

# SADRŽAJ

Sažetak.....	4
1.0 UVOD.....	5
1.1 Anatomija karlice i karličnog dna.....	6
1.2 Karlično dno.....	7
1.3 Funkcija mišića karličnog dna.....	8
1.4 Mišići sinergisti karličnog dna.....	9
1.5 Vaskularizacija organa male karlice.....	9
1.6 Inervacija spoljašnjih i unutrašnjih polnih organa.....	10
1.7 CILJ RADA.....	10
2.0 FIZIOLOGIJA TRUDNOĆE.....	11
2.1 Razvoj embriona i fetusa po nedeljama.....	11
2.2 Embrion.....	11
2.2.1 Četvrta nedelja.....	11
2.2.2 Peta nedelja.....	11
2.2.3 Šesta nedelja.....	12
2.2.4 Sedma nedelja.....	12
2.2.5 Osma nedelja.....	12
2.3 Fetus.....	13
2.3.1 Deveta do dvanaesta nedelja.....	13
2.3.2 Trinaesta do šesnaesta nedelja.....	14
2.3.3 Sedamnaesta do dvadeseta nedelja.....	16
2.3.4 Dvadeset prva do dvadeset peta nedelja.....	18
2.3.5 Dvadeset šesta do dvadeset deveta nedelja.....	19
2.3.6 Trideset do trideset četvrta nedelja.....	21
2.3.7 Trideset peta do trideset osma nedelja.....	22
2.3.8 Trideset deveta do četrdeseta nedelja.....	23
3.0 PROMJENE U ORGANIZMU ŽENE U TRUDNOĆI, DIJAGNOSTIKA I TRAJANJE TRUDNOĆE.....	24
3.1 Fiziološke promjene u trudnoći.....	24
3.1.1 Promjene na kardiovaskularnom sistemu.....	24
3.1.2 Promjene na respiratornom sistemu.....	24
3.1.3 Promjene na nervnom sistemu.....	24

3.1.4 Promjene na digestivnom sistemu.....	24
3.1.5 Promjene na urinarnom sistemu.....	25
3.1.6 Promjene na mišićno skeletnom sistemu.....	25
3.1.7 Promjene na genitalnim organima.....	25
3.2 Dijagnostika trudnoće.....	25
3.2.1 Znakovi trudnoće.....	26
3.3 Trajanje trudnoće.....	26
4.0. VJEŽBE ZA TRUDNICE PO TROMJESEČJIMA.....	27
4.1 Preporuke američkog koledža za ginekologiju i akušerstvo.....	27
4.2 Pravila za vježbanje u trudnoći.....	27
4.3 Zašto vježbati u trudnoći?.....	27
4.4 Kontraindikacije za vježbanje u trudnoći.....	28
4.5 Vježbe po tromjesečjima.....	28
4.5.1 Prvo tromjesečje.....	29
4.5.2 Drugo tromjesečje.....	30
4.5.3 Treće tromjesečje.....	31
5.0 PRIPREMA TRUDNICE ZA POROD .....	32
5.1 Razlika između vježbanja u trudnoći od pripreme za porod.....	32
5.2 Uloga fizioterapije u trudnoći i porodu.....	32
5.3 Priprema za porod.....	32
5.3.1 Antepartalni tretman.....	32
5.3.2 Partalni tretman.....	47
5.3.3 Postpartalni tretman.....	49
6.0 PRIKAZI SLUČAJA.....	50
7.0 ZAKLJUČAK.....	57
8.0 LITERATURA.....	58