

Rady dla młodej mamy

Marta Banaszak-Osiewicz

Ciąża i poród zwiększają ryzyko pojawienia się lub nasilenia dolegliwości związanych z nietrzymaniem moczu (NTM). Zmiany jakie zachodzą w organizmie kobiety podczas dziewięciomiesięcznych przygotowań do narodzin dziecka oraz samego aktu rozwiązania, mogą skutecznie osłabić między innymi mięśnie dna miednicy, naruszyć funkcjonowanie układu moczowego, co z kolei sprzyja NTM. Można jednak temu zaradzić. Ważna jest profilaktyka przedporodowa oraz odpowiedni trening mięśni w pierwszych tygodniach po rozwiązaniu.

Zagrożona płec piękna

Problem nietrzymania moczu znacznie częściej dotyka kobiety niż mężczyzn. Wpływa na to nie tylko budowa anatomiczna, ale również odmienne funkcje układu moczowo-płciowego oraz w przypadku kobiet - przeszłość położnicza. Okazuje się bowiem, że liczba przeżytych ciąż i metody porodów, jak również wiek młodej mamy

w chwili narodzin pierwszego dziecka, a także pojawianie się dolegliwości związanych z NTM przed i w czasie ciąży, warunkują dalsze funkcjonowanie narządów odpowiedzialnych za prawidłowe trzymanie/oddawanie moczu.

- *W czasie ciąży zmienia się cała sylwetka kobiety. Poprzez odmienny rozkład zwiększonej masy ciała, inaczej pracują stopy, łydki, kręgosłup i także mięśnie dna miednicy. Kobieta inaczej się porusza, inaczej stoi. A to wszystko może przyczyniać się do dolegliwości NTM. Brak dbałości o odwrócenie tych zmian - zaniedbania położkowe - mogą prowadzić do NTM nawet po menopauzie.* - wyjaśnia Michał Koszła, fizjoterapeuta dna miednicy. - *Przyszłe mamy oraz ich lekarze muszą sobie zdawać sprawę z faktu, iż część zmian następujących u kobiety w ciąży, a odnoszących się do funkcjonowania całego jej organizmu, nie ustępuje samoistnie po rozwiązaniu. Dlatego tak istotny jest odpowiedni trening określonych grup mięśni, zaraz po porodzie.*

Aktywność po porodzie

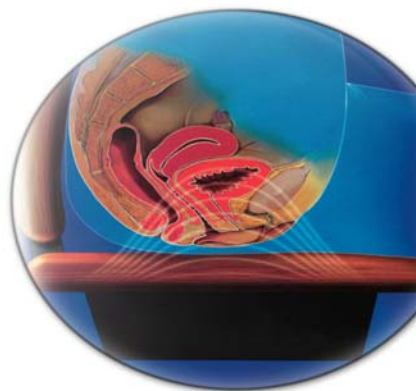
Zdaniem specjalistów najważniejsze są w tym względzie dwa pierwsze tygodnie po narodzinach dziecka. Ze względu na utrzymywanie się w organizmie kobiety w tym czasie wybranych hormonów na poziomie zbliżonym do tego z okresu ciąży, mięśnie dna miednicy są wciąż bardziej plastyczne. Poprzez odpowiednie ćwiczenia, łatwiej jest je przywrócić do stanu sprzed ciąży. W przeciwnym razie, konkretne grupy mięśni "zastygną" w określonej pozycji i trudno je zmusić do prawidłowej pracy. A taki stan zwiększa ryzyko pojawienia się problemów z NTM czy wypadania narządów rodnych w późniejszym czasie, zwłaszcza w okresie menopauzalnym.

Okazuje się, że pierwsze próby nieskomplikowanych i nie wymagających wysiłku ćwiczeń powinny być wykonywane nawet kilka godzin po rozwiązaniu.

- *Kobieta musi być jednak do tego odpowiednio przygotowana. Stąd też konieczność interesowania się tym tematem jeszcze przed porodem* - dodaje Michał Koszła. - *Problem w tym, że rzadko w której szkole rodzenia czy też gabinecie ginekologiczno-położniczym rozmawia się z kobietą spodziewającą się dziecka o profilaktyce trzymania moczu. A niestety, próby usprawniania na własną rękę, bez konsultacji ze spe-*

NEOCONTROL™

www.neocontrol.pl
www.neocontrol.com



Aby wzmocnić mięśnie dna miednicy...



Oferta sprzedaży sprzętu medycznego
dla lekarzy i placówek medycznych

Numer Rejestru Wyrobów Medycznych:
PL/DR004861



cialistą, mogą spowodować więcej szkody, niż dobrego.

Okazuje się bowiem, że rodzaj ćwiczeń, intensywność i częstotliwość ich wykonywania powinna być indywidualnie dobrana do danej kobiety. Natomiast część gotowych zestawów ćwiczeń, mających poprawić sylwetkę kobiety po zakończonej ciąży, a lansowanych w kobiecych magazynach czy poradnikach, jest nieprawidłowa. Nie dość, że ćwiczenia te zajmują niepotrzebnie dużo czasu, to mogą być szkodliwe oraz powodować ryzyko NTM i obniżenia narządów. Ćwiczenia, które mają poprawić kondycję mięśni brzucha, wcale nie muszą prawidłowo oddziaływać na mięśnie dna miednicy, odpowiedzialne za trzymanie moczu.

- Istotna jest również kontrola, na ile wskazane ćwiczenia są prawidłowo wykonywane przez pacjentkę - dodaje Michał Koszla. - Dlatego specjalista będzie posługiwał się w tym przypadku perineometrem lub elektromiografem, który sprawdza czy napinane są odpowiednie grupy mięśni.

W czasie połogu, podobnie, jak w innych okresach życia, nie zaleca się kobietom ćwiczeń polegających na powstrzymywaniu strumienia moczu, gdyż może to doprowadzić do powstania lub nasilenia się parć nagłych.

Pomoc partnera

W zapobieganiu dolegliwościom związanym z NTM po porodzie, oprócz ćwiczeń, pomagają prawidłowe wykonywanie czynności związanych z codziennymi obowiązkami młodej mamy. Okazuje się, że chociażby sposób podnoszenia czy noszenia dziecka na rękach ma wpływ na kondycję mięśni odpowiedzialnych za trzymanie moczu.

Na liście zakazanych czynności wykonywanych przez kobiety po porodzie jest przede wszystkim dźwiganie. Mimo, iż trudno wyobrazić sobie opiekę i pielęgnację dziecka bez używania konkretnych przedmiotów, takich jak na przykład wózek czy wanienka, to jednak przenoszenie ich z miejsca na miejsce, powinno odbywać się jedynie incydentalnie i zgodnie z fachowym instruktorem.

- Młoda mama musi dobrze zorganizować sobie pracę w domu, tak by lokalizacja wszelkich przedmiotów, które muszą być przenoszone z miejsca na miejsce, nie wymagała od kobiety schylania się i podnoszenia ich. Takie czynności powinny być polem

do popisu dla partnera, który odciążając w ten sposób kobietę z codziennych obowiązków, jednocześnie zmniejsza ryzyko pojawienia się dolegliwości związanych z NTM u swej partnerki - wyjaśnia Michał Koszla. - Dźwiganie ciężkich przedmiotów (na przykład wanienki z wodą) nie tylko obciąża stawy, ale również wywiera wzmożone ciśnienie na mięśnie dna miednicy, co może doprowadzić do wypadania narządów miednicy. Ważne jest również, aby podnosząc na przykład dziecko z wózka, łóżeczka czy wanienki, zabezpieczać dno miednicy napinając mięśnie krocza.

Gimnastyka dla osób z NTM - woj. wielkopolskie

**Masz problem z nietrzymaniem moczu?
Mieszkasz w województwie wielkopolskim?**

Wszystkich zainteresowanych zapraszamy do udziału w bezpłatnych zajęciach gimnastycznych.

Celem gimnastyki jest zapoznanie z ćwiczeniami, które wzmacniają mięśnie przepony moczowo - piciowej i tym samym pomagają uporać się z problemem NTM. Zajęcia prowadzone przez wykwalifikowanych rehabilitantów rozpoczną się we wrześniu.

Zapisy pod nr infolinii 0 801 800 038 (połączenie 0,29 zł + VAT niezależnie od długości rozmowy), poprzez e-mail: poznan@uroconti.pl oraz stronę www.ntm.pl

Zapisz się już teraz! Liczba miejsc ograniczona!