i później jest nam łatwiej z nią pracować i nie musimy robić bardziej agresywnych technik, że tak powiem.

J.M.: A jeżeli chodzi o bliznę związaną z nacięciem czy ewentualnym pęknięciem krocza. Czy powinniśmy o nią dbać tak samo jak o tą bliznę po cesarce.

A.M.: Taką bliznę też się mobilizuje, można ją masować i spokojnie można z nią pracować. Fizjoterapeuta może pokazać jak to robić. Można też to można zrobić samodzielnie przy użyciu olejków. Będzie troszkę inaczej, bo to jest inny rodzaj tkanki niż na brzuchu, ale też można ją masować i warto to robić zwłaszcza jeżeli pojawiają się jakieś dolegliwości w miejscu szycia na przykład bóle podczas stosunku czy uczucie jakiegoś ciągnięcia. Czasami pojawia się ból podczas siedzenia, jakieś takie niewygodne, coś tam gniecie i wtedy warto z tą blizną popracować.

J.M.: Dobra, to ja już zadałam tobie chyba wszystkie pytania, które wcześniej przygotowałam. Przyszło mi do głowy jeszcze coś: jaką jedną radę dałabyś kobietom, które są teraz w ciąży, by lepiej mogły się przygotować do porodu.

A.M.: Na pewno ćwiczenia mięśni dna miednicy i ćwiczenia świadomościowe, poznanie swojego ciała i popracowanie nad rozluźnieniem przede wszystkim, bo to, co ja widzę najczęściej to to, że nie brakuje nam wzmocnienia, ale rozluźnienia, relaksacji. Nie potrafimy świadomie zrelaksować mięśni. Więc skopiłabym się na rozluźnieniu, odpuszczeniu sobie tych ciężkich treningów, ciężkich ćwiczeń siłowych, a skupieniu się na relaksacji i ćwiczeniu mięśni dna miednicy.

J.M.: A jaką radę dałabyś kobietom, które są po porodzie, czy to siłami natury, czy po cesarce, i chciałyby wrócić do formy. Jaką radę im byś dała?

A.M.: Na pewno bym poleciła wizytę u fizjoterapeuty, zwłaszcza jeżeli widzimy, że coś się dzieje nie tak, widzimy coś niepokojącego lub nie możemy wrócić do formy, ten brzuch nie jest taki jak powinien być, czujemy, że coś jest nie tak i nie jest jak przed porodem, przed ciążą. Wtedy warto się skonsultować. Doradzam to zawsze każdej kobiecie niezależnie od tego jak czuje się po porodzie, nawet tym kobietom, które czują się dobrze i wydaje się, że nic się nie dzieje. Ale fajnie jest jeśli to skonsultujemy, mamy pewność i możemy ćwiczyć i wracać do bezpiecznie do dalszej aktywności.

J.M.: Czyli wniosek jest taki, że po ciąży powinniśmy się czuć dokładnie tak jak przed ciążą i nasze ciało może wrócić do tego, co było przed ciążą?

A.M.: Tak, oczywiście, dlaczego nie? To taki stereotyp, że jeśli urodziłam dziecko, to już na pewno nie będzie tak jak wcześniej. Warto się na tym skoncentrować i walczyć o to, próbować wrócić do formy, bo to wcale nie jest trudne jeśli zrobimy to tak, jak powinniśmy zrobić. Ale bardzo często zaczynamy to od takiej niezbyt dobrej strony czyli rzucamy się na ćwiczenia, które nam nie służą i nie zwracamy uwagi na nasz stan zdrowia tylko skupiamy się na wyglądzie brzucha czy ogólnie całego ciała.

J.M.: No myślę, że większość kobiet popełnia ten błąd, że bardziej zależy im na wyglądzie niż na zdrowiu.

A.M.: Jeśli chodzi o funkcje i sprawność naszą to ten wybór przyjdzie z czasem. To wszystko się ze sobą łączy i ten wygląd też będzie, wygląd brzucha czy ogólnie całego ciała na pewno się poprawi.

J.M.: Ok, no i tego życzymy wszystkim kobietom, które są, były, będą kiedykolwiek w ciąży. Agatko, bardzo bardzo dziękuję ci za to spotkanie, naprawdę super dużo informacji nam przekazałaś.

A.M.: Dziękuję ci bardzo za zaproszenie.

J.M.: Powiedz mi jeszcze, gdzie ciebie można znaleźć w Internecie?

A.M.: Można mnie znaleźć na moim blogu czyli www.okiemfizjoterapeutki.com, oczywiście na Facebooku i Instagramie taka sama nazwa "okiem fizjoterapeutki".

Prawda, że dużo wiedzy? prawda, że dużo konkretnych wskazówek? Zachęcam dziewczyny, które teraz są w ciąży do pobrania poradnika połogowego, o którym opowiadamy w nagraniu. Link jest oczywiście na moim blogu w notatkach, także koniecznie tam zajrzyjcie i pobierzcie sobie. Naprawdę, kawał cennej roboty i takiego fachowego materiału.

Moje wnioski po rozmowie z Agatą? Chciałam się podzielić z Wami czterema rzeczami, które przyszły mi do głowy. Po pierwsze, rozmowa z Agatą uświadomiła mi, że w trakcie mojej pierwszej ciąży ja totalnie nie wiedziałam, co robić. Bardzo dużo się wtedy wzmacniałam i wydawało mi się, że właśnie o to chodzi w trakcie przygotowania do

porodu, bo właśnie kobieta musi być silna, bo trzeba to dziecko wypchnąć. Po czasie mam inną świadomość. Nie chcę, byś pomyślała, że nie wiadomo co robiłam, ciężary podnosiłam. Zresztą, mam filmy z moimi treningami i one gdzieś na Youtube chyba są żebyście mogły zobaczyć, co to było, bo to nie były jakieś niesamowicie ciężkie ćwiczenia. Pod koniec ciąży były one wzmacniające, ale były delikatnie wzmacniające.

Natomiast teraz przyszedł do mnie taki wniosek, czy to, że mój synek się nie obrócił i był w takim bardzo dziwnym położeniu, które się nazywa miednicowym poprzecznym, a nogi miał narzucone na siebie. I czy to, że miałam cesarskie cięcie nie wynikało z tego, że ćwiczyłam bardzo mocno i moje mięśnie były bardzo napięte i to dziecko nie miało przestrzeni żeby w pewnym momencie dojść do tej pozycji, do której powinno. Oczywiście, nie jestem lekarzem, a lekarka, która prowadziła moją ciążę mówiła, że nie widzi przyczyn medycznych we mnie, że to dziecko się nie obróciło. To mógł być przypadek, tak się zdarza u 5% kobiet czy u 3% kobiet i ja jestem w tym szczęśliwym czy nieszczęśliwym gronie. To jest tylko takie moje przypuszczenie, że te ćwiczenia mogły mieć taki wpływ na przebieg i na zakończenie mojej ciąży tak naprawdę, aczkolwiek co do tego nie mam żadnych badań i tylko moje przeczucie.

Natomiast w tej ciąży już się przygotowuję do porodu zupełnie inaczej. Przede wszystkim dużo wcześniej zaczęłam pracę nad swoim oddechem, bo wiem, że to jest coś, co u mnie bardzo mocno leży. Medytacje, które wprowadzałam właściwie nie będąc w ciąży i nie myśląc o ciąży, myślę, że teraz bardzo mi pomagają. Po prostu dla mnie ten oddech przeponowy w niektórych momentach staje się zupełnie naturalny mimo tego, że kiedyś miałam niesamowite problemy z tym, żeby po prostu w ten sposób oddychać. To było dla mnie mega nienaturalne. Ja zaczęłam tak naprawdę . Zaczęłam ćwiczenia z oddechem przeponowym gdzieś w okolicach maja. W sierpniu dowiedziałam się, że jestem w ciąży, więc tak naprawdę 4 miesiące wcześniej ćwiczyłam sobie ten oddech. Teraz też chodzę na jogę.

Na początku chodziłam na jogę dla ciężarnych. To były niesamowicie relaksujące zajęcia. Odbywały się w poniedziałki i w środy, ale później zmieniono to na wtorki i czwartki, które mi totalnie nie pasują, więc w poniedziałki i środy zrobiono jogę łagodniejszą i ja sobie na tą jogę chodzę. Nie robię już wszystkich pozycji, bo mam już spory brzuszec, na przykład nie mogę leżeć na brzuchu, niekoniecznie wszystkie pozycje wzmacniające są dla mnie dobre. Staram się wyczuć, co jest dobre dla mojego ciała. Nawet na tej jodze bardzo dużo jest rozluźniania i rozciągania. Generalnie jestem rozciągnięta, więc teraz czuję, że te moje mięśnie są wzmocnione, ale też potrafię je relaksować. Zaczęłam chodzić na jogę właściwie od samego początku, od września czyli w pierwszym trymestrze jeszcze. Uważam, że te ćwiczenia są świetne, polecam Wam jeżeli nie wiecie, co robić w ciąży, to polecam jogę. Jestem oczarowana jogą i na pewno zrobię jeszcze jeden odcinek podcastu o jodze. W tym momencie wszystkim kobietom, które są w ciąży bardzo mocno polecam

jogę. Ja już widzę, że moja sylwetka się poprawiła, mimo, że praktykuję jogę tak naprawdę 3 miesiące, to widzę, jak zmienia się moja sylwetka. Na pewno oddychanie torem przeponowym jest dużo łatwiejsze, bo na jodze też się to robi i bardzo mocno pilnuję się z wchodzeniem w różne asany i odpowiedniego oddychania, co myślę, że do porodu jest czymś, co będzie bardzo przydatne.

Chciałabym się odnieść jeszcze do dwóch rzeczy, które powiedziała Agata. Agata bardzo podkreślała to, że każda z nas jest inna i każda z nas tak naprawdę potrzebuje trochę czegoś innego. Jedne kobiety szybciej wracają do formy po ciąży, inne troszeczkę dłużej. Niektórym kobietom poród sprawia większą łatwość, innym większą trudność, ale to, co jest najważniejsze, byśmy próbowały szukać informacji u specjalisty. Pamiętajcie, że niezależnie od tego, jak rodziłyście, kiedy rodziłyście, warto pójść do fizjoterapeuty, który się specjalizuje w uroginekologii i zaznajomić się z tym, co dzieje się z Waszym ciałem. On Wam powie, czy jest jakiś obszar Waszego ciała, nad którym możecie pracować. Im szybciej zaczniemy, tym lepiej, tym ten proces będzie łatwiejszy. Ale - tak jak powiedziała Agata - to, że rodziłaś kilka lat temu nie oznacza, że już nic nie możesz zrobić ze swoim ciałem. Wręcz przeciwnie, możesz zrobić bardzo dużo i zachęcam Cię do tego. Ja też czekam już na moment, kiedy urodzę, to będzie w kwietniu i mam zamiar, może nie od razu po porodzie, ale jakiś czas po porodzie, pójść na wizytę do fizjoterapeuty przede wszystkim po to, by pracować też nad swoją blizną po cesarskim cięciu po mojej pierwszej ciąży. Ale również po to, by pracować nad tym, co ta druga ciąża i ten drugi poród chciałam powiedzieć wyrządzą, ale raczej zmienia w organizmie. Może nic nie wyrządzą i nic nie zmieniają, a może będzie coś, nad czym trzeba będzie pracować. Może jest coś takiego, czego nie zauważę, a będę czuła się dużo lepiej po takiej konsultacji.

Agata powiedziała też jedną bardzo piękną rzecz kiedy rozmawiałyśmy o tej bliznie i ja powiedziałam, że ja nie lubię dotykać blizny i ona powiedziała: "Ale to jest przecież nasze ciało". Pomyślałam: "Kurcze, to jest prawda, to jest moje ciało. Dlaczego ja się brzydzę dotykać, brzydzę się o tym myśleć". Po rozmowie z Agatą rzeczywiście poszłam do łazienki i sobie odciągałam tą bliznę i czy nie jest przyklejona i stwierdziłam, że nie, że jest bardzo ładna. Praktycznie jej nie widać, jest miękka, elastyczna i plastyczna, także miałam farta, że bez jakichś specjalnych zabiegów udało mi się doprowadzić do porządku tą bliznę i Was też zachęcam. Jeżeli czujecie w sobie taki opór, by dotykać tej blizny, to pomyślcie, że to jest przecież Wasze ciało. Tak jak Wasze piękne ręce, piękne dłonie i włosy, które lubicie dotykać, to dlaczego nie miałybyście dotykać tego obszaru, przez który wyszło Wasze dziecko na świat. Myślę, że nie rozwiążę tu tego problemu, bo to jest bardzo złożone zagadnienie, ale mimo wszystko zachęcam Was do tego, że jeżeli macie w sobie taki opór związany z dotykiem Waszej blizny. Oczywiście mówię tu też o bliznie po nacięciu czy po pęknięciu krocza. Jeżeli miałyście szew to powinnyście o tę bliznę odpowiednio dbać, o czym mówiliśmy z Agatą, ale też nie bójcie się dotykać, bo to jest Wasze ciało.

Tym pięknym optymistycznym akcentem kończę dzisiejszy odcinek podcastu. Jeszcze na koniec dwie prośby. Pierwsza, że jeśli uważacie, że to, o czym z Agatą mówiłyśmy było wartościowe, znacie kobiety w ciąży albo znacie kobiety, które niedawno urodziły, albo takie, które urodziły bardzo dawno temu, to podeślijcie im ten odcinek podcastu. Zwłaszcza jeśli wiecie, że te kobiety mają jakieś problemy ze swoją sylwetką czy nietrzymaniem moczu. Chociaż o tym się nie rozmawia, ale może wiecie, bo jesteście bardzo blisko z taką kobietą. Myślę, że znajdą tutaj wiele inspiracji i konkretnych wskazówek, jak działać i co robić. Także czujcie się swobodnie udostępniając ten odcinek - będę bardzo za to wdzięczna. I druga moja prośba do tych osób, które słuchają tego odcinka przez iTunes, jeśli macie tylko chwilę, to dajcie tu swoją recenzję, oceńcie, na ile gwiazdek oceniacie ten podcast. Będzie mi bardzo miło. Na razie czekam na pierwszą ocenę z trwogą w sercu.

To wszystko na dzisiaj. Linki, o których wspominałyśmy znajdziecie na moim blogu i do usłyszenia za 2 tygodnie. Mam nadzieję, że wtedy już bez poślizgów, bo ten podcast z takim niewielkim poślizgiem się ukazał. Także, trzymajcie się i do usłyszenia niedługo, pa!