

HAVÍŘOVSKÉ CENTRUM PÉČE O MATKU A DÍTĚ

Cvičení po porodu

www.nemocnicehavirov.cz

www.porodnicehavirov.cz

Prokrvení nohou

- Vsedě nebo vleže pokrčte a natáhněte kotníky směrem nahoru a prudce dolů, abyste cítila lýtkové svaly – ty by měly fungovat jako pumpa.
- Pravidelně opakujte, dokud se nebudete pohybovat jako obvykle.



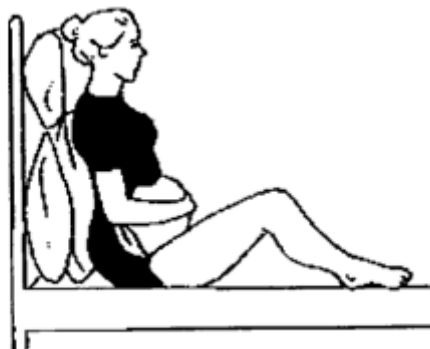
Začněte zhluboka dýchat:

- Vsedě s pokrčenými koleny si položte ruku na břicho.
- Pomalu a zhluboka se nadechněte nosem a vnímejte, jak se nadechujete. Hrudník se rozšiřuje a břicho se zvedá.
- Vydychněte ústy, břicho v tento okamžik klesá.
- Opakujte 5x.

Po císařském řezu

Pokud potřebujete zakašlat, zasmát se nebo kýchnout, je nejlepší polohou, poloha vsedě. Pokud ležíte mějte pokrčená kolena.

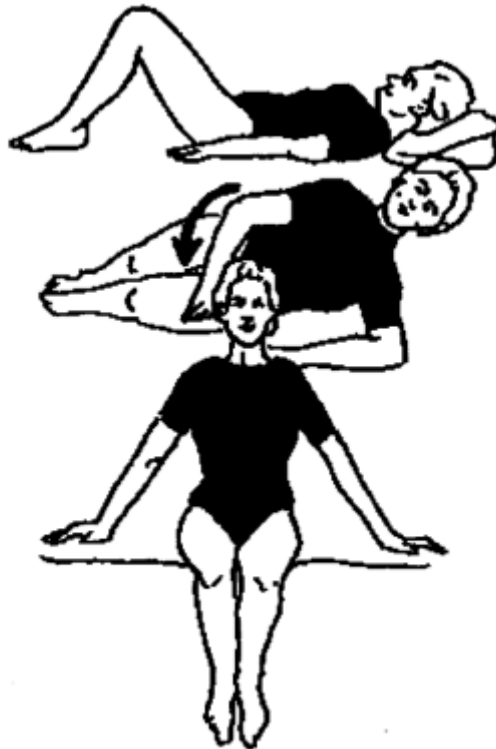
Tato poloha Vám může pomoci k většímu pohodlí:



Podepřete si stehy rukama nebo polštářem, jak je znázorněno na obrázku. Vydechněte, jako byste zamlžovala zrcadlo.

Vstávání z postele

Vstávání z postele bude nejjednodušší, když se nejprve přetočíte na bok.



- Položte nohy přes okraj postele a zvedněte se nahoru za pomoci rukou. Pro návrat do postele postupujte opačně.
- Chcete-li se posunout nahoru, přetočte se na bok a zatlačte rukama a nohama.
- Nezapomeňte: nepřítahujte se o čelo postele a ani nedělejte "sed".

Polohy pro odpočinek a relaxaci

Po vaginálním porodu můžete zkusit tuto polohu:



- Lehněte si na břicho s jedním polštářem pod horní polovinou těla a druhým pod břichem.
- Tato pozice je vhodná, pokud máte: bolestivé a oteklé perineum, stehy, hemoroidy nebo bolesti v dolní části zad.

Tato poloha může být užitečná po vaginálním porodu nebo po porodu císařským řezem:



Lehněte si na bok, jeden polštář si dejte pod břicho a druhý pod Vaší horní nohu.

Po vaginálním porodu

Pokud máte bolestivé nebo oteklé perineum, epiziotomii, trhlinu nebo hemoroidy zkuste sedět na polštářích, jak je znázorněno na obrázku níže. Oba polštáře přeložte na polovinu a umístěte je tak, aby mezi nimi vznikla mezera.



Úleva pro záda

Bolesti dolní části zad jsou během těhotenství běžné. Často je to důsledek hormonů, které způsobují změkčení vazů a zvýšenou hmotnost. Ačkoli bolest zad může po porodu zmizet, budou Vaše záda po dobu následujících pěti až šesti měsíců více namáhaná než obvykle, a to z mnoha důvodů:

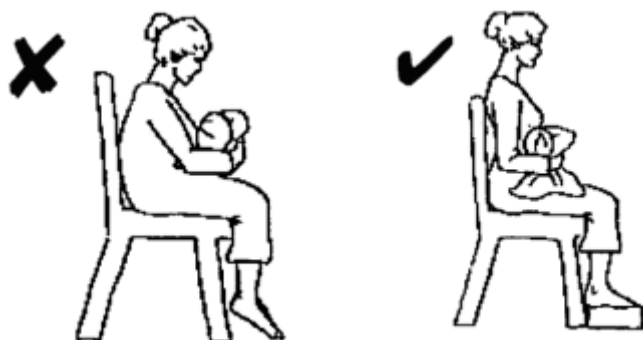
- Vazy se obnoví a vrátí se do normálního silného stavu přibližně za 4-5 měsíců po narození dítěte.
- Břišní svaly, které pomáhají podpírat páteř jsou slabé.
- Zvýšená hladina hormonů v těle zvyšuje pružnost kloubů a tím je vystavuje většímu riziku poškození.
- Péče o dítě zahrnuje zvedání, nošení, krmení a přebalování. To vše znamená další zátěž pro Vaše záda.

Měla byste se snažit pečovat o svá záda tím, že se ujistíte, že všechny činnosti, které děláte, vykonáváte pohodlně a se správným držením zad. Udělejte si čas na to, abyste zjistila, jakou pozici nejlépe zaujmout při krmení, přebalování a zvedání miminka.

Zde je několik užitečných tipů:

Kojení:

- Posadte se na židli tak, abyste měla podepřená záda, a tím jim poskytněte oporu.
- Opřete si nohy naplocho o podlahu nebo o nízkou stoličku.
- Položte si na kolena polštář a podepřete jím dítě, ramena mějte uvolněná.
- Kojit můžete také vleže na boku. Se správnou polohou při kojení Vám poradí naše [laktační poradkyně](#)



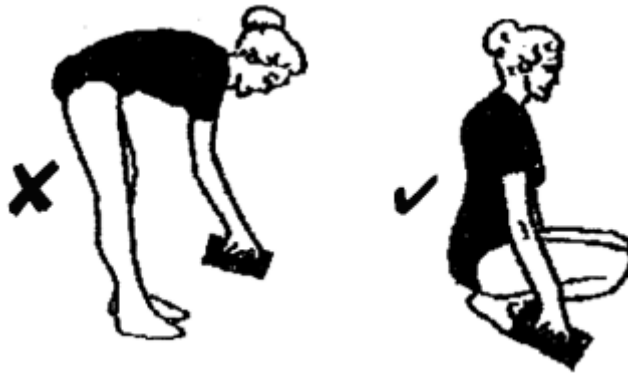
Přebalování

- V ideálním případě používejte přebalovací plochu ve výšce pasu.
- Ať už sedíte, stojíte nebo klečíte, nesklánějte se, ale stůjte rovně.



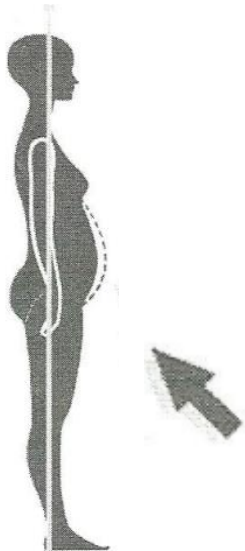
Zvedání:

- Nezapomeňte, při každém zvedání zpevněte pánevní dno a břišní svaly.
- Pokrčte kolena, přiblížte se ke zvedanému předmětu a využijte svaly na nohou, abyste se postavila. To Vám pomůže ochránit záda a pánevní dno.
- Zpočátku se snažte vyhnout zvedání těžkých břemen. Postupně přecházejte na více namáhavé činnosti.



Správné držení těla

Je velmi důležité udržovat si stále správné držení těla a nehrbit se.



- Stůjte vzpřímeně
- Spodní část těla je zastrčená dovnitř
- Břicho zatažené
- Uvolněná kolena
- Pánevní dno zvednuté

Pánevní dno

Pánevním dnem se nazývá skupina tkání (svaly, vazy atd.) poskytující pevnou, ale pružnou oporu pánevním orgánům. Svou funkcí tak napomáhá zabraňovat samovolnému a nechtěnému úniku moči či stolice a má významný podíl na kvalitě porodu. Vaše svaly pánevního dna mohou být v důsledku těhotenství a porodu natažené a oslabené.

Cvičení svalů pánevního dna:

- Zlepšuje prokrvení svalů, snižuje otoky, což pomůže zmírnit bolest v prvních dnech po porodu.
- Zlepšuje kontrolu nad funkcí močového měchýře a zabraňuje úniku moči při námaze, např. při kašli, běhu (stresová inkontinence).
- Napomáhá udržovat a zlepšovat podporu pánevních orgánů, aby se zabránilo prolapsu dělohy.
- Zlepšuje sexuální prožitek.

Tato cvičení je třeba zahájit do několika hodin po narození dítěte i když máte pocit slabosti a bolesti svalů. Pokud máte zaveden močový katetr, začněte s těmito cviky, jakmile je katetr odstraněn. Pokud máte stehy, můžete tato cvičení bezpečně provádět.

Jak cvičit pánevní dno?

Vyzkoušejte cvičení nejprve vleže, jakmile to bude pro Vás snazší, můžete cvičit vsedě nebo při cvičení stát. Začněte stažením svalů kolem zadního průchodu, potom napněte a zvedněte svaly kolem pochvy.

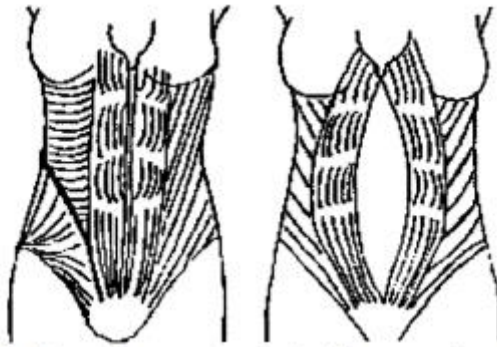
Během cvičení nestahujte břišní svaly a nezapojujte ani svaly na stehnech a hýždích. Během cvičení nezadržujte dech. Spodní část břicha můžete velmi jemně zatáhnout, jako byste zapínala zip u těsných kalhot. Tímto způsobem my měla většina úsilí vycházet ze svalů pánevního dna. Nyní můžete provádět základní cvičení pánevního dna a postupně tak zpevňovat svaly.

- **Dlouhé stahy:** Stáhněte a zatněte svaly pánevního dna, několik vteřin vydržte a poté se na několik vteřin uvolněte. Opakujte, dokud se Vaše svaly neunaví, minimálně 10x
- **Krátké stahy:** Nyní se stáhněte a zvedněte pevněji - vydržte po dobu jedné vteřiny a pak se uvolněte. Opakujte, dokud se Vaše svaly neunaví, minimálně 10x

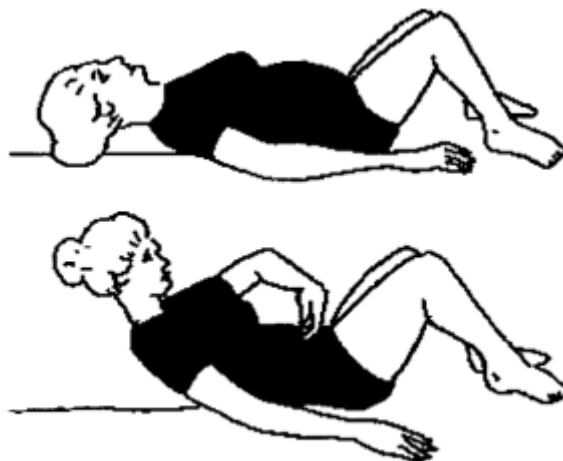
Snažte se cvičit 4 až 6 krát denně. Jak budete postupně prodlužovat "dobu výdrže" Vaše pánevní dno se zpevní. K procvičování svalů pánevního dna využijte všední činnosti, třeba přebalování, mytí miminka, umývání nádobí nebo sledování televize.

Břišní svalstvo

Břišní svaly jsou dva svalové sloupce, které leží po obou stranách pupku a ve střední čáře jsou spojeny vláknitým pruhem. V průběhu těhotenství se tato mezera zvětšuje, aby dítě mohlo růst. Po porodu se mezera začíná opět zmenšovat. V této době byste se měla vyvarovat pohybů, které tyto svaly zatěžují, např. kroucení, napínání se, provádění cviku-leh sed.



Přibližně třetí den po vaginálním porodu nebo pátý den po porodu císařským řezem, můžete zkontrolovat, zda nedošlo k oddělení svalů. Lehněte si na záda s pokrčenými koleny. Pevně zatlačte prsty jedné ruky do břišních svalů těsně nad pupkem (dlaní k sobě). Pak pomalu zvedejte hlavu a ramena, dokud krk nebude asi 8 cm nad zemí. Jakmile zvednete hlavu, vydechněte. Ucítíte, jak se svalové pásy na obou stranách stahují k sobě a vytlačují Vaše prsty.



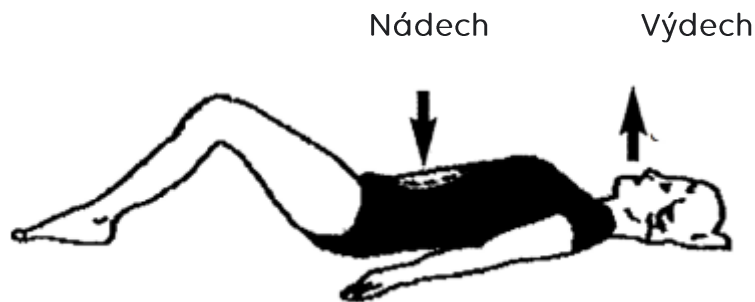
Je důležité, abyste břišní svaly nenamáhala, dokud není mezera široká přibližně 1 až 2 prsty. Pokud je mezera široká 4 až 5 prstů nebo i více, je nutné poskytnout břichu dodatečnou podporu, případně si můžete vzít kalhotky s vysokým pasem se středním zpevněním. V opačném případě Vám hrozí diastáza neboli rozestup břišních svalů.

Jak cvičit břišní svaly?

Už pár dnů po narození miminka, pokud se u Vás neprojevil rozestup břišních svalů, můžete provádět nenáročná cvičení. Po císařském řezu s cvičením počkejte o pár dnů déle. Níže jsou popsány tři fáze cvičení. Doporučujeme Vám, abyste začala cvičením hlubokých svalů popsaných v 1. fázi. Ty pomohou ke snížení zatížení zad a pánevního dna. Jakmile budete mít pocit, že jsou svaly dostatečně silné, přejděte do fáze 2, ve které posílíte vnější svaly. Nakonec přejděte na 3. fázi cvičení, k této fázi se obvykle dostanete přibližně 4 až 6 týdnů po porodu, nicméně tato doba se u jednotlivých osob liší. Pokuste se cvičit třikrát denně.

Fáze 1: Hluboké břišní svaly

Toto cvičení procvičuje nejhlubší břišní svaly, které působí jako korzet, který podpírá záda a pánev. Tyto cviky Vám také pomohou získat plošší břicho a užší pas.



1. Lehněte si pohodlně na záda s pokrčenými koleny a chodidly opřenými o postel nebo podlahu.
2. Nadechněte se a zvedněte břicho.
3. Při výdechu jemně stáhněte spodní část břicha směrem k páteři.
4. Počítejte do pěti a pak uvolněte.

Při cvičení nezadržujte dech! Tento cvik zpočátku opakujte 5 krát a postupně přidávejte. Nakonec byste měla zvládnout 10 opakování s výdrží 10 sekund. Hluboké břišní a pánevní svalstvo procvičujte při každodenních činnostech.

Fáze 2: Pánevní sklon

Tuto fázi začněte cvičit po zvládnutí cviků na posílení hlubokých břišních svalů.



1. Zatímco stahujete břicho, jemně stahujte pánevní dno a zatáhněte hýždě, zvedněte pánev a zapřete záda do podlahy nebo postele.
2. Vydržte, než napočítáte do pěti a pak se uvolněte.

Opakujte 5 krát až 10 krát po dobu 10 vteřin.

Fáze 3: Zvedání hlavy

Začněte procvičením sklonu pánve a stáhněte svaly pánevního dna.

Výdech



Při výdechu zvedněte hlavu. Nezvedejte ramena. Podržte několik sekund, pak jemně uvolněte a několik sekund odpočívejte.

Jakmile si budete v tomto cviku jistí, můžete pokračovat takto:

- Vydržte delší dobu - maximálně 10 sekund a pravidelně dýchejte
- Zvedněte hlavu a ramena.

Cvičení by Vám nemělo způsobovat bolest. Postupujte pomalu, kontrolovaně a rychlostí, která Vám vyhovuje. Necvičte, pokud se cítíte unavená nebo se necítíte dobře.

Relaxace

- Zkuste si každý den vyhradit 10 minut na uvolnění v relaxační pozici, třeba i s dítětem.
- Na několik okamžiků stáhněte ramena směrem k chodidlům a poté uvolněte. Cítíte, jak se vám protahuje krk.
- Natáhněte prsty a uvolněte je. Cítíte, jak jsou prsty dlouhé a palce těžké.
- Pomalu se nadechněte a nechte břicho nafouknout, pomalu vydechněte.

Rady na závěr

- Cvičení vždy zahajte pozvolna a postupně přejděte na tempo, které Vám vyhovuje.
- Vhodným cvičením pro začátek jsou procházky s kočárkem. Postupně zvyšujte vzdálenost a rychlost chůze.
- Vynikajícím všestranným cvičením je plavání (s plaváním začněte po skončení krvácení).
- Výborné jsou lekce pilates nebo jógy, které lze zahájit po šesti až osmi týdnech.
- Během prvních 12-ti týdnů se vyhýbejte namáhavým cvičením jako je např. běh, tenis, posilování s činkami a sedy-lehy.

