

LIIKUMINE RASEDUSE AJAL JA PÄRAST SÜNNITUST

Liikumine raseduse ajal

- Parandab vormi
- Aitab kohaneda rasedusega kaasnevate muutustega
- Kiirendab sünnitusjärgset taastumist
- Võib parandada meeleolu
- Võib ennetada seljavaevusi, jalgade paistetust, veenilaiendite ja hemorroidide teket ning kehakaalu tõusu.

Normaalselt kulgeva raseduse ajal on soovitatav järgida tavapäraseid liikumisnõuandeid.

Paranda oma vastupidavust

- Liigu vähemalt kaks ja pool tundi nädalas nii, et see tekitab kerget hingeldust.
- Jaga liikumine vähemalt kolmele nädalapäevale.
- Argitoimetused on hea võimalus liikumiseks: jaluta poodi, käi treppidest, mängi lastega.
- Võid koguda kaks ja pool tundi 10-minutilistest reibastest liikumiskordadest.

Kui oled aktiivne liikuja

- Liigu vähemalt tund ja 15 minutit nädalas nii, et see võtab selgelt hingeldama.
- Jaga liikumine vähemalt kolmele nädalapäevale.

Lisaks: treeni lihasjõudu ja painduvust 2 korda nädalas. Selleks sobivad suurepäraselt võimlemine ja venitamine nii kodus kui treeningrühmas, samuti jõusaalitreening.

Pea meeles, et liikumise aja tuleb pidevalt juua – see aitab kaasa higistamisele ja reguleerib kehatemperatuuri.

Kui sa pole enne rasedust aktiivselt liikunud

- Alusta rahulikult, näiteks korra nädalas 15-minutilise jalutuskäiguga.
- Pikenda tasapisi liikumisaega ja lisa nädalasi harjutuskordi.
- Koormus on sobiv, kui suudad liikumise ajal rääkida.
- Liikumiseks sobivad hästi kõnd, kepikõnd, suusatamine, ujumine, võimlemine, jalgrattasõit ja jõusaalitreening.

Kui oled enne rasedust aktiivselt liikunud

- Võid jätkata nagu ennegi, kuid vähenda koormust vastavalt enesetundele.

Väldi:

- Spordialasid, mis sisaldavad lööke, äkilisi suunamuutusi või kus on oht kukkuda, näiteks kontaktalad, jäähoki, pallimängud, saalihoki, ratsutamine, mäesuusatamine ja sukeldumine.
- Treenimist kõhuliasendis.
- Pärast 16. rasedusnädalat treenimist seliliasendis.

Lõpeta treening, kui

- Märkad verejooksu sünnitusprotsessis kaasatud elunditest
- Tunned tugevaid ja valulikke kontraktsioone
- Kahtlustad lootevedeliku puhkemist
- Tunned peavalu
- Tunned peapööritust
- Hingamine raskeneb
- Tunned valu rinnus
- Tunned tugevat väsimust või jõuetust

Esineb valu või paistetust sääremarjas (võimalik veenitromboos).

Kui sul esineb raseduse ajal muid probleeme või vaevusi, pea liikumise osas nõu oma arstiga.

LIIKUMINE PÄRAST SÜNNITUST

- Lisab vastupidavust
- Aitab normaliseerida kehakaalu
- Võib ennetada sünnitusjärgse masenduse teket.

Liikumine ja imetamine

- Liikumise ajal joo piisavalt.
- Mõõdukas liikumine ei mõjuta rinnapiima hulka, kvaliteeti ega võimet last imetada.
- Parim aeg imetamiseks on enne treeningut; rinnad muutuvad siis kergemaks, mis omakorda teeb liikumise mugavamaks.

Millal võib liikumisega alustada?

- Alusta liikumisega niipea, kui tunned, et oled selleks valmis.
- Kui sa pole endas kindel, küsi nõu õelt või arstilt.

Normaalselt kulgenud sünnitusest taastuja peaks järgima tavapäraseid liikumisnõuandeid.

Paranda oma vastupidavust

- Liigu vähemalt kaks ja pool tundi nädalas nii, et see tekitab kerget hingeldust.
- Jaga liikumine vähemalt kolmele nädalapäevale.
- Argitoimetused on hea võimalus liikumiseks: jaluta poodi, käi treppidest, mängi lastega.
- Võid koguda kaks ja pool tundi 10-minutilistest reibastest liikumiskordadest.

Kui oled aktiivne liikuja

- Liigu vähemalt tund ja 15 minutit nädalas nii, et see võtab selgelt hingeldama.
- Jaga liikumine vähemalt kolmele nädalapäevale.

Lisaks: treeni lihasjõudu ja painduvust 2 korda nädalas. Selleks sobivad suurepäraselt võimlemine ja venitamine nii kodus kui treeningrühmas, samuti jõusaalitreening.

Pea meeles!

- Tõsta liikumisaktiivsust vastavalt oma enesetundele.
 - Vali liikumiseks endale tuttavad ja turvalised viisid.
 - Väldi hüppeid ja äkilisi suunamuutusi sisaldavaid liikumisvorme.
- Alusta juba sünnitusosakonnas olles vaagnapõhjilihaste treeninguga. Juhiseid selleks saad nõuandlast.

Lisainfot oma vallas saad _____

2009

Allikas: UKK-instituutti; Liikunta raskauden aikana ja sen jälkeen
Tõlked: Turu linna sotsiaal-ja terviseteeenistus