

Sünnitusjärgne treening ja vaagnapõhja harjutused

Kohe pärast sünnitust võib teha sügavaid, aeglaseid kõhu hingamisi, et aidata meeltele rahuneda ja aidata siseorganitel leida oma õige koht. Võib lamada kõhuli, pannes padja kõhu alla kõrgenduseks.

Kõhulihased on raseduse ajal nõrgenenud ja külgede suunas liikunud, neid ei tohiks kohe treenima hakata. Esmalt tuleks tegeleda vaagnapõhjalihastega, mis on samuti välja veninud, kuid nende treenimine on ohutu ja isegi vajalik.

Vaagnapõhja harjutusi võiks alustada juba sünnitusmajas: tõmmake vaagnapõhjalihased rahulikult pingesse, hoidke veidi ja laske aeglaselt vabaks. Harjutusi võib sooritada näiteks beebiga seotud tegevustega koos (toitmisel, pesemisel) või tualetis pärast põietühjendust.

Raseduse ja sünnituse ajal tekkinud vaagnapõhjalihaste venimine võib põhjustada uriinipidamatust, mõnikord rooja lekkimist ja seksuaalse tundlikkuse langust, hiljem ka vaagna elundite allavajet. Uuringutega on tõestatud, et enamus naised saavutavad vaagnapõhja harjutustega märgatava paranemise kolme- kuni neljakuulise igapäevase harjutamise järel.

Tavapärase treeninguga võiks alustada 2-3 kuud pärast sünnitust. Kui vaagnapõhjalihased on taastunud, siis võiks alustada kõhulihaste leebet treenimist. Suure liikumisulatusega ja tugevat lihasjõudu vajavad harjutused võivad sünnitusjärgselt kahjustada lihaseid, selgroogu ja liigeseid. Täpsemate nõuannete saamiseks pöörduge oma treeneri, füsioterapeudi, ämmaemanda või naistearsti poole.

Seks ja rasestumisvastased vahendid

Vahekorraks valmisolek pärast sünnitust sõltub peamiselt naise enesetundest ja soovist. Sünnitusjärgselt on iseloomulik tupekuivus, mille leevendamiseks võib kasutada veebaasil libestit.

Menstruatsioonid algavad 6-8 nädalat kuni 2 aastat pärast sünnitust, aga esimene ovulatsioon võib toimuda juba enne menstruatsiooni algust.

Rasedusest hoidumiseks sobib esialgu kondoom. Sünnitusjärgsel visiidil ämmaemanda või günekoloogi juurde saate konsulteerida



edasise rasedusest hoidumise osas. Valikus on lisaks kondoomile näiteks minipillid, implantaat ja emakasisene vahend ehk spiraal. Kombineeritud pillid ei sobi imetavale naisele enne, kui sünnitusest on möödunud vähemalt 6 kuud.

Sünnitusjärgne meeleolumuutus

Sünnitusjärgselt soodustavad meeleolu langust hormoonide taseme kõikumine, unetus ja oluline rollimuutus.

Baby blues'i ehk emamasenduse tunnusteks on ärevus, nutuhood ja ärrituvus, mis kestavad umbes kümme päeva sünnitusjärgselt. Seda esineb ligi pooltel sünnitanud naistel.

Sünnitusjärgset depressiooni iseloomustavad keskendumisvõime langus, otsustusvõimetus, mõttekäigu aeglustumine, väsimus ja kurnatus, nii et pole küllalt energiat ka lihtsa probleemi lahendamiseks. See algab tavaliselt 2-3 kuud pärast sünnitust. Sünnitusjärgset depressiooni esineb kolmandikul naistel, enamus neist paranevad ilma ravita poole aasta jooksul, kuid mõnikord püsib depressioon ka palju kauem.

Sünnitusjärgse meeleolulangusega võib pöörduda raseduskriisinõustaja või psühholoogi poole. Rohkem infot leiate www.rasedus.ee. Tasuta nõuandetelefonile 8002008 saab helistada iga päev kell 09:00-21:00.

Lapse sünd on paljude lootuste ja unistuste tipp, kust saab alguse mitte ainult uus inimene, vaid täiesti uus maailm kogu pere jaoks. Palju õnne ja imelisi hetki oma väikese tita ja perega!

Tekst: ämmaemand Krista Paltmann

NK-86



SÜNNITUS-JÄRGNE AEG

Lääne-Tallinna Keskhaigla naistekliinik on pälvinud beebisõbraliku haigla tunnustuse



Soovime sulle rahu ja aega, et teha läbi sünnitusjärgne taastumine, mis kestab 6-8 nädalat. Selle aja jooksul toimuvad muutused hormoonide nõristuses, vereringes ja keha vedelike tasakaalus, aga ka uue elukorraldusega kohanemine, mille tõttu oled tundlikum nii füüsiliselt kui ka emotsionaalselt. Püüa leida lõdvestumise hetki, aega iseendale, söö, maga ja puhka.

Palaviku, ebaloolumiliku vooluse või valuga pöördu sünnitusmaja vastuvõtutuppa. Tule ämmaemanda või günekoloogi tavapärasele vastuvõtule 2 kuud pärast sünnitust.

Sünnitusjärgne voolus ja emaka taastumine

Kohe pärast sünnitust on tupevoolus verine. Verine voolus muutub päevade möödudes pruunikaks või roosakaks ja limaseks ning lõpuks valkjaks. Vooluse iseloomu muutumise kiirus on igal naisel veidi erinev, kuid iga järgneva päevaga võiks verd ja voolust erituda natuke vähem. Sünnitusjärgne voolus peaks lõppema täielikult kahe kuuga. Sünnitusjärgselt toimub ka emaka taandareng ning emakakaela sulgumine. Emakas tõmbub kokku, põhjustades järelvalu alakõhus. Kahe kuu jooksul sünnitusest ei tohiks käia vannis ega ujumas ning vahekorra ajal võiks kasutada kondoomi, et vältida põletikke.

Sünnitusteede rebendid

Sünnitusel tekkinud rebendite õmblemine on ebamugav, kuid ei tohiks olla valus. Vajadusel küsige juurde valuvaigistit. Lahkliha, tupe, emakakaela või häbememokkade rebendite õmblemisel kasutatakse isesulanduvaid niite, mida pole vaja hiljem eemaldada. Õmblused paranevad kahe nädalaga, kuid võivad olla hellad veidi kauemgi.

Lahkliha õmbluse korral püüa istuda ettevaatlikult, et aidata kaasa paranemisele. Keisrilõike haava puhul on tähtis vältida suurte raskuste tõstmist esimestel kuudel alates lõikusest.

Väga oluline on hügieen: peske õmbluse piirkonda voolava vee ja õrna pesuvahendiga, kuivatage korralikult ning tehke õhuvanne. Valu korral võib võtta paratsetamooli 1g kuni neli korda ööpäevas. Lahkliha haavale võib teha jahedaid kompressesid või määrada astelpajuõli, vajadusel küsige lisanõuandeid ämmaemandal, naistearstilt või konsulteerige apteekriga sobiva hooldusvahendi leidmisel.

Sünnitusjärgne põletik

Põletiku tunnusteks on palavik üle 38°C, haava piirkonna või rinna punetus ja turse, halvalõhnaline tupevoolus ja valu põletiku piirkonnas. Valu ja palavikuga võib võtta paratsetamooli 1g kuni neli korda ööpäevas. Sünnitusjärgseid põletikke soodustab halb käte ja intiimpiirkonna hügieen!

Sünnitusjärgsed põletikud pole sagedased, kuid vajavad tõsist tähelepanu, mistõttu tuleks põletiku kahtlusel konsulteerida günekoloogiga, ämmaemandaga või pöörduda sünnitusmaja vastuvõtutuppa.

Tualetis käimine pärast sünnitust

Urineerimine võib olla esimestel päevadel sagedasem, samuti võib põie tundlikkus olla häiritud. Kui urineerimisel tekib kipitus- või pingetunne, proovige seda teha leige veejoa all. Regulaarne põie tühjendamine aitab vähendada sünnitusjärgset veritsust ja emaka järelvalusid. Roojamisvajadust ei teki tavaliselt esimesel paaril sünnitusjärgsel päeval, kuna sooled on tühjenenud. Samas võiks ennetada kõhukinnisust. Õmbluste rebenemist pole vaja karta, kuid esimestel päevadel loputage voolava veega õmblusi iga kord pärast tualetis käimist.

Rindade eest hoolitsemine

Vastsündinu vajab alates teisest elupäevast toitmist vähemalt 8-12 korda ööpäevas. Sage imetamine lapse esimestel elupäevadel on kasulik, kuid selle tagajärjel võivad nibud muutuda hellaks. Nibude valulikkuse korral laske ämmaemandal või imetamisnõustajal kontrollida imemisvõtet ja -asendit. Peale imetamist õhutage nibusid, määrige neid lanoliini sisaldava nibusalviga või pange nibudele kompressesid, mida pakutakse beebipoes või apteegis. Vältige liigset rindade pesemist.

Piimapaisu korral on kogu rind turses ja hell, rinda katsudes võite tunda mügarikke, mis meenutavad viinamarjakobarat. Piimapaisuga on oluline jätkata sagedast imetamist. Enne imetamist soojendage rinda, masseerige nibuümbrust pehmeks, et laps saaks nibu koos osaga nibuväljast suhu haarata ja imema hakata. Imetamise järel asetage rinnale külm kompress või puhtad jahedad kapsalehed vähemalt 20 minutiks. Rindade toetamiseks sobib ilma tugikaarteta rinnahoidja, mis ei pigista.

Toitumine ja kehakaal sünnitusjärgselt

Vahetult sünnitusjärgselt langeb kehakaal kiiresti, seejärel kehakaal püsib või isegi suureneb mõne päeva jooksul vee peetuse tõttu, stabiliseerudes kümnendaks sünnitusjärgseks nädalaks. Üheksa kuu jooksul kogunenud lisakilod kaovad tavaliselt sama ajaga.

Toitumises on oluline piisav vedeliku tarbimine ja mitmekülgne menüü, mis sisaldab rohkest köögi- ja puuvilju. Ranget dieeti imetamise ajal pidada pole soovitatav.

Ärge liialdage kohvi ja maiustustega. Täielikult tuleks vältida alkohoolseid jooke ja suitsetamist või passiivset suitsetamist imetamise ajal ja lapse juuresolekul.

