

SÜNNITUSJÄRGNE VÕIMLEMINE

Mida aktiivsem on naine peale sünnitust, seda kiiremini taanduvad tervisehäired.

- ❖ Paraneb vereringe.
- ❖ Alaneb turse sünnitusteedes.
- ❖ Paranevad kiiremini rebendid.
- ❖ Väljub emakast jääklima ja -veri.
- ❖ Vähenevad selja- ja jalavaevused.
- ❖ Alaneb vaimne pinge.

Treenides peale sünnitust saab harjutustega:

- ❖ taastada kõhu- ja vaagnapõhja lihaseid;
- ❖ taastada tupe funktsiooni;
- ❖ tugevdada selja- ja rinnalihaseid;
- ❖ säilitada hea liikuvus liigestes;
- ❖ taastada endine rüht ja kehakaal.

Liikumist tuleb piirata:

- ❖ kui esineb kehatemperatuuri tõus;
- ❖ on olnud suur verekaotus sünnitusel;
- ❖ on olnud ulatuslikud lahkliha õmblused.

Tavaliselt tunneb ema end teisel päeval juba hästi, on võimeline hoolitsema lapse eest ja võib alustada spetsiaalsete harjutustega, mis ei ole kahjulikud ega väsitavad. Võimlemise ajal hinga rahulikult liigutustega ühes rütmis.

NB! Alusta võimlemist väga tagasihoidliku koormusega, harjutuste intensiivsust ja korduste arvu suurenda vähehaaval.

Kõndides pinguta kõhu ja tuharalihaseid.

Kanna kõhulihaseid toetavaid riideid.

2-4 kuu möödudes võib järk-järgult tegeleda endiste harrastuste ja sportliku treeninguga.

Esimene nädal selililamang:

- ❖ Harjutus vaagnapõhja lihastele: Pinguta päraku, tupe ja tuharalihaseid. Hoi pinget 5-8 sekundit, lõdvesta samuti 5-8 sekundit vastupidises järjekorras. Iga tund natuke.
- ❖ Harjutus kõhulihastele: "Kõhuhingamine", hinga sisse, kõht tõuseb, väljahingamise ajal tõmba
- ❖ Harjutus säärelihastele: Lamades painuta ja siruta jalalabasid. Iga tund natuke.
- ❖ Harjutus seljalihastele: Jalad põlvest kõverdatud. Pinguta tuharad ja kõht, hingates välja tõsta puusad, hingates sisse langeta ja lõdvestu.
- ❖ Seljalihaste venitus: Võta algul üks põlv rinnale, siis teine juurde ja „kallista“ neid. Hinga rahulikult ja hoi venitust 20-30 sekundit.
- ❖ Puhkeasend: Leba kõhuli (või kergelt külili) padjal 3-4x päevas 30 minutit.

Teine nädal

- ❖ Harjutus vaagnapõhjelihastele: Erinevates asendites (istudes, triikides) pinguta vaagnapõhja-lihaseid ilma kõhtu samal ajal sisse tõmbamata. Hoi pingutust nt 5 sekundit, seejärel ka puhkus 5 sekundit. 5-20 kordust 2-3 korda päevas 2-3 kuud.
- ❖ Harjutus kõhulihastele: Selililamang, põlved kõverdatud, käed on ristatult kõhul, tõsta (kuni 30°) aeglaselt välja hingates pea ja õlad ning kergelt suru peopesadega kõhtu kahelt poolt. Sisse hingates lõdvestu. Hiljem võid asetada käed kukla taha.
- ❖ Harjutus rinnalihasele: Erinevates asendites suruda peopesad rinna kohal kokku, hoida 3 sekundit. Lõdvestu. 5-10 korda.
- ❖ Harjutus selja- ja jalalihastele: Ole neljakäpuli, keha raskus võrdselt kätel ja põlvedel. Kael otse ja vaade maas. Hoi naba sees ja selg sirge. Too üks põlv ette ja seejärel siruta jalg taha. NB! Päck enda poole. Harjutust saab raskemaks saad, kui sirutad korraga parema käe ja vasaku jala. Puhka. Seejärel siruta vasak käsi ja parem jalg. Tee harjutust 10-15 korda.
- ❖ Venitus säärelihastele: Seisa seina juures üks jalg sammu võrra teisest ees küünarvarred vastu seina. Kõverda eespool asuvat jalga hoides tagumise jala kanda maas. Hoi 20-30 sekundit 3-5 korda.
- ❖ Harjutus rühi taastamiseks: Seistes seljaga vastu seina, kannad labajala kaugusel seinast, põlved kergelt kõverdatud, käed kõhul, suruda selg vastu seina – hoi 5-10 sekundit, 5-6 korda.

Taastumine peale keisrilõiget – konsulteeriga arstiga

- ✦ Haavavalu leevendamiseks valige põlvest kõverdatud asendid.
- ✦ Voodist tõustes toeta haava padjaga.
- ✦ Kõndimisel toeta haava, siruta selg.
- ✦ Hingamisharjutused alates 1 päevast.
- ✦ Kõhulihaste harjutused alates 3-4 päevast.

NB! Organism taastub peale operatsiooni kiiremini, kui püüate voodist tõusta varakult!

Soovitused:

- ✦ Jälgi kehahoidu last tõstes – kõht sees, selg sirge!
- ✦ Treeni koos beebiga.
- ✦ Võimalusel kord nädalas ujuma (konsulteerige eelnevalt arstiga).

Rohkem infot saab lugeda: <https://www.tervisekassa.ee/infomaterjal/sunnitusjargseks-taastumiseks>

Koostatud: Naiste- ja lastekliinik 2024