

JESTEM MAMĄ



*fizjoterapeutka uroginekologiczna*

**PAULINA SZCZĘSNA**

# O mnie



Jestem absolwentką Akademii Medycznej w Poznaniu, kierunku fizjoterapia.

Dyplomowaną terapeutką uroginekologiczną z akredytacją Polskiego Towarzystwa Uroginekologicznego.

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.



# Wstęp

To już drugi ebook po Będę mamą, który mam nadzieję pomoże Ci zadbać o siebie, tym razem po narodzinach dziecka.

Właśnie nastąpiła wielka „zmiana życiowa” i potrzebujesz teraz wsparcia, ponieważ nigdy nie jesteśmy w stanie być w pełni przygotowane na ten okres.

Mimo, że teraz właśnie nastąpi moment, od którego Twoja uwaga będzie skupiona głównie na małym człowieku, którego trzymasz z miłością w ramionach, nie zapomnij o sobie. Zawsze powtarzam pacjentkom, że są równie ważne jak ich dziecko, że troska o ich zdrowie i samopoczucie również powinna być istotna dla otoczenia i ich samych.

Każda matka powinna nauczyć się matkować również samej sobie. Bez tego nie będzie w stanie być dobrą mamą dla swego dziecka. Poświęcanie się nie jest zdrową ścieżką do macierzyństwa. Wymaga to oczywiście ogromnej odwagi.

Tej odwagi i siły Ci życzę. Mam nadzieję, że przy pomocy treści zawartych w tym ebooku, będziesz bardziej świadoma i zadbasz o siebie tak, jak dbać będziesz o swoje dziecko.

Paulina



# Spis treści

1. WŁAŚNIE ZOSTAŁAŚ MAMĄ.
2. POŁÓG.
3. BABE BLUES.
4. BLIZNY.
5. POWRÓT DO ŻYCIA INTYMNEGO.
6. DRA - ROZEJŚCIE KRESY BIAŁEJ.
7. POWRÓT DO AKTYWNOŚCI PO PORODZIE.
8. KIEDY PO POMOC DO FIZJOTERAPEUTKI UROGINEKOLOGICZNEJ?



# Właśnie zostałam mamą

**Moment, w którym na świat przyszło Twoje dziecko, to chwila, w której Ty narodziłaś się jako matka.**

Nawiązałaś z nim więź na długo przed urodzeniem i będzie się ona tworzyć jeszcze długo po jego narodzinach. Na Waszą relację wpłynął również poród, jego przebieg, który na zawsze pozostawi ślad dla Waszego wspólnego życia.

Oboje jesteście teraz zalani endorfiną, prolaktyną, oksytocyną – tzw. „molekułami więzi”. Pomagają one dziecku wytworzyć poczucie głębokiego zaufania i przynależności. Masz szansę zakochać się w nim bez pamięci. Przez działanie tych hormonów stajesz się również bardziej wrażliwa na wpływ otoczenia. Dlatego tak ważne jest, abyś otrzymała w tym czasie dużo wsparcia, miłości, życzliwości, opieki. Poród i okres poporodowy stworzy podwaliny dla zdrowia Twojego nowonarodzonego dziecka na całe życie.

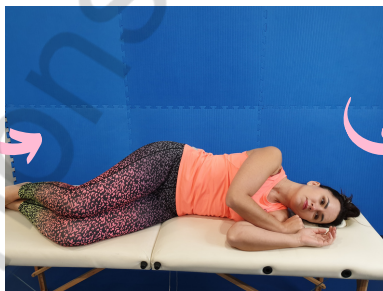
Teraz powinniście mieć szansę na **kontakt skóra do skóry**. Rozpoczęła się IV faza porodu.

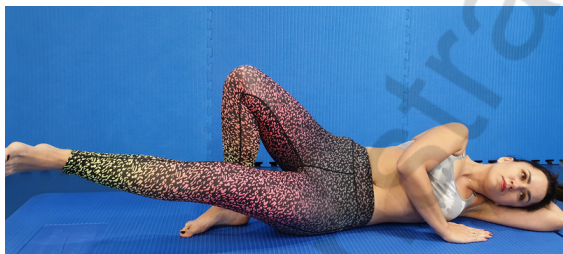
Ty ogrzewasz swoje dziecko, nie potrzeba tu sztucznych ogrzewaczy. Przecież kiedyś ich nie było. Tak natura to wymyśliła, aby dziecko mogło przeżyć dzięki bliskości ciała mamy. Tak postępują wszystkie ssaki. To Wasz czas. Walcz o to.

Kontakt skóra do skóry to również czas, kiedy organizm dziecka zasiedla się bakteriami z Twojej skóry. Będzie to stanowiło fundament jego prawidłowej odporności. Jeśli z jakiegoś powodu nie możesz mieć dziecka ze sobą ważne, aby tej możliwości nie odebrać ojcu dziecka.

**Siara** (pierwsze mleko) – umożliwienie dziecku ssania piersi ma olbrzymie znaczenie dla jego odporności. Pierwsze mleko zawiera przeciwciała optymalnie dostosowane do jego ochrony przed

## Zmiana pozycji po porodzie CC



**a****b**

W tym przypadku również poczujesz aktywację mięśni brzucha.

Unosisz nogę z wydechem – zrób go porządnie przez usta. Im mocniej „dmuchniesz” tym lepsza aktywacja. Wybierz wersję, w której jest Ci wygodniej a lub b, pamiętaj wykonać ćwiczenie na obu bokach.

## KOCI GRZBIET



Pozycja wyjściowa