Ćwiczenia po cesarskim cięciu (1-3 doba)

Ćwiczenia bezpośrednio po operacji:

Głebokie oddychanie

1. Powolne i głębokie oddychanie - powoli licz do 10 w czasie wdechu i w czasie wydechu. Wykonaj wdech nosem - klatka piersiowa się unosi, następnie długi wydech ustami. Powtarzaj 5 razy co godzinę.

Sapanie:

1. Wykonuj 2 lub 3 razy na godzinę, ćwiczenie jest szczególnie ważne w przypadku znieczulenia ogólnego. W reakcji na znieczulenie płuca produkują śluz, który może blokować pęcherzyki w oskrzelach i płucach. Ze względu na ranę niewskazane jest kasłanie. Sapanie to krótki, szybki wydech, w taki sposób jakby chciało się powiedzieć "ha".

W pierwszej dobie po cesarskim cięciu można wykonywać poniższe ćwiczenia po konsultacji z personelem medycznym. Po pionizacji (najczęściej między 12-24 godziny po operacji) także wskazane są częste ćwiczenia.

Ćwiczenia stóp:

1. Leżąc, przy wyprostowanych nogach wykonaj dynamiczne zgięcie i wyprost palców stóp. Powtórz 20 razy na każdą stopę.
2. Leżąc, przy wyprostowanych nogach wykonaj dynamiczne zgięcie i wyprost stóp. Powtórz 20 razy na każdą stopę.
3. Nie zdejmując nóg z łóżka, wykonaj 5 dużych i powolnych kółek stopami w prawo i 5 w lewo. Powtórz z drugą stopą.

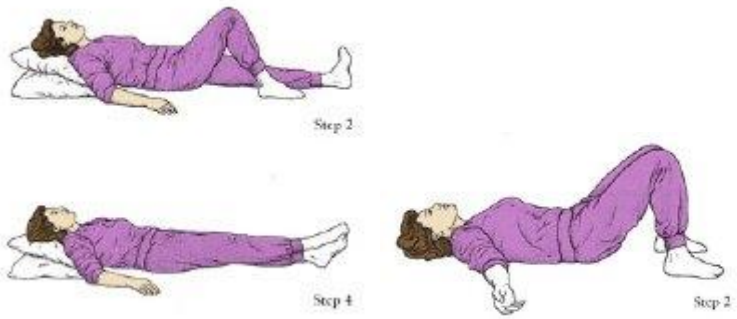
Ćwiczenia rąk:

1. Energiczne zaciskanie pięść - 20 razy na każdą rękę.
2. Obszerne krążenia w nadgarstkach - 20 razy na każdą rękę.
3. Naprzemienne zginanie i prostowanie rąk w łokciach - 10 razy na każdą rękę.

Uginanie nóg

1. Ułóż się na łóżku z jedną nogą zgięta w kolanie, drugą wyprostowaną. Powoli dociskaj wyprostowaną nogę do łóżka, napinając wszystkie mięśnie. Następnie skieruj palce stóp w stronę głowy. Powtórz z drugą nogą. Wykonuj 3 razy na godzinę.
2. Ułóż obie nogi prosto ze skrzyżowanymi kostkami. Napnij wszystkie mięśnie w nogach: dociśnij kolana do łóżka, napinaj mięśnie ud, ściśnij mięśnie pośladków. Przytrzymaj powoli licząc do 5. (Nie należy wstrzymywać oddechu!)
3. Uginaj na przemian nogi w kolanach. Powtórz 10 razy.
4. Połóż się na plecach z ugiętymi kolanami i pięty blisko pośladków. Zrób wdech i przyciśnij plecy do łóżka. Przytrzymaj powoli licząc do 5 (z upływem czasu do 10). Skoncentruj się na przyciśnięciu pleców do łóżka za pomocą mięśni brzucha. Zrelaksuj się, a następnie powtórz ćwiczenie. Ćwiczenie należy wykonywać powoli.

Na początku, ból brzucha pozwala wykonać tylko jedną trzecią. Ćwiczenie poprawia krążenia w obrębie miednicy.



http://health.howstuffworks.com/pregnancy-and-parenting/pregnancy/postpartum-care/how-to-exercise-after-giving-birth2.htm

Ćwiczenia poprawiające laktację:

1. Leżenie tyłem, kończyny dolne ugięte, dłonie złączone przed klatką piersiową. Napieranie dłoni na dłoń 20 razy.

Zestawy ćwiczeń są podane jedynie w celach informacyjnych. Przed podjęciem ćwiczeń oraz w trakcie ich wykonywania należy skonsultować się z personelem medycznym: w szpitali z pielęgniarką, lekarzem oraz fizjoterapeutą, po powrocie do domu z położną środowiskową oraz ginekologiem. Podane informacje nie mogą zastąpić profesjonalnej pomocy lekarskiej.

Czy wiesz, że bezsenność po porodzie jest najważniejszym objawem depresji poporodowej?

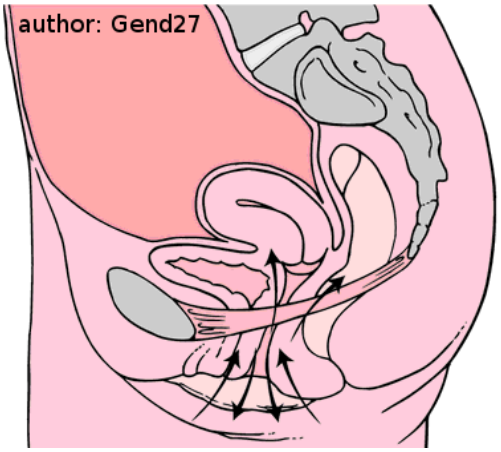
Częstym objawem depresji jest bezsenność (mniej niż 4 godz. snu na dobę, najczęściej budzenie się nad ranem ok 4 godziny, brak możliwości ponownego zaśnięcia, w nocy częste wybudzenia); lub nadmierna senność. **Bezsenność dotyka ok 96% chorych na depresję** i ma poważne konsekwencje: powoduje uczucie wycieńczenia od momentu wstania przez cały dzień. Osłabienie spowodowane brakiem snu może prowadzić do trudności z oddychaniem, a także powodować uczucie "zastygania twarzy w żelazną maskę". **Obniżony nastrój, poczucie bezsilności**, uderzenia gorąca, duszności, mdłości - wszystkie te objawy związane są z wycieńczeniem organizmu wywołanym permanentnym brakiem snu. Dolegliwości te są szczególnie wzmożone w pierwszej połowie dnia. Wraz ze zbliżaniem się wieczoru nastrój ulega poprawie, a temperatura ciała podnosi się. Osoby chore na depresję mają wieczorem stan podgorączkowy. Bezsenność powoduje występowanie **lęku przed nocą**, kojarzoną jako czas zmagania i walki o sen, czas ciągłych wybudzeń. Z czasem lęk przed niezaśnięciem może stać się dominującym uczuciem, towarzyszącym przez cały dzień. Może przybierać **formę lęku panicznego** nad którym nie sposób zapanować.

Więcej na temat depresji poporodowej i trudności w macierzyństwie znajdziesz na stronie www.sprawymamy.pl

Ćwiczenia po cesarskim cięciu (3-4 doba)

Ćwiczenia w 3-4 dobie zawierają wszystkie ćwiczenia z 1-3 doby oraz nowe, poniższe zestawy:

Ćwiczenia mięśni Kegla (po usunięciu cewnika)
Naprzemienne napinanie i rozluźnianie mięśni okolic pochwy i krocza. (Są to mięśnie, które zaciskasz powstrzymując mocz). początkowo wykonuj 5-10 powtórzeń na dzień, następnie zwiększaj liczbę powtórzeń aż do 4 serii po 30 powtórzeń na dzień - po 2 miesiącach od porodu. Skoncentruj się na odczuciach napięcia i podnoszenia oraz relaksu i obniżenia w obrębie miednicy. Początkowo należy wykonywać ćwiczenia leżąc, następnie w klęku podpartym oraz stojąc.



Ćwiczenia mięśni brzucha, miednicy:

1. Połóż się na plecach z nogami ugiętymi w kolanach. Przenoś powoli nogi z jednej strony tułowia na drugą. Powtórz 10 razy.
2. Podczas leżenia na plecach unieś miednice , wytrzymaj 2 sek. Powtórz 10 razy.
3. Leżenie tyłem z wyprostowanymi nogami. Należy przesunąć lewą kończynę dolną po materacu w bok następnie powrócić do pozycji wyjściowej oraz powtórzyć z drugą nogą. Ćwiczenie należy powtórzyć 10 razy.
4. Leżenie tyłem, nogi ugięte. Rozłącz kolana, następnie ponownie złączy. Powtórz 10 razy.

Zestawy ćwiczeń są podane jedynie w celach informacyjnych. Przed podjęciem ćwiczeń oraz w trakcie ich wykonywania należy skonsultować się z personelem medycznym: w szpitali z pielęgniarką, lekarzem oraz fizjoterapeutą, po powrocie do domu z położną środowiskową oraz ginekologiem. Podane informacje nie mogą zastąpić profesjonalnej pomocy lekarskiej.

Test na depresję poporodową:

Pytanie 1:

W ciągu ostatnich 7 dni: Byłam zdolna do radości i dostrzegania radosnych stron życia

- tak często jak zazwyczaj (0 punktów)
- trochę rzadziej niż zwykle (1 punkt)
- zdecydowanie rzadziej niż zwykle (2 punkty)
- zupełnie nie byłam zdolna do radości (3 punkty)

Cały test na depresję poporodową znajdziesz na:

http://www.sprawymamy.pl/depresja-poporodowa-artykuly/test-na-depresję-poporodową

Ćwiczenia po cesarskim cięciu (5-6 doba)

Jeśli poród przez cesarskie cięcie nie wiąże się z komplikacjami u matki lub dziecka często w czwartej dobie można powrócić do domu. **W 5-6 dobie po porodzie można zacząć wykonywać następujące ćwiczenia (należy wykonywać także ćwiczenia z poprzednich zestawów):**

Ćwiczenia mięśni brzucha

1. Połóż się na plecach z ugiętymi nogami, ramiona wzdłuż tułowia. Unieś głowę wraz z wydechem, broda przy mostku. Wytrzymaj 2 sekundy. Powtórz to ćwiczenie 10 razy. Wraz ze zmniejszaniem się bólu brzucha oraz rany i poprawy kondycji możesz zacząć podnosić ramiona- początkowo 1-2 cm nad podłogę. Oczy powinny być skierowane na sufit, należy wykonywać powolne ruchy.

http://health.howstuffworks.com/pregnancy-and-parenting/pregnancy/postpartum-care/how-to-exercise-after-giving-birth2.htm

Zestawy ćwiczeń są podane jedynie w celach informacyjnych. Przed podjęciem ćwiczeń oraz w trakcie ich wykonywania należy skonsultować się z personelem medycznym: w szpitali z pielęgniarką, lekarzem oraz fizjoterapeutą, po powrocie do domu z położną środowiskową oraz ginekologiem. Podane informacje nie mogą zastąpić profesjonalnej pomocy lekarskiej.

Przyczyną depresji poporodowej mogą być zarówno zmiany hormonalne, a więc i chemiczne zachodzące w mózgu jak i przemęczenie, poczucie utraty własnego życia, wolności, frustracja spowodowana ograniczeniem zajęć wyłącznie do opieki nad dzieckiem, rozczarowanie macierzyństwem, związane z niespełnieniem się oczekiwań.

Przebiega również według etapów wymienionych w artykule o **objawach depresji**, jednak pojawiają się innego rodzaju myśli i może być trudniej ją zdiagnozować.

Więcej na temat depresji poporodowej i trudności w macierzyństwie znajdziesz na stronie www.sprawymamy.pl

Ćwiczenia po cesarskim cięciu (po 1 miesiącu od porodu)

Po upływie 1 miesiąca od porodu przez cesarskie cięcie należy wykonywać następujące ćwiczenia **(mają one na celu przede wszystkim wzmocnienie mięśni brzucha):**

1. Leżenie na plecach, ręce na karku. Uniesienie barków i głowy z wydechem, powrót do leżenia. Ćwiczenie należy powtórzyć 5 razy.
2. Leżenie na plecach. Uniesienie lewego barku i głowy z wydechem Powrót. 5 x To samo bark prawy.
3. Leżenie na plecach, ramiona wzdłuż tułowia. Przyciąganie obu kończyn dolnych do tułowia. Ćwiczenie należy powtórzyć 10 razy.
4. Leżenie na plecach. Wykonywanie ćwiczenia rowerek przez 30 sek.
5. Klęk podparty. Ćwiczenie koci grzbiet
6. Przy wydechu - zaokrąglenie pleców, broda do mostka. Przy wydechu - uniesienie głowy, wyprost pleców. Ćwiczenie należy powtórzyć 5 razy.
7. Stojąc przy krześle należy wspiąć się na palce, napięć pośladki, wciągnąć mięśnie brzucha. Wytrzymać 3 sek, następnie rozluźnić się. Ćwiczenie należy powtórzyć 10 razy.
8. Leżenie na plecach, nogi proste, ramiona wzdłuż tułowia. Nożyce pionowe i poziome.
9. Leżenie na plecach, nogi uniesione powyżej kąta 45 stopni przez 15 sek.
10. Leżenie bokiem, nogi ugięte. Unieś nogi, wytrzymaj 2 sekundy, opuść na podłogę. Ćwiczenie należy powtórzyć 10 razy, a następnie zmienić stronę.
11. Leżenie tyłem, nogi ugięte, zwinięty ręcznik między kolanami. Ściśnij ręcznik, następnie wytrzymaj 3 sek. Rozluźnić. Ćwiczenie należy powtórzyć 20 razy.

Pamiętaj także o ćwiczeniach mięśni Kegla!

Zestawy ćwiczeń są podane jedynie w celach informacyjnych. Przed podjęciem ćwiczeń oraz w trakcie ich wykonywania należy skonsultować się z personelem medycznym: w szpitali z pielęgniarką, lekarzem oraz fizjoterapeutą, po powrocie do domu z położną środowiskową oraz ginekologiem. Podane informacje nie mogą zastąpić profesjonalnej pomocy lekarskiej.

Czy wiesz, że bezsenność po porodzie jest najważniejszym objawem depresji poporodowej?

Częstym objawem depresji jest bezsenność (mniej niż 4 godz. snu na dobę, najczęściej budzenie się nad ranem ok 4 godziny, brak możliwości ponownego zaśnięcia, w nocy częste wybudzenia); lub nadmierna senność. **Bezsenność dotyka ok 96% chorych na depresję** i ma poważne konsekwencje: powoduje uczucie wycieńczenia od momentu wstania przez cały dzień. Osłabienie spowodowane brakiem snu może prowadzić do trudności z oddychaniem, a także powodować uczucie "zastygania twarzy w żelazną maskę". **Obniżony nastrój, poczucie bezsilności**, uderzenia gorąca, duszności, mdłości - wszystkie te objawy związane są z wycieńczeniem organizmu wywołanym permanentnym brakiem snu. Dolegliwości te są szczególnie wzmożone w pierwszej połowie dnia. Wraz ze zbliżaniem się wieczoru nastrój ulega poprawie, a temperatura ciała podnosi się. Osoby chore na depresję mają

wieczorem stan podgorączkowy. Bezsenność powoduje występowanie **lęku przed nocą**, kojarzoną jako czas zmagania i walki o sen, czas ciągłych wybudzeń. Z czasem lęk przed niezaśnięciem może stać się dominującym uczuciem, towarzyszącym przez cały dzień. Może przybierać **formę lęku panicznego** nad którym nie sposób zapanować.

Więcej na temat depresji poporodowej i trudności w macierzyństwie znajdziesz na stronie www.sprawymamy.pl