



Mateja Videmšek,
Tjaša Ferkov Babnik, Damir Karpljuk, Naja Videmšek, Maja Meško

Telesna dejavnost prvih šest tednov po porodu

Izvleček

Namen prispevka je predstaviti pomen vadbe po porodu, predstaviti vaje za krepitev mišic takoj po porodu in nadaljnjo krepitev oslavljenih mišic.

Porod povzroči spremembe na telesu, za katere mora ženska že nekaj ur po porodu začeti skrbeti in jih povrniti nazaj v pravilno stanje. Zaradi novega člana in same utrujenosti od poroda je v tem času včasih težko misliti na vadbo. Ker pa je za žensko zelo pomembno, da se mišice medeničnega dna in predvsem mišice trebušne stene vrnejo v stanje pred porodom, bomo v prispevku predstavili vaje, ki so primerne za izvajanje takoj po porodu in nadaljnjih šest tednov.

Bivanje v porodnišnici je čas, da se ženska spozna s prvimi vajami, ki so namenjene mišicam medeničnega dna in mišicam trebušne stene. Nauči se pravilnega izvajanja vaj, ki se izvajajo v ležečem položaju, zato za njo to ne predstavlja nobenega hudega napora.

Ključne besede: mati, poporodna vadba, mišice medeničnega dna



Foto: Tjaša Ferkov Babnik

Physical activity during the first six weeks after the childbirth

Abstract

The aim of the article is to present physical activity, and to present tone up and strengthen muscles exercises for mothers during the first six week after the childbirth.

Childbirth causes body changes, which it is important, for mothers, to be aware of very soon after childbirth in order to return the body into previous state. Due to a new family member and exhaustion after childbirth, it is difficult for mothers to think about exercise. Since it is very important that pelvic floor muscles and muscles of abdominal wall return to the state before the birth, our article presents exercises that are appropriate during the first six week after the childbirth.

Staying in maternity hospital represents a right time for a mother to learn first exercises, which are intended to pelvic floor muscles and the muscles of abdominal wall. Every mother should learn to perform exercises properly, since exercises are performed in a lying position so it does not present a serious effort to the mother.

Keywords: mother, postnatal exercises, pelvic floor muscles

■ Uvod

Nosečnost je stanje fizioloških in psiholoških sprememb pri ženski. Nekateri strokovnjaki porod za žensko enačijo z naporom pri maratonskem teku. Zaradi vseh sprememb, ki so plod nosečnosti ter intenzivnosti in dolžine napora, potrebuje telo nekaj časa, da si ponovno opomore.

Šest do osem tednov po porodu se odvija krčenje maternice nazaj do svoje prvotne lege. V tem času se tudi odsvetujejo intenzivni športni napor. Po tem obdobju sledi prvi ginekološki pregled po porodu, ko ginekolog poda ustrezno strokovno mnenje o stanju oz. formi telesa (Želj, 2013).

Že prvi dan po porodu ženska v porodnišnici začne izvajati izbrane vaje, ki so jih priporočili fizioterapevti. To so vaje za krepitev mišic medeničnega dna in preproste vaje za krepitev trebušne stene (Recek, 2006). Vaje lahko izvajajo vse porodnice, tudi tiste, ki so imele šivan presredka. Ženske po carskem rezu lahko z vajami začnejo osmi dan po operaciji (Pandl Žalek, 2011).

Spremembe med nosečnostjo in po porodu

Spremembe, ki se zgodijo v telesu v nosečnosti, pomenijo optimalno prilagoditev za rast in razvoj ploda. Fiziološke in psihološke spremembe v nosečnosti so posledica povišanega nivoja različnih hormonov ter povečevanja maternice zaradi rasti ploda. Spremembe se pojavijo tudi na mišično-skeletnem sistemu. Poveča se raztegljivost sklepnih ovojnic in vezi, zmanjša se mišični tonus (Bornšek, 2010). Predvsem se je potrebno posvetiti mišicam trebušne stene, saj se med nosečnostjo raztegnejo tudi do 50 odstotkov svoje običajne dolžine. Poleg tega pa se pogosto zgodi, da se prema trebušna mišica razmakne. Zaradi pritiska maternice se to tkivo rado raztegne, kar pomeni, da vsak del preme trebušne mišice zdrsne na svojo polovico (Fidler Makoter, 2012). Le močne trebušne mišice so dobra opora notranjim trebušnim organom. Zaradi oslabeledih trebušnih mišic je pogosta slaba telesna drža in kot njena posledica se pojavi bolečina v ledvenem delu hrbtenice (Rajher, 2015).

Zaradi hormonskih sprememb v nosečnosti so vezi hrbtenice in medenice še nekaj tednov po porodu ohlapne, kar dovoljuje sklepom večjo gibljivost kot normalno. Posledica tega so zmanjšana stabilnost in nepravilne obremenitve sklepov hrbtenice

in medenice. Te spremembe skupaj z vsakdanjimi napor (dvigovanje in nošenje otroka) dodatno obremenijo sklepe, kar lahko povzroči bolečine. Z močnimi trebušnimi mišicami lahko stabilnost sklepov izboljšamo in s tem zmanjšamo možnost nastanka bolečin v hrbtenici in medenici (Stepanović in Žgur, 2003).

Takoj po porodu se odsvetuje visoko intenzivno vadbo, saj potrebuje maternica vsaj šest do osem tednov, da se vrne v svoje prvotno stanje. Med nosečnostjo se velikost maternice poveča do 20-krat, njena teža se iz 50 do 60 gramov pred nosečnostjo zveča na približno 1000 gramov (Mlakar, Videmšek, Vrtačnik Bokal, Žgur in Ščepanović idr., 2012). Zagotovo pa je priporočljiva, če ne kar obvezna, zmerna in lahka telesna vadba. Prvih nekaj dni po porodu naj bo vadba usmerjena k pospeševanju cirkulacije, k stabilizaciji hrbtenice in medenice ter mišic medeničnega dna.

Pomen mišic medeničnega dna

Mišice medeničnega dna ležijo na dnu medenice, zapirajo medenični izhod in potekajo od sramnice spredaj do trtice zadaj. Te mišice vzdržujejo pravilno lego medeničnih organov in sodelujejo pri zadrževanju urina in blata. Po drugi strani zagotavljajo podporo danki med iztrebljanjem blata in prispevajo k stabilnosti hrbtenice in medeničnega obroča. Mišice medeničnega dna so pomembne tudi za spolno doživljanje tako ženske kot njenega partnerja (Videmšek idr., 2015).

Neredko se zgodi, da pride do nepravilnega delovanja mišic medeničnega dna. Najpogosteje se nepravilno delovanje pojavi med nosečnostjo ali po porodu. V nosečnosti povečana teža maternice predstavlja dodatno obremenitev za medenično dno. Poleg tega se mišice medeničnega dna pod vplivom hormonskih sprememb raztezajo. Vse te spremembe vplivajo na slabšo zmogljivost mišic v nosečnosti. Porod je maratonska obremenitev za mišice medeničnega dna; med porodom se še bolj raztegnejo in se zaradi raztrganja ali prereza presredka lahko tudi poškodujejo (Ščepanović, 2016).

Da bi ponovno vzpostavili dobro zmogljivost mišic medeničnega dna, je treba začeti izvajati vaje za mišice medeničnega dna takoj po porodu, kar bo zmanjšalo neugodje in oteklino presredka. Dolgoročni učinek izvajanja vaj se kaže v zmanjšanju

težav z zadrževanjem seča, blata ali drugih neprijetnosti, povezanih z nepravilnim delovanjem mišic medeničnega dna kasneje v življenju, kot sta spuščanje rotil in spreminjena lega medeničnih organov. Pogoste posledice nepravilnega delovanja mišic medeničnega dna so tudi nepravilnosti polnjenja in praznjenja sečnega mehurja, zaprtje in/ali oteženo odvajanje blata, spolne disfunkcije in kronične bolečine v predelu medenice (Ščepanović, 2016).

■ Vadba prvih šest tednov po porodu

Z vadbo je priporočljivo začeti že prvi dan po porodu leže na postelji. Začnemo z vajami za cirkulacijo, vajami za mišice trebušne stene in za mišice medeničnega dna. V obdobju prvih šestih tednov postopno stopnjujemo zahtevnost vaj. Nadaljujemo s krepitvijo trebušnih mišic in mišic medeničnega dna, izvajamo pa tudi vaje za ostale mišice telesa. Mišice rok in ramenskega obroča so precej obremenjene zaradi dvigovanja in držanja otroka, zato jim namenimo nekaj raztezni in tudi krepilnih vaj. Proti koncu tega obdobja, odvisno od počutja, lahko pričnemo z lahko aerobno vadbo. Intenzivnost in količina take vadbe sta odvisni od naše dejavnosti med nosečnostjo. Začnemo lahko z nekajminutno počasno hojo in jo stopnjujemo do hitre, 20–45 minut trajajoče hoje. Različnih poskokov, teka ter hitrih in sunkovitih gibov v tem obdobju še ne izvajamo (Rajher, 2015).

Vadba za izboljšanje zmogljivosti mišic medeničnega dna

Namestimo se v udoben položaj in si predstavljamo, da poskušamo zaustaviti uhajanje vetrov iz črevesja in istočasno zaustaviti curek urina. Občutek je, kot da bi hoteli »stisniti in dvigniti« navzgor področje okoli zadnjika, nožnice in sečnice. To je stisk mišic medeničnega dna. Pravilno krčenje mišic medeničnega dna ne vključuje nobenega vidnega gibanja medenice ali drugih delov telesa (Mlakar idr., 2011). Najpomembnejše pri teh vajah je, da krčimo prave mišice in da je to krčenje pravilno.

Program vadbe za mišice medeničnega dna (Videmšek idr., 2015)

- Mišice medeničnega dna stisnemo kar se da močno in stisk zadržimo 6 do 8 sekund (če lahko). Nato mišice sprostimo in počivamo nekaj sekund.

- Stisk mišic ponovimo tolikokrat, kolikor smo sposobni, največ 8- do 12-krat.
- Čez nekaj časa je potrebno intenzivnost vabe povečati. Prvih 5 ponovitev stiskov naredimo tako kot prej, zadnjih pet ponovitev pa na način, da medtem, ko stisk zadržujemo, dodamo še 3 do 4 maksimalne stiske z višjo hitrostjo.
- Ob stisku mišic medeničnega dna ne zadržujemo dihanja. Ob stisku lahko začutimo, da so se nekoliko napele mišice na spodnjem delu trebuha, kar je povsem normalno. Da bi pridobili moč in vzdržljivost mišic medeničnega dna, moramo vaje izvajati 3 do-5-krat na dan, vsak dan in celo nosečnost. Da bi ohranili in vzdrževali to zmogljivost, pa je potrebno izvajati vaje vse življenje.
- Vadbo mišic medeničnega dna je priporočljivo izvajati v različnih položajih: leže na boku, sede, čepce z oporo na kolena, stoje.

Vaje za pospešitev krvnega obtoka

Za pospešitev krvnega obtoka predlagamo naslednje tri vaje (Ščepanović in Žgur, 2003).

Poglej prste

1. Lezimo na hrbet, tako da sta roki sproščeni ob telesu. Stisnemo globoko trebušno mišico in noge iztegnemo ter potegnemo prste proti sebi.
2. Z izdihom pogledamo svoje prste na nogi, z vdihom popustimo.

Vajo ponovimo 10-krat.



Slika 1. Poglej prste (Ferkov Babnik, 2016).

Kroženje s stopali

1. Lezimo na hrbet, tako da sta roki sproščeni ob telesu. Stisnemo globoko trebušno mišico. Nogi sta iztegnjeni.
2. Dihanje je enakomerno, z gležnji počasi zaokrožimo v eno in nato v drugo stran.

Vajo ponovimo 10-krat v vsako stran.



Slika 2. Kroženje s stopali (Ferkov Babnik, 2016).

Potiskanje kolen ob podlago

1. Lezimo na hrbet, tako da sta roki sproščeni ob telesu. Stisnemo globoko trebušno mišico, pritisnemo obe kolena ob podlago in potegnemo stopala proti sebi.
2. Položaj zadržimo nekaj sekund, nato nogi sprostimo.

Vajo ponovimo 10-krat.



Slika 3. Potiskanje kolen ob podlago (Ferkov Babnik, 2016).

Vadba za izboljšanje zmogljivosti trebušnih mišic

Priporočljivo je, da najprej začnemo z vajo za izboljšanje zmogljivosti globoke trebušne mišice, saj te zmanjšujejo obremenitve na hrbtenico in medenično dno. Ko vajo obvladamo, je ta mišica dovolj močna in lahko nadaljujemo z ostalimi vajami za izboljšanje zmogljivosti površinskih mišic trebuha.

Osnovna vaja za globoko trebušno mišico

Globoka trebušna mišica je najgloblja od trebušnih mišic in deluje kot steznik okrog hrbtenice in medenice. Ko se mišica skrči, se spodnji del trebuha rahlo splošči in pas zoži. Na ta način mišica zagotovi oporo ter zaščito sklepom hrbtenice in medenice (Fidler Makoter, 2012).

Vajo lahko izvajamo v bočnem položaju, leže na hrbtu ali leže na trebuhu z blazino pod trebuhom.

1. Popolnoma sprostimo trebuh, tako da se rahlo spusti proti podlagi. Dihajmo sproščeno.
2. Izdihnemo in nežno ter počasi potegnemo spodnji del trebuha navznoter in istočasno stisnemo mišice medeničnega dna.

Položaj nekaj sekund zadržimo in se nato sprostimo. Na začetku poskusimo vajo narediti 5-krat, kasneje 10-krat.



Slika 4. Osnovna vaja za globoko trebušno mišico v bočnem položaju (Ferkov Babnik, 2016).

Vaja za površinsko trebušno mišico leže na hrbtu – nagib medenice

1. Lezimo na hrbet, kolena so pokrčena in stopala na tleh v širini medenice. Stisnemo globoko trebušno mišico.
2. Stisnemo mišice medeničnega dna in zadnjico ter pritisnemo križ ob podlago. Položaj zadržimo nekaj sekund, nato počasi sprostimo za nekaj trenutkov in počivamo.

Položaj zadržimo 10 sekund in vajo ponovimo 10-krat.



Slika 5. Vaja za površinsko trebušno mišico leže na hrbtu – nagib medenice (Ferkov Babnik, 2016).

Vaja za površinsko trebušno mišico leže na hrbtu in dvig glave

1. Lezimo na hrbet, kolena so pokrčena in stopala na tleh v širini medenice. Stisnemo globoko trebušno mišico.
2. Stisnemo mišice medeničnega dna in zadnjico ter pritisnemo križ ob podlago.
3. Dvignemo glavo od podlage (poglejmo v svoja kolena). Položaj zadržimo nekaj sekund, nato se počasi sprostimo in nekaj trenutkov počivamo.

Položaj zadržimo 10 sekund in vajo ponovimo 10-krat.



Slika 6. Vaja za površinsko trebušno mišico leže na hrbtu in dvig glave (Ferkov Babnik, 2016).

Vaja za površinsko trebušno mišico leže na hrbtu in dvig glave ter ramen od podlage

1. Lezimo na hrbet, kolena so pokrčena in stopala na tleh v širini medenice. Stisnemo globoko trebušno mišico.
2. Stisnemo mišice medeničnega dna in zadnjico ter pritisnemo križ ob podlago.
3. Dvignemo glavo in ramena od podlage in z rokami sežemo proti kolenom. Položaj zadržimo nekaj sekund, nato pa se sprostimo in nekaj trenutkov počivamo.

Položaj zadržimo 10 sekund in vajo ponovimo 10-krat.



Slika 7. Vaja za površinsko trebušno mišico leže na hrbtu leže in dvig glave ter ramen od podlage (Ferkov Babnik, 2016).

Vaja za površinsko trebušno mišico leže na hrbtu in dvig trupa vstran

1. Lezimo na hrbet, kolena so pokrčena in stopala na tleh v širini medenice. Stisnemo globoko trebušno mišico.
2. Stisnemo mišice medeničnega dna in zadnjico ter pritisnemo križ ob podlago.
3. Dvignemo glavo in trup vstran in z rokami sežemo proti zunanji strani nasprotnega kolena. Položaj zadržimo nekaj sekund, nato se sprostimo in nekaj trenutkov počivamo.

Položaj zadržimo 10 sekund in vajo ponovimo 10-krat v vsako stran.



Slika 8. Vaja za površinsko trebušno mišico leže na hrbtu in dvig trupa vstran (Ferkov Babnik, 2016).

Dršenje nog

1. Lezimo na hrbet, kolena so pokrčena in stopala na tleh v širini medenice. Stisnemo globoko trebušno mišico.

2. Stisnemo mišice medeničnega dna in zadnjico ter pritisnemo križ ob podlago.

3. Z izdihom stegnemo eno nogo, tako da drsimo s stopalom po tleh. Občutimo delo trebušnih mišic.

4. Z vdihom pripeljemo nogo nazaj.

5. Ponovimo še z drugo nogo.

Vajo ponovimo 10-krat z vsako nogo.



Slika 9. Dršenje nog (Ferkov Babnik, 2016).

Izteg nog

1. Lezimo na hrbet, kolena so pokrčena in stopala na tleh v širini medenice. Stisnemo globoko trebušno mišico, obe kolena pritegnemo k prsim in nato eno nogo iztegnemo tik nad tlemi.

2. Koleno iztegnjene noge nato zopet potegnemo k prsim.

Vajo ponovimo 10-krat z vsako nogo.



Slika 10. Izteg nog (Ferkov Babnik, 2016).

Spušcanje pet

1. Lezimo na hrbet, kolena so pokrčena in stopala na tleh v širini medenice. Stisnemo globoko trebušno mišico.

2. Z rokama si podpremo vrat in dvignemo glavo, pogled imamo usmerjen naprej med kolena, noge dvignemo do pravokotnega položaja s tlemi.

3. Eno nogo počasi z izdihom spustimo proti tlam, tako da se s peto nežno dotaknemo podlage.

4. Z vdihom vrnemo nogo nazaj v začetni položaj.

Vajo ponovimo 10-krat z vsako nogo.



Slika 11. Spušcanje pet (Ferkov Babnik, 2016).

Dvig bokov

1. Lezimo na hrbet, kolena so pokrčena in stopala na tleh v širini medenice. Stisnemo globoko trebušno mišico.

2. Roki sta ob telesu obrnjeni z dlanmi proti tlam. Naredimo globok vdih in z izdihom počasi dvignemo boke proti stropu.

3. Z vdihom boke počasi spuščamo nazaj, vendar se ustavimo tik nad podlago. Z izdihom ponovno dvignemo boke proti stropu.

Vajo ponovimo 10-krat ali večkrat.



Slika 12. Dvig bokov (Ferkov Babnik, 2016).

Striženje z rokama pred telesom

1. Sedimo na tleh oz. blazini, roki imamo v predročenu. Stisnemo globoko trebušno mišico in mišice medeničnega dna.

2. Z izdihom prekrizamo roki eno nad drugo.

Vajo ponovimo 20-krat ali večkrat.



Slika 13. Striženje z rokama pred telesom (Ferkov Babnik, 2016).

Potisk ramen proti stropu

1. Lezimo na hrbet, kolena so pokrčena in stopala na tleh v širini medenice. Stisnemo globoko trebušno mišico.

2. Roki sta dvignjeni proti stropu. Z izdihom potisnimo ramena navzgor proti stropu.
3. Z vdihom ramena spustimo nazaj v začetni položaj.

Vajo ponovimo 10-krat ali večkrat.



Slika 14. Potisk ramen proti stropu (Ferkov Babnik, 2016).

Dlan ob dlan

1. Sedimo na tleh oz. na blazini. Roki imamo sklenjeni v molitveni položaj pred prsnim košem.
2. Z izdihom močno stisnemo dlani skupaj. Pri vdihu dlani popustimo.
3. Pozorni bodimo na to, da ramena ostanejo čim bolj sproščena.

Cilj je vajo ponoviti 10-krat ali večkrat.



Slika 15. Dlan ob dlan (Ferkov Babnik, 2016).

Nekaj splošnih priporočil

Priporočljivo je vaditi po dojenju in uporabljati ustrezen nedrček. Med izvajanjem vaj (Ščepanović in Žgur, 2003):

- ne zadržujemo dihanja,
- vedno stisnemo mišice medeničnega dna,
- vajo prenehamo, če nam med vajo ne uspe zadržati stisnjene globoke trebušne mišice,
- ne izvajamo vaj, če se ne počutimo dobro ali če smo utrujeni,
- ne izvajamo vaj, kot so dvigovanje stegnjenih nog od podlage leže na hrbtu in dvig trupa od tal do sedečega položaja, saj so te lahko škodljive,
- med nošenjem otroka, dvigovanjem in opravljanjem vsakodnevnih hišnih opravil skušajmo držati stisnjeno glo-

boko trebušno mišico in mišice medeničnega dna,

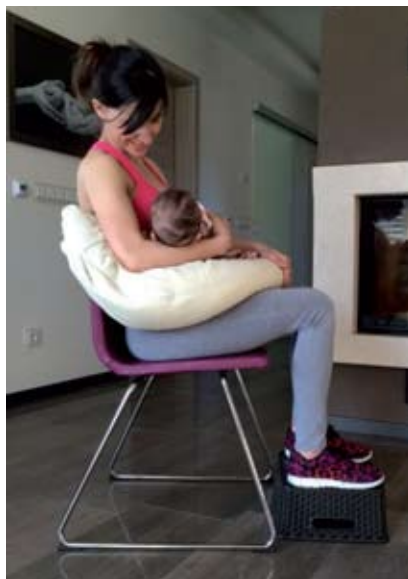
- tekočino pijmo pred vajami in po njih, da preprečimo dehidracijo,
- vaje izvajamo vsak dan,
- lahko preteče kar nekaj tednov, da bomo pri vseh vajah dosegli želeni cilj.

Z vadbo je treba prenehati v primeru, če postane krvavitev iz nožnice obilnejša. Dva do šest tednov po porodu ima ženska izcedek iz nožnice. Njegova barva in količina se spreminjata ter v kolikor postane obilnejši oziroma se v izcedku pojavi sveža kri, je to znak, da se ženska preveč napreza. Če je krvavitev tako obilna, da vsako uro premoči vložek, se še stopnjuje in se po počitku ne umiri, se posvetujemo s svojim ginekologom (Otročnica in novorojenec doma, 2012). Z vadbo prenehamo, če čutimo bolečino, neugodje, uhajanje urina in velik pritisk na medenično dno med naporom, če se pojavita bolečina ali trganje v rani carskega reza ali presredka med naporom in če čutimo izčrpanost oziroma smo utrujeni (Pendl Žalek, 2011).

Nasveti za vsak dan

Negovanje in dojenje otroka

Pri negovanju otroka stoje, sede ali kleče pazimo, da nismo sključeni. Ko dojimo sede, se namestimo v položaj, ki je udoben in vam omogoča vzravnano držo. Pod stopala si namestimo pručko ali blazino. Na kolena si položimo blazino, da lahko roke, ki držijo otroka, počivajo na njej. Tudi hrbtenico podpremo z blazino.



Slika 16. Pravilno držanje otroka (Ferkov Babnik, 2016).

Vstajanje iz postelje

Bodimo pozorni, da gremo pravilno v posteljo in iz nje pravilno vstajamo – preko boka z vzravnano hrbtenico, ob tem stisnemo globoko trebušno mišico in mišice medeničnega dna.

Dvigovanje

Kadarkoli dvigujemo otroka ali kaj drugega, stisnemo mišice medeničnega dna in globoko trebušno mišico. Dvigujemo z upognjenimi koleno in kolki. Čim bolj se približamo otroku ali stvari, ki jo dvigujemo. Vzdržujemo vzravnano hrbtenico in se dvigujemo s pomočjo mišic nog.



Slika 17. Pravilno dvigovanje otroka (Ferkov Babnik, 2016).

Sklep

Zaradi nosečnosti se je telo devet mesecev spreminjalo in vsaj toliko časa mu moramo nameniti, da bo po porodu spet takšno, kot je bilo pred nosečnostjo. Potrebno bo veliko volje, v precejšnji pomoč pri tem pa bo ustrezna telesna vadba; izboljša vitalnost, povečuje samozavest ter prinaša telesno in duševno sprostitve (Ščepanović in Žgur, 2015).

Pogosto ima ženska občutek, da je ujeta v hranjenje in previjanje otroka, zato je prav, da si vzame nekaj časa tudi zase. Nedvomno lahko izvajanje telesnih dejavnosti izboljša njeno splošno počutje, da lažje opravlja naloge, ki jih je imela že pred porodom (Rajher, 2015). Zato morajo ženske poleg časa, ki ga namenjajo otroku, najti tudi trenutke za svoje dobro počutje.

Dobra telesna pripravljenost je pogoj, da bodo lahko zadovoljno skrbele za svojega novega družinskega člana (Ščepanović in Žgur, 2003). Športna dejavnost tudi prepreči ali zmanjša trajanje poporodne depresije (Rajher, 2015).

Pomembno je, da so bodoče mame ozaveščene o spremembah, ki se zgodijo v telesu v času nosečnosti, in da se zavedajo, da redna in primerna vadba po porodu vodi do tega, da se telo učvrsti nazaj v stanje, v katerem se bo ne samo bolje počutila, ampak imela tudi več volje in življenjske energije.

13. Ščepanović, D. (2016). *BABY book; Keglove vaje*. Ljubljana: Mogenas.
14. Želj, T. (2013). *Kakšna naj bo (telo)vadba takoj po porodu*. Pridobljeno 8. novembra 2014 iz <http://www.aktivni.si/nosecnice/telovadbatakoj-po-porodu/>

Prof. dr. Mateja Videmšek, prof. šp. vzg.
Fakulteta za šport
Gortanova 22, Ljubljana
mateja.videmsek@fsp.uni-lj.si

■ Literatura

1. Arula, P. (2014). *Telovadba po porodu*. Pridobljeno 12. 12. 2014 iz <http://med.over.net/clanek/telovadba-po-porodu/#VPbGQSm-4m8o>
2. Bornšek, F. (2010). *Vadba v fitnessu med nosečnosti* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.
3. Ferkov Babnik, T. (2016). *Telesna vadba prvih šest tednov po porodu*. (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.
4. Fidler Makoter, T. (2012). *Poporodna vadba: Počasi se daleč pride*. Pridobljeno 8. 11. 2014 iz <http://www.ekomagazin.si/Strokovnjaki/Teja-Fidler-Makoter/Poporodna-vadba-Pocasi-se-dalec-pride.html>
5. Gamberger, T. (2004). *Trening mišic medeničnega dna v nosečnosti* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.
6. Mlakar, K., Videmšek, M., Vrtačnik Bokal, E., Žgur, L. in Ščepanović, D. (2011). *Z gibanjem v zdravo nosečnost*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
7. Mojaxis.si. (2013). *Medenica-medenični obroč*. Pridobljeno 15. julija 2016 iz <http://mojaxis.si/medenica-medenicni-obroc/>
8. Pendl Žalek, M. (2011). *Vadba po porodu*. Pridobljeno iz 8. novembra 2014 iz <http://www.vitafit.si/vadba-po-porodu/>
9. Rajher, P. (2015). Tek s športnikom – športna aktivnost po porodu. Pridobljeno 29. januarja 2015 iz <http://www.tekplus.si/tek-s-sopotnikom-sportna-aktivnost-po-porodu/>
10. Recek, T. (2006). *Vadba po porodu*. Pridobljeno 8. novembra 2014 iz <http://www.bonbon.si/default.asp?kaj=1&id=5570986>
11. Splošna bolnišnica Jesenice (2012). *Otročnica in novorojenec doma*. Pridobljeno 8. novembra 2014 iz <http://www.sb-je.si/wp-content/uploads/2013/02/Otro%C4%8Dnica-in-novorojenec-doma.pdf>
12. Ščepanović, D. in Žgur, L. (2003). *Fit mama*. Ljubljana: Klinični center Ljubljana, SPS Ginekološka klinika.