

## CVIČENÍ PO PORODU CÍSAŘSKÝM ŘEZEM

Vážená paní,

cílem **cvičení po porodu císařským řezem** je povzbudit krevní oběh a tím zabránit zánětům žil a dalším možným závažným komplikacím – trombózám a emboliím. Cvičení podporuje střevní peristaltiku (trávení) a urychluje zavinování (stahování) dělohy. Cvičením také podporujete laktaci, předcházíte bolestem zad či je zmírňujete a urychlujete návrat do původní kondice.

### POSILOVÁNÍ BŘIŠNÍHO SVALSTVA

V průběhu těhotenství dochází k velkému zatížení břišní stěny. Zvětšující se obsah dutiny břišní bývá příčinou oslabení břišních svalů. Při císařském řezu navíc dochází k přerušení fascie mezi přímými břišními svaly. S posilováním břišních svalů se začíná až po **6 týdnech po porodu** – lehké cviky, necvičit do únavy. S náročnějšími cviky se začíná až po **3 měsících po porodu**.

Necvičíte pouze z důvodů estetických, ale také proto, abyste rychleji obnovila funkci břišního lisu a také obnovila oporu bederní páteře. **POZOR!** Pokud začnete se cvičením příliš brzy, můžete si způsobit komplikace a prodloužit dobu regenerace. Předčasné a nešetrné cvičení může způsobit rozestoupení fascie mezi přímými břišními svaly a břicho pak zůstane trvale vypouklé.

Hned **druhý den po operaci** je důležité prodýchat se do břicha, protože to příznivě ovlivňuje střevní peristaltiku a také zavinování dělohy. Zároveň se aktivují svaly břišní stěny a organismus se lépe okysličuje.

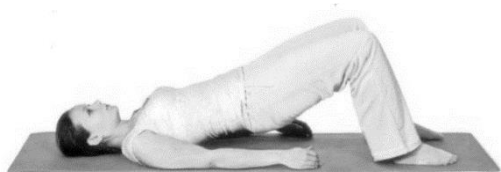


❖ *Dlaně položit na břicho, nádech nosem do břicha, výdech ústy za současného mírného tlaku dlaněmi na břicho. Vydechnout můžete také „syčením“ (5-10x).*

❖ *Dlaně položit pod bederní páteř, s výdechem zatlačit bederní páteř do rukou, s nádechem povolit. Pracuje celé břicho a protahují se svaly v oblasti bederní páteře (5x).*

### ZAVINOVÁNÍ DĚLOHY

Po císařském řezu se doporučuje polohovat na břicho zhruba od **6. dne po porodu**. V této poloze je možné odpočívat několikrát denně, avšak vždy jen na krátkou dobu (1-2 minuty). Břicho si podložte malým polštářkem nebo složeným ručníkem. Polohováním na břicho přispějete ke zdárnému zavinování dělohy a jejímu správnému uložení v malé pánvi. Zabráníte tak vzniku tzv. retroverze dělohy (zaklonění dělohy dozadu) a/nebo sestupu (prolapsu) dělohy.



❖ *Leh na zádech, pokrčené nohy v kolenou a kyčlích, s nádechem stáhnout hýždě a postupně zvedat pánev nahoru („obratel po obratli“). S výdechem odvíjet páteř zpět („obratel po obratli“) na podložku a povolit hýždě (5x).*



## **CVIČENÍ PO PORODU CÍSAŘSKÝM ŘEZEM**

### **POSILOVÁNÍ PÁNEVNÍHO DNA**

Svalstvo pánevního dna je těhotenstvím a porodem také velmi zatíženo. 2. až 3. týdny po porodu je vhodné začít s jeho posilováním, aby se podpořilo zavínování dělohy a aby se vrátila rovnováha do oblasti malé pánve. Zabráníte tak budoucím možným obtížím s udržení moče nebo se sestupem dělohy. **POZOR!** Po císařském řezu se začíná cvičit až po odstranění močového katetru.

- ❖ *Speciální cviky na posílení pánevního dna jsou uvedené v dokumentu IP-KGPN-028 Cvičení na posílení svalů pánevního dna.*

### **CVIČENÍ PRSNÍHO SVALSTVA**

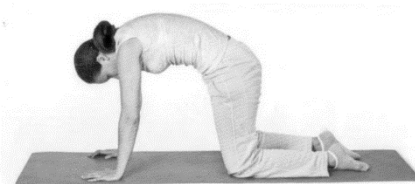
Pokud kojíte, zvětšení prsní žlázy a hormonální změny v šestinedělí značně podporují popraskání kůže a vznik strií na prsou. Noste proto vhodnou podprsenku, kůži promazávejte neparfémovaným a nedráždivým krémem a především cvičte.



- ❖ *Sed či stoj, dlaně k sobě před tělem, s nádechem tlačit dlaně proti sobě, s výdechem povolit. Ramena tlačit směrem dolů (2x po 10).*

### **CVIČENÍ PÁTEŘE**

V těhotenství se tělo přizpůsobilo růstu břicha změnou těžiště. Zvětšené prohnutí bederní páteře je častou příčinou bolestí v kříži. V průběhu šestinedělí proto protahujte svaly bederní krajiny a po šestinedělí přidávejte posilování břišních svalů. Současně posilujte mezilopatkové svaly jako protipól zvětšenému poprsí a prevenci bolestí hrudní páteře. Vhodná je také masáž zad od partnera či jiného člena rodiny, která dokáže uvolnit bolestivě napjaté svaly a přináší i duševní pohodu.



- ❖ *Kleknout si, dlaně položit na zem. S nádechem vyhrbit páteř, podsadit pánev, zpevnit břicho a s výdechem pomalu přes výchozí polohu páteř mírně prohnout (5x). Tento cvik také podporuje zavínování dělohy.*

**CVIČTE POMALU, NEZADRŽUJTE DECH.**

**CVIČENÍ PROVÁDĚJTE S PRAZDNÝM MOČOVÝM MĚCHÝŘEM.**

**NECVIČTE PŘI JAKÝCHKOLI ODCHYLKÁCH OD NORMÁLNÍHO PRŮBĚHU ŠESTINEDĚLÍ, PŘEDEVŠÍM NE PŘI HOREČCE!**

Při pobytu na oddělení šestinedělí Vám s cvičením bude pomáhat zdravotnický personál - hlavně fyzioterapeuti. Po návratu z porodnice domů cvičte sama, ale buďte na sebe opatrná, s cvičením a jeho intenzitou to nepřehánějte. Potřebujete dostatek sil k regeneraci. Při zvýšeném intenzivním cvičení se v těle zvyšuje hladina kyseliny mléčné, která mění chuť mateřského mléka a Vaše dítě ho může začít odmítat.