

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Športna vzgoja

**POČUTJE NOSEČNIC GLEDE NA NJIHOVO ŠPORTNO
AKTIVNOST**

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA:

Prof. dr. Mateja Videmšek

RECEZENT:

Prof. dr. Damir Karpljuk

AVTORICA DELA:

Eva Gogala

Ljubljana, 2013

Ključne besede: nosečnost, šport, počutje, anketa

POČUTJE NOSEČNIC GLEDE NA NJIHOVO ŠPORTNO AKTIVNOST

Eva Gogala

POVZETEK:

Namen diplomskega dela je bil analizirati športno dejavnost nosečnic ter njihovo doživljanje različnih čustev.

Pri raziskovalnem delu smo si za pridobivanje potrebnih podatkov pomagali z uporabo anketnega vprašalnika. Vprašalnik je bil razdeljen v dveh ginekoloških ambulantah v Domžalah in Žalcu. Vzorec anketirank je zajemal 43 naključno izbranih nosečnic. Podatke smo obdelali s programom Excel.

Ugotovili smo, da znaša povprečna starost nosečnic 30 let. Najstarejša je bila stara 37 let, najmlajša pa 19 let. Največ jih ima dokončano univerzitetno izobrazbo in živi v vaški skupnosti. Vse živijo s partnerjem, nekatere so poročene, druge pa živijo v izvenzakonski skupnosti.

Z analizo podatkov smo ugotovili, da se je pred nosečnostjo največ anketirank odločalo za neorganizirano vadbo z družino in prijatelji ali pa neorganizirano same, in sicer 2-3-krat na teden. V času nosečnosti se jih je največ odločalo za neorganizirano vadbo z družino in prijatelji, prav tako 2-3-krat tedensko. Najpogosteje izbrani športi pred nosečnostjo so bili hoja, kolesarjenje, plavanje in tek, med nosečnostjo pa sprehod v naravi, plavanje, aktivna hoja in kolesarjenje. Po rezultatih ankete o počutju nosečnic se je največ tistih, ki so se ukvarjale s športno dejavnostjo, opisalo z materinska in srečna.

Key words: pregnancy, sport, exercise, survey

FEELINGS OF PREGNANT WOMEN CONSIDERING ON THEIR SPORTS ACTIVITY

Eva Gogala

ABSTRACT:

The aim of this thesis was analyzed the sports activity of pregnant women and their experience of different emotions.

In research work, in order to get the information we needed, the questionnaire was used (appendix 1). The questionnaire was divided into two gynecological clinics in Domžale and Žalec. The sample of respondents consisted of 43 randomly selected pregnant women. The data was processed whit program Excel.

We found that the average age of pregnant women was 30 years of age. The oldest was 37 years old and the youngest 19 years old. Most of them have a university degree and live in the village community. All of them are living with a partner, some are married, others are living in cohabitation.

By analyzing the data, we found that in pre-pregnancy period most of the respondents decided for disorganized workout with family and friends, or disorganized workout by themselves, 2 to 3 times a week. During pregnancy most of them decided for disorganized workout with family and friends, two to three times a week. The most commonly chosen sports before pregnancy were walking, cycling, swimming and jogging. During pregnancy, the nature walk, swimming, active walking and cycling. According to the survey results, and the most common responses regarding the welfare of pregnant women, most of them described it with expressions like maternity and happiness.

Kazalo:

Contents

1. UVOD	1
1.1. Splošno o nosečnosti	1
1.2. Vpliv športne dejavnosti na nosečnico	4
1.3. Vrste športne dejavnosti v nosečnosti	6
1.4. Športne dejavnosti, ki so pogojno primerne ali pa niso primerne v času nosečnosti	9
1.5. Načrtovanje programa vadbe	10
1.6. Mišice medeničnega dna	10
1.7. Spremembe v čustvih	11
1.8. Cilji	12
1. METODE DELA	13
2.1. Preizkušanci	13
2.2. Pripomočki	13
2.3. Postopek	13
2. REZULTATI IN RAZPRAVA	14
3.1. Analiza socialno-demografskih značilnosti	14
Tabela 1	14
<i>Krajevna skupnost</i>	14
Tabela 2	14
<i>Starostne skupine nosečnic</i>	14
3.2. Analiza zanositve	15
Tabela 4	15
<i>Kontracepcijska sredstva pred nosečnostjo</i>	15
Tabela 5	16
<i>Zaporedna nosečnost</i>	16
Tabela 6	16
<i>Ali je bila nosečnost načrtovana?</i>	16
3.3. Analiza športne dejavnosti	17
3.3.1. Športna dejavnost pred nosečnostjo	17
tabela 7	17
<i>Športna dejavnost pred nosečnostjo</i>	17
Tabela 8	17

<i>Pogostost športne dejavnosti pred nosečnostjo</i>	17
Tabela 9	18
<i>Oblike športne dejavnosti pred nosečnostjo</i>	18
Tabela 10	18
<i>Vrste športnih aktivnosti pred nosečnostjo</i>	18
3.3.2. Športna dejavnost med nosečnostjo	19
Tabela 11	19
<i>Obdobje nosečnosti</i>	19
Tabela 12	20
<i>Športna dejavnost v nosečnosti</i>	20
Tabela 13	20
<i>Pogostost športne dejavnosti v nosečnosti</i>	20
Tabela 14	21
<i>Vrste športnih aktivnosti med nosečnostjo</i>	21
Tabela 15	22
<i>Ocenjevanje pomembnosti športne dejavnosti v nosečnosti in primerjava med športno aktivnimi in neaktivnimi</i>	22
3.3.3. Vpliv športne dejavnosti na počutje v nosečnosti.....	22
Tabela 16	23
<i>Izražanje čustev glede na športno aktivnost oziroma neaktivnost</i>	23
3. SKLEP	24
4. VIRI	27
5. PRILOGE	28

1. UVOD

Nosečnost je čudovito in edinstveno obdobje v življenju ženske. Telo se spreminja iz dneva v dan. Nekatere spremembe so prav prijetne, spet drugim bi se raje izognile. Najpomembnejše pa je seveda, da kljub spremembam poskrbimo za svoje zdravje.

Če je nosečnica zdrava in nosečnost poteka brez težav, nima prav nobenega izgovora, da bi se izogibala zmernemu telesnemu naporu. Aktivna nosečnost, v kateri se nosečnica dovolj giblje in zdravo prehranjuje, koristi telesu, zdravju otroka, pripomore k lažjemu porodu in hitrejši vrnitvi v formo. Nadaljevanje vadbe v nosečnosti pripomore k izboljšanju poteka popadkov in poroda.

Nosečnice naj skrbijo za svoje telo, svojega duha pa naj ne obremenjujejo s skrbmi, saj zarodek veliko prevzame od matere tako kot rastlina od zemlje, iz katere poganja (Aristotel).

Redna telesna dejavnost se priporoča ženskam v času nosečnosti, saj ima pozitivne koristi za njihovo zdravje tudi v tem obdobju. Tako med drugimi redna telesna dejavnost v času nosečnosti zmanjšuje tveganje za pojav zapletov in težav, kot so na primer pre-eklampsija in nosečniški diabetes, zaprtje, jutranja slabost, pogosto uriniranje, občutek utrujenosti oziroma zaspanosti, bolečine v predelu trebuha. Poleg tega redna telesna dejavnost pripomore k sprostitvi ter pozitivno vpliva na razpoloženje nosečnice, ohranja in krepi njen srčno-žilni sistem, pripomore k ohranjanju zdrave telesne teže, preprečuje bolečine v hrbtu in sklepih, vpliva pa tudi na krajši porod. V obdobju po porodu redna telesna dejavnost zmerne intenzivnosti pozitivno vpliva na splošno kondicijo ženske in na njeno razpoloženje, poleg tega pa pomaga dosegati in vzdrževati zdravo telesno težo.

1.1. Splošno o nosečnosti

Spočetje otroka je razburljiv in pomemben korak v življenju vsake ženske. Če je ženska pred zanositvijo v dobri formi in zdrava, bo tudi dobro pripravljena za fizični in čustveni tobogan, na katerega se bo povzpela. Morda se ji zdi, da v njenem življenju nobeno obdobje ni povsem idealno za nosečnost, a če o njej razmišlja prej, se bo pred zanositvijo nanjo dobro pripravila.

Drugo obdobje prenatalnega razvoja, to je stopnja zarodka, traja od tretjega do osmega tedna nosečnosti. V tem obdobju se hitro razvijajo organi in glavni telesni sistemi: dihalni, prebavni in živčni. To je kritično obdobje, ko je zarodek najbolj dovzeten za škodljive vplive iz okolja. Okvare, ki se pojavijo v kasnejših obdobjih nosečnosti, imajo manj hude posledice. Maternica zarodek ali plod, ki ni sposoben preživeti običajno v prvih treh mesecih izloči sama, kar imenujemo spontani splav, ki je najpogosteje posledica kromosomskih nepravilnosti (Fetih, 2009).

Pojav prvih kostnih celic pri približno osmih tednih pomeni začetek tretje stopnje prenatalnega razvoja, ki se imenuje stopnja ploda. V tem obdobju se velikost ploda hitro poveča za dvajsetkrat, organi in telesni sistemi postanejo bolj zapleteni. Plod v materinem telesu ni pasiven, diha, brca, se obrača, upogiba telo, mežika, požira, stiska pesti in sesa palce. Raztegljiva maternična stena in plodovni ovoji, ki obdajajo zaščitno plodovnico, omogočajo in spodbujajo omenjeno gibanje. Pomemben skok na vseh področjih razvoja ploda se zgodi med 28. in 32. tednom, kar pojasnjuje, zakaj imajo pre zgodaj rojeni dojenčki v tem obdobju več možnosti za preživetje kot tisti rojeni pred 28. tednom (Fetih, 2009).

Plod se odziva tudi na materin glas, srčni utrip in tresljaje njenega telesa, kar kaže na to, da že sliši in čuti. Odzivi na zvok in tresljaje se pojavijo v 26. tednu nosečnosti in so nato vse pogostejši, najizrazitejši pa so okrog 32. tedna (Fetih, 2009).

Nosečnost je razdeljena v tri trimesečja. Prvo obsega prvih trinajst tednov. Pri dvanajstih tednih je otrok velik 6 centimetrov in tehta 15 gramov. Otrok že lahko brca, obrača glavico, srce mu utripa. Mati otroka še ne občuti. Pričnejo se tvoriti hormoni, ki pripravijo telo za bodoče napore. Ženski je večkrat slabo, bruha in pogosto urinira. Dojke se začnejo povečevati, bradavice potemni. Čez pas se lahko nekoliko razširi in trebuh se začne rahlo povečevati. Opazne so čustvene spremembe (Potokar, 1992).

V tem času bo ženska morda potrebna pomirjanja in veliko čustvene podpore, še posebno učinkovito je sproščanje, ki lajša kronično utrujenost in različne bolečine. Pozitivni učinki sproščanja so sprostitvev otdeljih in zakrčenih mišic, duševna umiritev, nabiranje novih moči in pozitiven vpliv na zavest, da se nosečnica zna in zmore sprostiti. Med vso nosečnostjo naj ženska ostane čim bolj mirna in sproščena, saj to dobro vpliva tudi na otrokovo duševno počutje (Berginc-Šormaz in Šormaz, 1998).

Drugo trimesečje nosečnosti je obdobje od štirinajstega do sedemindvajsetega tedna. Pri 14 tednih otrok tehta 110g, pri 24 tednih pa 630g. Nosečnost opazijo tudi drugi. Mati občuti otrokovo premikanje okoli dvajsetega tedna. Dojke nabreknejo, deli kože potemniijo, zlasti okoli peg, prirojenih znamenj in bradavic. Stopala, gležnji, obraz in roke lahko začnejo otekati. vzdolž trebuha postane vidna temno rjava črta - linea nigra (Potokar, 1992).

Večina nosečnic žari od zdravja in moči. Počuti se blagodejno saj je polna življenja in že videz kaže, kako dobro se počuti. V tem obdobju nosečnosti večina žensk nič več ne trpi zaradi jutranje slabosti in splošne utrujenosti, ki spremljata prve tedne. Imele naj bi več moči in se kljub trebuhu živahno gibale. To je morda najprijetnejši čas nosečnosti; nosečnosti se fizično zavedajo, otrok pa še ni tako velik, da bi jih oviral ali spremenil njihovo gibanje in držo (Fetih, 2009).

Občutne spremembe se pojavijo v tretjem trimesečju od osemindvajsetega do štiridesetega tedna. Pri 26 tednih otrok tehta 900 g, pri 40 tednih pa okoli 3,5 kg. Maternica je izredno razširjena in ima redne kontrakcije, ki se občutijo. Na obrazu pogosto opazimo otekline. Dojke so povečane. Pojavijo se lahko strije na trebuhu, dojkah in stegnih. Pojavijo se pogosto uriniranje, bolečine v križu, otekline in utrujenost v nogah, kratek dih in zaprtje. Proti koncu nosečnosti se lahko popek izboči. Prsti, stopala in gležnji otečejo. Stegna in zadnjica postanejo širši (Potokar, 1992).

V zadnjem obdobju nosečnosti bo nosečnica morda vse bolj utrujena zaradi nespečnosti, morda bo postala zasopla že pri najmanjšem naporu. Dela naj samo toliko, kolikor ji ustreza, čeprav ji utegne lažja vadba pomagati pri sproščanju. To je čas, ko bi se morala razvajati in ne naprezati. Poskrbi naj, da bo veliko počivala in kar se da veliko spala. Spanec ji bo zmotilo to, da bo morala pogosto na vodo, brcanje otroka in težave pri iskanju udobnega položaja, zato naj počiva čez dan in tako nadomesti izgubljeni nočni spanec (Fetih, 2009).

1.2. Vpliv športne dejavnosti na nosečnico

Športna dejavnost pozitivno vpliva na zdravje nosečnic ter tudi na plod, poleg pa je tudi priprava na porod. Med pozitivnimi vplivi na zdravje se najpogosteje omenjajo: ohranjanje in izboljšanje splošne kondicije, krepitev srca, ožilja in dihalnega sistema, ohranjanje pravilne telesne drže, preprečevanje bolečin v sklepih in bolečine hrbtenice, pozitiven vpliv na razpoloženje nosečnice, krepitev celotnega mišičja in še posebej mišic, ki lajšajo porod, zaradi česar ženske lažje prenašajo dodatne napore v nosečnosti in pri porodu, nadalje se s pomočjo redne telesne dejavnosti izboljša prekrvavljenost celega telesa, kar preprečuje nastanek krčnih žil, otroku pa se s tem dovaja dovolj kisika, potrebnega za zdrav razvoj, z redno telesno/športno dejavnostjo se nosečnici izboljša tudi celotna telesna in psihična kondicija, kar pripomore tudi k ohranjanju ravni motoričnih in delovnih sposobnosti.

Med pozitivne učinke telesne dejavnosti v nosečnosti štejemo tudi zmanjševanje ali blažitev nekaterih nosečnostnih tegob, na primer edemov in slabosti, prav tako telesna dejavnost v nosečnosti pozitivno vpliva na uravnavanje ustrezne telesne teže.

Nameni telesne vadbe v nosečnosti so ohranjati in krepiti splošno telesno kondicijo, gibljivost sklepov in elastičnost ter vzdržljivost in moč mišic, ob tem pa je treba še posebej izpostaviti pomen vaj za mišice medeničnega dna. Priporočljiva je tudi vključitev katere od sprostitvenih tehnik.

Dokazano je, da so ženske, ki so redno telesno aktivne, bolj zadovoljne s svojim telesom, so vitalnejše, lažje se spopadajo z blažjimi težavami v nosečnosti in s stresom, manj težav imajo z depresivnostjo, prav tako pa je tudi dokazano, da vaje za mišice medeničnega dna prispevajo k preprečevanju težav z inkontinenco.

Sposobnost in hitrost prilagoditve nosečnice na športno aktivnost so odvisne od:

- starosti, velikosti in telesne teže žensk,
- vrste športne aktivnosti, njene intenzivnosti, trajanja, položaja telesa, vključenih mišičnih skupin,
- okolja, v katerem se izvajajo (nadmorska višina, temperatura, vlažnost, onesnaženost) in
- zdravstvenega stanja, prehrabnega statusa, višine nosečnosti in telesne pripravljenosti nosečnice (Švarc-Urbančič in Videmšek, 1997) .

Ženske, ki so bile športno dejavne že pred nosečnostjo, lahko vadbo nadaljujejo tudi v nosečnosti, če ta poteka normalno. Od zgodnjega drugega trimesečja naprej je primerna zmerna do srednje intenzivna aerobna vadba, kjer srčni utrip ne preseže 140 udarcev na minuto, izvaja naj se trikrat do štirikrat na teden v trajanju 25-60min. S takšnim obsegom vadbe pride le do minimalne izgube aerobne moči in hkrati do manjšega pridobivanja telesne teže na račun sprotnega porabljanja maščob. Nosečnice naj se med vadbo ne zadihajo preveč sploh pa naj se ne izčrpavajo. Med nosečnostjo naj se ne lotevajo novih športnih dejavnosti, izogibajo naj se športom, kjer obstaja možnost poškodb z rekviziti ali padcev. Nosečnice naj se predvsem v prvem trimesečju izogibajo vadbi v prevročem in vlažnem okolju.

Bodoče mamice, ki pred nosečnostjo niso bile aktivne, naj se pred pričetkom vadbe posvetujejo z ginekologom in z vadbo ne začnejo pred 13. tednom nosečnosti. Plodov srčni utrip je pokazatelj njegovega dobrega počutja. Ob dolgo trajajočem visoko intenzivnem naporu lahko plodov srčni utrip naraste, pogosteje se to pojavi pri manj treniranih nosečnicah v pozni nosečnosti. Ob prvih znakih neugodja je treba športno dejavnost prekiniti. Kljub številnim pozitivnim učinkom športne dejavnosti pa v določenih primerih ta ni primerna. To so: zvišan krvni tlak, plodova stiska, zastoj v rasti ploda, grozeč prezgodnji porod in predležea posteljica.

Za varno športno udejstvovanje je potrebno upoštevati nekatera navodila. Redna, vsaj trikrat tedenska dejavnost je koristnejša od neredne. Nosečnice naj se ne udeležujejo tekmovanj. Zahtevnejše športne dejavnosti se ne izvajajo v vročem, vlažnem vremenu ali pri povišani telesni temperaturi. Izogibati se je potrebno balističnim gimnastičnim vajam (guganje, suvanje,...). Podlaga za športno dejavnost naj bodo lesena ali oblazinjena tla, ki zmanjšajo sunke in zagotavljajo zanesljivo, nedersečo oporo stopalom. Izogibati se moramo tudi maksimalne fleksije in ekstenzije vseh sklepov, zaadi ohlapnega vezivnega tkiva. Zaradi nestabilnih sklepov so odsvetovani tudi poskoki, tresenja in hitre spremembe smeri. Pred zahtevnejšim delom vadbe se je potrebno dobro ogreti (vsaj 5 minut počasne hoje ali kolesarjenja na sobnem kolesu). Po intenzivnejši aktivnosti se intenzivnost znižuje počasi. Ta del vadbene enote se zaključuje z razteznimi vajami. Zaradi ohlapnosti vezivnega tkiva se odsvetuje maksimalno raztezanje. Srčni utrip se meri med najbolj intenzivnim delom vadbene enote. Srčni utrip je potrebno vzdrževati v območju, za katerega smo se dogovorili s svojim ginekologom.

Iz ležečega v stoječi položaj so prehodi počasni. Vstajanju sledi nekaj vaj, ki vključujejo tudi mišice nog. Pred, med in po športni dejavnosti je potrebno skrbeti za zadostno preskrbo s tekočino, zaradi preventive pred dehidracijo. Nosečnice, ki pred zanositvijo niso bile športno aktivne, naj začnejo z nizko intenzivno športno dejavnostjo in intenzivnost postopno povečujejo. Športno dejavnost prekinemo ob pojavu nenavadnih simptomov ali po nasvetu ginekologa (Videmšek, 2002).

1.3. Vrste športne dejavnosti v nosečnosti

Vrhunski šport

O medsebojnem vplivu nosečnosti in vrhunškega športna ni veliko raziskav. To je namreč razmeroma majhen vzorec, poleg tega pa tudi ni športne panoge, katere izsledki bi veljali za vse ostale. Športne panoge se zelo razlikujejo po intenzivnosti, trajanju, deležu mišične mase, ki sodeluje, okolju v katerem poteka aktivnost, deležu aerobnega in anaerobnega napora, stopnji borbenosti in podobno.

Športna dejavnost vrhunskih športnic je le potenciranje dejavnosti rekreativnih športnic. Anatomske in fiziološke spremembe imajo na trening vrhunske športnice še večji vpliv kot na športno dejavnost rekreativne športnice, ker gre za večjo intenzivnost. Tudi nevarnost težav je večja zaradi želje, da bi vzdrževali intenzivnost, ki bi omogočala čimprejšnjo vrnitev na tekmovališča. Ker imajo na tej stopnji treniranja že majhne spremembe v treningu velik vpliv na rezultate, si vrhunske športnice težko prioščijo prekinitvev ali drastično zmanjšanje treninga. Potrebni so pogosti obiski pri ginekologu, ki pa brez ustreznih raziskav športne dejavnosti nosečnice ne more dati vseh odgovorov, lahko pa ugotovi, kdaj je že ogroženo zdravje matere in otroka.

Nevarnosti pri vrhunskih športnicah:

- *telesna teža* – zmanjšana sposobnost za enako intenziven trening
Hitrost rasti telesne teže se vsak teden spreminja. Malo je znanega o tem, kdaj med nosečnostjo je najbolje pridobivati težo. Nekaterim nosečnicam raste teža zelo neenakomerno. Na začetku raste zelo hitro, kasneje pa precej počasneje (Fetih, 2009),

- *zmehčanje ligamentov* – večja nevarnost poškodb
Pri napredovani nosečnosti se ligamenti v ledvenem predelu hrbtenice in medenice zmehčajo ter nategnejo, kar lahko privede do bolečin v hrbtu (Čelofiga, 2009),
- *spremenjena drža telesa in premik težišča telesa* – lahko vodi do poškodb
Po četrtem mesecu nosečnosti nosečnica ne sme več vaditi na hrbtu, kajti teža maternice pritiska na krvne žile in lahko moti pretok krvi do srca in otroka. Od četrtega meseca dalje mora nosečnica prilagoditi vse vaje, ki jih je izvajala v ležečem položaju in jih mora sedaj izvajati v sedečem oziroma stoječem položaju ali leže na boku. Z napredovanjem nosečnosti nosečnica nosi vedno več teže spredaj. Težišče nosečnice se pomika naprej,
- *slabokrvnost*
Kmalu po zanositvi se pričnejo temeljne spremembe v krvnem obtoku. Ena glavnih sprememb je povečana količina krvi. Do 30. tedna nosečnosti se količina krvi v obtočilih poveča za polovico, s čimer si telo zagotovi zadostno zalogo krvi za razvijajočega se otroka, povečano maternico in rastočo posteljico. Kljub povečanju količine krvi se nekaterim nosečnicam krvna slika poslabša. Slabokrvnost je lahko tudi posledica pomanjkanja železa (Čelofiga, 2009),
- *zakrčene mišice medeničnega dna*
V nosečnosti mora nosečnica čim več narediti tudi za mišice medeničnega dna, saj imajo pomembno vlogo. Med nosečnostjo pomagajo podpirati težo maternice, po porodu pa čvrste mišice medeničnega dna preprečujejo nehoteno uhajanje urina,
- *matere rojevajo otroke z nižjo porodno težo* – ki pa ne vpliva na zdravje otroka če je zagotovljen velik energijski vnos.

Hoja in tek

Hoja velja za eno izmed najprimernejših športnih zvrsti za ženske v času nosečnosti, s katero se lahko ukvarjajo tudi tiste ženske, ki pred nosečnostjo niso bile aktivne. Hoja ima pozitivne učinke na celo telo, poleg tega deluje tudi sproščujoče. Za nosečnice je pomembno, da imajo primerno obutev in oblačila, da hojo začnejo v počasnem tempu, ki ga postopoma stopnjujejo. Pred začetkom hoje se priporočajo tudi raztezne vaje za mišice nog, po koncu pa ohlajanje in sproščanje.

Tek se priporoča le ženskam, ki so tekle tudi pred nosečnostjo, v visoki nosečnosti pa naj se tek zamenja s hojo. Nosečnica mora imeti ustrezno obutev z dobrim profilom podplata. Lahko uporablja elastični pas, ki nudi dobro oporo trebuhu in križu. Izbrati si mora primeren teren, izogibati pa se mora teku po trdi podlagi. Med tekom mora paziti na pravilno držo in ravnotežje. Pri teku velja priporočilo, da nosečnica nikoli ne teče sama.

Plavanje in vadba v vodi

Plavanje in vadba v vodi omogočata nosečnici vadbo s precej manj napora, saj se v vodi navidezno zmanjša teža telesa, posledično so manj obremenjeni sklepi, ligamenti in mišice. Za varno plavanje oziroma vadbo v času nosečnosti pa morajo biti zagotovljeni nekateri pogoji, tako mora biti voda v bazenu higiensko neoporečna, temperatura vode naj bi bila nekje med 28 in 32 stopinj Celzija, pa tudi okolje bazena mora biti čisto in varno. Plavanje oziroma vadba v vodi sta za nosečnice še posebej priporočljivi. Plava lahko do 14 dni pred rokom poroda. V primeru, da je proti koncu nosečnosti maternični vrat že odprt, naj se nosečnica odpove plavanju.

Pred vdorom vode v nožnico se lahko zaščiti s posebnimi tamponi, ki so impregnirani z vazelinskim oljem; o uporabi naj se prej posvetuje s svojim ginekologom.

Plavanje, pri katerem se za dihanje uporablja potapljaška maska oziroma dihalka, zbuja vprašanje o zadostni ventilaciji pljuč, saj dihalka predstavlja oviro za dihanje. Nedavna raziskava je pokazala, da pri zmernem naporu dihalka ne predstavlja ovire za dihanje, ampak omogoči celo neomejeno dihanje, kar plavalcu olajša premagovanje napora. V primerjavi z dihanjem na vsak drugi zavesljaj pri prosti tehniki se pljučna ventilacija pri isti frekvenci zavesljajev ne razlikuje od vrednosti, izmerjene pri plavanju z dihalko (Kapus in Ušaj, 2002).

Kolesarjenje

Med primerne športne aktivnosti za nosečnice se uvršča tudi kolesarjenje (še posebej se priporoča kolesarjenje na sobnem kolesu). Nekateri kolesarjenje v naravi in gorsko kolesarjenje zaradi nevarnosti padcev ter onesnaženega zraka ob cestah odsvetujejo. Sicer pa je kolesarjenje primerno tudi za ženske, ki pred nosečnostjo niso bile aktivne. Intenzivnost vadbe mora ves čas ostati nizka in na aerobni ravni. Poskrbeti mora za primerno hidracijo. V pozni nosečnosti se kolesarjenje odsvetuje, zaradi obremenjenega spodnjega dela hrbta.

Aerobika

Je za nosečnice primerna le v prilagojeni obliki, pri kateri je intenzivnost vadbe nižja, vadba pa tudi ne vsebuje poskokov in se izogiba vajam leže na hrbtu. Idealni so posebni programi za nosečnice, kjer strokovno usposobljen vaditelj ustrezno prilagodi program.

Joga

Je zaradi sproščanja in učenja dihanja za nosečnice zelo priporočljiva, saj se z jogo zmanjša stres, izboljšata pa gibljivost ter krvni obtok. Joga naj bi pripomogla tudi k lažjemu porodu. Kljub temu lahko nosečnice izvajajo jogo le v prilagojeni obliki. Med drugimi se morajo izogibati dolgotrajnih stoječih položajev ter položajev, ki zahtevajo maksimalno raztezanje.

Pilates

Velja za uravnoteženo in varno obliko telesne vadbe, ki kombinira vaje za gibljivost in vaje za razvoj moči. Pilates za nosečnice izhaja iz klasičnih vaj pilatesa, gibanje pa je prilagojeno potrebam posameznega obdobja nosečnosti. Vaje pilatesa, ki so namenjene nosečnicam, so osredotočene predvsem na preprečevanje sprememb v drži, na krepitev mišic in na vaje, ki ohranjajo kondicijo, potrebno pri porodu.

Poleg zgoraj opisanih aktivnosti se nosečnicam priporočata tudi ples in golf, obe aktivnosti pa je treba z napredovanjem nosečnosti temu primerno prilagoditi. Fitnes se priporoča le ženskam, ki so tovrstne dejavnosti vajene, ob tem se svetuje, da se ženska med vadbo izogiba maksimalnih bremen ter raje uporabi lažje.

1.4. Športne dejavnosti, ki so pogojno primerne ali pa niso primerne v času nosečnosti.

Med športne dejavnosti, ki zahtevajo posebne prilagoditve oziroma so za nosečnico le pogojno primerni, se uvrščajo: tenis, badminton, squash, zimski športi, kot so alpsko smučanje, tek na smučeh in drsanje.

Med športne aktivnosti, ki niso primerne za nosečnico, pa sodijo: moštveni športi (rokomet, odbojka, košarka, in podobne), potapljanje, borilni športi, jahanje, smučanje na vodi, jadranje na deski ter skoki v vodo. Pri vseh teh športih je namreč možnost poškodb nosečnice in plodu zelo velika (padci, udarci v trebuh, pomanjkanje kisika), zato se izvajanje teh športov v času nosečnosti odsvetuje.

1.5. Načrtovanje programa vadbe

Koncept telesne aktivnosti v nosečnosti se prilagaja tednu oziroma trimesečju nosečnosti zaradi fizioloških sprememb (spremembe v dihanju, cirkulaciji, obremenitev mišično kostnega tkiva).

V prvem trimesečju večina nosečnic nima posebnih problemov in lahko ob dovoljenju ginekologa vadi po običajnem programu. V tem času se izvajajo aktivnosti za okrepitev v področju trebuha in hrbta, da se obdrži kondicija in izboljša dihanje. Vaje se izvajajo v takšnih položajih, katerim se kasneje izogibamo.

V drugem trimesečju se vaje nadaljujejo ali pa komaj začenjajo. Nosečnica, ki je bila telesno aktivna v prvih mesecih, lahko poveča ponavljanje telesne dejavnosti. Tiste, ki so sedaj komaj pričele s telesno aktivnostjo, pričnejo z osnovnim programom za drugo trimesečje.

Programi telesne dejavnosti v tretjem – zadnjem trimesečju so sestavljeni pretežno iz sprostitvenih vaj (Čelofiga, 2009).

Sestavni deli idealne vadbe so ogrevanje, aerobna aktivnost, krepitev mišic in ohlajanje. Dobro ogrevanje je priprava na vadbo. Aerobne vaje koristijo srcu in pljučem. Moč in vzdržljivost mišic se lahko poveča z vadbo v telovadnici, kjer se posamezne mišične skupine krepijo s ponavljanjem določenih vaj. Previdno raztezanje in dihalne vaje so odličen način, da se po vadbi telo vrne v normalno stanje.

1.6. Mišice medeničnega dna

Pomen mišic je, da:

- vzdržujejo pravilno lego in dajejo oporo organom v mali medenici,
- zapirajo medenični izhod,
- sodelujejo pri zadrževanju blata in urina,
- pomembne pri spolnem doživljanju ženske, partnerja.

Mišice medeničnega dna lahko ohlapnejo zaradi pomanjkanja športne dejavnosti, povečanja telesne teže, dolgotrajnega težjega fizičnega dela, dolgotrajnega kašlja, v menopavzi ter v nosečnosti (zaradi hormonskih sprememb, teže maternice...).

Posledica tega pa je uhajanje urina ob naporih, smehu, kašlju in podobno.

Vaje za mišice medeničnega dna

Redno izvajanje izboljša zavedanje mišic medeničnega dna, saj se ženska nauči pravilne aktivacije in sprostitve mišic. To je pomembno med porodom, ko morajo biti mišice medeničnega dna čim bolj spoščene, kar omogoči lažji porod.

Najpomembnejše pri teh vajah je, da krčimo prave mišice in da je to krčenje pravilno. Predstajamo si, da poskušamo zaustaviti uhajanje vetrov iz črevesja in istočasno zaustaviti curek urina. Občutek je, kot da bi hoteli stisniti in dvigniti navzgor področje okoli zadnjika, nožnice in sečnice. To je stisk mišic medeničnega dna. Pravilno krčenje mišic medeničnega dna ne vključuje nobenega vidnega gibanja medenice ali drugih delov telesa (Mlakar, Videmšek, Vrtačnik – Bokal, Žgur, Ščepanovič, 2011).

Program vadbe

Stisnite mišice medeničnega dna kar se da močno in stisk zadržite koliko dolgo lahko (6 do 8 sekund). Sprostite mišice in počivajte nekaj sekund. Stisk mišic ponovite tolikokrat, kolikor ste sposobni, največ 8 do 12-krat. 3 do 5-krat na dan, vsak dan, celo nosečnost, vse življenje. Čez nekaj časa je potrebno intenzivnost vadbe povečati. Prvih 5 stiskov naredite tako kot prej, zadnjih 5 ponovitev pa na način, da medtem, ko stiskate zadržujete, dodate še 3 do 4 maksimalne stiske z višjo hitrostjo (Mlakar idr., 2011).

1.7. Spremembe v čustvih

V nosečnosti so zelo pogoste velike spremembe v čustvih, kar se dogaja zaradi hormonskih sprememb. Vplivi so ponavadi različni v različnih obdobjih nosečnosti in se razlikujejo od ene ženske do druge. Psihološki vidik razmišljanja o nosečnosti izhaja iz dejstva, da gre za enkratno obdobje, ko sta dva osebka združena v enem, in pomembno je, kako ženska v sebi to razrešuje.

V prvem trimesečju se ženska sooči z dejstvom, da je noseča, kar jo lahko preseneti, razveseli ali plaši. Sooča se s hitrimi spremembami; sprejeti mora nosečnost ter se telesno in psihično pripraviti na porod. Anksiozno in depresivno razpoloženje pogosto porasteta.

Drugo trimesečje nosečnosti je najmirnejše obdobje. V ospredju so vprašanja, ali bo z otrokom vse v redu in kako bo med porodom. Anksioznost in depresivno razpoloženje navadno upadeta.

V zadnjem trimesečju postaja nosečnost telesno naporna, tako da si ženske kljub strahu pred porodom na koncu le-tega želijo in so pripravljene, da se srečajo s svojim otrokom na drug način.

Okrog 20. tedna nosečnosti ženska v prvi nosečnosti prvič začuti otrokove gibe – zanimanje za plod se močno poveča. Z napredkom ultrazvočne tehnologije, ki omogoča, da ženska že veliko prej vidi svojega otroka, se tudi stopnja navezovanja na otroka pomika v vse zgodnejše obdobje nosečnosti. Kljub temu je ženska psihično pripravljena na porod šele v zadnjem mesecu nosečnosti, zato je prezgodnji porod zanjo velik stres (Čelofiga, 2009).

1.8. Cilji

Glede na namen raziskave smo opredelili naslednje cilje:

- ugotoviti značilnosti okolja, v katerem živijo nosečnice,
- analizirati športno dejavnost žensk pred in med nosečnostjo,
- ugotoviti njihovo počutje med nosečnostjo.

1. METODE DE LA

2.1. Preizkušanci

Vzorec merjencev je zajemal 43 nosečnic, starih od 19 do 37 let. Od tega se jih je redno ukvarjalo s športno dejavnostjo 26, 17 pa se jih ne ukvarja s športno dejavnostjo. Največ jih je imelo univerzitetno izobrazbo. Živele pa so ali v mestu, vasi ter v primestju.

2.2. Pripomočki

Imeli smo anketni vprašalnik (Priloga 1), ki so ga nosečnice izpolnile, z naslednjih področij:

- Socialno-demografske značilnosti: starost, izobrazba, zakonski stan, bivalno okolje.
- Zanositev: zaporedna nosečnost, uporaba kontracepcije, načrtovanje nosečnosti, višina nosečnosti.
- Športna dejavnost: pogostost, oblike in vrste športne dejavnosti, poznavanje in izvajanje treninga mišic medeničnega dna.
- Psihično počutje nosečnic: nosečnice so za vsako postavko na lestvici od 1 do 5 opredelile pogostost prisotnosti posameznega čustvenega stanja in s tem svoje psihično počutje.

POZITIVNA ČUSTVA (mirna, srečna, polna energije, materinska in aktivna)

NEGATIVNA ČUSTVA (utrudljiva, jokava, jezava, naveličana, brezvoljna in nespeča)

2.3. Postopek

Podatke smo zbrali s pomočjo dveh ginekologinj, ene v Domžalah in druge iz Žalca. Podatke smo obdelali s programom Excel in jih grafično prikazali. Izračunali smo potrebne odstotke in rezultate zapisali v grafe.

2. REZULTATI IN RAZPRAVA

3.1. Analiza socialno-demografskih značilnosti

Tabela 1

Krajevna skupnost

KRAJEVNA SKUPNOST	ŠTEVILO	ODSTOTEK
Mesto	18	42
Vas	20	47
Primestje	5	11

47 odstotkov nosečnic prihaja iz vasi, 42 odstotkov iz mesta ter 11 odstotkov iz primestja.

Tabela 2

Starostne skupine nosečnic

STAROST	ŠTEVILO	ODSTOTEK
19-23	4	9,4
24-28	6	13,9
29-33	24	55,8
34-37	9	20,9

Nosečnice so bile stare od 19 do 37 let. Največ nosečnic je bilo starih 33 let, povprečna starost pa je bila 30,2 let. Vse nosečnice, ki sem jih anketirala živijo s partnerji ali v izvenzakonski skupnosti 58,1% ali pa so poročene 41,9%. To je pričakovano in dobrodošlo, kajti socialna varnost in podpora partnerja sta v obdobju nosečnosti pomembna dejavnika psihične stabilnosti in dobrega počutja.

Dejstvo, da vse več žensk rojeva prvega otroka po 30. letu starosti, pripisujemo predvsem socialnim in gospodarskim razmeram, denimo dolgotrajnejšemu šolanju, kasnejši prvi zaposlitvi, pomanjkanju stanovanj za mlade družine in podobno.

Tabela 3

Končana šola

KONČANA ŠOLA	ŠTEVILO	ODSTOTEK
univerzitetna izobrazba	15	34
srednja šola, gimnazija	7	16
višja, visoka	11	25
Poklicna	9	23
magisterij, doktorat	1	2

Prevladujejo nosečnice s končano univerzitetno izobrazbo in sicer s 34 odstotki, sledijo jim nosečnice s končano višjo ali visoko šolo, ter tiste s poklicno šolo.

3.2. Analiza zanositve

Tabela 4

Kontracepcijska sredstva pred nosečnostjo

KONTRACEPCIJA	ŠTEVILO	ODSTOTEK
Da	14	32,6
Ne	29	67,4

Pred zanositvijo je 32,6 odstotka žensk jemalo kontracepcijska sredstva, 67,4 odstotkov pa ne. Glede na to, da je bilo 74 odstotkov nosečnosti načrtovanih, je opustitev kontracepcije pričakovana.

Tabela 5

Zaporedna nosečnost

ZAPOREDNA NOSEČNOST	ŠTEVILO	ODSTOTEK
1. nosečnost	21	48,8
2. nosečnost	14	32,6
3. nosečnost	5	11,6
4. nosečnost	3	7

Večji delež vzorca so bile nosečnice, ki so bile noseče prvič, in sicer s 48,8 odstotka. Na drugem mestu s 32,6 odstotki vzorec pokrivajo nosečnice, ki so bile noseče drugič. Sledijo matere, ki so bile noseče tretjič s 11,6 odstotka, in nato še nosečnice, ki so pričakovale četrtega otroka, takih je 7 odstotkov.

Tabela 6

Ali je bila nosečnost načrtovana?

ALI JE BILA NOSEČNOST NAČRTOVANA	ŠTEVILO	ODSTOTEK
Da	32	74,4
Ne, a zaželena	7	16,3
Ne, povsem nas je presenetila	4	9,3

V raziskavi smo imeli velik delež, skoraj 75 odstotkov nosečnosti, ki so bile načrtovane. Glede na starost vzorca je bilo to pričakovano, kajti 76 odstotkov nosečnic je bilo starih 29 let ali več. 16 odstotkov je bilo takih, ki nosečnost niso načrtovale, a je bila kljub temu zaželena. Pri 9 odstotkih žensk je bila nosečnost nenačrtovana in popolno presenečenje.

3.3. Analiza športne dejavnosti

Športno dejavnost smo definirali glede na pogostost, izbor vrste in oblik športne dejavnosti. Športno dejavne so bile tiste nosečnice, ki so bile redno organizirano aktivne v športnih centrih in tiste, ki so se s športom ukvarjale neorganizirano redno 3-4-krat tedensko in so poleg hoje izbrale še eno vrsto športne dejavnosti.

3.3.1. Športna dejavnost pred nosečnostjo

tabela 7

Športna dejavnost pred nosečnostjo

ŠPORTNA DEJAVNOST	ŠTEVILO	SKUPAJ
športno nedejavne	17	39,5
športno dejavne	26	60,5

Analiza športne dejavnosti pred nosečnostjo kaže, da je bilo v času pred nosečnostjo aktiven precejšen odstotek žensk, in sicer 60,5 odstotka, kar presega odstotek aktivnih po raziskavah Slovenskega javnega mnenja, kjer odstotek redno oziroma zadostno aktivnih odraslih prebivalcev Slovenije sega nekje do 48 odstotkov. Neaktivnih je bilo 39,5 odstotka.

Tabela 8

Pogostost športne dejavnosti pred nosečnostjo

POGOSTOST ŠPORTNE DEJAVNOSTI	ŠTEVILO	ODSTOTEK
vsak dan	4	9,3
4-6-krat tedensko	8	18,6
2-3-krat tedensko	17	39,5
1-krat na teden	8	18,6
1-3-krat na mesec	5	11,6
nisem bila aktivna	1	2,3

Pred nosečnostjo so bile ženske v 39,5 odstotkih aktivne 2-3-krat tedensko. Kar 18,6 odstotkov nosečnic je bilo aktivnih 4-6-krat tedensko in prav tako tudi enkrat tedensko. 9,3 odstotkov nosečnic je bilo aktivnih vsak dan. Samo 2,3 odstotkov pa ni bilo športno aktivnih.

Tabela 9

Oblike športne dejavnosti pred nosečnostjo

OBLIKE ŠPORTNE DEJAVNOSTI	ŠTEVILO	ODSTOTEK
Neorganizirane z družino in prijatelji	20	35,1
Neorganizirane same	19	33,3
Organizirane kot članicav klubu, društvu	3	5,3
Organizirane pri zasebnem ponudniku	13	22,8
Nisem se ukvarjala s športom	2	3,5

Nosečnice so imele možnost izbrati več odgovorov. Naječ anketirank se je pred nosečnostjo posluževalo neorganiziranih oblik športnih aktivnosti in sicer samih ter z družino in prijatelji kar 68,4 odstotke. Pri zasebnih ponudnikih je bilo organizirano aktivnih 22,8 odstoka, kot članice v klubu ali društvu pa je bilo aktivnih 5,3 odstotkov žensk. 3,5 odstotka se jih ni ukvarjalo s športom.

Tabela 10

Vrste športnih aktivnosti pred nosečnostjo

VRSTE ŠPORTNIH AKTIVNOSTI	ŠTEVILO	ODSTOTEK
Hoja	34	25,6
Plavanje	12	9
Kolesarjenje	15	11,3
Planinarjenje	8	6
Smučanje	9	6,8
Tek	11	8,3
Ples	7	5,3
joga in raztezne vaje	3	2,3

Pilates	1	0,8
različne oblike aerobike	10	7,5
Tenis	2	1,5
Odbojka	6	4,5
Badminton	2	1,5
Fitnes	5	3,8
namizni tenis	1	0,8
adrenalinski športi	3	2,3
Drugo	4	3

Ženske so se v času pred nosečnostjo ukvarjale z različnimi športnimi zvrstmi, največkrat pa so bile izbrane: hoja v 25,6 odstotkih, kolesarjenje v 11,3 odstotkih, plavanje v 9 odstotkih in tek v 8,3 odstotkih.

Po ugotovitvah Podlesnikove in sodelavcev (2010), je bilo pred nosečnostjo športno dejavnih kar 65,6 odstotka žensk. Največ anketirank se je pred nosečnostjo posluževalo neorganiziranih oblik športnih dejavnosti. Ukvarjale so se z različnimi športnimi zvrstmi, največkrat pa so izbrale hojo, kolesarjenje, smučanje, tek, plavanje in planinarjenje.

3.3.2. Športna dejavnost med nosečnostjo

Tabela 11

Obdobje nosečnosti

OBDOBJE NOSEČNOSTI	ŠTEVILO	SKUPAJ
1.trimesečje	17	39,5
2. trimesečje	9	20,9
3. trimesečje	17	39,5

V prvem in tretjem trimesečju jih je bilo 39,5 odstotkov, v drugem pa 20,9 odstotkov.

Tabela 12

Športna dejavnost v nosečnosti

ŠPORTNA DEJAVNOST	ŠTEVILO	SKUPAJ
športno nedejavne	16	37,2
športno dejavne	27	62,8

Za športno nedejavne smo opredelili tiste nosečnice, ki so se s športnom ukvarjale manj kot 2-3-krat tedensko. Teh je bilo 37,2 odstotka. Športno dejavne pa so bile tiste, ki so se s športom ukvarjale vsaj 2-3-krat tedensko. Teh je bilo 62,8 odstotkov. Nosečnic, ki so poleg hoje izbrale še kakšno aktivnost je bilo 48 odstotkov.

Tabela 13

Pogostost športne dejavnosti v nosečnosti

POGOSTOST ŠPORTNE DEJAVNOSTI	ŠTEVILO	ODSTOTEK
vsak dan	8	18,6
4-6-krat tedensko	7	16,3
2-3-krat tedensko	13	30,2
1-krat na teden	11	25,6
1-3 krat na mesec	2	4,7
nisem bila aktivna	2	4,7

Največ nosečnic se je s športno aktivnostjo ukvarjalo 2-3-krat tedensko in sicer 30,2 odstotka. Enkrat tedensko se je s športno aktivnostjo ukvarjalo 25,6 odstotkov, vsak dan 18,6 odstotkov, ter 4-6-krat na teden 18,6 odstotkov. Takih, ki so se s športno aktivnostjo ukvarjale 3-krat mesečno ali manj je skupaj 9,4 odstotke.

Tabela 14

Vrste športnih aktivnosti med nosečnostjo

VRSTE ŠPORTNIH AKTIVNOSTI	ŠTEVILO	ODSTOTEK
Hoja	37	56,9
Plavanje	7	10,8
Kolesarjenje	2	3,1
Planinarjenje	1	1,5
aktivna hoja	7	10,8
aktivna hoja s palicami	1	1,5
Ples	2	3,1
joga in raztezne vaje	3	2,3
jutranja gimnastika	1	1,5
vadba v okviru priprave na porod	1	1,5
Drugo	3	4,6

Največ nosečnic je izbralo hojo oziroma sprehode v naravi in sicer 56,9 odstotka. Sledile so plavanje in aktivna hoja s 10,8 odstotki, kolesarjenje in ples s 3,1 odstotki.

Podlesnikova in sodelavci (2010) so ugotovili, da je v prvem trimesečju nosečnosti redno športno dejavnih 42,3 odstotka žensk. Največ anketirank se je v prvem trimesečju nosečnosti posluževalo neorganiziranih oblik športnih aktivnosti, in sicer z družino in prijatelji ali samostojno. Kar 96 odstotkov anketirank je izbralo sprehod v naravi, sledile pa so še aktivna hoja, plavanje, tek in kolesarjenje. V drugem trimesečju je ostalo športno dejavnih 40,5 odstotka nosečnic. Večina je bilo takih, ki so se s športno dejavnostjo ukvarjale neorganizirano z družino in prijatelji ali pa samostojno. 96,6 odstotka nosečnic je izbralo hojo, sledilo je plavanje, tek, aktivna hoja in jutranja gimnastika.

Tabela 15

Ocenjevanje pomembnosti športne dejavnosti v nosečnosti in primerjava med športno aktivnimi in neaktivnimi

POMEN		NEAKTIVNE	AKTIVNE	SKUPAJ
Večji	Število	3	7	10
	Odstotek	7	16,2	23,2
Manjši	Število	6	5	11
	Odstotek	14	11,6	25,6
Enak	Število	5	17	22
	Odstotek	11,6	39,6	51,2

Kako so pomen športne dejavnosti ocenile nosečnice, nam kaže zgornja tabela. Da ima športna dejavnost večji pomen v nosečnosti se je odločilo 23,2 odstotka nosečnic, od tega 16,2 odstotka tistih, ki so se že pred nosečnostjo ukvarjale s športno dejavnostjo. Manjši pomen športne dejavnosti pripisuje 25,6 odstotka nosečnic od tega je 14 odstotkov tistih, ki se prej niso ukvarjale s športno dejavnostjo. To lahko opravičimo s tem, da jim ta ni pomembna. Aktivna skupina nosečnic, ki je v tem času športno dejavnost ocenila kot manj pomembno, se s športno dejavnostjo ukvarja z drugimi cilji, ki so bili v nosečnosti manj izraženi oziroma težje dosegljivi na primer tekmovalni cilji. Kar 51 odstotkov celotnega vzorca pa je športni dejavnosti v nosečnosti pripisalo enak pomen. In sicer 39,6 odstotka aktivnih nosečnic in 11,6 odstotka neaktivnih nosečnic. Ta odstotek je tak, ker je še vedno premalo informacij o pomenu, varni količini in intenzivnosti vadbe, ki daje pozitivne učinke in pripomore k dobremu počutju.

3.3.3. Vpliv športne dejavnosti na počutje v nosečnosti

Nosečnice so svoje psihično počutje opredelile s pogostostjo prisotnosti posameznega čustva. Za vsako čustveno postavko so se opredelile na lestvici od 1 (nikoli) do 5 (skoraj vedno) in s tem izrazile, kako opisujejo svoje počutje in doživljanje sebe v zadnjem obdobju. V naboru pozitivnih čustev so bila čustva: mirna, srečna, polna energije, materinska in aktivna. V skupini negativnih čustev pa so bila naslednja čustva: utrudljiva, jokava, jezava, naveličana, brezvoljna in nespeča.

Tabela 16

Izražanje čustev glede na športno aktivnost oziroma neaktivnost

		SKUPAJ
Vsa čustva	Neaktivne	58
	Aktivne	123
Pozitivna čustva	Neaktivne	35
	Aktivne	87
Negativna čustva	Neaktivne	23
	Aktivne	36

Aktivne nosečnice so izbrale več pozitivnih in negativnih čustev kot neaktivne nosečnice. Za 2,5-krat več pozitivnih čustev so izbrale aktivne nosečnice kot neaktivne nosečnice. Višje povprečje aktivnih smo zasledili tudi pri izboru negativnih čustev v primerjavi z neaktivnimi. Največ nosečnic je opredelilo svoje počutje z materinska, srečna, polna energije, jokava in nespeča.

Podlesnikova in sodelavci (2010) so ugotovili, da ima športna dejavnost pozitiven vpliv na počutje v nosečnosti. Skupina nosečnic, ki je bila redno športno dejavna, je izražala bolj pozitivna čustva in boljše psihično počutje. Skupina športno nedejavnih je kazala več negativnih čustev in nerazpoloženost, torej slabo psihično počutje.

3. SKLEP

Med nosečnostjo se v telesu zgodi neverjetno veliko sprememb. Že v trenutku, ko pride do spočetja, se telo odzove in se začne pripravljati na povsem novo nalogo. Vsi organi začnejo delovati z enim samim ciljem – da bi se nosečnost odvila do srečnega konca. Ves organizem je med nosečnostjo bistveno bolj obremenjen kot sicer.

Namen diplomskega dela je bil predvsem ta, da s pomočjo pregleda obstoječe literature in z anketo pridobljenih podatkov dokažemo, kako pomembno mesto ima športna dejavnost v času nosečnosti. Glede na zastavljena vprašanja smo analizirali pogostost in vrsto športne dejavnosti nosečnic ter oblike organiziranosti le-te. Namen je bil ugotoviti njihovo starost, izobrazbo in okolje, v katerem živijo, analizirati njihovo športno udejstvovanje pred in med nosečnostjo in analizirati njihovo počutje glede na izbor pozitivnih in negativnih čustev. V prvem delu diplomskega dela smo opisali značilnosti in telesne spremembe tega obdobja (trimesečja), predstavili primerne in nepriporočljive oblike športne dejavnosti. Opredelili smo tudi cilje in pomen športne dejavnosti.

Znanstveniki so ugotovili, da je za zdrav razvoj in zdravje mnogo boljše redno in zmerno gibanje kot občasne in intenzivne dejavnosti. Redno ukvarjanje s športom in rekreacijo bi moral biti življenjski stil vsakega človeka! Na žalost pa pogosto ni tako. Če obdobje nosečnosti poteka brez težav, potem izogibanje fizičnim naporom nima pomena oziroma lahko prej škoduje kot korist. Potreben je posvet z ginekologom, in v kolikor ni zadržkov aktivna nosečnost z veliko mero gibanja in zdravo prehrano dragoceno vpliva tako na telo nosečnice in njeno počutje kot tudi na zdravje otroka ter nenazadnje pripomore k lažjemu porodu in hitrejši vrnitvi v prvotno formo. Športna dejavnost med nosečnostjo je primerna tudi zato, ker sprošča in ugodno vpliva na psihično počutje ter obenem krepi srce in ožilje.

Podatke diplomskega dela smo pridobili s pomočjo anketnega vprašalnika, ki smo ga razdelili v ginekološki ambulanti v Domžalah in Žalcu.

V našo raziskavo je bilo vključenih 43 naključno izbranih nosečnic. Povprečna starost je bila 30 let, najmlajša je bila stara 19, najstarejša pa 37 let. Glede na končano izobrazbo, prevladujejo tiste nosečnice s končano univerzitetno izobrazbo (34 odstotkov). Večina jih živi v vaški skupnosti, in sicer 47 odstotkov.

Z diplomskim delom smo želeli ugotoviti, ali so se nosečnice ukvarjale s športno dejavnostjo pred nosečnostjo in ali so športno dejavne tudi v času nosečnosti. Zanimale so nas tudi oblike organiziranosti vadbe, ki jih obiskujejo in pogostost obiskovanja. Povprašali smo jih tudi o vrstah športne dejavnosti. Nosečnice smo razdelili v dve skupini, in sicer v športno dejavne in športno nedejavne. Športno dejavne so bile tiste nosečnice, ki so bile redno organizirano aktivne v športnih centrih in tiste, ki so se s športom ukvarjale neorganizirano redno 3-4-krat tedensko in so poleg hoje izbrale še eno vrsto športne dejavnosti. Športno dejavnih je bilo 60,5 odstotka, športno nedejavnih pa 39,5 odstotka nosečnic. Pred nosečnostjo se je 35,1 odstotek nosečnic odločilo za neorganizirano obliko vadbe z družino in prijatelji, 33,3 odstotka pa za neorganizirano vadbo same. 39,5 odstotka anketirank je bilo športno dejavnih 2- do 3-krat tedensko. Največ pa so se ukvarjale s hojo, kolesarjenjem, plavanjem in tekom. V nosečnosti pa je bilo športno dejavnih 62,8 odstotka, kar je 2 odstotka več kot pred nosečnostjo, športno nedejavnih pa je bilo 37,2 odstotka. Večinoma so se s športom ukvarjale 2- do 3-krat tedensko (30,2 odstotka) ali pa 1-krat na teden (25,6 odstotka). Največ so izbirale med sprehodom v naravi, plavanjem, aktivno hojo in kolesarjenjem.

Podobno so ugotovili tudi Podlesnikova in sodelavci (2010); povprečna starost je bila približno 30 let, večina jih je bilo poročenih ali pa so živele v izven zakonski skupnosti, največ jih je imelo univerzitetno izobrazbo tako kot pri naši raziskavi. Športno dejavnih nosečnic je bilo tam približno 58 odstotka, pri naši raziskavi pa 60 odstotkov. Tudi tam pa se jih je največ posluževalo neorganiziranih oblik športnih dejavnosti, in sicer z družino in prijatelji ali pa samostojno. Nosečnice so se največ ukvarjale s hojo, plavanjem in kolesarjenjem tako, kot tudi pri naši raziskavi.

Pri samoocenjevanju počutja se jih je največ opisalo z materinska in srečna. Ugotovili smo tudi, da so aktivne nosečnice izbirale med več pozitivnimi čustvi kot neaktivne nosečnice.

Upam, da bodo rezultati diplomskega dela v pomoč tako športnim sodelavcem, kot tudi fizioterapevtom, medicinskim sestram, babicam in vsem ostalim, ki bodo delali s populacijo nosečnic. Pridobljeni podatki bodo lahko pripomogli k oblikovanju nosečniških revij in programov z informacijami o športni dejavnosti med nosečnostjo.

Menimo, da če se bodo nosečnice med nosečnostjo dobro počutile naj se redno ukvarjajo s športno dejavnostjo, saj bo to pripomoglo k boljšemu počutju, boljšemu razvoju otroka ter lažjemu porodu.

4. VIRI

1. Berginc – Šormaz, G. in Šormaz, M. (1995). *Zdrava nosečnica*. Ljubljana: Ara.
2. Berginc – Šormaz, G. in Šormaz, M. (1998). *Devet čarobnih mesecev*. Ljubljana: Samozaložba.
3. Čelofiga, P. (2009). *Nosečnost in šport*. Diplomsko delo, Maribor: Univerza v Mariboru, fakulteta za zdravstvene vede.
4. Fetih – Podlesnik, A. (2009). *Vpliv športne dejavnosti, prehranjevalnih navad in razvad na počutje nosečnice in izid nosečnosti*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
5. Fetih - Podlesnik A., Videmšek, M., Bokal – Vrtačnik, E., Velikonja – Globevnik, V., Karpljuk, D. (2010). *Športna dejavnost, prehrana, razvade in psihično počutje nosečnic*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Inštitut za kineziologijo.
5. Kapus, J. in Ušaj, A. (2002). *Posledice dihanja skozi dihalko med plavanjem 400 m prosto z zmerno hitrostjo*. *Šport 50* (2), 13–17.
6. Kramer, M. S. (2002). *Aerobic exercise for women during pregnancy* (Cochrane Review). Cochrane Library, Issue 3, Oxford, Update Software.
7. Mlakar, K. K., Videmšek, M., Vrtačnik-Bokal, E., Žgur, L., Ščepanović, D. (2011). *Z gibanjem v zdravo nosečnost*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
7. Potokar, M. (1992). *Fizična in psihična priprava na porod*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Višja šola za zdravstvene delavce.
8. Švarc – Urbančič, T. in Videmšek, M. (1997). *S športom v zdravo nosečnost*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
9. Videmšek, M., Švarc-Urbančič, T., Kondrič, M., Štihec, J. in Karpljuk, D. (2002). *Šport v nosečnosti*. V *Zborniku Slovanskega kongresa šport in rekreacija* (str. 153–161). Ljubljana: Športna unija Slovenije.

5. PRILOGE

SPLOŠNI PODATKI

1. Datum rojstva _____
2. Zaporedje nosečnosti
 1. nosečnost
 2. nosečnost
 3. nosečnost
 4. nosečnost
3. Obdobje nosečnosti
 1. 1.Trimesečje
 2. 2.Trimesečje
 3. 3.Trimesečje
4. Zakonski stan
 1. Poročena
 2. Živeča v izvenzakonski skupnosti
 3. Samska
 4. Ločena
 5. Vdova
5. Navedite zadnjo šolo, ki ste jo končali
 1. Osnovna šola
 2. Poklicna šola
 3. 4-letna šola ali gimnazija
 4. Višja ali visoka šola
 5. Univerzitetni študij
 6. Magisterij, doktorat
7. V kakšni krajevni skupnosti živite?
 1. Mestni
 2. Vaški
 3. Primestni

ZANOSITEV

1. Ali ste pred nosečnostjo jemali kontracepcijske tabletko?
 1. Da

2. Ne

2. Ali ste nosečnost načrtovali?

1. Da
2. Ne, a zaželjena
3. Ne, povsem nas je presenetila

3. Ali poznate trening mišic medeničnega dna?

1. Da
2. Ne

4. Ali izvajate trening mišic medeničnega dna?

1. Da
2. Ne
3. Občasno

ŠPORTNA AKTIVNOST

1. S katerimi oblikami športne aktivnosti ste se ukvarjali pred nosečnostjo?

1. Neorganizirane z družino, prijatelji
2. Neorganizirane same
3. Organizirane kot članica v klubu, društvu
4. Organizirane pri zasebnem ponudniku (aerobika, joga...)
5. Organizirane v okviru delovne, študentske organizacije
6. Nisem se ukvarjala s športom

2. S katero vrsto športne aktivnosti ste se ukvarjali pred nosečnostjo?

(Obkrožite aktivnosti, ki ste jih izvajali strjeno vsaj 30 min.)

1. Hoja
2. Plavanje
3. Kolesarjenje
4. Jutranja gimnastika
5. Planinarjenje
6. Smučanje
7. Tek
8. Ples
9. Joga in raztezne vaje
10. Pilates
11. Različne oblike aerobike
12. Tenis
13. Odbojka
14. Badminton
15. Košarka
16. Fitnes
17. Namizni tenis
18. Adrenalinski športi
19. Drugo _____

3. Kako pogosto ste bili športno aktivni pred nosečnostjo?

1. Vsak dan
2. 4-6 krat tedensko
3. 2-3 krat tedensko
4. 1 krat na teden
5. 1-3 krat na mesec
6. Nisem bila aktivna

4. Katere oblike športnih aktivnosti izbirate sedaj?

1. Neorganizirane z družino, prijatelji
2. Neorganizirane same
3. Organizirane kot članica v klubu, društvu
4. Organizirane pri zasebnem ponudniku (joga, aerobika...)
5. Organizirane v okviru delovne, študentske organizacije
6. Ne ukvarjam se s športom

5. S katero vrsto športne aktivnosti se ukvarjate sedaj?

(Obkrožite aktivnost, ki jo strjeno izvajate vsaj 30 min)

1. Hoja (sprehod v naravi)
2. Aktivna hoja
3. Aktivna hoja s palicami
4. Plavanje
5. Kolesarjenje
6. Jutranja gimnastika
7. Planinarjenje
8. Smučanje
9. Tek
10. Ples
11. Joga in raztezne vaje
12. Pilates
13. Različne oblike aerobike
14. Fitnes
15. Tenis
16. Odbojka
17. Vadba v okviru priprave na porod
18. Drugo_____

6. Kako pogosto ste športno aktivni sedaj?

1. Vsak dan
2. 4-6 krat tedensko
3. 2-3 krat tedensko
4. 1 krat na teden
5. 1-3 krat na mesec
6. Nisem bila aktivna

7. Ali v času nosečnosti športni aktivnosti pripisujete večji pomen?

1. Da
2. Ne
3. Enak

POČUTJE

1. PROSIMO VAS , DA OB VSAKI POSTAVKI OBKROŽITE ŠTEVILKO, KI NAJBOLJE OPISUJE VAŠE POČUTJE OZIROMA DOŽIVLJANJE SEBE V ZADNJIH DNEH.

1= nikoli, 2= redko, 3= srednje, 4= pogosto, 5= skoraj vedno

1.	Mirna	1	2	3	4	5
2.	Utrudljiva	1	2	3	4	5
3.	Srečna	1	2	3	4	5
4.	Jokava	1	2	3	4	5
5.	Polna energije	1	2	3	4	5
6.	Jezava	1	2	3	4	5
7.	Naveličana	1	2	3	4	5
8.	Brezvoljna	1	2	3	4	5
9.	Materinska	1	2	3	4	5
10.	Aktivna	1	2	3	4	5
11.	Nespečna	1	2	3	4	5