

## CVIČENÍ PO SPONTÁNNÍM PORODU

Vážená paní,

Cílem **cvičení po spontánním porodu** je povzbudit krevní oběh, urychlit zavinování (stahování) dělohy a zajistit správné uložení dělohy v malé pánvi polohováním na břicho a cvičením svalů pánevního dna. Cvičením také podporujete laktaci, předcházíte bolestem zad či je zmírňujete a urychlujete návrat do původní kondice.



Se cvičením se začíná **12–24 hodin po porodu** (s výjimkou veškerých odchylek od fyziologického šestinedělí):

- polohování na břicho s podloženým polštářem – několikrát denně.

### 1. den po porodu:

- aktivní dechové cvičení hrudní a brániční,
- cvičení spodní části dolních končetin,
- posilování prsních svalů (podpora laktace),
- polohování na břicho.

### 2. a 3. den po porodu:

- se přidává cvičení kyčelních kloubů a cviky vleže na břicho.

### Od 4. dne po porodu:

- se cvičí ve vzporu klečmo – nedělka se snaží udržet vtažené břicho,
- se cvičí ve stoje – nácvik správného držení těla.

**Pánevní dno** se doporučuje začít posilovat **2. až 3. týden** po porodu. Speciální cviky na posílení pánevního dna jsou uvedené v dokumentu *IP-KGPN-028 Cvičení na posílení svalů pánevního dna*.

**Břišní svaly** se začínají posilovat nejprve tzv. izometricky (zvyšování napětí ve svalu), intenzivně je posilujete **až po ukončení šestinedělí**. Necvičte ve velkém rozsahu odtažení a natažení v kyčelních kloubech.

### CVIKY VSEDĚ NA ŽIDLI (NA GYMNASTICKÉM MÍČI)

Sed, nohy mírně od sebe, rovná záda, ramena volně:

- 1) S výdechem otočte hlavu vpravo / vlevo, s nádechem zpět.
- 2) S výdechem ukloňte hlavu vpravo / vlevo (brada směřuje dopředu), s nádechem zpět, hlavu narovnejte.
- 3) Bradou opisujte půl-kroužky od jednoho ramene k druhému.
- 4) Dlaně k sobě, ruce ve výši ramen, s nádechem zatlačte dlaně proti sobě, s výdechem povolte (tento cvik posiluje prsní svalstvo).
- 5) Ruce v týl, s nádechem otáčejte trup vpravo / vlevo, s výdechem zpět.
- 6) Ruce v týl, s nádechem tlačte lokty dozadu, s výdechem předkloňte hlavu + tlačte lokty k sobě.
- 7) Ruce za tělem (co nejvýš je zvedněte), hmiňte rukama proti sobě (posilujete svaly dolní části lopatek). Nezvedejte ramena, nepředklánějte se, 3x po 20 hmiňtech.



## **CVIČENÍ PO SPONTÁNNÍM PORODU**

### **CVIKY VLEŽE NA ZÁDECH**

- 1) *Nohy pokrčte, ruce v týl, s výdechem přitahujte pravý loket k levému kolenu, s nádechem se pokládejte zpět na zem. Střídejte strany.*
- 2) *S nádechem zvedejte pánev nahoru, s výdechem pokládejte zpět na zem.*
- 3) *S výdechem tlačte bederní páteř do podložky, s výdechem povolte.*
- 4) *S výdechem přetáčejte kolena vpravo a hlavu vlevo, s nádechem zpět do původní polohy. Střídejte strany.*
- 5) *Levou nohu pokrčte v kolenu, pravou natáhněte (špičku na noze přitáhněte směrem ke kolenu - prsty směřují ke stropu). Pravou nohu nadzvedněte a hmitejte 20x. Nohy vystřídejte.*
- 6) *Jízda na kole vpřed, vzad.*

### **CVIČENÍ VLEŽE NA BOKU**

Leh na boku, hlava podepřená rukou:

- 1) *Nohy pokrčte v kolenou, horní nohou hmitejte nahoru / dolů, 3x 20 hmitů.*
- 2) *S výdechem přitáhněte koleno horní nohy k břichu, s nádechem zanožte, 5x.*
- 3) *Dolní nohu pokrčte, horní natáhněte a hmitejte s ní nahoru /dolů, 3x 20 hmitů.*

Stejně cviky cvičte i na opačném boku.

### **CVIČENÍ VKLEČE**

Klek na čtyřech:

- 1) *S nádechem vyhrbte záda, s výdechem se v zádech prohněte a vystrčte zadek. POZOR! NEZAKLÁNĚT HLAVU!*
- 2) *S nádechem zvedejte do kříže ruku / nohu, s výdechem položte zpět, střídejte strany.*
- 3) *Dolní končetiny spojené k sobě, s výdechem vytočte nohy vpravo / vlevo a podívejte se na ně, s nádechem zpět.*
- 4) *Sed na patách, ruce opřete dlaněmi za tělem o zem, s nádechem zvedejte zadek nahoru, s výdechem sedněte zpět na paty (protahování přední strany stehen).*

**CVIČTE POMALU.**

**NEZADRŽUJTE DECH.**

**CVIČENÍ PROVÁDĚJTE S PRÁZDNÝM MOČOVÝM MĚCHÝŘEM.**

**KAŽDÝ CVIK OPAKUJTE 5-10x (pokud není uvedeno jinak).**

Při pobytu na oddělení šestinedělí Vám s cvičením bude pomáhat zdravotnický personál - hlavně fyzioterapeuti. Po návratu z porodnice domů cvičte sama, ale s cvičením a jeho intenzitou to nepřehánějte. Respektujte svůj stav a své potřeby. Při zbytečně intenzivním cvičením se v těle zvyšuje hladina kyseliny mléčné, která mění chuť mateřského mléka a Vaše dítě ho může začít odmítat.