

Obsah

Předmluva	7
------------------------	---

Úvod	8
-------------------	---

ČÁST PRVNÍ

Praktické rady a cvičení po porodu vaginální cestou

(tj. jednalo se o normální porod)	9
1 Dechová cvičení	11
2 Kroužení	13
3 Péče o hráz	15
4 Prevence zácpy	18
5 Masírování jizvy	20
6 Cvičení na posílení svalů pánevního dna	22
7 Cvičení na posílení břišních svalů (pro období šestinedělí) ..	25
8 Diastáza přímých břišních svalů	30
9 Další cvičení na posílení břišního svalstva bez diastázy přímých břišních svalů (po šestinedělí)	32
10 Cvičení na posílení prsních svalů	35
11 Cvičení na posílení a protažení zádových svalů	37
12 Rady pro správné držení těla	42
13 Sportovní aktivity	46
14 Závěr: Chvilka jen pro vás	47
Tabulka cvičení po normálním porodu	48

ČÁST DRUHÁ

Praktické rady a cvičení po porodu císařským řezem

1 Zvládání bolesti břicha při pohybu	53
2 Dechová cvičení	57
3 Kroužení	59
4 Cviky k povzbuzení práce střev	62
5 Prevence zácpy	64
6 Masáž jizvy	65
7 Cvičení na posílení svalů pánevního dna	66
8 Cvičení na posílení břišních svalů (od čtvrtého dne do čtvrtého až šestého týdne po porodu) ..	69
9 Diastáza přímých břišních svalů	74

10 Další cvičení na posílení břišních svalů bez diastázy přímých břišních svalů (od ukončení šestinedělí)	76
11 Cvičení na posílení prsních svalů	79
12 Cvičení na posílení a protažení zádových svalů	81
13 Rady pro správné držení těla	86
14 Sportovní aktivity	90
15 Závěr: Chvilka jen pro vás	91
Tabulka cvičení po porodu císařským řezem	92
Literatura	95