

Małgorzata Radzymińska

PO ŁÓG



Wracam do siebie ♥

Podziękowania

Dziękuję...

Przede wszystkim mojemu mężowi – za czas, cierpliwość i ogromne zaangażowanie w tworzenie tego e-booka. Za wsparcie na każdym etapie i za to, że był częścią tego procesu.

Dziękuję również wszystkim moim pacjentkom – za zaufanie, którym mnie obdarzacie, za każdą wizytę, rozmowę i za to, że oddajecie mi swój czas. Wiem, jak cenny i ograniczony jest on w okresie wczesnego macierzyństwa. Tym bardziej doceniam, że wybieracie właśnie mnie, aby towarzyszyć Wam w tej drodze. Dziękuję także tym z Was, które wzięły udział w ankietach – Wasze odpowiedzi i doświadczenia miały realny wpływ na powstanie tej publikacji.

Na koniec dziękuję Tobie – za to, że sięgnęłaś lub sięgnęłaś po ten e-book. Jeśli jesteś tutaj, to znaczy, że dajesz sobie przestrzeń na większą świadomość, wiedzę i spokój. Mam nadzieję, że dzięki temu łatwiej będzie Ci przejść przez połóg w zgodzie ze sobą, z większą troską o swoje ciało i psychikę.

Połów: wracam do siebie

Małgorzata Radzyńska

1. Hej, Mamo	10
2. Fundamenty regeneracji w połogu	16
3. Co dzieje się w Twoim ciele po porodzie – anatomia po ludzku	30
4. Czego po porodzie lepiej unikać – i dlaczego	47
5. Pierwsze dni po porodzie	57
6. Krocze, brzuch i blizna — regeneracja tkanek (SN i CC)	79
7. Norma czy alarm? Sygnały, których nie wolno bagatelizować	106
8. Powrót do aktywności fizycznej	127
9. Intymność i płodność po porodzie	138
10. Rozdział dla Partnera: co to znaczy “być obok”	148
11. Czy połóg naprawdę kończy się po 6 tygodniach?	163

Informacje prawne i charakter publikacji

© 2026 Małgorzata Radzymińska. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Pełny e-book jest przeznaczony do prywatnego użytku nabywcy. Możesz pobrać go i czytać na własnych urządzeniach. Nie wolno publicznie udostępniać pliku, publikować go w internecie, odsprzedawać, usuwać oznaczeń identyfikacyjnych ani wykorzystywać komercyjnie bez odrębnej zgody autorki.

Darmowy fragment e-booka jest próbką publikacji. Możesz pobrać go i przeczytać przed zakupem, ale nie wolno publikować go jako własnego materiału ani wykorzystywać komercyjnie.

Postanowienia te nie ograniczają ustawowego dozwolonego użytku.

Publikacja ma charakter edukacyjny i nie zastępuje indywidualnej konsultacji medycznej, fizjoterapeutycznej, psychologicznej ani psychiatrycznej, diagnozy ani terapii. W przypadku bólu, niepokojących objawów, powikłań po

porodzie, trudności psychicznych lub wątpliwości skonsultuj się z lekarzem, położną, fizjoterapeutką uroginekologiczną, psychologiem albo psychiatrą.

Wstęp

Połów rzadko trafia na pierwszy plan rozmów o macierzyństwie. Z perspektywy fizjoterapeutki uroginekologicznej wiem, że to jeden z ważniejszych momentów w życiu kobiety. Z perspektywy mamy wiem też, jak bywa on traktowany. Ta książka powstała po to, by połów przestał być dorzucany do książek o ciąży jako jeden krótki rozdział. Moim zdaniem połogowi należy się cała książka.

W tej książce pojawią się fragmenty wypowiedzi kobiet, które odpowiedziały na ankietę dotyczącą ich doświadczeń połogu. Są to głosy moich pacjentek — szczerze, czasem zaskakujące, poruszające. Cytaty zostały wykorzystane w sposób anonimowy. Umieszczam je po to, byś mogła zobaczyć, jak różnie może wyglądać ten sam czas w życiu różnych kobiet. Te wypowiedzi nie mają zastępować wiedzy medycznej ani fizjoterapeutycznej. Mają ją uzupełniać o coś bardzo ważnego: o prawdziwe doświadczenie. Dzięki nim łatwiej zobaczyć, że wiele odczuć, trudności, pytań i zaskoczeń, które pojawiają się w połogu, nie jest odosobnionych. Są częścią rzeczywistości wielu kobiet, choć wciąż zbyt rzadko mówi się o nich głośno.

W okresie połogu bardzo często słyszymy hasło “wrócić do formy”. Jakby istniała jedna, uniwersalna forma, do której każda kobieta powinna dążyć po porodzie. Jakby ciało było projektem do naprawienia, a nie żywym, mądrym organizmem, który właśnie wykonał ogromną pracę. Dlatego w tej książce nie mówię o powrocie do formy, ale o powrocie do siebie.

Połów nie jest cofnięciem się do punktu sprzed ciąży. To czas integracji tego, co było przed ciążą, tego, co wydarzyło się w ciąży i porodzie, oraz tego, kim stajemy się po narodzinach dziecka. Forma często oznacza wyidealizowany obraz – sprawne ciało, płaski brzuch, szybkie tempo, gotowość do działania. Tymczasem powrót do siebie zakłada coś zupełnie innego: uważność, cierpliwość i szacunek do procesu, który właśnie trwa.

Wracanie do siebie to powrót do zdrowia, a nie do wyglądu. To odbudowywanie poczucia bezpieczeństwa w ciele, które mogło być zmęczone, obolałe, czasem obce. To przypominanie sobie zasobów, które budowałyśmy w ciąży – oddechu, czucia ciała, umiejętności regulowania napięcia – albo tych, które miałyśmy jeszcze przed ciążą. To także zgoda na to, że teraz możemy być inne niż wcześniej, i że to inne nie oznacza gorsze.

Połów to czas ogromnych zmian hormonalnych. Na początku jest burza – estrogeny i progesteron gwałtownie spadają, a u kobiet karmiących szczególnego znaczenia nabierają także oksytocyna i prolaktyna. Emocje bywają intensywne i zmienne. Wraz z upływem tygodni ta burza zaczyna się uspokajać, a ciało i układ nerwowy stopniowo odnajdują nową równowagę. Powrót do formy często ignoruje ten proces, stawiając wymagania tam, gdzie najbardziej potrzebna jest regeneracja.

Powrót do siebie uwzględnia nie tylko ciało, ale też emocje, psychikę i tożsamość kobiety. To moment, w którym uczymy się siebie na nowo – w nowej roli, z nowymi potrzebami, z inną wrażliwością. To czas odbudowy zaufania do własnego ciała i do własnych odczuć, zamiast porównywania się do zewnętrznych standardów.

Dlatego w połogu nie pytajmy, kiedy wrócę do formy, ale raczej: czego teraz potrzebuję, żeby poczuć się sobą? Bo prawdziwe zdrowie nie polega na spełnianiu cudzych oczekiwań, ale na powrocie do wewnętrznej spójności. A do niej nie da się dojść na skróty. Do siebie wraca się krok po kroku. I w tej książce chcę omówić wszystkie te kroki. Zapraszam więc w podróż po tym, jak przebiega połóg i jak bardzo może być istotny dla zdrowia kobiety w długofalowej perspektywie.



O autorce



Nazywam się Małgorzata Radzymińska i jestem fizjoterapeutką uroginekologiczną, specjalizującą się w pracy z kobietami na różnych etapach ich życia. Od lat wspieram pacjentki w powrocie do zdrowia, poprawie jakości życia oraz budowaniu świadomości w zakresie zdrowia intymnego.

Ukończyłam liczne specjalistyczne szkolenia z zakresu fizjoterapii uroginekologicznej i opieki okołoporodowej, w tym m.in. z wczesnej interwencji fizjoterapeutycznej, terapii dna miednicy, pracy z blizną poporodową oraz bezpiecznego powrotu do aktywności po porodzie.

Prowadziłam zajęcia grupowe gimnastyki dla kobiet w ciąży i po porodzie, współpracowałam m.in. z Domem Samotnej Matki, prowadząc tam warsztaty edukacyjne i zajęcia ruchowe. Te doświadczenia popchnęły mnie do pracy gabinetowej 1:1, gdzie zaopiekowanie kobiety stało się moim głównym celem zawodowym. Temat ciąży, porodu i położu jest mi szczególnie bliski – nie tylko zawodowo, ale również prywatnie.

Ten e-book powstał jako odpowiedź na potrzeby kobiet, które chcą przejść przez poród w sposób świadomy, spokojny i bez presji. To praktyczny przewodnik, ale też pełna uważności opowieść o tym, jak zadbać o swoje ciało i psychikę w tym wyjątkowym czasie.

Co wyróżnia ten przewodnik, to również obecność dedykowanego rozdziału dla partnera – stworzonego w formie skondensowanego kompendium wiedzy o położu. Dzięki temu partner może w prosty sposób zapoznać się z najważniejszymi informacjami, nawet jeśli nie ma przestrzeni na przeczytanie całej książki, i lepiej zrozumieć, jak wspierać kobietę w tym okresie.

Więcej o mojej pracy:

Strona internetowa: gosiaradzyminska.pl

Instagram: [gosia.fizjouro](https://www.instagram.com/gosia.fizjouro)

ZnanyLekarz: [Małgorzata Radzyńska](#)