

Keywords: Ta hand om din kropp efter förlossningen PDF pdf bok på svenska, ladda ner Ta hand om din kropp efter förlossningen ePUB, Ta hand om din kropp efter förlossningen las online, Ta hand om din kropp efter förlossningen download

---

## Ta hand om din kropp efter förlossningen PDF

Gudrun Abascal



*Det här är bara ett utdrag ur Ta hand om din kropp efter förlossningen bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Gudrun Abascal

ISBN-10: 9789177410232

Språk: Svenska

Filesize: 3911 KB

## BESKRIVNING

Under en graviditet genomgår kvinnans kropp många förändringar och det kan ta tid innan kroppen återhämtar sig. Forskningen i dag visar att det är viktigt att rehabilitera kroppen efter en graviditet eftersom den inte återhämtar sig helt på egen hand. Vad kan man då göra och när kan man sätta igång att träna? I broschyren Ta hand om din kropp efter förlossningen får du grundläggande kunskap om hur din kropp - med fokus på bäckenbotten, mage och rygg - påverkas under en graviditet och viktigast: hur du återhämtar dig på bästa sätt utan att komma till skada. Den tar upp besvär såsom urinläckage och magdelning (diastas) och råder dig om när du ska söka vård. Du får kunskap om hur du successivt bygger upp dina muskler igen och råd om hur du kan tänka kring träning såsom löp- och styrketräning efter en graviditet. Om författaren Caroline Karlsson är leg. fysioterapeut, med en gedigen kunskap och erfarenhet från primärvården, och har en magisterexamen i Idrottsvetenskap med inriktning på träning efter graviditet.

## VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Som tur är tar din kropp snabbt itu ... Läkning efter förlossning och snitt ~Oavsett om du har fött ... När du har fött barn händer det mycket i kroppen.

Du har välvilligt lånat bort din kropp till en ... tillstånd omedelbart efter förlossningen. Din bäckenbotten har troligen ... ta hand om den växande och ...

Logga in för att reservera. Genom att reservera kan du ställa dig i kö eller beställa till ditt bibliotek.  
Reservationer i kö: 0

## TA HAND OM DIN KROPP EFTER FÖRLOSSNINGEN

[Fortsätt läsa...](#)