



Eva Prevodnik,
Mateja Videmšek, Ana Glavač

Telesna vadba žensk po porodu

Izvleček

Namen raziskave je bil ugotoviti stopnjo ozaveščenosti in znanja o poporodni vadbi, ki ima številne pozitivne učinke na okrevanje žensk po porodu, njihov življenjski slog in samopodobo. S spletnim vprašalnikom 1KA smo anketirali 575 porodnic iz različnih slovenskih krajev. Podatke smo nato obdelali z računalniškim programom IBM SPSS Statistics. Ugotovili smo, da je najpogostejši dejavnik za izvajanje telesne dejavnosti po porodu dobro počutje; sledijo boljša samopodoba, več energije in izguba telesne mase. Največje ovire za telesno dejavnost so utrujenost porodnice, pomanjkanje časa zaradi nove vloge in prisotnost bolečin. Njihove najpogostejše težave so bolečine v križu, prevelik razmik trebušnih mišic in urinska inkontinenca. Za telesno dejavnost po porodu se ženske najpogostejše odločajo po šestih tednih od poroda, ko je opravljen prvi ginekološki pregled, in sicer se jih največ sprehaja z vozičkom in dela vaje za krepitev mišic medeničnega dna. Porodnice večinoma poznajo pravilno izvajanje teh vaj. Navajajo, da so večino informacij o osnovnih poporodnih vajah dobile na spletu in da so bile o tem najmanj informirane v ginekološki ambulanti pred porodom. Z raziskavo smo ugotovili, da telesna dejavnost pozitivno vpliva na kakovost življenja porodnic.

Ključne besede: nosečnost, poporodno obdobje, telesna dejavnost, telesna vadba



Foto: Mateja Videmšek

Physical activity after childbirth

Abstract

The purpose of this research is to study the degree of awareness and knowledge about postpartum exercise, which has been shown to have several positive effects on the recovery, lifestyle, and self-image of women. This study used an online questionnaire 1KA with postpartum women as its population (n=575). Data analysis was conducted in IBM SPSS software program. The most common deciding factors to perform physical activity postpartum were found to be good well-being, better self-image, more energy, and loss of body mass. On the other hand, the aspects that present the biggest obstacle to perform physical activity were fatigue, lack of time due to the new role, and the presence of pain. Moreover, the most common problems that affect women postpartum were back pain, diastasis recti, and urinary incontinence. The decision to be physically active was most commonly made six weeks postpartum, right after the first check up. Physical activity was most commonly characterized as taking the baby on a walk and performing exercises to strengthen pelvic floor. In general, women postpartum knew about and correctly performed exercises to strengthen pelvic floor. However, they found most of the information about basic exercises postpartum on the internet and they received the least amount of information from the gynecologist office prior to giving birth. Lastly, physical activity positively affected the quality of life in women postpartum.

Keywords: pregnancy, postpartum, physical activity, exercise

■ Uvod

Nosečnost in poporodni čas sta v življenju ženske obdobji fizioloških, psiholoških, hormonskih in biomehanskih sprememb (povečan volumen krvi in srčni utrip, povečanje telesne mase, premik težišča ...), ki v večini primerov potekajo normalno (Birsner in Gyamfi-Bannerman, 2020). Številni avtorji poudarjajo, da ne gre le za biološke dejavnike, temveč tudi za psihosocialne, sociodemografske in socioekonomske, kar pogojuje zakonske oziroma partnerske konflikte in stres. Vse naštetu pa povzroča nagnjenost k pojavi čustvenih motenj pri ženskah po porodu (Lewicka idr., 2012; Augustyniuk idr., 2013; Moryłowska-Topolska, 2014).

Začnejo se porajati vprašanja in strahovi, povezani z nosečnostjo, s plodom, ter po porodu predvsem skrbi, povezane z otrokom. Zdrava nosečnica, ki se kakovostno prehranjuje, pije veliko tekočine in se dovolj giba, zagotavlja najboljši razvoj za otroka (Videmšek in Šuštaršič, 2022). Že med nosečnostjo je zelo pomembno zavedanje o pomenu mišic medeničnega dna. Marsikatera ženska opazi popuščanje in nepravilno delovanje mišic medeničnega dna v nosečnosti ali kaj hitro po porodu (Rosina, 2019).

Telesna dejavnost med nosečnostjo in po porodu prinaša številne koristi za zdravje matere in ploda: zmanjša tveganja za preeklampsijo, gestacijsko hipertenzijo, gestacijski diabetes, prekomerno pridobivanje telesne mase ženske med nosečnostjo, porodne zaplete in porod s carskim rezom (Dipietro idr., 2019). Telesna dejavnost je lahko tudi bistven dejavnik pri preprečevanju depresivnih motenj žensk v poporodnem obdobju. Ob primerni telesni dejavnosti nosečnice ob porodu pri novorojenčkih pričakujejo manj zdravstvenih zapletov, ob tem pa telesna dejavnost ne vpliva na nižjo porodno težo novorojenca in ne povečuje tveganja za mrtvorojenost (World Health Organization, 2022).

Nosečnice in ženske po porodu, ki nimajo kontraindikacij, bi za opazne koristi za zdravje morale čez teden biti telesno dejavne vsaj 150 minut. Koristno je, da so telesno dejavne vsak dan, najmanj pa trikrat na teden. Priporočena je zmerno intenzivna aerobna telesna dejavnost. Poleg aerobne vadbe bi morale izvajati tudi krepilne in raztezne vaje (Videmšek in Šuštaršič, 2022). Ženske, ki so pred nosečnostjo redno izvajale visoko intenzivno aerobno telesno dejavnost oziroma so bile redno telesno dejavne, lahko te vrste dejavnosti izvajajo

tudi med nosečnostjo in po porodu. Tistim, ki so bile pred nosečnostjo telesno nedejavne, pa lahko koristi že vsakodnevna hoja. Nosečnice in ženske po porodu bi morale omejiti tudi čas, ki ga preživijo sede, in v svoje vsakodnevno življenje vključiti aktivne odmore nizke intenzivnosti (World Health Organization, 2022).

Namen raziskave je bil ugotoviti stopnjo ozaveščenosti in znanja o poporodni vadbi, proučiti dejavnike za odločitev porodnic za izvajanje telesne dejavnosti po porodu, povezanost med telesno dejavnostjo pred porodom in po njem, razlike v pogostosti izvajanja poporodne vadbe glede na starost, izobrazbo, način in število porodov ter povezanost med izvajanjem telesne dejavnosti po porodu in kakovostjo življenja porodnic.

■ Metode

Preizkušanke

V vzorec je bilo vključenih 575 porodnic, starih od 21 do 40 let, iz različnih krajev Slovenije. Ženske so rodile najmanj enkrat. Vzorec je bil izbran na družbenih omrežjih (Facebook, Instagram).

Pripomočki

Podatke smo zbrali s spletnim vprašalnikom 1KA. Anketo smo delili na spletnih platformah Facebook in Instagram. Na začetku smo z vprašanji zbrali osnovne informacije o porodnicah, nato so sledila vprašanja o porodu, v nadaljevanju pa so bila povezana s poporodno vadbo in informiranostjo o njej.

Postopek

Za vse spremenljivke smo izračunali opisno statistiko. Pri posameznih spremenljivkah

smo uporabili frekvenčno porazdelitev (n), deleže (%), povprečne vrednosti (PV), standardni odklon (SD), najnižje vrednosti (min) in najvišje vrednosti (max). Normalnost porazdelitve podatkov smo preverili s testom Kolmogorova in Smirnova. Za ugotavljanje statistično pomembnih razlik med skupinami smo uporabili neparametrični Mann-Whitneyjev U-test ali t-test za neodvisna vzorca in enosmerno ANOVO. Povezanost med spremenljivkami smo preverjali s Pearsonovim koeficientom korelacije (r).

■ Rezultati

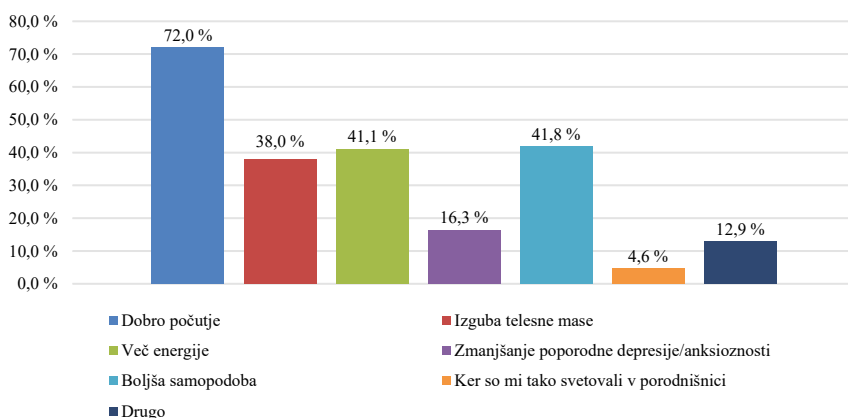
Dejavniki za odločitev žensk za ukvarjanje s telesno dejavnostjo po porodu

Slika 1 prikazuje dejavnike za odločitev porodnic za izvajanje telesne dejavnosti po porodu. Najpogostejši dejavnik, ki so ga porodnice navedle kot razlog za izvajanje telesne dejavnosti po porodu, je dobro počutje (72,0 %), sledijo boljša samopodoba (41,8 %), več energije (41,1 %) in izguba telesne mase (38,0 %). Najredkeje so se porodnice odločale za telesno dejavnost po porodu, ker so jim tako svetovali v porodnišnici (4,6 %).

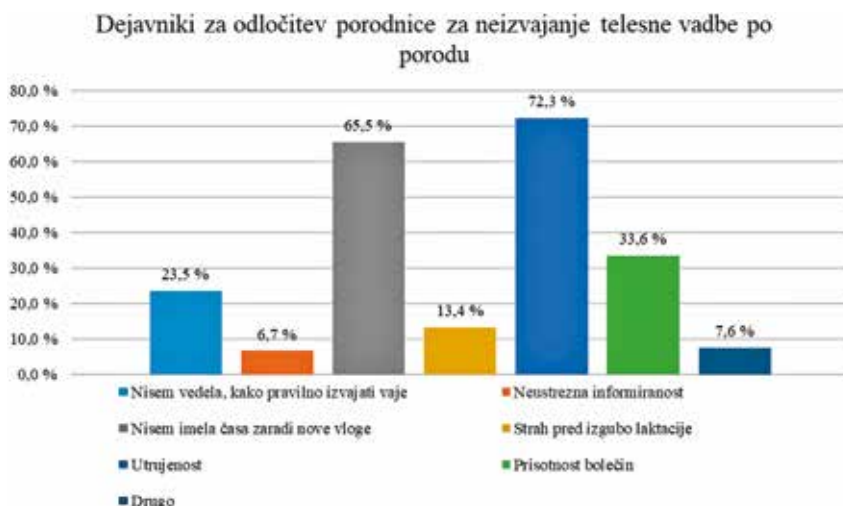
Zanimalo nas je tudi, zakaj se ženske po porodu ne odločijo za telesno dejavnost.

Slika 2 prikazuje dejavnike za odločitev žensk za neizvajanje telesne dejavnosti po porodu. Najpogostejši dejavnik, ki so ga porodnice navedle kot razlog za neizvajanje telesne dejavnosti po porodu, je utrujenost (72,3 %), sledita pomanjkanje časa zaradi nove vloge (65,5 %) in prisotnost bolečin (33,6 %). Najmanj porodnic je kot dejavnik za neizvajanje telesne dejavnosti po porodu

Dejavniki za odločitev porodnic za izvajanje telesne vadbe po porodu



Slika 1. Dejavniki za odločitev porodnic za izvajanje telesne vadbe po porodu



Slika 2. Dejavniki za odločitev porodnice za neizvajanje telesne dejavnosti po porodu

du navedlo neustrezno informiranost (6,7 %) in strah pred izgubo laktacije (13,4 %).

Razlike v pogostosti izvajanja poporodne vadbe glede na izbrane kazalnike (starost, izobrazba, način poroda)

V raziskavi smo postavili hipotezo, da naj bi mlajše porodnice, porodnice z višjo stopnjo izobrazbe in porodnice, ki so imele vaginalni porod, pogostejše izvajale poporodno vadbo.

Rezultati raziskave so pokazali, da razlike v poporodni vadbi porodnic med skupinami niso statistično pomembne. Med različno starimi porodnicami ni razlik v pogostosti izvajanja poporodne vadbe ($p = 0,127$), prav tako ne med porodnicami z različno stopnjo izobrazbe ($p = 0,557$) ter tudi ne med porodnicami, ki so imele različne načine poroda ($p = 0,890$).

Telesna dejavnost po porodu

Zanimalo nas je, kako pogosto so se porodnice po šestih tednih po porodu ukvarjale s telesno dejavnostjo (vsaj 30 minut skupaj).

Rezultati kažejo, da se je s telesno dejavnostjo po šestih tednih po porodu vsakodnevno ukvarjalo 4,5 % porodnic, medtem ko se po šestih tednih po porodu s telesno dejavnostjo ni nikoli ukvarjalo 20,6 % porodnic.

Povezava med telesno dejavnostjo pred nosečnostjo in po porodu

Ugotovili smo, da obstaja šibka statistično pomembna pozitivna povezanost med telesno dejavnostjo pred nosečnostjo in

telesno dejavnostjo po porodu ($r = 0,269$, $p < 0,001$).

Informacije o osnovnih poporodnih vajah za krepitev mišic medeničnega dne (MMD)

Zanimalo nas je, kje so ženske dobile največ informacij o osnovnih poporodnih vajah za krepitev MMD. Slika 3 prikazuje, da je največ porodnic omenjene informacije pridobilo na spletu (58,4 %), najmanj pa v ginekološki ambulanti pred porodom (7,4 %).

Znanje o pravilnem izvajanju vaj za krepitev MMD in izvajanje teh vaj

Porodnicam smo navedli 8 trditev o vajah za krepitev MMD, pri vsaki izmed njih so odgovarjale z DRŽI oz. NE DRŽI. Vsak pravilen odgovor smo vrednotili z 1 točko.



Slika 3. Informacije o osnovnih poporodnih vajah za krepitev MMD

Dobro znanje (število točk 7 ali 8) je pokazalo 67,6 % anketiranih porodnic, medtem ko je polovico ali manj točk doseglo le 2,4 % anketiranih porodnic. Torej večina porodnic pozna vaje za krepitev MMD.

Ob tem nas je zanimala tudi povezava med znanjem o pravilnem izvajanju vaj za krepitev MMD in dejanskim izvajanjem vaj. Ugotovili smo, da obstaja šibka, vendar statistično pomembna pozitivna povezanost med tema spremenljivkama – boljše znanje je povezano z večjim izvajanjem vaj za krepitev MMD.

Povezanost telesne dejavnosti po porodu s kakovostjo življenja porodnic

Ena izmed hipotez v raziskavi je bila, da je telesna dejavnost po porodu povezana z boljšo kakovostjo življenja. Zato smo porodnicam navedli šest trditev, pri vsaki izmed njih so svoje (ne)strinjanje z njimi izrazile z ocenami od 1 do 5. Ugotovili smo, da obstaja šibka, vendar statistično pomembna pozitivna povezanost ($r = 0,241$, $p < 0,001$).

Težave po porodu

V naši raziskavi so ženske kot najpogostejšo težavo po porodu navedle bolečino v križu (39,6 %), 30,6 % jih trpi za prevelikim razmikom trebušne mišice, sledijo bolečine v prsnem delu hrbtenice. Pogosta težava po svetu je tudi urinska inkontinenca, ki s starostjo narašča. Na podlagi rezultatov naše raziskave lahko sklepamo, da je bila zaradi nižje starosti anketirank tudi prevvalenca urinske inkontinenca nekoliko manjša (23,2 %).

Potreben čas za začetek izvajanja telesne dejavnosti po porodu

Izkazalo se je, da se največ porodnic (22,0 %) odloča za telesno dejavnost po porodu po šestih tednih oziroma dveh do treh mesecih (20,6 %). Različni začetki aktivnosti po porodu nam kažejo, da je tudi čas okrevanja po porodu individualno pogojen ter da se morata telesna dejavnost in obravnava porodnice prilagoditi vsaki posebej.

Razprava

V raziskavi je sodelovalo 575 porodnic, starih od 21 do 40 let, kar kaže, da je vzorec raziskave zajel predvsem mlajše in srednje generacije žensk v rodni dobi. Večina anketirank je prvič doživela materinstvo, kar je lahko vplivalo na njihovo izkušnjo in potrebe v tem obdobju.

V raziskavi so nas zanimali dejavniki, ki vplivajo na odločitev porodnic za izvajanje telesne dejavnosti po porodu. Rezultati so pokazali, da je najpogostejši razlog za izvajanje telesne dejavnosti po porodu dobro počutje (72,0 %), sledijo boljša samopodoba (41,8 %), več energije (41,1 %) in izguba telesne mase (38,0 %). To nakazuje, da je izboljšanje splošnega počutja eden izmed najpomembnejših motivatorjev za telesno dejavnost v poporodnem obdobju. Podobno sta v svoji raziskavi ugotovila Yang in Chen (2018) – porodnice so poročale o boljšem počutju in izboljšani kakovosti življenja. Saligheh idr. (2017) so prav tako potrdili, da redna telesna dejavnost v poporodnem obdobju vpliva na izgubo telesne mase. Ti rezultati kažejo, da je telesna dejavnost po porodu za porodnice pomembna ne le zaradi fizičnih koristi, temveč tudi zaradi pozitivnih učinkov na njihovo psihično počutje in samopodobo ter za povečanje energije in ohranjanje zdrave telesne mase.

Poleg tega so nas zanimali najpogostejši razlogi porodnic, da se ne lotijo telesne dejavnosti. Največ (72,3 %) jih je navedlo utrujenost, ki je ena od najpogostejših ovir za telesno dejavnost v poporodnem obdobju, ko morajo porodnice skrbeti za novorojenčka in se prilagajati na novo vlogo matere. Druga najpogostejša razloga za neizvajanje telesne dejavnosti po porodu sta bila pomanjkanje časa zaradi nove vloge (65,5 %) in prisotnost bolečin (33,6 %), kar se ujema z ugotovitvami drugih avtor-

Tabela 1.

Potreben čas za začetek izvajanja telesne dejavnosti po porodu

Čas od poroda	N	%
Manj kot šest tednov	27	5,5
Po šestih tednih	109	22,0
Po dveh do treh mesecih	102	20,6
Po treh do štirih mesecih	71	14,3
Po petih do šestih mesecih	89	18,0
Po enem letu	97	19,6
Skupaj	495	100,0

Opomba. n = število; % = delež.

jev, ki navajajo podobne razloge (Shelton in Lee, 2018).

Predpostavljali smo, da obstajajo razlike v pogostosti izvajanja poporodne vadbe glede na nekatere demografske in porodniške kazalnike, kot so starost, izobrazba in način poroda. Ugotovili smo, da ni statistično pomembnih razlik med naštetimi skupinami v pogostosti izvajanja vadbe.

Ugotovitve so pokazale, da obstaja šibka, vendar statistično pomembna pozitivna povezanost med telesno dejavnostjo pred nosečnostjo in telesno dejavnostjo po porodu; torej so porodnice, ki so bile bolj telesno aktivne pred zanositvijo, verjetneje aktivne tudi po porodu.

S telesno dejavnostjo po šestih tednih po porodu se je vsakodnevno ukvarjalo le 4,5 % anketiranih porodnic. Poleg tega velik delež porodnic (20,6 %), ki se niso nikoli ukvarjale s telesno dejavnostjo po šestih tednih po porodu, kaže na potrebo po boljšem ozaveščanju in podpori porodnicam v poporodnem obdobju. Torej se večina mater po šestih tednih od poroda ne vključuje v redno telesno dejavnost. Razlogi za to nizko stopnjo so lahko različni, vključno s telesnimi, čustvenimi in socialnimi dejavniki (Dipietro, 2019). Zdravstveni delavci lahko igrajo odločilno vlogo pri izobraževanju, ozaveščanju in motiviranju porodnic za vključevanje v telesno dejavnost ter pri zagotavljanju ustrezne podpore in prilagojenih programov vadbe, ki ustrezajo njihovim potrebam in zmožnostim (Videmšek in Šuštaršič, 2022). Elsebeij (2019) navaja, da porodnice večino informacij pridobijo na družbenih medijih in internetu, medtem ko ginekoloških ustanov ne omenjajo. Prav tako so anketiranke v naši raziskavi navedle, da so največ informacij o osnovnih poporodnih vajah za krepitev MMD pridobile na spletu (58,4 %), medtem ko jih je najmanj

informacije dobilo v ginekološki ambulanti pred porodom (7,4 %).

Raziskave kažejo, da imajo po porodu ženske številne težave, ki so lahko zelo neprijetne (Videmšek in Šuštaršič, 2021). Tseng in sodelavci so v svoji raziskavi ugotovili, da za bolečinami v križu in medenici trpi med 26,5 % in 91 % žensk po porodu (Tseng idr., 2015). Podobno so porodnice v naši raziskavi kot najpogostejšo težavo navedle bolečino v križu (39,6 %). Ugotovili smo tudi, da 30,6 % anketirank trpi za prevelikim razmikom trebušnih mišic, kar potrjujejo prejšnje raziskave, ki navajajo razširjenost te težave pri približno 32,6 % porodnic (Spearstad idr., 2016), nekateri pa so ugotovili tudi precej večjo razširjenost (50 %) (Benjamin idr., 2014). Pogosta težava je še urinska inkontinenca, ki prizadene od 2,8 % do 57,7 % in s starostjo narašča (Mostafaei idr., 2020). Pri naši raziskavi lahko sklepamo, da je bila zaradi nižje starosti anketirank tudi prevalenca urinske inkontinenca nekoliko manjša (23,2 %).

Poznavanje vaj za krepitev MMD je dobro, saj smo ugotovili, da jih večina žensk (67,6 %) pozna. Šibka, vendar statistično pomembna pozitivna povezanost med znanjem o pravilnem izvajanju vaj za krepitev MMD in njihovim dejanskim izvajanjem kaže, da je pri porodnicah, ki bolje razumejo in poznajo omenjene vaje, večja verjetnost, da jih tudi zares izvajajo. V disfunkciji medeničnega dna je zajetih več težav, med drugim urinska in analna inkontinenca, ki lahko močno vplivata na kakovost življenja (Mostafaei idr., 2020). Strokovnjaki menijo, da je treba težave reševati individualno, priporoča se zlasti krepitev mišic medeničnega dna (Videmšek in Šuštaršič, 2022).

Zanimalo nas je tudi, kdaj so porodnice začele izvajati telesno dejavnost po porodu. Izkazalo se je, da je 22,0 % porodnic začelo izvajati telesno dejavnost po šestih

tednih po porodu, medtem ko jih je 20,6 % to storilo po dveh do treh mesecih. 19,6 % porodnic je telesno dejavnih šele po enem letu po porodu, le 5,5 % pa jih je telesno dejavnost začelo izvajati v manj kot šestih tednih po porodu. Različni začetki izvajanja aktivnosti po porodu nam kažejo, da so tudi čas okrevanja in potrebe po porodu individualno pogojeni ter da se morata telesna dejavnost in obravnava porodnice prilagoditi vsaki posebej. Po porodu namreč ženska prevzame nove in neobičajne dolžnosti, ki lahko vplivajo na njeno počutje, razpoloženje in pripravljenost za telesno dejavnost (Dipietro idr., 2019; Videmšek in Šuštaršič, 2022).

Pomembna ugotovitev je tudi, da med telesno dejavnostjo po porodu in kakovostjo življenja porodnic obstaja šibka, vendar statistično pomembna pozitivna povezava; porodnice, ki redno izvajajo telesno dejavnost po porodu, imajo verjetno višjo kakovost življenja v primerjavi s tistimi, ki se tej dejavnosti ne posvečajo. Tudi številne druge raziskave so potrdile, da ima telesna dejavnost pomembno vlogo v življenju posameznice, saj mu daje ritem, ki skupaj z drugimi dejavniki zdravega življenjskega sloga oblikuje sistem njenih vrednot (Birsner in Gyamfi-Bannerman, 2020; Videmšek in Šuštaršič, 2021).

■ Sklep

Izsledki raziskave vodijo do spoznanj, ki so pomembna za razumevanje potreb in preferenc porodnic v poporodnem obdobju ter za oblikovanje ustreznih ukrepov za podporo njihovem zdravju in počutju. Analiza dejavnikov, ki vplivajo na odločitve porodnic za izvajanje telesne dejavnosti po porodu, je pokazala, da je dobro počutje glavni motivator za telesno dejavnost, medtem ko so ovire za izvajanje telesne dejavnosti predvsem utrujenost, pomanjkanje časa in prisotnost bolečin.

Omeniti je treba tudi pomembnost ozaveščanja porodnic o pravilnem izvajanju vaj za krepitev mišic medeničnega dna, saj je boljše znanje povezano z večjim izvajanjem teh vaj in izboljšanjem kakovosti življenja. Prav tako je treba izboljšati informiranost porodnic o poporodnih vajah za krepitev MMD, saj jih je bilo v porodnišnici s tem seznanjenih le malo. Glavni ugotovitvi raziskave sta, da je telesna dejavnost po porodu pozitivno povezana s kakovostjo življenja porodnic in da je znanje o pravilnem izvajanju vaj za krepitev mišic mede-

ničnega dna povezano z dejanskim izvajanjem teh vaj.

Menimo, da bodo ugotovitve raziskave pripomogle k boljšemu razumevanju dejavnikov, ki vplivajo na izvajanje telesne dejavnosti po porodu, ter poudarile pomen ciljnih programov in ukrepov za podporo zdravju in počutju porodnic v tem občutljivem obdobju. Spodbujanje telesne dejavnosti v vseh življenjskih obdobjih ter izobraževanje o njenih koristih in pravilni izvedbi vaj za krepitev medeničnega dna sta ključna dejavnika, ki lahko izboljšata celostno počutje mater po porodu.

■ Literatura

1. Augustyniuk, K., Rudnicki, J., Grochans, E., Jurczak, A., Wieder-Huszl, S. in Szkup-Jabłońska, M. (2013). Participation in the School of Mothers and Fathers classes and the incidence of emotional disorders in the postpartum period. *Medycyna Ogólna Nauki o Zdrowiu*, 19(2), 138–141.
2. Benjamin, D. R., van de Wattr, A. T. M., Peiris, C. L. (2014). Effect of exercise on diastasis of the rectus abdominis muscle in the antenatal and postnatal periods, a systematic review. *Physiotherapy*, 100, 1–8.
3. Birsner, M., L. in Gyamfi-Bannerman, C. (2020). Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period, Committee Opinion, Number 804. *American College of Obstetricians and Gynecologists*, 135, 178–188.
4. Dipietro, L., Evenson, K. R., Bloodgood, B., Sprow, K., Troiano, R. P., Piercy, K. L., Vaux-Bjerke, A. in Powell, K. E. (2019). Benefits of Physical Activity during Pregnancy and Postpartum: An Umbrella Review. *Medicine and science in sports and exercise*, 51(6), 1292–1302.
5. Elsebeiy, F. I. (2019). Assessment of knowledge regarding postnatal minor discomforts and self care activities among nulliparous women: suggested guidelines. *Mansoura Nursing Journal*, 6(2).
6. Lewicka, M., Sulima, M., Iracka, E. in Makara-Studzińska, M. (2012). The occurrence of postpartum depression in a group of postpartum women and the demographic situation and family relations. *Current Problems of Psychiatry*, 13(4), 245–250.
7. Moryłowska-Topolska, J., Makara-Studzińska, M. in Kotarski, J. (2014). The influence of selected sociodemographic and medical variables on the severity of anxiety and depressive symptoms in individual trimesters of pregnancy. *Psychiatria Polska*, 48(1), 173–186.
8. Mostafaei, H., Sadeghi-Bazargani, H., Hajebrahimi, S., Salehi-Pourmehr, H., Ghojzadeh, M., Onur, R., Al Mousa, R. T. in Oelke, M. (2020).

Prevalence of female urinary incontinence in the developing world: A systematic review and meta-analysis-A Report from the Developing World Committee of the International Continence Society and Iranian Research Center for Evidence Based Medicine. *Neuro-urology and urodynamics*, 39(4), 1063–1086. <https://doi.org/10.1002/nau.24342>

9. Rosina, L. (2019, 29.–30. november). *Pomen varne vadbe v prenatalnem in postnatalnem obdobju ženske porodu* [prispevek na konferenci]. Kongres športa za vse. Gibalna športna dejavnost za zdravo družino, Ljubljana. https://irp.cdn-website.com/1454adb8/files/uploaded/OKS-kongres-sporta-za-vse_2019-web-WEB-b17779ba.pdf
10. Saligheh, M., Hackett, D., Boyce, P. in Cobley, S. (2017). Can exercise or physical activity help improve postnatal depression and weight loss? A systematic review. *Archives of women's mental health*, 20(5), 595–611. <https://doi.org/10.1007/s00737-017-0750-9>
11. Shelton S. L. in Lee S. S. (2018). Women self-reported factors that influence their postpartum exercise levels. *Nursing for Women's Health*, 22(2), 148–157. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29628054>
12. Spearstad, J. B., Tennfjord, M. K. in Hilde, G. (2016). Diastasis recti abdominis during pregnancy and 12 months after childbirth: prevalence, risk factors and report of lumbopelvic pain. *Br J Sports Med*, 50, 1092–1096.
13. Tseng, P. C., Puthussery, S., Pappas, Y. in Gau, M. L. (2015). A systematic review of randomised controlled trials on the effectiveness of exercise programs on Lumbo Pelvic Pain among postnatal women. *BMC pregnancy and childbirth*, 15, 316. <https://doi.org/10.1186/s12884-015-0736-4>
14. Videmšek, M. (ur.) in Šuštaršič, A. (ur.) (2022a). *Življenjski slog nosečnic*. Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
15. Videmšek, M. (ur.) in Šuštaršič, A. (ur.) (2022b). *Aktivna nosečnica; zdrav življenjski slog v nosečnosti in po porodu*. Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
16. World Health Organization. (2022, 5 october). *Physical activity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
17. Yang, C. L. in Chen, C. H. (2018). Effectiveness of aerobic gymnastic exercise on stress, fatigue, and sleep quality during postpartum: A pilot randomized controlled trial. *International Journal of Nursing Studies*, 77, 1–7.

Eva Prevodnik, mag. kin.
Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani
prevodnik.eva@gmail.com