

OBSAH

I. ÚVOD	5
II. CVIČENÍ V TĚHOTENSTVÍ A PŘÍPRAVA K PORODU	6
A. Účel cvičení v těhotenství.....	6
B. Změny na organismu těhotné	6
C. Cvičení těhotných, rozdělení, příklad cvičení	16
D. Spolupráce porodní asistentky a rehabilitačního pracovníka	28
III. cvičení V ŠESTINEDĚLÍ.....	29
A. Účel cvičení v šestinedělí	29
B. Cvičení po porodu, rozdělení, příklad cvičení	29
C. Spolupráce porodní asistentky a rehabilitačního pracovníka	35
IV. CVIČENÍ PO GYNEKOLOGICKÝCH OPERACÍCH	36
A. Účel cvičení po operaci	36
B. Cvičení v den operace, příklad cvičení.....	36
C. Cvičení 1. den po operaci, příklad cvičení.....	39
D. Cvičení v dalších dnech po operaci, příklad cvičení	41
E. Spolupráce porodní asistentky a rehabilitačního pracovníka.....	50
Literatura.....	51