

САДРЖАЈ

1. УВОД	3
1.1. Теоријске основе рада.....	3
1.2. Безбедно материнство.....	3
1.3. Трудноћа	5
1.3.1. Здравствена заштита жене у току трудноће	5
1.4. Здравствена заштита жене у току порођаја и материнства.....	6
1.5. Психо – физичка припрема труднице за порођај.....	6
1.5.1. Историјски осврт	6
1.6. Школе за труднице у Републици Српској	7
1.7. Школе за труднице у окружењу	7
1.8. Рад са трудницама.....	9
1.8.1. Неопходан простор за “школу”.....	9
1.8.2. Психичка припрема.....	10
1.8.3. Кинезитерапијска припрема.....	10
1.8.3.1. Препоруке за вежбање	11
1.8.3.2. Вежбе за ноге	11
1.8.3.3. Вежбе за трбушне мишиће	11
1.8.3.4. Вежбе за јачање мишића дна мале карлице.....	12
1.8.3.5. Карлично дно	12
1.8.3.6. Вежбе за јачање леђних мишића и кориговање положаја кичме	12
1.8.3.7. Вежбе релаксације.....	12
1.9. Први састанак	21
1.9.1. Значај психофизичке припреме	21
1.9.2. Анатомија женских гениталних органа	22
1.10. Други састанак.....	22
1.11. Трећи састанак.....	22
1.11.1. Физиологија трудноће.....	22
1.12. Четврти састанак	23
1.12.1. Понављање претходно научених вежби	23
1.13. Пети састанак.....	23
1.13.1. Физиологија трудноће (други и трећи триместар).....	24
1.14. Шести састанак.....	25
1.15. Седми састанак	25
1.15.1. Хигијена и дијететика трудноће	25
1.15.2. Лична хигијена труднице	25
1.15.3. Одевање у трудноћи.....	26
1.15.4. Рад у трудноћи.....	26
1.15.5. Гимнастика и спортови у трудноћи.....	26
1.15.6. Сексуални односи у трудноћи.....	26
1.15.7. Исхрана у трудноћи	27
1.15.8. Пушење у трудноћи	28
1.16. Осми састанак.....	28
1.17. Девети састанак	28
1.17.1. Ток првог и другог порођајног доба.....	29
1.18. Десети састанак	30
1.18.1. Ток трећег и четвртог порођајног доба.....	30
1.19. Једанаести састанак.....	30
1.19.1. Купање.....	31

1.19.2. Нега чула	31
1.19.3. Повијање	32
1.20. Дванаести састанак.....	32
1.21. Тринаести састанак	32
1.21.1. Бабиње (пуерпериум).....	32
1.22. Четрнаести састанак.....	34
1.22.1. Дојење.....	34
1.22.1.1. Млечне жлезде: структура и функција.....	34
1.22.1.2. Механизми дојења.....	35
1.22.1.3. Битни савети о дојењу.....	36
1.22.1.4. Упутства за масажу и измлазање млека из дојки.....	37
1.22.1.5. Биолошка специфичност мајчиног млека	37
1.22.1.6. Први подој.....	38
1.22.1.7. Техника подоја.....	38
1.22.1.8. Проблеми дојења и како их решити	39
1.22.1.9. Инфекција дојки (лат. <i>mastitis</i>).....	40
2. ЦИЉ РАДА.....	41
3. МАТЕРИЈАЛ И МЕТОДЕ.....	42
3.1. Материјал	42
3.2. Методе.....	42
4. РЕЗУЛТАТИ	44
5. ДИСКУСИЈА	68
6. ЗАКЉУЧЦИ.....	73
7. ЛИТЕРАТУРА	74
Прилог 1: Анкетни упитник	75
Прилог 2. – Биографија.....	78