

Abstrakt

Název práce: Režimová opatření k redukci hmotnosti v šestinedělí

Cíl: Cílem práce je předložit přehledné a ucelené informace během šesti týdnů po porodu u tří žen. Následně vyhodnotit režimová opatření vedoucí k redukci hmotnosti a vybrat správné cviky na posílení ochablých svalů a zlepšení fyzické kondice žen.

Metodika: Práce se zabývá redukcí hmotnosti po porodu. V praktické části byl zvolen kvantitativní výzkum a hlavní metodou byla vybraná případová studie. Sledovanými probandy byly 3 ženy ve věku od 27 - 35 let. První sledované ženě v době porodu bylo 30 let a rodila fyziologickým porodem. Druhé sledované ženě v době porodu bylo 30 let a rodila taktéž fyziologickým porodem. Třetí sledované ženě bylo v době porodu 27 let a rodila císařským řezem. Všechny ženy byly prvorodičky. Ženy si zaznamenávaly všechny své pohybové aktivity, četnost dávek stravy během dne a jejich váhový úbytek v šestinedělí. Pro určení tělesného složení v této diplomové práci byla využita nepřímá terénní metoda, přesněji bioimpedanční metoda. Pro potřeby diplomové práce jsme využili přístroj BODYSTAT 1500.

Výsledky práce: Výsledkem této práce je vyhodnocení, srovnání a shrnutí režimových opatření u tří sledovaných žen. Studie naší práce ukazuje, že redukce tělesné hmotnosti u šestinedělek je ovlivněna individuální variabilitou. U první rodičky celkový úbytek hmotnosti během porodu a šestinedělí činil 12 kilogramů, u druhé 9 kilogramů a třetí 7 kilogramů. Rodičky během šestinedělí cvičily posilovací cviky na svaly pánevního dna, břišní svaly a dechová cvičení, jejich úbytek obvodu pasu je u první rodičky o 6 cm, druhé o 10 cm a třetí o 2 cm. Jejich procentuální hodnota tělesného tuku dosahovala na konci šestinedělí nižší hodnoty než po porodu u první rodičky klesla z 28,2% na 23,4%, u druhé 18,5% na 12,8% a třetí 32,3 na 25,9%. Průměr běžné populace se pohybuje od 20-26%. BMI na konci šestinedělí u první a třetí rodičky se pohybuje v pásmu nadváhy. Tohle pásmo značí hodnoty vyšší než 25 kg/m².

Klíčová slova: Redukce hmotnosti, šestinedělí, cvičení po porodu