

Edukace pro pacientky po spontánním porodu

- S cvičením začínáme **12 až 24 hodin po porodu**.
 - **Kdy necvičíme:** při horečce, při větším porodním poranění a při větší odchylky od fyziologického šestinedělí, při symfyzeolýze – rozestup spony stydké
1. **Cévní gymnastika** – propínání a přitahování chodidel současně a střídavě, kroužení.
 2. **Dechová gymnastika** – prohloubené dýchání – nádech nosem a dlouhý výdech ústy, nádech nosem a výdech přes písmenko ššššššš. Dýchání do břicha, žeber a pod klíční kosti – kontakt rukou. Zvedání horních končetin s nádechem , pokládání s výdechem.
 3. **Aktivace svalů pánevního dna, izometrie břišních svalů** – leh na zádech , dolní končetiny natažené, stáhneme hýžďové svaly, břišní stěnu, konečník, pochvu a močovou trubici, totéž při pokrčení dolních končetin s podsazením pánve.
 4. **Podpora zavínování dělohy** – pokládáme se na břicho, lze podložit podbříšek smotaným ručníkem do válečku či polštářkem, několikrát denně od 10 min do 1 hodiny, nejlépe po nakojení /zavínování dělohy trvá 3 – 6 měsíců/.
 5. **Korekce držení těla** – nácvik správného sedu a stoje.
 6. **Prevence rozestupu břišních svalů / diastázy/** - neposilujeme přímý břišní sval, z lůžka vstáváme přes bok – v leže na zádech pokrčíme dolní končetiny a přetočíme se na bok, pomáháme si vzporem o loket a dlaň do sedu.

Obecné pokyny: do 3 – 5 měsíců po spontánním porodu necvičíme silové cviky a aerobní cvičení, cíleně neposilujeme přímé břišní svaly, začínáme nejprve posilovat šikmé břišní svaly jako prevence rozestupu břišních svalů, která může vzniknout až do 6 měsíců po porodu.
Důležitá je správná manipulace s dítětem – napřímené držení zad, střídání stran při nošení dítěte na boku, nepředklánět se u kojení.
Do 1 roku po porodu měla být žena zpět v původní kondici.