

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 zádočných 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 | 51 |
| 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 |