

Podkłady higieniczne dla kobiet w ciąży - które warto wybrać?

Napisano dnia: 2023-07-18 08:51:35

ARTYKUŁ SPONSOROWANY



Wiele kobiet w ciąży zмага się z problemem nietrzymania moczu. Niewątpliwie wywołuje to dyskomfort i powoduje kompleksy. Na szczęście z tym problemem można walczyć. Na pewno sprawdzą się podkłady higieniczne dla kobiet w ciąży, ale też odpowiednie ćwiczenia.

Przyczyny nietrzymania moczu u kobiet w ciąży

Zacznijmy od tego, że problem nietrzymania moczu u kobiet w ciąży jest naprawdę częsty. Przyczyną takiego stanu rzeczy najczęściej jest powiększająca się macica oraz rosnące dziecko. Narządy obniżają się, a następnie uciskają na pęcherz. Jednocześnie dochodzi do problemów z jego rozciąganiem, czego konsekwencją jest nietrzymanie moczu. Kolejną przyczyną mogą być osłabione mięśnie dna miednicy. Na skutek działania hormonów są rozciągnięte i rozluźnione. U części kobiet nietrzymanie moczu występuje niemal od samego początku ciąży. Rzecz jasna w przypadku występowania takiego problemu najlepiej skonsultować się z lekarzem, gdyż podobne symptomy mogą dawać odchodzące wody płodowe. Pamiętajcie jednak, że wody płodowe mają lekko słodkawy zapach, a do tego ich kolor jest zbliżony do różowego.

Podkłady higieniczne - jak wybrać najlepsze?

Warto zaopatrzyć się w [podkłady higieniczne](#), które można rozkładać na krzesłach czy też łóżku. Wybór wielkości chłonnych podkładów jest naprawdę duży. Dodatkowe zabezpieczenie łóżka podkładem higienicznym jest także niezbędne, gdy macie problemy z nietrzymaniem moczu. Możecie wybrać podkład higieniczny jednorazowy albo wielorazowego użytku. Zwróćcie jeszcze uwagę na jego chłonność. Materiał powinien być bardzo delikatny. W żadnym wypadku nie może podrażniać skóry. Jeżeli wybierzecie podkład higieniczny wielorazowy, to bez problemu możecie go prać w pralce, przy czym temperatura nie może być wyższa niż 70 stopni Celsjusza. Natomiast podkładów jednorazowych nie można wyrzucać do toalety.

Ćwiczenia mięśni Kegla - jak je wykonywać?

Warto też spróbować ćwiczeń mięśni Kegla. Oczywiście przed ich rozpoczęciem bezwzględnie należy skonsultować się z lekarzem. Mięśnie dna miednicy możecie ćwiczyć zarówno w pozycji leżącej, jak i w lekkim rozkroku. Wystarczy tylko napiąć mięśnie i utrzymać taki stan przez kilka sekund, a następnie się rozluźnić. Po kilku sekundach przerwy możecie powtórzyć ćwiczenie, najlepiej wykonać kilka serii.