

BĘDĘ MAMA



*fizjoterapeutka uroginekologiczna*  
**PAULINA SZCZĘSNA**

# Wstęp

Ten e-book powstał, by pomóc Ci przygotować się do dnia narodzin Twego dziecka i Ciebie jako matki. Nie ma znaczenia czy będzie to Twoje pierwsze, czy kolejne dziecko. Być może jesteś jeszcze na etapie marzeń o nim.

Pamiętaj, że każda z nas jest inna, inaczej przechodzi przez okres ciąży i doświadcza innego porodu.

Na początku tej drogi masz swoją wizję i plany. Ja ze swoją wiedzą jestem po to abyś **świadomie, spokojnie i w największym możliwym komforcie** przeszła tę drogę z moją pomocą.

Na co dzień pracuję z kobietami, które pragną zostać mamami, są w ciąży, po porodzie lub borykają się ze szeregiem problemów związanych ze zdrowiem kobiety. Wiem jak potrzebna jest wiedza, w którą za chwilę razem się zagłębimy.

Krok po kroku przejdziemy od pojawienia się zmian w ciele do dnia narodzin Twego dziecka.

Zapraszam

# O mnie



Jestem absolwentką Akademii Medycznej w Poznaniu, kierunku fizjoterapia.

Dyplomowaną terapeutką uroinekologiczną z akredytacją Polskiego Towarzystwa Uroinekologicznego.

Kocham swój zawód, który wykonuję od 15 lat. Nieustannie rozwijam wiedzę, pasję i umiejętności w trakcie szkoleń i kursów, dzięki którym mogę jeszcze efektywniej nieść pomoc pacjentom.

Pracuję z kobietami, z zaburzeniami statyki dna miednicy, problemem nietrzymania moczu różnego pochodzenia, rozejściem kresy białej – DRA, endometriozą, bolesnym miesiączkowaniem, bolesnym współżyciem.

Zajmuję się przygotowaniem do porodu, terapią kobiet w ciąży i po porodzie zarówno drogami natury i CC. Pomagam przygotować się do zabiegu operacyjnego oraz gdy chcesz powrócić do aktywnego życia po nim. Wiele lat zajmowałam się terapią ortopedyczną i urazową. W dalszym ciągu praca w tym zakresie niesie mi ogromną satysfakcję, tak jak i terapia Kobiet.

Doświadczenie zawodowe zdobywałam pracując w Ośrodku Sportowym, Szpitalnym Oddziale Rehabilitacyjnym, Przychodni Rehabilitacyjnej, ostatecznie kierując Ośrodkiem Rehabilitacyjnym. Szereg kursów i szkoleń oraz lata doświadczenia pozwoliły mi na otwarcie własnej praktyki.

Twoje zdrowie jest najważniejsze, a ja jestem po to, by Ci pomóc się nim cieszyć.



# Spis treści



1. Twoje ciało się zmienia.
2. Aktywność fizyczna w ciąży.
3. MDM – po co nam te „kegle”?
4. Dno miednicy a codzienność.
5. DRA – rozejście mięśnia prostego brzucha w ciąży.
6. 36 tydzień – otwórz się.
7. Przygotowanie krocza do porodu.
8. Masz tę MOC o narodzinach poprzez ruch i oddech.

Wersja demonstracyjna