

Lola&Lykke Poporodní stahovací pás Core Restore FAQ

[Jak poznám, jakou velikost pásu si mám objednat?](#)

Pokud jste těhotná, můžete si pás koupit podle velikosti oblečení před těhotenstvím. Pás se dodává ve čtyřech velikostech: S, M, L a XL.

S je vhodný pro velikosti oblečení před těhotenstvím EU 34-36 / UK 6-8

M je vhodný pro velikosti oblečení před těhotenstvím EU 38-40 / UK 10-12

L je vhodný pro velikosti oblečení před těhotenstvím EU 42-44 / UK 14-16

XL je vhodný pro velikosti oblečení před těhotenstvím EU 46-48 / UK 18-20

Pokud jste mezi velikostmi, vyberte správnou velikost s ohledem k váhovému přírůstku hmotnosti v těhotenství a velikosti břicha. Pokud je váš přírůstek hmotnosti mírný a vaše břicho menší, poříďte si pás menší velikosti. Pokud jste však přibrala více a i břicho je větší, rozhodněte se pro větší velikost pásu.

Pokud jste již po porodu, jednoduše změřte velikost poporodního břicha a vyberte pro vás nejvhodnější velikost pásu.

Velikost S se hodí pro poporodní břicho 70 - 90 cm, velikost M pro 90 - 110 cm, velikost L pro 110 - 130 cm a velikost XL se hodí pro poporodní břicho velikosti 130 - 150 cm.

Jedna velikost se hodí na celé poporodní období, protože pás má spoustu nastavovacích okrajů pro zmenšující se břicho.

[Jsem 4 týdny po porodu. Bude pás v mém případě efektivní?](#)

Pás je nejučinnější po dobu prvních 2–3 měsíců po porodu, takže by to ve vašem případě bylo i nadále prospěšné. Pás by pro vás byl užitečný, zejména pokud máte pocit, že vaše břicho je stále slabé a cítíte, že potřebujete více podpory pro správné držení těla. Pás vám připomíná správné držení těla a pomáhá aktivovat vaše hluboké svaly trupu. To může pomoci při bolestech zad a při snižování možnosti špatného držení těla.

[Jsem 6 měsíců po porodu. Bude pro mě pás stále přínosem?](#)

Pro dosažení co nejefektivnějších výsledků doporučujeme používat podpurný pás 3 měsíce bezprostředně po porodu. Může být použit po delší dobu nebo později po těhotenství na podporu zad a zlepšení držení těla, ale již nebude mít konkrétní zmenšující účinek na vaše břicho. V kombinaci s cvičením je však pás vhodný pro každého, kdo chce zlepšit své držení těla a celkově střed těla.

[Je bezpečné používat pás po císařském řezu?](#)

Ano, pás byl speciálně navržen pro pooperační použití. K urychlení procesu zotavení po operaci břicha, jako je například sekce, lze použít kompresní pásy, jako je Lola&Lykke Poporodní stahovací pás. Kompresní pásy poskytují pomoc při podpoře vašeho chirurgického řezu, drží vaše břišní svaly pohromadě a zvyšují cirkulaci v místě operace, aby podporovaly hojení a zmírňovaly otoky.

Jak brzy po porodu mohu začít pás používat?

Poporodní stahovací pás můžete začít používat hned po vaginálním porodu i císařském řezu. V závislosti na vašich individuálních okolnostech můžete před zahájením používání pásu nechat tělo 24 hodin odpočinout. Pokud si nejste jistá, poraďte se se svým lékařem, než začnete pás používat.

Jak dlouho bych měla pás nosit?

Doporučujeme používat poporodní pás pravidelně po dobu nejméně 6-12 týdnů bezprostředně po porodu, ale pokud je to potřebné, lze jej nosit déle.

Kolik hodin denně mám pás nosit?

To závisí na úrovni podpory, kterou potřebujete. Doporučujeme pás nosit po dobu 2-8 hodin denně, zejména při činnostech vyžadujících správné držení těla; kojení, tlačení kočárku a zvedání dítěte. Může se vám zdát, že nošení pásu během jiných lehkých cvičení je prospěšné, protože budete lépe rozeznávat a aktivovat vaše hluboké svaly středu těla. Pás by se neměl nosit přes noc.

Ohne se pás při používání nebo se vyhrne?

Pás je vyroben z měkkého a hypoalergenního technického materiálu a jeho jedinečné dvojité kompresní zapínací panely umožňují dokonalé přizpůsobení jakémukoli typu těla. Díky dvojímu zapínání se pásek ohýbá a pohybuje se s tělem, například když sedíte, a při používání drží a nevylézá.

Jak pevně bych měla pás nosit?

Pás by měl být nošen těsně, ale ne příliš těsně, abyste mohla pohodlně dýchat až do břicha. Pohodlí je při nošení pásku klíčové: má vám sloužit jako podpora a pro lepší pocit.

Jak se Lola&Lykke Poporodní pás liší od ostatních postnatálních pásů?

Hlavní rozdíl postnatálnímu pásu Core Restore oproti většině ostatních pásů na trhu je přední design produktu. Pás Core Restore má na přední straně dvě samostatné upevňovací části, které umožňují dokonalé uchycení. Napnutí pásu lze pomocí těchto samostatných suchých zipů a látkových zapínání přesně upravit. To znamená, že pás bude dobře sedět na vašem břiše, bez ohledu na to, jaký je tvar vašeho těla. Díky samostatným panelům je pás Core Restore velmi pohodlný na sezení, aniž by se pás sroloval nebo cítil nepohodlně.

Navrhli jsme pás Core Restore s ohledem na funkčnost a pohodlí. Technický materiál pro pás Core Restore byl pro nás jedinečně vyvinut: je vysoce elastický, stejně jako super měkký a pohodlný na vaší pokožce. Na rozdíl od mnoha jiných pásů je pás Core Restore 100% bez latexu.

Proč bych měla používat poporodní pás?

Náš poporodní pás poskytuje měkkou, ale pevnou kompresi a je vhodný pro použití po přirozených porodech a císařských řezech. Pás podporuje střed vašeho těla, které je slabé bezprostředně po porodu, znovu seřídí svaly a urychluje tok tekutin tělem po porodu. Pás je vyroben z měkkého a hypoalergenního technického materiálu a jeho jedinečné dvojité kompresní upevňovací panely umožňují dokonalé přizpůsobení jakémukoli typu těla. Nošení

stahovacího pásu může urychlit poporodní zotavení a poskytnout pomoc při bolestech zad a zlepšení držení těla.

Můžete mi říct o poporodním uzdravení?

Jak se vaše břicho během těhotenství rozšiřuje, pojivová tkáň se natáhne a vaše břišní svaly se mohou roztáhnout a oddělit svisle dolů uprostřed. V rámci přípravy na porod uvolňuje těhotenský hormon relaxin vaše vazy v pánvi a změkčuje a rozšiřuje děložní hrdlo. Tento hormon zůstává ve vašem těle po porodu po omezenou dobu a po příchodu dítěte s největší pravděpodobností pocítíte jeho účinek kolem břicha. Jelikož vaše hluboké břišní svaly nebudou hned po porodu vyrovnány tak, aby podporovaly vaše záda a pánev, můžete například zaznamenat uvolnění v bocích, bolesti zad nebo špatné držení těla.

Když je váš střed těla oslaben hormony a fyzickými účinky těhotenství, cílená komprese pomáhá podporovat účinnější zotavení a lepší držení těla. Náš poporodní stahovací pás Core Restore pomáhá vyrovnat vaše svaly, zlepšit oběh a aktivovat vaše svaly středu těla po porodu. Použití poporodního pásu je ideální bezprostředně po porodu, kdy se střed vašeho těla zotavuje a těžší z přidané podpory. Pás pomáhá opravit diastázu břišních svalů jemným stlačením oddělených břišních svalů zpět k sobě - a snižuje tak výskyt „mummy tummy“ – „maminkovského břicha“, což je obvykle způsobeno oddělením břišních svalů po těhotenství.