

Úvodem	6
Chcete zhubnout po porodu?	9
Před porodem	11
Báječná věc – porodní plán	12
<i>Porod je záležitostí žen</i>	13
Epiziotomie – nástřih hráze	15
Proč pracovat s hrází v těhotenství a proč při porodu odmítnou nástřih?	15
O matce, která věděla, že nechce epiziotomii:	16
<i>Jizva na těle = jizva na duši</i>	17
<i>Jak vlastně nástřih vypadá?</i>	17
<i>Milujete své miminko = ono miluje Vás</i>	18
<i>Sex je náš!</i>	19
Příprava prsů na kojení v průběhu těhotenství	21
Jak stimulovat a otužovat bradavky	22
Vpáčené/invertované bradavky	24
Porod jako změna životní role	25
Jste bohyně	26
Ženám chybí chápající a respektující podpora	27
Jak podpořit přirozený způsob laktace	27
Naslouchejte svému srdci, věřte své intuici a svému miminku	28
Tělo po porodu – první momenty	33
Poporodní poranění	35
Po porodu s nástřihem a šitím	35
Porod bez nástřihu hráze s rupturou	35
Jiná poporodní zranění	36
Po porodu císařským řezem	36
Léčba jizvy po císařském řezu	37
Co obnáší léčení jizev?	37
<i>Osobní zkušenost – bezprostřední zážitky</i>	40
Kojení jako dar života	43
Kojení - první okamžiky po porodu	45

Oxytocin je hormon lásky a prolaktin je hormon mateřství	46
Proč by měl být porod vždy jedinečný a trpělivý	47
Spokojené miminko je miminko v náručí maminky	48
Noste své miminko, tulte ho a souzněte	49
Jak se stravovat při kojení	50
Jak se tvoří mateřské mléko	52
Co může potkat vaše prsa při kojení	54
Ragády	55
Kvasinková infekce/Moučnivka	56
Když je mléka příliš	57
Mastitida	58
Retence mléka	60
Když to opravdu nejde	61
<i>Kdy není možné kojení</i>	61
Kdy začít cvičit po porodu?	62
Jak cvičit první dny po porodu?	62
Tělo po porodu krok za krokem	65
Rituál požehnání tělu po porodu	66
Chodidla	68
Podélná klenba chodidla	69
Co je důležité pro práci s chodidly?	70
<i>Jak je na tom vaše chodidlo?</i>	71
Kotník, lýtkové svaly, kolena	73
Dokonalost dřepu	74
Kyčelní klouby	77
Co udělat pro správnou funkci kyčelního kloubu?	78
Pánev	79
Vaginální mapování: návrat k sobě	82
Co je to vaginální mapování?	82
Co je cílem vaginálního mapování?	83
Odkud se metoda vaginálního mapování vzala?	85

Jaký je o metodu zájem?	86
Jak se starat o svoji vagínu	87
Může vaginální mapování dělat žena i sama sobě?	88
Kdo chodí na vaginální mapování?.....	89
Vaginální mapování a trauma	89
Jak metoda vaginálního mapování vypadá v praxi	90
Jak dlouho vaginální mapování trvá?	92
Kde se vaginální mapování učí?	96
Jaké výhody má mapování s partnerem?	98
Páteř	100
Kostra	100
<i>Jednoduchá diagnostika sebe sama</i>	102
Hluboký stabilizační systém	104
Hluboký	104
<i>Posturální – tonické svalstvo</i>	106
<i>Fázické svalstvo</i>	106
Stabilizační	107
Systém	108
Složky hlubokého stabilizačního systému	109
Bránice	109
<i>Jak správně dýchat?</i>	111
Pánevní dno	112
<i>Inkontinence</i>	113
<i>Potíže s otěhotněním</i>	114
<i>Orgasmus</i>	114
<i>Migrény</i>	115
Transversus abdominis	116
<i>Rectus abdominis</i>	116
<i>Rozestup přímého břišního svalu</i>	118
<i>Důvod trvajícího rozestupu po porodu</i>	118
<i>Jak poznáte rozestup na vlastním těle?</i>	120

Multifidus	120
Tělo a psychosomatika	121
Zadní část těla	122
Přední část těla	123
Dolní polovina těla	124
Horní polovina těla	124
Levá polovina těla	125
Pravá polovina těla	125
Kostrč	126
Kostrč a psychosomatika	127
Co s tím?	128
Křížová kost	129
Křížová kost a psychosomatika	130
Co s tím?	131
Uvolnění křížové oblasti po porodu	131
SI – esíčka – sakroiliakální skloubení	134
SI skloubení a psychosomatika	134
Co s tím?	135
Jak uvolnit SI skloubení po porodu?	136
Bederní páteř	138
Meziobratlové ploténky	138
Bederní páteř, ploténky a psychosomatika	139
Obratel L5	140
Obratel L4	141
Obratel L3	141
Obratel L2	142
Obratel L1.....	142
Co s tím?	142
Hyperlordóza	143
<i>Vývoj páteře</i>	143
Jak cvičit s bederním úsekem zad po porodu?	145

<i>Kočka</i>	146
Hrudní páteř	150
Th 12	151
Th 12	151
Th 11 – Th 9	152
Th 8 – Th 6	152
Th 5 – Th 1	153
<i>Proč mě bolí mezi lopatkami?</i>	153
<i>Hrudní koš</i>	155
Co s tím?	155
Jak cvičit s hrudním úsekem zad po porodu?	156
<i>Rotace</i>	156
<i>Extenze</i>	157
<i>Protážení prsního svalu</i>	160
Rameno, loket, zápěstí	161
Rameno	161
Loket a zápěstí	161
Co s tím?	163
Krční páteř	166
Krční páteř a psychosomatika	166
C7	167
C6	167
C5	167
C4	167
C3	168
C2 – <i>axis</i>	168
C1 – <i>atlas</i>	168
Co s tím?	169
Správná poloha hlavy	169
Závěrem	172