

Naine, rasedus ja sportlik aktiivsus

Rasedus ei tähenda sportimise lõpetamist.

Kui Sa oled aktiivne, jätku spordiga, kuid kuula oma keha!

Kui Sa ei ole aktiivne, alusta treeningutega järk-järgult.

Sporti on võimalik teha kõikjal Su ümber – märka võimalusi (õues liikumine, terviserajad, spordiklubid, kodused treeningud, aktiivne igapäevaelu).

Arvesta sportimisel ka rasedusaegse energiavajaduse tõusuga.

Rasedusaegne sportimine on hea, kuna tagab:

- Parema üldise treenituse.
- Parema lihastoonuse.
- Parema emotsionaalse heaolu.
- Parema kohanemise rasedusaegsete muutustega.
- Väiksema kõrge vererõhu ohu.
- Väiksema kaaluübe raseduse ajal.
- Väiksema riski rasedusdiabeedi tekkele.

Eesmärk võiks olla 150 min aktiivset liikumist iga nädal kogu raseduse vältel, aga võimalusel ole aktiivne iga päev.

Mõõdukas koormus tähendab, et oled võimeline treeningu ajal kaaslasega vestlema ilma raskuseta.

Lisaks aeroobsele treeningule, tee ka lihasharjutusi kaks korda nädalas kõigile suurematele lihasgruppidele.

Ära unusta igapäevategevustes enda rühti erinevates kehaasendites ja tegevustes.

Sport ei tee kahju, kui jälgid soovitusi ja kuulad oma keha.

Kohanda sportlikke tegevusi vastavalt raseduse kulgemisele ja enesetundele.

Välgi sportlikke tegevusi, millega võib kaasneda suurem kukkumise/vigastamise risk.

Soovituslikud spordialad raseduse ajal on: kõndimine, ujumine, veloergomeeter, *low-impact* aeroobika, modifitseeritud jooga, pilates, sörkjooks, jõutreening.

Nende sümptomite tekkel peata treening/sportlik aktiivsus:

- Vaginaalne veritsus.
- Regulaarsed valulikud emaka kontraktsioonid.
- Lootevete leke.
- Hingamisraskus/õhupuudus enne füüsilist koormust.
- Pearinglus.
- Peavalu.
- Rindkerevalud.
- Lihasnõrkus, mis mõjutab tasakaalu.
- Säär(t)e oluline turse või valu.
- Looteliigutuste aktiivsuse langus.

Kõhu sirglihase diastaasi riski vähendamiseks ja alaseljavaevuste vältimiseks on oluline nii enne rasedust, selle ajal ning ka pärast sünnitust olla kehaliselt aktiivne ning treenida kehatüvelihaseid, mille ohutuks tugevdamiseks pea nõu füsioterapeudiga.

Vaagnapõhjelihaste harjutuste tegemisega võid alustada pärast sünnitust esimestel päevadel.

Täpsemad juhised harjutuste sooritamiseks saad füsioterapeudilt.

Käesolev juhendmaterjal on Eesti Naistearstide Seltsi poolt heaks kiidetud.



Dokument on valminud Liikumistervise innovatsiooni klatri SportEST algatusel.

Spordimeditsiini Sihtasutuse projekt *Liikumistervise innovatsiooni klaster* on kaasrahastatud klatri te meetme raames Euroopa Liidu Regionaalarengu Fondist 1.11.2015-31.10.2018.