

## **Abstrakt**

Diplomová práce se zabývá možnostmi využití fyzioterapie v průběhu šestinedělí po fyziologickém porodu. Na začátku teoretické části je popsána fyziologie šestinedělí, laktace, psychika ženy po porodu a poporodní komplikace. Hlavní část práce se věnuje použití fyzioterapeutických metod a konceptů v šestinedělí. Výstupem této části je informační leták se cviky vhodnými po celé šestinedělí. V praktické části probíhalo dotazníkové šetření dvou skupin žen na konci šestinedělí pro objektivní zhodnocení efektu letáku. Cílem práce bylo zjistit, zda ženy, které jsou na šestinedělí připravované a umí využít cílené cvičení pro podporu regenerace organismu po porodu, mají lehčí průběh šestinedělí, cítí se lépe psychicky a hodnotí svoji efektivitu kojení pozitivněji. Skupina experimentální (n = 32) dostala v těhotenství informační leták a v šestinedělí jej využívala. Skupina kontrolní (n = 37) leták neobdržela. Pro zhodnocení psychického stavu matky byl využit standardizovaný dotazník Edinburská škála postnatální deprese. Pro zhodnocení efektivitu kojení byl využit standardizovaný dotazník Škála vlastní efektivitu kojení – krátká forma. Pro zhodnocení celkového stavu matky a jejích komplikací byl vytvořen dotazník speciálně pro tuto diplomovou práci.