

Nietrzymanie moczu po porodzie. Jak wzmocnić mięśnie dna miednicy?

Agnieszka Wilhelm

Po narodzinach dziecka warto zaopiekować się własnym zdrowiem, zwracając szczególną uwagę na mięśnie dna miednicy, ponieważ po porodzie u wielu kobiet pojawia się problem nietrzymania moczu (NTM). Co można zrobić, aby wzmocnić mięśnie Kegla i cieszyć się z macierzyństwa?



Fot. NataliaDeriabina - istockphoto.com

Rola fizjoterapii uroginekologicznej w przygotowaniu do porodu

W jednym z wcześniejszych numerów Kwartalnika NTM omówiliśmy rolę fizjoterapii uroginekologicznej w przygotowaniu do porodu. Tym razem postanowiliśmy skonfrontować nasze przemyślenia z opiniami ekspertów. Zapytaliśmy lekarzkę ginekolog, położną oraz fizjoterapeutki o ich spojrzenie na problem nietrzymania moczu (NTM) u kobiet w ciąży i po porodzie. Jakie są ich doświadczenia i rady dla przyszłych mam?

Wzrasta świadomość na temat nietrzymania moczu po porodzie

Zapytaliśmy dr n. med. Beatę Rutkowską z Oddziału Ginekologiczno-Położniczego Międzyleskiego Szpitala Specjalistycznego w Warszawie o świadomość młodych mam na temat nietrzymania moczu. Pani doktor podkreśliła, że różnica w poziomie wiedzy między dzisiejszymi mamami a poprzednimi pokoleniami jest zauważalna.

– *Jeszcze kilkanaście lat temu NTM było tematem tabu, ale teraz coraz więcej kobiet nie tylko jest świadomych tego problemu, ale szuka pomocy* – stwierdziła dr Beata Rutkowska.

Przy okazji obaliła mit dotyczący tego, że po cesarskim cięciu NTM nie występuje. Według niej to błędne przekonanie. Dlaczego? – *Ryzyko wystąpienia NTM zależy od wielu czynników, droga porodu nie jest jedyną determinantą* – przypomniała.

Potrzebna jest współpraca różnych środowisk

Mgr Joanna Dąbrowska, doświadczona położna z Piastowa, zwraca uwagę, że pacjentki często ignorują problem NTM w ciąży, myśląc, że po porodzie sam zniknie. Niestety często tak się nie dzieje, a na dodatek problem nietrzymania moczu może się nasilić. Dlatego, jak podkreśla, kluczowa jest współpraca położnych z fizjoterapeutami, zwłaszcza że ich kompetencje się uzupełniają.

Podobne zdanie na temat współpracy z fizjoterapeutami ma dr Beata Rutkowska. Według niej lekarzom jest ona potrzebna szczególnie w opiece nad pacjentkami po porodzie.

Fizjoterapia po porodzie to klucz do zdrowia

Zapytaliśmy więc fizjoterapeutki z Centrum Medycznego MCC w Warszawie – mgr Agnieszkę Szczepocką i mgr Aleksandrę Zalewską – jakie korzyści przynosi fizjoterapia u kobiet po porodzie. – *Fizjoterapia pozwala na zmniejszenie powikłań poporodowych i szybszą regenerację ciała* – mówią zgodnie. Według nich kontrolna wizyta u fizjoterapeuty powinna odbyć się około 6. tygodnia po porodzie naturalnym lub około 4. tygodnia po cesarskim cięciu.

Obie panie zwracają też uwagę na odpowiednie nawyki i zmiany w stylu życia, które mogą pomóc w zmniejszeniu ryzyka NTM po porodzie. Duże znaczenie mają według nich: prawidłowe nawyki toaletowe, trening mięśni dna miednicy, aktywność fizyczna, a także zdrowa dieta i właściwe nawodnienie organizmu.

Fizjoterapia uroginekologiczna, zdrowa dieta oraz odpowiednio dobrana aktywność fizyczna to trzy filary, na których opiera się zdrowie mam po porodzie. Przywrócenie siły i elastyczności mięśni może przyczynić się do poprawy jakości życia i pozwolić w pełni cieszyć się z uroków macierzyństwa o ile nie zostanie to zaniedbane na wczesnym etapie.

Wszystkie ekspertki zgodnie podkreślają, że wiedza, edukacja i profilaktyka są kluczowe w walce z NTM po porodzie, a wsparcie wykwalifikowanego lekarza, położnej i fizjoterapeuty może pomóc w zachowaniu zdrowia i zapewnieniu jakości życia na długi czas.