UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Kineziologija

MNENJE NOSEČNIC O ORGANIZIRANI VADBI V VODI

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA:
Prof. dr. Mateja Videmšek
RECENZENT:
Prof. dr. Damir Karpljuk

Avtorica dela
SAMANTHA SARAŽIN

Ljubljana, 2014

Zahvala

Zahvaljujem se svoji mentorici, dr. Mateji Videmšek, za strokovno pomoč, za nasvete in napotke ter za čas, ki mi ga je posvetila pri nastajanju diplomskega dela.

Iz srca se zahvaljujem mami Cristini in fantu Marku, da sta verjela vame, da sta me spodbujala, ko sem to potrebovala, za pomoč in za vso njuno potrpežljivost.

Hvala vsem nosečnicam za sodelovanje, saj brez njih bi bilo nemogoče, da bi diplomsko delo sploh nastalo.

Hvala vsem, ki so bili med temi tremi leti študija ob meni.

Hvala vsem sošolcem in sošolkam.

Nazadnje se zahvaljujem vsem profesorjem Fakultete za šport za znanje, ki sem ga pridobila in ga bom z veseljem posredovala naprej.

Ključne besede: nosečnost, športna dejavnost, vadba v vodi, mnenje nosečnic

MNENJE NOSEČNIC O ORGANIZIRANI VADBI V VODI

Samantha Saražin

Strani: 28 Tabele: 8 Viri: 14 Priloge: 1

IZVLEČEK

Namen diplomskega dela je bil ugotoviti, v kolikšni meri se ženske ukvarjajo s športom pred nosečnostjo in v nosečnosti. Prav tako nas je zanimal odnos bodočih mamic do športa.

S pomočjo izbrane literature smo oblikovali teoretični del. Opisali smo značilnosti nosečnosti ter psihične in telesne spremembe, ki se v ženskem telesu dogajajo med tem obdobjem, navedli smo učinke športne dejavnosti ter priporočljive oblike vadbe za tovrstno populacijo. Natančneje smo opisali lastnosti, dejstva in prednosti vadbe v vodi.

V raziskovalnem delu smo s pomočjo anketnega vprašalnika za bodoče mamice želeli ugotoviti, kako starost vpliva na odločitev za ukvarjanje ženske z rekreativnim športom pred nosečnostjo in tudi, kako starost vpliva na odločitev za ukvarjanje z rekreativno vadbo med nosečnostjo. Prav tako nas je zanimala povezanost stopnje izobrazbe z odnosom nosečnic do športa, njihovo počutje ter kdaj in zakaj so začele s športno dejavnostjo.

Z analizo podatkov smo ugotovili, da je število nosečnic, ki so športno aktivne med nosečnostjo, večje kot število nosečnic, ki so bile športno aktivne še pred nosečnostjo. Ugotovili smo tudi, da imajo nosečnice z višjo stopnjo izobrazbe bolj pozitiven odnos do športa in da se je večina žensk kar sama, brez priporočil ali nasvetov, odločila za vpis v organizirano vadbo v vodi. Poleg tega smo ugotovili, da je večina nosečnic začela z ukvarjanjem vadbe v vodi v drugem trimesečju.

Key words: pregnancy, sports activity, water exrecises, opinions of pregnant women

TITLE: OPINION OF PREGNANT WOMEN ON ORGANIZED WATER EXERCISES

Samantha Saražin

Pages: 33 Tables: 8 References: 14 Annex: 1

ABSTRACT

The aim of the diploma work was to establish to which extent do women practise sport before and in pregnancy. Then, the expectant mothers' attitude towards sport was our further interest.

The theoretical part has been made with the help of selected literature. The characteristics of pregnancy and the psychological and physical changes that a pregnant woman's body undergoes have been described. The effects of sports activity and suggested types of exercises for that kind of population have been listed, whereas the characteristics, facts and advantages of water exercises have been described in detail.

In the research, based upon a questionnaire carried out among expectant women, we wanted to establish how much the age influences the pregnant women's decision to take up a recreational sport before pregnancy as well as how it affects their decision to do recreational exercises during pregnancy. In addition, we were interested in the connection between the pregnant women's education level, their attitude towards sport and also their well-being as well as the time and the reason for starting a sports activity.

After having analysed the data, we found out that the number of the pregnant women active during pregnancy was higher than the number of the pregnant women active even before pregnancy. Furthermore, we established that the expectant mothers with a higher education level have a more positive attitude towards sport. Most women have joined the organized water exercises on their own, without any recommendation or advice. Moreover, we have learnt that the majority of pregnant women have started doing water exercises in the second trimester.

KAZALO

TEORETIČNI DEL ... 7
1 Uvod ... 7
1.1 Nosečnost ... 8
1.1.1 Prvo trimesečje ... 9
1.1.2 Drugo trimesečje ... 9
1.1.3 Tretje trimesečje ... 9
1.2 Bolečina v hrbtenici in medenici ... 10
1.3 Športna dejavnost med nosečnostjo ... 10
1.3.1 Sestava vadbene enote v nosečnosti ... 11
1.3.2 Količina športne dejavnosti med nosečnostjo ... 12
1.3.3 Intenzivnost športne dejavnosti med nosečnostjo ... 12
1.3.4 Trajanje športne dejavnosti med nosečnostjo ... 12
1.4 Vplivi športne dejavnosti med nosečnostjo ... 13
1.4.1 Hormoni ... 13
1.4.2 Telesna temperatura ... 14
1.4.3 Srčno-žilni sistem ... 14
1.4.4 Dihalni sistem ... 14
1.5 Vrste športnih dejavnosti v nosečnosti ... 15
1.5.1 Hoja in hitra hoja ... 15
1.5.2 Tek ... 15
1.5.3 Aerobika ... 15
1.5.4 Joga ... 16
1.5.5 Kolesarjenje ... 16
1.5.6 Pohodništvo ... 16
1.5.7 Plavanje ... 16
1.6 Vadba v vodi med nosečnostjo ... 17
1.6.1 Prednosti vadbe v vodi med nosečnostjo ... 17
1.6.2 Cilji vadbe v vodi za nosečnice ... 18
1.6.3 Določanje obremenitve pri vadbi v vodi za nosečnice ... 19
1.6.4 Omejitve za vadbo v vodi v nosečnosti ... 19
1.6.5 Napotki za pripravo nosečnice na vadbo v vodi ... 19
1.6.6 Opozorila pri samostojnem plavanju nosečnic v bazenih in morju ... 20
1.7 Kontraindikacije in opozorilni znaki za prekinitev z vadbo v nosečnosti ... 20
1.8 Priporočila za varno telesno dejavnost v nosečnosti ... 21
1.9 Usposobljenost vaditelja za vodenje vadbe v vodi za nosečnice ... 21
1.10 Problem dela ... 22

1.11 Cilji in hipoteze 22
RAZISKOVALNI DEL 23
2 Metode dela 23
2.1 Vzorec 23
2.2 Pripomočki 24
2.3 Postopek 24
3 Rezultati in razprava 25
3.1 Športna dejavnost pred nosečnostjo 25
3.2 Športna dejavnost med nosečnostjo 26
4 Sklep 30
5 Viri 32
6 Priloge 33

KAZALO TABEL

Tabela 1: Število (f) in strukturni odstotek (%) nosečnic po starosti 23

Tabela 2: Število (f) in strukturni odstotek (%) nosečnic po stopnji izobrazbe 23

Tabela 3: Število (f) in strukturni odstotek (%) nosečnic, razvrščenih po starosti glede udeležbe vodene vadbe pred nosečnostjo 25

Tabela 4: Število (f) in strukturni odstotek (%) nosečnic, ki se poleg organizirane vadbe v vodi ukvarjajo tudi z drugo športno dejavnostjo 2626

Tabela 5: Število (f) in strukturni odstotek (%) nosečnic, ki so se v različnih obdobjih začele ukvarjati z vadbo v vodi 27

Tabela 6: Število (f) in strukturni odstotek (%) nosečnic 27

Tabela 7: število (f) in strukturni odstotek (%) nosečnic, kako glede na svojo stopnjo izobrazbe doživljajo in ocenjujejo pomembnost vadbe med nosečnostjo 28

Tabela 8: Psihično počutje nosečnic 29

TEORETIČNI DEL

1 Uvod

»V mraku maternice se v devetih mesecih kroglica celic postopoma razvije v novega človeka, ki je pripravljen na srečanje s svetom. Za bodoče starše je to obdobje čakanja in pričakovanja, radosti in skrbi …« (Nilsson in Hamberger, 2007, str. 83). Temu obdobju pravimo nosečnost. To je obdobje, v katerem se lahko življenje bodoče mamice obrne na glavo. V ženskem telesu se med nosečnostjo dogajajo mnoge fiziološke in psihološke spremembe. Hormoni so v večji meri odgovorni za nastajanje sprememb. Tovrstne spremembe pa niso izgovor, zaradi katerega bi se bodoča mama umaknila iz dejavnega življenja in se temu odrekala. Šport in zdrave prehranjevalne navade so zelo pomembni dejavniki za zdrav življenjski slog, saj lahko preprečujejo nastanek nekaterih bolezni. Med nosečnostjo je izrednega pomena obdržati kondicijo oziroma telesno pripravljenost. Že običajna hoja lahko pripomore k temu. Če ni posebnih zdravstvenih težav, bi bilo dobro, da bi bila vsaka posameznica gibalno dejavna vsaj pol ure na dan. Dandanes obstajajo različne predporodne telovadbe, pri katerih so vaje in gibi prilagojeni nosečnicam. Večina teh vaj je zasnovana z namenom vključevanja tistih mišic, ki imajo pri porodu ključno vlogo. Posledično ima športna dejavnost pozitivne vplive na rast in razvoj ploda.

Raziskave v zvezi s pitjem alkohola in kajenjem med nosečnostjo kažejo, da imajo redno telesno dejavne nosečnice manjšo željo po pitju alkohola ter tudi manj kadijo. To je vsekakor pozitiven učinek, saj poznamo številne negativne vplive kajenja in pitja (Videmšek idr., 2014).

Večina nosečnic se dostikrat pritožuje zaradi bolečin v hrbtenici. Bolečine v hrbtu nastajajo zaradi spremenjene telesne drže, saj se mora nosečnica zaradi velikega trebuha nagniti nazaj, da ohrani ravnotežje. Te in še druge možne bolečine lahko razbremenimo z ustreznimi vajami, ki jih je priporočljivo izvajati že na začetku nosečnosti (Nilsson in Hamberger, 2007). Ena od drugih težav pri nosečnicah je lahko tudi izguba samopodobe, saj se telesni obsegi povečajo. Vadba je rešitev tega, saj ukvarjanje s športom spremeni in učvrsti telo.

Zdrava nosečnica, ki se zmerno ukvarja s športno dejavnostjo, naj plodu ne bi škodovala. Telovadba med nosečnostjo ima vsestranske učinke, saj preprečuje zaprtje, izboljšuje srčno-žilni sistem, dihanje, moč mišic in tudi elastičnost kože. Vse našteto prispeva k lažji in prijetnejši nosečnosti.

Posebno pazljivi je treba biti pri fizičnem delu. Delo med tem obdobjem ne pomeni nevarnosti, ampak utrudljive, dolgotrajne in na splošno pretirane delovne razmere lahko povzročijo prezgodnji porod ali druge zaplete..

Nekateri strokovnjaki priporočajo, naj se zdrave ženske v zdravi nosečnosti pustijo voditi svojim zmožnostim. Še najbolj varno je, če se nosečnica giblje zmerno, se ne obremenjuje preveč in pazi, da se njen srčni utrip ne dvigne nad 150 utripov na minuto. Pri vsaki telesni dejavnosti pa sta pomembni zmernost in postopnost (Papalia, Wendkos Olds in Duskin Feldman, 2003).

Med nosečnostjo so najbolj priporočljive aerobne dejavnosti, kot na primer hoja, hitra hoja in tek, aerobika, kolesarjenje na sobnem kolesu, pohodništvo in plavanje (Podlesnik Fetih, Videmšek, Vrtačnik Bokal, Globevnik Velikonja in Karpljuk, 2010).

Čeprav številne raziskave kažejo mnoge pozitivne vplive športne dejavnosti za zdravo in nekoliko olajšano nosečnost, se nosečnice še vedno premalo gibljejo. Nekatere od teh so tudi mnenja, da je večina športnih dejavnosti (tudi hoja) med nosečnostjo nevarna in nepriporočljiva (Videmšek idr., 2014).

1.1 Nosečnost

Trenutek, ko se le en sam spermatozoj od milijonov moških spermalnih celic poveže z enim od sto tisoč jajčec ženske, pomeni biološki začetek novega organizma, torej človeškega bitja. Temu procesu pravimo spočetje ali oploditev. Ko se združita ženska ter moška spolna celica, nastane nova celica, ki se imenuje zigota. Zigota se kasneje razvije v blastocisto, ki se v maternici podvaja in se razvije v zarodek do nastanka ploda. Le malo odstotkov (10 % - 20 %) oplojenih jajčec se uspe pritrditi na maternično steno in dokončno razviti (Papalia, Wendkos Olds in Duskin Feldman, 2003).

Ko ženska zanosi se hormonski cikel nekoliko spremeni. Že po nekaj tednih od samega spočetja lahko ženska opazi spremembe in novo dogajanje v lastnem telesu. To so zgodnji znaki, ki jih povzročajo spremembe v hormonskem ravnovesju. Na začetku nosečnosti se lahko ženska počuti kar precej utrujeno (Nilsson in Hamberger, 2007).

Ko je oploditev uspešna, se med tretjim in osmim tednom nosečnosti zgodi celična diferenciacija, kar pomeni razvoj organov in glavnih telesnih sistemov (dihalni, živčni in prebavni), ki pa sicer niso še funkcionalni in zreli. To je obdobje hitrega razvoja in prav zaradi tega je zarodek tudi najdovzetnejši in najobčutljivejši za morebitne škodljive vplive, ki prihajajo iz notranjega in zunanjega okolja. Če pride do poškodbe oziroma do kakšne resne napake v zarodku, se v ženski sprožijo zaščitni mehanizmi, ki spodbujajo naravni splav. Razlog za malformacije je najpogosteje posledica nepravilnosti v kromosomih (Papalia, Wendkos Olds in Duskin Feldman, 2003). Na tak način se dandanes konča skoraj vsaka peta nosečnost. Če v tem obdobju začne ženska krvaveti ali začuti bolečine v trebuhu, mora obiskati zdravnika ali svojega ginekologa (Nilsson in Hamberger, 2007).

Naslednje obdobje, ko se začnejo formirati prve kostne celice, se imenuje stopnja ploda, saj se njegova velikost poveča za kar dvajsetkrat. Tudi telesni sistemi in organi postanejo zapletenejši, to pomeni, da postajajo zrelejši in funkcionalnejši. Najprej se med organi razvije srce, ki začne biti že v dvaindvajsetem dnevu (Papalia, Wendkos Olds in Duskin Feldman, 2003).

Med osmim in desetim tednom nosečnosti, ko se poveča število sinaps, se začne razvijati tudi gibanje ploda. Gre za preproste gibe glave, rok in nog ter kasneje tudi za zapletenejše gibalne vzorce, kot so zehanje, raztegovanje, obračanje, požiranje, stiskanje pesti, sesanje palcev ipd. Med trinajstim in štirinajstim tednom nosečnosti se plod odziva na kožne dražljaje, medtem ko se prvi gibalni odzivi na zvok začnejo okoli šestindvajsetega tedna. Med štiriindvajsetim in petindvajsetim tednom se odprejo veke, nato se oči še naprej razvijajo. Posledično se razvijata še okus in vonj (Marjanovič Umek in Zupančič, 2009).

Nosečnost se deli v tri trimesečja in vsako je sestavljeno iz približno trinajstih tednov, medtem ko je porod običajno v štiridesetem tednu.

1.1.1 Prvo trimesečje

Prvo trimesečje je sestavljeno iz prvih trinajstih tednov nosečnosti. V tem času ženska potrebuje veliko čustvene podpore in pomirjanja, saj lahko pride do močnih čustvenih nihanj in sprememb. Pomembno je sproščanje ter tudi lajšanje kronične utrujenosti in morebitnih bolečin. Značilno znamenje nosečnosti je pogosto prav utrujenost. Prvi jasen kazalec nosečnosti je izostanek menstrualnega cikla, ki pa sicer ne pomeni vedno nosečnost. Poleg tega je ženski v tem obdobju večkrat slabo, to ji povzroča povečana količina hormonov v krvi. Ženska lahko to slabost začuti do šestega tedna in zelo redko traja dlje kot prvih šestnajst tednov. Še en kazalec nosečnosti je lahko pogosto uriniranje, ki ga povzroča napihnjena maternica, ki pritiska na mehur. Ženska ima lahko tovrstno težavo že teden dni po oploditvi. Barva bradavic se spremeni, dojke se povečajo in posledično tudi njihova teža in občutljivost. Obseg pasu in trebuha se razširita in povečata. Pravijo, da se nekaterim ženskam tudi okus spremeni in da so želje po hrani in pijači drugačne od običajnih (Charlish, 1997).

1.1.2 Drugo trimesečje

Večina nosečnic v obdobju, od štirinajstega do sedemindvajsetega tedna žari od moči in zdravja. Nosečnost je razvidna in jo lahko opazijo tudi drugi. Zgodijo se zunanje spremembe, kot je na primer izboljšanje videza kože, lasje postanejo gostejši in sijoči, dojke nabrekajo, možna so le razna otekanja nog, rok in obraza. Za večino žensk je to najprijetnejši in najlepši čas v nosečnosti, saj ne trpijo več zaradi slabosti, otrok ni še tako velik, da bi jih oviral. Narašča se zavedanje delitve življenja in lastnega telesa z novo osebo. Poleg omenjenih zunanjih sprememb se spreminja tudi ženska notranjost. Prebava se upočasni in srce začne biti hitreje kot ponavadi. Okoli štirinajstega tedna se vzdolž trebuha pojavi temna črta, tako imenovana linea nigra, ki po porodu zbledi. Možen je pojav strij po prsih, stegnih, trebuhu in zadnjici, zato je pomembno, da se ženska ne zredi preveč in da zagotovi telesu dovolj vitaminov B, C in E, da bo koža ostala kar se da prožna (Charlish, 1997).

1.1.3 Tretje trimesečje

Zadnji trije meseci pomenijo obdobje od osemindvajsetega do štiridesetega tedna nosečnosti. Trebuh je izrazito večji in koža na trebuhu je tanjša in napeta, strije pa jasno vidne. Kupljena oblačila na začetku nosečnosti bodo verjetno premajhna. Zaradi razširjene maternice in velikosti otroka so možne bolečine na spodnjem robu prsnega koša – to so kontrakcije ali krči, ki jih ženska že čuti. Tudi bolečine v križu lahko v teh tednih postanejo dosti bolj izrazite. Iz prsi je možen iztek prvega mleka in popek se izboči. Vse spremembe na koži so v tem obdobju še močnejše. Nastanejo lahko prebavne motnje, pogosta zadihanost že ob malem naporu, otekline, nožnični izcedki ipd. (Charlish, 1997).

1.2 Bolečina v hrbtenici in medenici

Žgur in Šćepanović (2005, v Petavs, Backović Juričan in Štrumbelj, 2008) navajata, da je najpogostejša mišično skeletna nosečniška težava prav bolečina v predelu hrbtenice in medenice. Dejavniki, kot so spremembe v drži in težišču telesa, povečana telesna teža, zadrževanje vode v telesu, hormon relaksin, žilni učinki, višja starost nosečnice, čezmerna gibljivost, utrujenost, stresne situacije, pomanjkanje varne in redne športne dejavnosti pa še številni drugi, so tisti, ki pripomorejo k povečanju nezaželenih bolečin v hrbtenici in medenici.

V isti literaturi smo razbrali tudi to, da se tovrstne bolečine nosečnicam pojavijo kar med 48 in 89,9 %. Prav tako je raziskava, izvedena v porodnišnici v Ljubljani, pokazala, da od 376 žensk ima kar 335 (89m%) težave in bolečine v medenici in hrbtenici.

Avtorji pišejo, da je bolečina lahko prisotna že pred dvanajstim tednom nosečnosti in največ krat v drugem trimesečju, med petim in šestim mesecem. Večina teh bolečin preneha v roku treh mesecev po porodu.

1.3 Športna dejavnost med nosečnostjo

Aktivno preživljanje prostega časa je danes eden od najpomembnejših dejavnikov zdravega življenjskega sloga. Zavedanje, da šport predstavlja varovalni učinek na zdravje, narašča in posledično narašča število žensk in moških, ki se s športom ukvarjajo.

V devetih mesecih nosečnosti se telo ženske spremeni na več načinov. Kot smo že omenili, se na ženski pojavijo zaznavne in očitne telesne spremembe. Športna dejavnost in telesne vaje so zelo pomembne v nosečnosti in tudi pred zanositvijo.

Če je nosečnica zdrava in če njena nosečnost poteka brez večjih težav, ni razloga za odrekanje in izogibanje telesnemu naporu. Trenirana in aktivna ženska doživi nosečnost na drugačen način. Dobra in ustrezna telesna pripravljenost pripomore k lažjemu doživljanju nosečnosti, k lažjemu porodu, k hitrejši pridobitvi telesne kondicije in seveda izboljšuje zdravje (Mlakar, Videmšek, Bokal, Žur in Šćepanovič, 2011).

Preden se v zgodnji nosečnosti odločimo za športno dejavnost, se je nujno potrebno posvetiti s svojim zdravnikom oziroma ginekologom. V primeru splava ali kakšnih drugih resnih zapletov se moramo v prvih mesecih izogibati vadbe. Če zdravnik razgibavanje in gibanje dovoli, si lahko privoščimo redno in ustrezno vsakdanjo vadbo. Telovadba naj bo počasna in lagodna, vendar redna. Gibanje nima le fizičnih učinkov, ampak pomaga tudi našemu duševnemu stanju in veliko pripomore k sprostitvi. Spodbuja cirkulacijo krvi, kar omogoča otroku obilno dobavo kisika (Charlis, 1997).

V zadnjem obdobju nosečnosti ženska postane bolj nerodna in ker se zredi, izgubi nekaj moči, gibljivosti in nekatere spretnosti. Nič več se ne more hitro gibati, ne da bi se ob tem zadihala. Tudi njeno težišče se pomakne nekoliko naprej in zaradi tega pride lahko do težav z ravnotežjem. Zaradi različnih položajev in navad imajo tudi mišice drugačno vlogo. Nosečnost in porod sta velika preizkušnja za žensko telo in bolj kot se telesno pripravimo, lažje premagamo napore (Stoppard, 1990).

Ko je prvih treh mesecev konec, so možnosti splava veliko manjše in priporočljivo je začeti z vajami za krepitev telesa in posameznih mišičnih skupin, za sproščanje telesa ter njenega zavedanja. Tovrstne vaje močno vplivajo in pripravijo nosečnico na porod, saj če ima ženska krepke mišice, bo rodila udobneje in lažje (Charlis, 1997).

Brez nikakršnih dvomov si ženske želijo, da bi po porodu pridobile nazaj postavo, ki so jo imele pred porodom, želijo se vrniti k svojim prejšnjim dejavnostim, kamor zagotovo spada tudi športna. Seveda je to veliko lažje, če vso nosečnost vzdržujemo stopnjo motoričnih sposobnosti, ki naj bi bila čim bliže tisti, ki smo jo imeli pred zanositvijo.

Športno dejavnost naj vsaka nosečnica prilagodi tako, da je pozorna na spremembe, ki jih doživlja, saj ima lahko vsako morebitno pretiravanje nezaželene učinke (Švarc-Urbančič in Videmšek, 1997).

Pred začetkom s telesno dejavnostjo moramo nosečnico naučiti, kako se pravilno gibati in tudi naučiti pravilne položaje telesa pri navadni stoji na nogah, pri ležanju, obračanju, sedenju, dvigovanju in nošenju lažjih bremen, pri vstajanju in izvajanju vseh vsakodnevnih dejavnosti. Vsaka nosečnica mora vedeti, da naj se nepotrebnim in neprimernim naporom rajši izogiba, saj so to le dodatne obremenitve za ledveni del hrbtenice in medenice.

Mišice medeničnega dna pa tudi prečno trebušno mišico je po mnenju Petavs, Backović Juričan in Štrumbelj, (2008), potrebno vedno stisniti med naslednjimi situacijami: kihanje, kašljanje, smeh, poskok, vstajanje, izvajanje vaj za trebušne mišice, obračanje iz hrbtnega položaja na bok in tudi obratno ter tudi pri opravljanju vsakodnevnih opravil.

Slabo okrepljene mišice medeničnega dna lahko povzročajo več težav med katerimi je tudi urinska inkontinenca, ki predstavlja socialni in higienski problem. Ker se med nosečnostjo maternica poveča in ker se dogajajo različne spremembe v hormonskem ravnovesju se medenično dno spusti za kar 2,5cm in to predstavlja še dodatno obremenitev tovrstnih mišic. Prav zaradi teh razlogov imajo te mišice dodatno potrebo po krepitvi in obravnavi (Kisner in Colby, 1990, v Petavs, Backović Juričan in Štrumbelj, 2008).

1.3.1 Sestava vadbene enote v nosečnosti

Posamezna vadbena enota v nosečnosti naj traja približno 45 minut in naj bo sestavljena iz treh delov, in sicer iz pripravljalnega, glavnega in zaključnega dela ure.

Ogrevanje naj traja približno 10 minut. Z ogrevanjem pripravimo in ogrejemo telo za kasnejše obremenitve in preprečujemo morebitne poškodbe. Pomembno je, da upoštevamo pravilo postopnosti. Uporabljamo preproste dinamično raztezne vaje, ki vključujejo vse večje mišične skupine. Posamezne vaje izvajamo počasi in kontrolirano ter jih ponovimo 5 do 8-krat. Sledi tudi specialno ogrevanje in ogrevanje tistih mišic, ki so med nosečnostjo dodatno obremenjene. Izvajamo tudi različne dihalne vaje, da se na napor pripravimo tudi psihično (Petavs, Backović Juričan in Štrumbelj, 2008).

Sledi glavni del vadbene enote, ki je sestavljen iz krepilnih vaj ter iz aerobne vadbe. Krepilni del naj traja 15 minut z vmesnimi odmori. Uporabljamo lastno telesno težo ali bremena. V tem primeru izberemo raje lažja bremena in zato izvajamo od 15 do 20 ponovitev. V nosečnosti dodatno krepimo mišice ramenskega obroča, trebušne mišice, mišice medeničnega

dna in spodnje okončine ter zadnjico (Petavs, Backović Juričan in Štrumbelj, 2008). Vaje izvajamo počasi in kontrolirano. Pozorni moramo biti na pravilne položaje in pravilno izvajanje.

Sledi aerobni del, ki izboljša delovanje srčno-žilnega in dihalnega sistema. V tem delu uporabljamo naravna dlje trajajoča gibanja z različno intenzivnostjo. Aeroben napor naj prav tako traja približno 15 minut z vmesnimi krajšimi odmori.

Zaključni del naj traja 5 do 10 minut in je namenjen statičnemu raztezanju ter psihofizičnemu sproščanju. Poudarek naj bo na dihanju.

1.3.2 Količina športne dejavnosti med nosečnostjo

Količina športne dejavnosti je opredeljena z intenzivnostjo in s trajanjem vadbe. Če je količina premajhna, se lahko zgodi, da v telesu in na njem ne bo razvidnih nobenih sprememb, saj je dražljaj premajhen in se telo ne uspe prilagoditi, medtem pa če količina prehiti zgornjo mejo lahko pride do resnih težav in okvar. Vsaka nosečnica si meje lahko postavi sama tako, da posluša svoje telo in občutke. Priporočila pa ostanejo enaka, in sicer naj bi se nosečnica ukvarjala s športno dejavnostjo vsaj trikrat na teden po vsaj pol ure dnevno in še boljše je, če to počne vsak dan.

1.3.3 Intenzivnost športne dejavnosti med nosečnostjo

V nosečnosti je izrednega pomena, da dejavnost ni preveč intenzivna, saj je za nosečnico lahko prenaporno in se ob visoki intenzivnosti zelo hitro zadiha. Najprimernejši nosečniški tempo je tisti, ko se med dejavnostjo lahko še normalno pogovarja. Govorimo o nizki do zmerni aktivnosti. Intenzivnost lahko postopoma povečamo.

S štetjem števila srčnih utripov v minuti si na enostaven način lahko določimo intenzivnost. Zmerimo ga na zapestju pred začetkom dejavnosti, med dejavnostjo in po njej. V aerobnem delu je priporočljivo, da si pulz merimo vsake 4 minute. Primeren pulz nosečnice je od 120 do 140 utripov na minuto. Seveda so digitalni merilci natančnejši. Pri višjem srčnem utripu, če ni glavobola, vrtoglavice ali slabega počutja, ni potrebno, da nosečnica preneha z dejavnostjo (Švarc-Urbančič in Videmšek, 1997).

1.3.4 Trajanje športne dejavnosti med nosečnostjo

Avtorji navajajo, naj aerobni del ne traja več kot 15 do 20 minut. Priporočljivo je, da je med vadbenimi enotami vsaj en dan počitka. Ker so ženske med seboj drugačne in drugačno prilagodljive, je pomembno, da vsaka posameznica zase ve, kdaj prenehati. Vsaka zase lahko z zdravo pametjo določa svoje meje.

Intenzivnost, količino in trajanje opredelimo z njenimi izkušnjami, upoštevamo, ali je pred nosečnostjo bila popolnoma, redno ali občasno športno dejavna ženska.

1.4 Vplivi športne dejavnosti med nosečnostjo

Ukvarjanje s športom ima številne pozitivne vplive ne glede na to, ali treniramo pred ali med nosečnostjo ter po porodu. Vsekakor nam športna dejavnost pomaga pri vzdrževanju motoričnih sposobnosti na stopnji pred zanositvijo, pri izboljšanju delovanja vseh glavnih sistemov v telesu, pomaga nam okrepiti vse večje in manjše mišice, ki olajšajo obdobje nosečnosti, porod in tudi nego dojenčka, pripomore k izboljšanju in popravljanju telesne drže, ki se med nosečnostjo nekoliko spremeni, s pomočjo telesne dejavnosti lahko preprečujemo debelost in zmanjšamo delež maščobe ter se naučimo pravilne vzorce za vsakodnevno življenje, omejujemo morebitne bolečine v križu in v sklepih pa tudi nosečniške težave, kot so krči, otekline in zaprtost. Poleg vsega tega ima ukvarjanje s športno dejavnostjo še mnoge druge pomembne vplive. Z aktivnim življenjskim slogom zvišujemo našo kakovost življenja, izboljšujemo psihično stanje, pridobimo pozitiven odnos do samega sebe in do našega telesa ter povečujemo nadzor nad njim, premagujemo različne strahove, med temi tudi strah pred porodom, in se naučimo različne tehnike dihanja. Če smo vpisani v kakršnokoli športno organizacijo lahko vzpostavimo številne kontakte z drugimi nosečnicami, si med seboj pomagamo in se podpiramo, si izmenjamo izkušnje, strahove in dvome.

Pomembno je omeniti tudi to, da ne pomagamo le nam samim, ampak tudi plodu ter njegovemu razvoju.

Videli smo, da se kot posledica športne dejavnosti pokažejo spremembe in vplivi v delovanju živčnega sistema, ki spodbujajo in prikličejo določene spremembe na drugih organskih sistemih. Kako hitro in učinkovito se bo telo nosečnice prilagodilo na športno dejavnost in napor, je odvisno od številnih dejavnikov. Prvi dejavnik, ki ga je treba omeniti, je zagotovo starost nosečnice ter njena velikost in teža, nato vrsta športne dejavnosti, s katero se ukvarja, intenzivnost dejavnosti in njeno trajanje. Pomembno je tudi okolje, v katerem športno dejavnost izvajamo, zato je potrebno upoštevati nadmorsko višino, vlažnost, temperaturo zraka in onesnaženost. Sposobnost prilagoditve pa je odvisna tudi od splošnega zdravstvenega stanja ženske, od njenih prehranjevalnih navad, od njene splošne telesne pripravljenosti in seveda višine nosečnosti (Švarc-Urbančič in Videmšek, 1997).

1.4.1 Hormoni

Glukoza se med športno dejavnostjo konstantno porablja v energijske namene, zato obstaja verjetnost, da otrok ne dobi vseh potrebnih hranilnih snovi za svoj razvoj. Ena od primarnih zahtev med nosečnostjo je zagotovitev stalnega dovoda kisika in energije plodu. Nivo krvnega sladkorja mora biti čim bolj enakomeren in stalen (Petavs, Backović Juričan in Štrumbelj, 2008).

Pri nizki do srednje intenzivni vadbi in ob ustreznem prehranjevanju ni nevarnosti, da bi nivo glukoze tako drastično padel, da bi bil ogrožen razvoj ploda in na splošno zdravje otroka. Visoko intenzivna vadba ali zelo dolgotrajna vadba je tista, ki bi lahka bila škodljiva, še posebej, če ni ustreznega prehranjevanja.

Simpatično živčevje med športno dejavnostjo uravnava procese in mehanizme v telesu. Če je povečana aktivnost nadledvičnih žlez, se veča koncentracija adrenalina, noradrenalina in kortizola. Adrenalin in kortizol omogočata telesu večjo porabo energije. Adrenalin in noradrenalin pa vplivata skupaj tudi na maternično aktivnost. Adrenalin inhibira aktivnost

maternice, medtem ko noradrenalin povečuje amplitudo in frekvenco njenih kontrakcij. Povečana koncentracija zadnjega pa lahko povzroča tudi prezgodnji porod. Z nizko intenzivnostjo vadbe so koncentracije teh dveh hormonov normalne in te nevarnosti praktično ni.

Zelo pomembni so odmori med vadbenimi enotami, saj moramo omogočiti, da se homeostaza v telesu nazaj vzpostavi, da se organizem spočije in vrne v stanje mirovanja (Švarc-Urbančin in Videmšek, 1997).

1.4.2 Telesna temperatura

Kako hitro se dvigne telesna temperatura nosečnice med športno dejavnostjo, je odvisno od značilnosti okolja ter od značilnosti ženske. Telesno bolj pripravljena ženska ima srčno-žilni sistem, ki dosti lažje zagotovi dovolj krvi za aktivne mišice in krvne žile, ki odvajajo toploto na periferiji. Ta ima tudi nižjo temperaturo in pulz ter lahko za dlje časa prenaša toploto, ne da bi se ji telesna temperatura drastično dvignila.

Temperatura telesa je odvisna od intenzivnosti napora, saj večji je napor, višja bo temperatura. Ob višji stopnji nosečnosti se povečajo presnovne zahteve in telesna teža ženske, zato isti tempo dejavnosti ob enaki vzdržljivosti pomeni večjo vadbeno intenzivnost. Nevarnosti za pregretja se lahko pojavijo, ko so temperature v okolju visoke. V tem primeru je potrebno nekoliko zmanjšati intenzivnost vadbe, to lahko naredimo tudi s pomočjo pulza. Nato moramo poskrbeti za primerno oskrbo telesa s tekočino in z ustreznim prilagajanjem razmeram v okolju (Švarc-Urbančič in Videmšek, 1997).

1.4.3 Srčno-žilni sistem

Znano je, da se med vsako športno dejavnostjo poveča delo ožilja in srca. Tako se povečajo utrip srca, utripni volumen in krvni tlak. Pride tudi do večje viskoznosti krvi, ki do določene meje omogoča prilagoditev za kisikov transport. Volumen krvi se v dejavnih nosečnicah, v primerjavi z nedejavnimi, poveča in zato morajo biti pozorne na primeren in zadosten vnos železa ter na njihovo krvno sliko. V primeru slabokrvnosti je priporočljivo, da se ukvarjanje s športno dejavnostjo preneha. Med športno dejavnostjo je izrednega pomena tudi porazdelitev obtoka v vse delujoče mišice in kožo, saj prerazporeditev onemogoča pregretje organizma (Švarc-Urbančič in Videmšek, 1997).

1.4.4 Dihalni sistem

Prav tako je znano, da se med športno dejavnostjo poveča poraba kisika v primerjavi s porabo v stanju mirovanja. Tudi samo dihanje je med vadbo globlje in hitrejše, zato se nosečnica lahko počuti zadihano in dokaj utrujeno. Pri bolj treniranih nosečnicah je izmenjava plinov v pljučnih mešičkih večja, kar jim omogoča, da premagujejo napor dosti lažje kot netrenirane nosečnice. Pomembno je, da dihanje ne niha, ampak mora biti enakomerno, sproščeno ter normalno. Vadba mora zato biti primerna, saj lahko nosečnica lažje prilagodi frekvenco dihanja kot pri zahtevnejši vrsti vadbe (Petavs, Backović Juričan in Štrumbelj, 2008).

1.5 Vrste športnih dejavnosti v nosečnosti

Obstaja mnogo športnih zvrst, s katerimi se v vsakodnevnim življenjem lahko ukvarjamo. V nosečnosti se to število nekoliko zmanjša, saj značilnosti in pogoji nekaterih od teh ne upoštevajo načela varnosti v nosečnosti in zaradi tega niso priporočljive in primerne, ampak so lahko zelo nevarne in tudi usodne. Obstajajo pa tudi primerne prilagoditve, ki jih potrdi športni pedagog.

Najprimernejše pojavne oblike vadbe so hoja, tek, sobno kolesarjenje, plavanje, aerobika, joga in ples. Med manj primernimi športnimi zvrstim oziroma tistimi, kjer so potrebne določene prilagoditve, so moštvene igre, rokoborbe, alpsko smučanje, tek na smučeh, drsanje, jahanje, kolesarjenje v naravi, gorništvo, potapljanje in fitnes (Mlakar, Videmšek, Vrtačnik Bokal, Žgur in Šćepanović, 2011).

1.5.1 Hoja in hitra hoja

Od vseh oblik športne dejavnosti je hoja najprimernejša, saj ne vsebuje visoko intenzivnega napora in kompleksnih ter sunkovitih gibov. Pomembno je, da je nosečnica primerno in udobno oblečena in obuta. Pred tovrstno obliko gibalne dejavnosti je priporočljivo, da naj se nosečnica aktivno ogreje z dinamičnim sklopom gimnastičnih vaj. Ker sta dejavnosti aerobnega značaja, lahko vadba traja tudi več kot pol ure dnevno. Tempo si nosečnica prilagodi sama glede na svoje sposobnosti in počutje. Potrebno je oceniti, ali je površina varna in primerna za nosečnice. Potrebno je upoštevati pravilo postopnosti. Po končani dejavnosti naj sledi še statično raztezanje. Med samo dejavnostjo mora skrbeti za vnos izgubljene tekočine (Slovenc, 2009).

1.5.2 Tek

Ženska, ki je že pred nosečnostjo tekla, lahko teče tudi med nosečnostjo. Tako kot pred nosečnostjo ima tek pozitivne učinke tudi v nosečnosti. Priporočljivo je, da ženske, ki se pred nosečnostjo niso ukvarjale s tekom, se tudi v tem obdobju tovrstni dejavnosti izogibajo. Zaradi povečanja telesne teže naj nosečnica posveti posebno pozornost na obremenitve v nožnih sklepih, saj so v tem obdobju dodatno obremenjeni. Tek po asfaltu ni primeren, zato naj nosečnica izbira druge površine, kot so trava, tekalna steza in ostale mehkejše površine. Intenzivnost, pogostost in hitrost naj vsaka prilagodi svojemu počutju, hkrati naj bo pozorna na telesni odziv, ki bi morebiti opozoril na preveliko utrujenost. Z napredovanjem nosečnosti naj nosečnica teče vedno krajše in počasnejše teke. Neprimerni so teki v vzpon in tempo teki. Nosečnica naj vedno teče v paru ali skupini. Med tekom naj posveti posebno pozornost hrbtu, drži in ravnotežju. Možna je uporaba elastičnega pasu, ki posveti trebuhu in ledvenemu delu hrbta oporo (Slovenc, 2009).

1.5.3 Aerobika

Aerobika je dandanes zelo priljubljena športna dejavnost, ki jo omejujejo podobni dejavniki kot pri teku, saj sta si športni zvrsti zelo podobni (možnost pregretja, poškodb sklepov, vezi in mišic, stres, ki ga občuti plod in ga nosečnica ne zazna). Nosečnica naj se ne udeleži programov, namenjenih nenosečnicam, saj je intenzivnost in kompleksnost gibov različna. Program ji lahko prilagodi strokovno usposobljen vaditelj aerobike. Če takšnega vaditelja ni,

naj sodeluje pri nizko intenzivnih skupinah in se izogiba lege na hrbtu, poskokom in maksimalnemu raztezanju (Slovenc, 2009).

1.5.4 Joga

Gibljivost in sprostitev sta glavna razloga nosečnic za ukvarjanje z jogo. Ker se mora nosečnica izogibati ležanja na hrbtu in maksimalnemu raztezanju, naj bodo položaji njej prilagojeni. Blazine, stoli ali partner so dobrodošli ob napredovanju nosečnosti, saj pomagajo k boljšemu ravnotežju in omogočajo udobnejši položaj telesa. Z jogo naj se nosečnica ukvarja redno (Slovenc, 2009).

1.5.5 Kolesarjenje

Najboljša različica kolesarjenja je kolesarjenje na sobnem kolesu, saj se tako zmanjša tveganje za padce in neželene situacije. Le-to je potrebno za nosečnice, ki pred nosečnostjo niso kolesarile. Če nosečnica kolesari zunaj, naj poskrbi, da je podlaga primerna (suha, ravna, brez lukenj ipd.) in naj kolesari v okolju, kjer zrak ni onesnažen. Priporočljiva je uporaba čelade in skrb za brezhibno delovanje kolesa. Kolesarjenje se od teka razlikuje po tem, da ni treba premagovati sile teže, zato je med nosečnostjo zaželena, saj so sklepi dosti manj obremenjeni. Paziti mora na ledveno krivino, saj je le-ta dodatno poudarjena, to pa lahko popravimo z bolj pokončno držo na kolesu (Slovenc, 2009).

1.5.6 Pohodništvo

Nosečnica, ki se rada ukvarja z gorništvom, mora biti posebno pazljiva na nadmorsko višino. Na povečani nadmorski višini naj se nosečnica najprej prilagodi drugačnim pogojem. Športna dejavnost je omejena na največ 2500 metrov, nadmorski višini nad 3000 metrov naj se izogiba. Na nadmorski višini 2000 metrov in več telo potrebuje nekajdnevno fazo prilagoditve pred tovrstno telesno dejavnostjo. Na tej višini plodu grozi višinska bolezen in pomanjkanje kisika. Kajenje in slabokrvnost povečata nevarnost pojava teh neželenih situacij. Uporaba palic je obvezna, saj je teren nepredvidljiv. Prav tako naj poskrbi za primerno obutev in oblačila (Slovenc, 2009).

1.5.7 Plavanje

V vodi lahko razlikujemo dve vrsti dejavnosti, in sicer dejavnost v nizki vodi in dejavnost v visoki vodi. V nizki vodi lahko nosečnica izvaja gimnastične vaje, hodi in teče, medtem ko v globoki vodi plava. Najprimernejši tehniki sta hrbtno in prsno plavanje, saj omogočata normalno dihanje. Obe tehniki krepita mišice hrbta in mišice nog. Pri gibanju v vodi je obremenitev telesnih sklepov manjša zaradi vzgona vode, zato je gibanje v vodi še primernejše za prekomerno težke nosečnice (Slovenc, 2009).

1.6 Vadba v vodi med nosečnostjo

Značilnosti vode predstavljajo idealno in prijetno okolje za druženje, igro in zabavo ter sprostitev. Poleg tega pa nam voda ponuja številne vrste rekreativnih dejavnosti, s katerimi se v različnih obdobjih svojega življenja lahko ukvarjamo (Petavs, Backović Juričan in Štrumbelj, 2008).

Avtorji navajajo, da vadba v vodi je za nosečnice pojavna oblika vadbe, ki se izvaja v vodi in je prilagojena ženskam v nosečnosti. Primarni cilj take vadbe je psihofizična priprava nosečnice na porod in na kasnejše obdobje.

Omenjena oblika vadbe je še posebej priporočljiva za nosečnice s prekomerno telesno težo, za tiste, ki imajo bolečine v hrbtenici, v medenici in blažje zdravstvene težave ter za tiste z večplodno nosečnostjo (Petavs, Backović Juričan in Štrumbelj, 2008).

Mlakar, Videmšek, Vrtačnik Bokal, Žgur in Šćepanović (2011) navajajo, da sta plavanje in vadba v vodi zelo primerni za nosečnico. Nosečnica lahko plava in se giblje v vodi do štirinajst dni pred porodom. Če pa je maternični vrat že odprt, je priporočljivo, da se dejavnostim v vodi raje odpove.

V različnih literaturah navajajo, da mora temperatura vode za vadbo imeti od 28 do 32 °C. Zelo pomembno je, da je voda čista, dnevno pregledana in higiensko neoporečna. V vodi ne sme biti preveč ljudi, saj v gneči lahko pride do brc, sunkov in udarcev. V morju naj nosečnice plavajo le blizu obale. Obstajajo tudi zaščitni tamponi, ki jih nosečnica lahko uporablja pred vdorom vode v nožnico. Možna je raznovrstna uporaba vodnih pripomočkov. Najprimernejši tehniki plavanja med nosečnostjo sta hrbtna tehnika in prsna tehnika brez podvodnega izdihovanja. Manj priporočljivi tehniki pa sta delfin in kravl, saj je normalno dihanje skorajda nemogoče.

1.6.1 Prednosti vadbe v vodi med nosečnostjo

Vadba v vodi ima na splošno številne pozitivne vplive. V nosečnosti pa ima ta pojavna oblika vadbe še mnogo prednosti. Ker pa so nosečnice in nasploh nosečniške zadeve izredno občutljive, ni veliko raziskav, ki bi potrdile in dokazale prednosti vadbe v vodi. V nadaljevanju so predstavljena nekatera dejstva in prednosti tovrstne vadbe.

Smith in Michael (2006, v Petavs, Backović Juričan in Štrumbelj, 2008) navajata, da vadba v vodi v nosečnosti pripomore k povečanju funkcionalnosti telesa, k izboljšanju telesne podobe ženske oziroma matere, k zmanjšanju neugodja med nosečnostjo in k izboljšanju zdrave vedenjske navade.

V vodi je telo dosti manj obremenjeno kot na suhem in posledično je napor manjši, saj naša telesna teža predstavlja le desetino realne teže, zato je to razbremenilna dejavnost, kjer je verjetnost za poškodbe zelo majhna (Podlesnik Fetih, Videmšek, Vrtačnik Bokal, Globevnik Velikonja in Karpljuk, 2010).

Z zmanjšanjem mišično skeletne bolečine se poveča občutek olajšanja, ki traja lahko še nekaj ur po zaključeni vadbi (Pauls, 1995, v Petavs, Backović Juričan in Štrumbelj, 2008).

Raziskava, ki je bila narejena s pomočjo 390 nosečnic, je pokazala, da vadba v vodi pred porodom, izvajana samo enkrat tedensko, predstavlja protibolečinsko terapijo za križ in posledično tudi večjo prisotnost na delu (Granath, Hellgren in Gunnarsson, 2006, v Petavs, Backović Juričan in Štrumbelj, 2008).

Avtorica Sullivan (2006, v Petavs, Backović Juričan in Štrumbelj, 2008) piše, da tovrstna vadba skoraj z nikakršnim trudom pomaga krepiti notranje mišice, še posebej globoke trebušne in ledvene mišice. To dosežemo že z naravno hojo v vodi in pri samem vzdrževanju ravnotežja.

Voda ima nekakšen hladilni sistem, zato se v njej tudi manj spotimo. Vadba v vodi s 30 °C ne predstavlja nevarnosti za pregretje ali hipertermije (Katz, McMurray in Cefalo, 1991, v Petavs, Backović Juričan in Štrumbelj, 2008). Isti avtorji navajajo tudi, da ima predporodna aktivnost matere v vodi pri 60 % maksimalne frekvence srčnega utripa pozitivne vplive na dihala in obtočila ženske, ki so med nosečnostjo že tako bolj obremenjena. Poleg tega se utrip srca v vodi dosti hitreje vrne na stanje v mirovanju.

Navajajo tudi, da potopitev telesa v vodo delno onemogoča zaostajanje in nabiranje odvečnih tekočin, ki so v telesu, in posledično se zmanjšuje možnost nastanka oteklin.

Vedno iz iste literature, Rogers in Matsumura (1991) navajata, da masirajoči učinek vode na telo koristno pripomore pri težavah z obtočili. Prav tako predvidevata, da gibanje v vodi zmanjša zaprtje.

Avtorica Cohen (2007, v Petavs, Backović Juričan in Štrumbelj, 2008) piše, da pri potopitvi nosečnice do ramen, ki se prav tako giblje tam, kjer ne dotika dna, hidrostatični pritisk vode učinkuje na lažji pretok krvi v srce, kar pomaga pri uravnavi krvnega tlaka in tudi pri povečanju pretoka krvi do ploda.

Zgoraj so navedeni nekateri učinki vadbe v vodi, ampak med vsemi temi je zelo pomembna tudi psihosocialna komponenta. Voda in vadba v njej ima tudi pozitivne psihološke učinke in učinke v sami motivaciji, saj se ženska z dodatno težo trebuha počuti dosti lažja in varnejša. Potopitev v toplejši vodi z mehurčki pa predstavlja še dodatno sprostitev (Petavs, Backović Juričan in Štrumbelj, 2008).

1.6.2 Cilji vadbe v vodi za nosečnice

Cilji predporodne vadbe v vodi za nosečnice, ki jih navajajo Petavs, Backović Juričan in Štrumbelj (2008), so naslednji: učinkovito in varno telesno ter duševno pripraviti žensko na obdobje nosečnosti, poroda in na obdobje po njem, preprečevati in lajšati pogoste nepravilnosti ali motnje, nastale zaradi zanositve, naučiti tehnike aktivacije notranjih mišic trupa, nadzorovati telesno držo in pravilno biomehaniko gibanja v vsakodnevnem življenju, opozoriti na primerne vrste športnih dejavnosti in vadbe v nosečnosti, seznaniti žensko z različnimi načini in tehnikami dihanja ter metodami sproščanja, opozoriti na znake za takojšnjo prekinitev vadbe v nosečnosti, pomagati pridobiti pozitiven odnos so sebe, poroda in nove vloge kot matere, omogočiti prijetno druženje z drugimi nosečnicami, pomagati preprečiti morebitni nastanek pogostih kroničnih bolezni, kot so debelost, sladkorna bolezen, srčno-žilna obolenja in druge bolezni ter tudi razviti in ohraniti zdrav in aktiven način življenja.

1.6.3 Določanje obremenitve pri vadbi v vodi za nosečnice

Ko nosečnica dobi zeleno luč, kar pomeni, da ni posebnih zdravstvenih težav ali zapletov, je priporočljivo, da je zmerno telesno aktivna vsaj pol ure dnevno in večkrat na teden. Dobro je, če se poleg vadbe v vodi ukvarja tudi s kako organizirano vadbo za nosečnice na kopnem in se udeleži tečaja priprave na porod. Pomembno je, da je med vadbenimi enotami vsaj en dan prost, v katerem se nosečnica spočije (Petavs, Backović Juričan in Štrumbelj, 2008). Avtorici Švarc-Urbančič in Videmšek (1997) navajata, da načrtovanje vadbe za daljše obdobje ni priporočljivo, saj lahko vadbo prekinejo različne težave, ki se pojavijo v nosečnosti in naj se vadba programira samo za teden dni naprej.

Intenzivnost za tovrstno vadbo naj bo zmerna. Nosečnica naj vadi v območju od 12 do 14 po Borgovi lestvici, in sicer ko oceni vadbo kot težko. Najprimernejša intenzivnost je tista, ko se nosečnica med naporom lahko še normalno pogovarja (RCOG, 2006, v Petavs, Backović Juričan in Štrumbelj, 2008).

V nosečnosti je splošni utrip srca nekoliko višji (od 10 do 15 utripov), medtem ko se s potopitvijo v vodo nekoliko zniža. Če je nosečnica v vodi telesno aktivna, se njen utrip srca spet malo zviša. Potrebno je omeniti, da imajo nosečnice, ki vadijo na kopnem ob isti intenzivnosti, višji srčni utrip (od 10 do 13 utripov več) kot tiste, ki vadijo v vodi. Pomembno je dodati tudi to, da se merjenje frekvence srčnega utripa v vodi običajno ne počne, saj ne predstavlja točne in zanesljive metode za ocenjevanje intenzivnosti. Vadbena enota naj traja do 45 minut, saj podobna dolžina ne predstavlja nevarnosti in grožnje za zdravje bodoče matere in ploda.

1.6.4 Omejitve za vadbo v vodi v nosečnosti

Po Petavs, Backović Juričan in Štrumbelj (2008) so omejitve za predporodno vadbo v vodi naslednje: splošne omejitve za vadbo v vodi (zdravstveno stanje), stroga higienska oporečnost in kakovost vode, dihalne spremembe v zadnjem obdobju nosečnosti, privrženost h krčem v mečih, zagotovitev intimnega in mirnega okolja za vadbo ter stroški vzdrževanja bazena.

1.6.5 Napotki za pripravo nosečnice na vadbo v vodi

Andrea Backović Juričan (Petavs, Backović Juričan in Štrumbelj, 2008) navaja, kako je potrebno ravnati pred samim začetkom vadbe v vodi v nosečnosti. Najprej mora nosečnica izpolniti in tudi podpisati zdravstveni vprašalnik za vadbo v vodi in ga vrniti vaditelju programa. Če se je za vadbo v vodi odločila sama, naj se nosečnica čim prej posvetuje s svojim ginekologom, če je tovrstna vadba v vodi sploh primerna zanjo. Potrebno je imeti kopalke s podpornim nederčkom, uporabiti kopalno kapo in vodne copate, pred vstopom v vodo si speti lase in se obvezno stuširati. S seboj naj ima nosečnica vedno čisto brisačo. Okoli bazena se hodi previdno in počasi, da ne spodrsne. Na vadbo naj si nosečnica prinese plastenko pijače, ki jo odloži na dostopnem mestu na robu bazena.

1.6.6 Opozorila pri samostojnem plavanju nosečnic v bazenih in morju

Prav tako je avtorica napisala priporočila za samostojno plavanje v bazenu ali v morju. Tudi v tem primeru je seveda potreben pogovor z ginekologom. Nosečnica mora biti 100 % prepričana v svoje plavalne sposobnosti. Temperatura vode (28 do 32 Cº) ter njena kakovost morata ustrezati. Ph vode in redoks potencial morata biti v mejah normale, voda mora ves čas krožiti in se filtrirati ter morajo biti redno analizirane njene fizikalne, kemijske in mikrobiološke lastnosti. Ker je vaginalna sluznica, prav tako koža nosečnice, v tem obdobju bolj občutljiva, je bolje, da je koncentracija klora minimalna. V Jadranskem morju naj nosečnica plava le poleti, ko je temperatura vode ustrezna. Izbrati je pomembno urejene plaže in kopališča, kjer je dostop v vodo varen. Nosečnice naj se izogibajo potapljanju, skokom v vodo in drugim nevarnim dejavnostim ter naj ne bodo same. Tudi dolgo zadrževanje v vodi ni priporočljivo in naj ne stopi v vodo, če ima sveže poškodovano kožo. Uriniranje v vodi lahko povzroči dodatna vnetja, zato naj bo nosečnica pazljiva in za to potrebo skuša poskrbeti prej.

1.7 Kontraindikacije in opozorilni znaki za prekinitev z vadbo v nosečnosti

Obstajajo relativne in absolutne kontraindikacije za prenehanje s športno dejavnostjo. Pred začetkom ukvarjanja s katerokoli vrsto športne dejavnosti se je potrebno posvetovati s svojim zdravnikom ali ginekologom.

Ameriška akademija za porodničarje in ginekologe (ACOG, 2002) ter s Kraljevska akademija za porodničarje in ginekologe (RCOG, 2006a) sta napisali, kdaj in v katerih primerih nosečnica mora biti dodatno pazljiva in kdaj sploh ne sme biti telesno dejavna.

Absolutne kontraindikacije, ki jih navajata, so: splošne kontraindikacije za vadbo v vodi, povišan krvni tlak nosečnice in pojavi beljakovin v urinu, večplodna nosečnost z nevarnostjo prezgodnjega poroda, grozeč prezgodnji porod in prezgodnji porod v prejšnji nosečnosti, slabost materničnega vratu, spredaj ležeča posteljica po 24. tednu nosečnosti, prezgodnja raztrganina membran, pojav krvavitve iz nožnice od drugega trimesečja naprej, zvišana telesna temperatura nad 39,2 ºC v prvih tednih nosečnosti (do dvanajstega) in obolenje žil ali resno vnetje. V vseh teh primerih je vadba za nosečnice strogo prepovedana in je potrebna takojšna prekinitev.

ACOG (2002) in RCOG (2006a) navajata še relativne kontraindikacije, ki pa so: relativne kontraindikacije za vadbo v vodi, zastoj v rasti ploda v maternici, dlje časa trajajoči materični krči po končani vadbi, zadnjična vstava v zadnjem trimesečju, spontani splav, večplodna nosečnost, izjemno neaktiven življenjski slog pred zanositvijo, pogosto bruhanje, indeks telesne mase nad 40 ITM, motnje hranjenja, hude ortopedske omejitve, močne bolečine po vsem telesu in hudo kajenje (nad 20 cigaret dnevno).

Če se nosečnica sreča s katerokoli od zgoraj naštetih težav (relativne kontraindikacije), je potreben natančen posvet s svojim ginekologom glede ukvarjanja s telesno dejavnostjo.

Obstajajo pa tudi opozorilni znaki za prekinitev dejavnosti, pri katerih je treba biti pazljiv, to so: rdečica, bolečina in otekanje v mečih ene noge, maternični krči, ki se pojavijo od 6 do 8-krat v eni sami uri, hude in močne bolečine, še posebej v predelu trebuha, medenice, hrbtenice ali prsi, nožnične krvavitve, odtekanje plodovnice, nezaznavanje plodovih gibov ali njihovo zmanjšanje, pretirana izčrpanost, vrtoglavica ali omotičnost, motnje vida ali močan glavobol,

motnje v srčnem ritmu ali dihanju, mišična slabost, huda zasoplost ipd. (Petavs, Backović Juričan in Štrumbelj, 2008).

1.8 Priporočila za varno telesno dejavnost v nosečnosti

Priporočila za varno ukvarjanje s telesno dejavnostjo med nosečnostjo se razlikujejo glede na to, ali je nosečnica bila že pred zanositvijo telesno dejavna ali pa je začela s telesno dejavnostjo šele po zanositvi.

Andrea Backović Juričan (v Petavs, Backović Juričan in Štrumbelj, 2008) je napisala splošna navodila za vseživljenjske telesne dejavnosti za krepitev zdravja ter tudi splošna navodila za vadbo v nosečnosti tako na kopnem kot tudi v vodi. Nekatera splošna in pomembna navodila so: pred začetkom glavnega dela vadbene enote se je potrebno vedno postopno ogreti in po njej ohladiti, ni priporočljivo vaditi takoj po večjem obroku (naj mineta vsaj 2 uri), izogibati se pred izjemnim vročim ali pretiranim vlažnim okoljem, potrebno je vnesti v telo izgubljeno tekočino, dihanje je mirno in enakomerno, vsako vajo se začne počasi in ne preveč intenzivno, nositi je potrebno ustrezna in udobna oblačila ter obutev ipd..

Splošna navodila za vadbo v nosečnosti so po njenem mnenju naslednja: upoštevanje splošnih navodil, v prostem času vaditi zmerno od 3 do 5-krat na teden, in sicer 1 do 2-krat v vodi in še 3 do 4-krat na kopnem, vadbena enota naj traja 45 minut, izogibanje pretirane zadihanosti in izčrpanosti ter dvig telesne temperature naj ne bo nad 30 ºC, ogrevanje in ohlajanje naj trajata vsaj 5 minut vsako posebej, priporočljivo je ukvarjanje z že znanimi in domačimi vajami, izogibanje vseh vaj in vrst vadb, pri katerih je možnost poškodbe trebuha velika, nosečnica naj nikoli ne vadi povsem sama in v nevarnem okolju, naučiti se mora pravilne tehnike in izvedbe, izogibanje prekomernemu raztezanju, ledveni del hrbtenice naj nosečnica vzdržuje v nevtralnem položaju, potrebno se je gibati mirno, nestresno, nežno, sklepi naj bodo ves čas rahlo pokrčeni in še posebej je treba biti pozoren na morebitne opozorilne znake za prekinitev telesne dejavnosti.

1.9 Usposobljenost vaditelja za vodenje vadbe v vodi za nosečnice

Kot vsak vaditelj vadbe mora biti tudi vaditelj vadbe v vodi za nosečnice strokovno usposobljen za vodenje programa. Obvezno je, da ima ustrezno znanje iz različnih področij, kot so fiziologija, anatomija, ginekologija, porodništvo, patologija, kineziologija in druge (Žgur in Šćepanović, 2003b v Petavs, Backović Juričan in Štrumbelj, 2008). Vaditelj mora razumeti in poznati vse omejitve, povezane s tvegano in zdravo nosečnostjo, znati opaziti in oceniti spremembe ter sposobnosti nosečnice, razlikovati koristno od škodljive vadbe, pravočasno prekiniti vadbo in znati primerno ter specifično svetovati, izvajati in naučiti nosečnice različne tehnike dihanja in metode sproščanja, preprečiti morebitne bolečine in poškodbe, dehidracijo in pregretje ter pomanjkanje kisika plodu, poznati mora ergonomska načela ter pravilne drže in položaje, varno in pravilno razdeliti vaje za moč, vzdržljivost in gibljivost ter mora poskrbeti, da se vsaka nosečnica počuti varno, sprejeto in sproščeno.

1.10 Problem dela

Ozaveščanje, da je zdrav življenjski slog zelo pomemben dejavnik za zdravje, raste. Aktivno preživljanje prostega časa, z vključitvijo v kakršnokoli organizirano vadbo ali rekreativno vadbo ima še posebej pomemben vpliv na posebne populacije, kot so na primer nosečnice.

Z empirično raziskavo želimo proučiti mnenje nosečnic o organizirani vadbi v vodi v okolici Ljubljane in na Obali.

1.11 Cilji in hipoteze

Cilji:

Glede na predmet in problem so cilji diplomskega dela naslednji:

- Analizirati športno dejavnost nosečnic pred nosečnostjo in med njo.
- Ugotoviti razloge za njihovo odločitev udeleževanja organizirane vadbe v vodi.
- Ugotoviti in analizirati njihovo počutje med vadbo v vodi in po njej.

Hipoteze:

Glede na cilje smo postavili naslednje hipoteze:

- Hipoteza 1: Mlajše bodoče mamice se pred nosečnostjo več udeležujejo vodene vadbe.
- Hipoteza 2: Mlajše bodoče mamice se med nosečnostjo več ukvarjajo z rekreativno vadbo kot starejše.
- Hipoteza 3: Nosečnice z višjo izobrazbo imajo bolj pozitiven odnos do športa v nosečnosti.

RAZISKOVALNI DEL

2 Metode dela

2.1 Vzorec

Razdelili smo 50 anket, od tega smo dobili vrnjeno 44 veljavnih anket. V raziskavi je torej vključenih 44 nosečnic različne starosti, ki obiskujejo organizirano vadbo v vodi v okolici Ljubljane in na Obali.

Tabela 1

Število (f) in odstotek (%) nosečnic po starosti

Starostna skupina	f	%
Do 25 let	8	18,2 %
Od 26 do 30 let	13	29,5 %
Od 31 do 35 let	13	29,5 %
36 let in več	10	22,7 %
Skupaj	44	100 %

V raziskavi je sodelovalo 44 nosečnic, med katerimi je bilo največ (29,5 %) starih od 26 do 30 let in prav tako (29,5 %) od 31 do 35 let, nekaj manj (22,7 %) starih nad 36 ter najmanj (18,2 %) starih do 25 let.

Tabela 2

Število (f) in odstotek (%) nosečnic po stopnji izobrazbe

Stopnja izobrazbe	f	%
Osnovna šola	0	0 %
Poklicna šola	8	18,2 %
4 letna srednja šola ali gimnazija	3	6,8 %
Višja ali visoka šola	15	34,1 %
Univerzitetni študij	12	27,3 %
Magisterij, doktorat	6	13,6 %
Skupaj	44	100 %

V raziskavi je sodelovalo 15 (34,1 %) nosečnic s končano višjo ali visoko šolo, 12 (27,3 %) s končanim univerzitetnim študijem, 8 (18,2 %) s končano poklicno šolo, 6 (13,6 %) s končanim magisterijem ali doktoratom, 3 (6,8 %) s končano 4-letno srednjo šolo ali gimnazijo ter ni bilo nobene (0,00 %) s končano osnovno šolo.

2.2 Pripomočki

Raziskavo smo izvajali s pomočjo anketnega vprašalnika z desetimi vprašanji (glej priloga 1). Vprašalnik je sestavljen iz šestih vprašanj zaprtega tipa (starost, stopnja izobrazbe, športna dejavnost pred nosečnostjo in med njo, pričetek vadbe in kdo je nosečnici priporočal vadbo). Nadaljuje se s petstopenjsko ocenjevalno lestvico, ki vključuje vprašanje pomembnosti vadbe ter se konča še z lestvico stališč, kako se nosečnica po vadbi počuti.

2.3 Postopek

Podatke za raziskovalni del smo zbrali s pomočjo anonimnega anketnega vprašalnika z vprašanji zaprtega tipa. Za obdelavo podatkov smo s pomočjo statističnega programa SPSS uporabili različne metode, in sicer:

- metodo frekvenčne porazdelitve,
- metodo deskriptivne statistike ter
- x^2-preizkus hipoteze neodvisnosti.

Rezultate smo predstavili z odstotki in jih ponazorili s tabelami in z opisom.

3 Rezultati in razprava

3.1 Športna dejavnost pred nosečnostjo

Tabela 3

Število in odstotek (%) nosečnic, razvrščenih po starosti glede udeležbe vodene vadbe pred nosečnostjo

Starost nosečnic	Udeležba vodene vadbe pred nosečnostjo		Skupaj
	Da	Ne	
Do 25 let	3	5	8
	37,5 %	62,5 %	100 %
Od 26 let do 30 let	9	4	13
	69,2 %	30,8 %	100 %
Od 31 let do 35 let	0	13	13
	0 %	100 %	100 %
Nad 35 let in več	4	6	10
	40 %	60 %	100 %
Skupaj	16	28	63
	36,4 %	63,6 %	100 %
Rezultat χ^2-preizkusa	$\chi^2 = 13{,}559$ $P = 0{,}004$		

Rezultat χ^2-preizkusa ($P = 0{,}004$) kaže, da obstajajo statistično pomembne razlike v udeležbi vodene vadbe pred nosečnostjo glede na starost. Iz tabele 3 lahko razberemo pomemben podatek, da se večina (63,6 %) nosečnic pred zanositvijo ni nikoli udeležila vodenih vadb. S tem tudi sprejemamo postavljeno hipotezo (H1), da se mlajše bodoče mamice (do 30 let) pred nosečnostjo več ukvarjajo z rekreativnim športom.

Tiste nosečnice, ki so na vprašanje odgovorile z »Da«, se največ ukvarjajo z naslednjimi rekreativnimi športi: ples, aerobika, pilates, joga in zumba.

3.2 Športna dejavnost med nosečnostjo

V nadaljevanju nas je zanimalo, ali se poleg organizirane vadbe v vodi ukvarjajo še s katero drugo športno dejavnostjo.

Tabela 4

Število in odstotek (%) nosečnic, ki se poleg organizirane vadbe v vodi ukvarjajo tudi z drugo športno dejavnostjo

Starost nosečnic	Športna dejavnost		Skupaj
	Da	Ne	
Do 25 let	6	2	8
	75 %	25 %	100 %
Od 26 let do 30 let	11	2	13
	84,6 %	15,4 %	100 %
Od 31 let do 35 let	4	9	13
	30,8 %	69,2 %	100 %
Nad 35 let in več	7	3	10
	70 %	30 %	100 %
Skupaj	28	16	63
	63,6 %	36,4 %	100 %
Rezultat χ^2-preizkusa	$\chi^2 = 9{,}163$ $P = 0{,}027$		

Rezultat χ^2-preizkusa ($P = 0{,}027$) kaže, da tudi v tem primeru obstajajo statistično pomembne razlike v ukvarjanju z dodatno telesno dejavnostjo poleg organizirane vadbe v vodi. Iz tabele 4 je razvidno, da se starejše (od 30 let naprej) bodoče mamice med nosečnostjo več ukvarjajo z dodatno telesno dejavnostjo, kot so na primer hoja, hitra hoja, tek in kolesarjenje. S tem zavrnemo našo drugo hipotezo (H2), da se mlajše bodoče mamice med nosečnostjo več ukvarjajo z rekreativno vadbo kot starejše.

Tabela 5

Število in odstotek (%) nosečnic, ki so se v različnih obdobjih začele ukvarjati z vadbo v vodi

Starost nosečnic	Prvo trimesečje	Drugo trimesečje	Tretje trimesečje	Skupaj
Do 25 let	2	6	0	8
	25 %	75 %	0 %	100 %
Od 26 let do 30 let	10	3	0	13
	76,9 %	23,1 %	0 %	100 %
Od 31 let do 35 let	1	5	7	13
	7,7 %	38,5 %	53,8 %	100 %
Nad 35 let in več	3	5	2	10
	30 %	50 %	20 %	100 %
Skupaj	16	19	9	44
	36,4 %	43,2 %	20,5 %	100 %

Iz preglednice 5 je razvidno, da se je večina nosečnic (43,2 %) začela ukvarjati z vadbo v vodi v drugem trimesečju nosečnosti. Po tretjem mesecu nosečnosti se možnosti splava in nevarnosti za zarodek in žensko zmanjšujejo, zato nas rezultat ne preseneča.

Wang in Apgar (1998, v Podlesnik Fetih, Videmšek, Vrtačnik Bokal, Globevnik Velikonja in Karpljuk, 2010) ugotavljata, da so ženske, ki so bile športno dejavne v drugem in tretjem trimesečju manj pridobile na teži kot ženske, ki so bile dejavne v prvem trimesečju.

Tabela 6

Število (f) in odstotek (%) nosečnic

Oseba, ki je priporočila vadbo v vodi	f	%
Zdravnik	8	18,2 %
Partner	2	4,5 %
Prijateljica	9	20,5 %
Starši	2	4,5 %
Sama sem se odločila	23	52,3 %
Skupaj	44	100 %

Preglednica 6 nam kaže, da se je 23 nosečnic (52,3 %) z ukvarjanjem z vadbo v vodi odločila sama, 9 (20,5 %) se jih je odločilo s priporočilom prijateljice, 8 (18,2 %) s priporočilom zdravnika, 2 (4,5 %) s priporočilom partnerja in prav tako 2 (4,5 %) s priporočilom staršev.

Clark in Gross (2004, v Eimear Foley, 2013) ugotavljata, da se 96 % nosečnic zaveda pozitivnih učinkov vadbe v nosečnosti. Od teh jih je 67 % o tem prebralo, 47 % slišalo od prijateljev ali družine, 18 % nosečnic je to izvedelo z nasvetom zdravnika in 5 % nosečnic je to izvedelo na druge načine.

Tabela 7

Število in odstotek (%) nosečnic, kako glede na svojo stopnjo izobrazbe doživljajo in ocenjujejo pomembnost vadbe med nosečnostjo

Stopnja izobrazbe	Pomen športne dejavnosti med nosečnostjo					Skupaj
	Sploh ne	Malo pomembno	Niti da, niti ne	Pomembno	Zelo pomembno	
Osnovna šola	0	0	0	0	0	0
	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %
Poklicna šola	0	1	1	6	0	8
	0 %	12,5 %	12,5 %	75 %	0 %	100 %
4-letna srednja šola ali gimnazija	0	0	3	0	0	3
	0 %	0 %	100 %	0 %	0 %	100 %
Višja ali visoka šola	0	2	2	9	2	15
	0 %	13,3 %	13,3 %	60 %	13,3 %	100 %
Univerzitetni študij	0	0	0	2	10	12
	0 %	0 %	0 %	16,7 %	83,3 %	100 %
Magisterij, doktorat	0	0	1	0	5	6
	0 %	0 %	16,7 %	0 %	83,3 %	100 %
Skupaj	0	3	7	17	17	44
	0 %	6,8 %	15,9 %	38,6 %	38,6 %	100 %
Rezultat χ^2-preizkusa	χ^2 =43,641 P = 0,000					

Rezultat χ^2-preizkusa (P=0,000) kaže, da obstajajo statistično pomembne razlike v pomembnosti športa v nosečnosti glede na stopnjo izobrazbe (končana višja ali visoka šola, končan univerzitetni študij in končan magisterij ali doktorat). Tako lahko potrdimo še tretjo hipotezo (H3), da imajo nosečnice z višjo stopnjo izobrazbe bolj pozitiven odnos do športa med tem obdobjem.

Tabela 8

Število in odstotek (%) nosečnic glede počutja po vadbi v vodi

	Pogostost izbranega odgovora			
Čustva	Nikoli ali redko	Srednje	Pogosto ali skoraj vedno	Skupaj
Srečna	0	9	35	44
	0 %	20,5 %	79,5 %	100 %
Zadovoljna	0	1	43	44
	0 %	2,3 %	97,7 %	100 %
Mirna	2	13	29	44
	4,5 %	29,5 %	65,9 %	100 %
Zaskrbljena	32	9	3	44
	72,7 %	20,5 %	6,8 %	100 %
Živahna	5	5	34	44
	11,4 %	11,4 %	77,3 %	100 %
Sproščena	0	3	41	44
	0 %	6,8 %	93,2 %	100 %
Utrujena	11	19	14	44
	25,0 %	43,2 %	31,8 %	100 %
Naveličana	37	2	5	44
	84,1 %	4,5 %	11,4 %	100 %
Aktivna	5	5	34	44
	11,4 %	11,4 %	77,3 %	100 %
Nervozna	36	1	7	44
	81,8 %	2,3 %	15,9 %	100 %
Ponosna	5	8	31	44
	11,4 %	18,2 %	70,5 %	100 %
Privlačna	15	19	10	44
	34,1 %	43,2 %	22,7 %	100 %
Žalostna	41	3	0	44
	93,2 %	6,8 %	0 %	100 %
Občutljiva	40	4	1	44
	90,9 %	9,1 %	2,3 %	100 %
Napeta	42	2	0	44
	95,5 %	4,6 %	0 %	100 %

Iz tabele 8 lahko razberemo, kako nosečnice ocenjujejo svoje počutje po vadbi v vodi. Izstopajo predvsem naslednji rezultati: skoraj 80 % nosečnic je po vadbi srečnih, skoraj 98 % nosečnic je po vadbi zadovoljnih, približno 77 % nosečnic se po vadbi počuti živahno in približno 93 % nosečnic se po vadbi počuti sproščeno. Izstopajo tudi rezultati, ki nakazujejo, da kar približno 72 % nosečnic se nikoli ali redko kdaj počuti zaskrbljeno, približno 84 % nosečnic se nikoli ali redko kdaj počuti naveličano, skoraj 82 % nosečnic se jih ne počuti nervozno in več kot 90 % žensk se po vadbi ne počuti žalostno, občutljivo ali napeto.

4 Sklep

Pri analiziranju anketnih vprašalnikov smo ugotovili, da se je večina bodočih mamic začela ukvarjati s športno dejavnostjo, in sicer z vadbo v vodi, prav zaradi zanositve. Pred nosečnostjo pa je bilo športno dejavnih le nekaj žensk.

Na podlagi raziskave smo prišli do naslednjih ugotovitev:

1 Večina nosečnic je starih od 26 do 35 let. Iz teh podatkov lahko sklepamo, da se povprečna starost nosečnic skozi leta zvišuje, saj so nekoč ženske zanosile že pri dvajsetem letu ali prej.

2 Večina nosečnic je končalo visoko ali višjo šolo ter univerzitetni študij.

3 Več kot polovica starejših nosečnic se pred zanositvijo ni nikoli ukvarjala s športom. Iz tega lahko sklepamo, da jih je nosečnost spodbudila k vadbi in k skrbi za zdravje.

4 Nosečnice, ki so se že pred zanositvijo udeležile vodene vadbe, so največkrat obiskale ples, aerobiko, pilates, jogo in zumbo.

5 Starejše nosečnice se v primerjavi z mlajšimi ukvarjajo več z dodatno rekreativno dejavnostjo. Najbolj priljubljene dejavnosti so hoja, hitra hoja, tek in kolesarjenje.

6 Večina nosečnic se je začela ukvarjati s športno dejavnostjo v drugem trimesečju nosečnosti. Po tretjem mesecu nosečnosti se možnost splava in slabega počutja zmanjša in je verjetno prav to razlog za začetek s športno dejavnostjo v tem trimesečju.

7 Polovica nosečnic se je za vadbo v vodi odločila sama, medtem ko se je ostala polovica udeležila vadbe zaradi priporočil drugih. Zanimiv podatek pa je ta, da so glede priporočil na prvem mestu prijatelji in na drugem zdravniki.

8 Nosečnice z višjo stopnjo izobrazbe so mnenja, da je ukvarjanje s športno dejavnostjo med nosečnostjo zelo pomembno.

9 Vse bodoče mamice se po vadbi v vodi počutijo zadovoljne in srečne, prav nič žalostne ali nervozne. Torej ima tovrstna vadba pozitiven vpliv na njihovo počutje. Po vadbi se počutijo privlačnejše in ponosne.

Zbiranje in analiziranje podatkov je zelo pomemben korak raziskave, saj so zgoraj navedeni sklepi rezultat tega. Pri vsaki raziskavi moramo preveriti, ali imamo ustrezne merske značilnosti, ki so: veljavnost, zanesljivost, objektivnost in občutljivost.

Na podlagi podatkov ne moremo zagotoviti zanesljivosti rezultatov, saj je sodelovalo majhno število nosečnic na omejenem področju. Za večjo zanesljivost in veljavnost rezultatov bi bilo potrebno imeti večji vzorec anketirank iz različnih koncev Slovenije.

Nosečnost je za vsako žensko nepozabljivo in prečudovito obdobje. Ker se v teh devetih mesecih v ženskem telesu dogajajo različne spremembe, tudi skrb za njen videz in izgled naraste. Ženske si zagotovo želijo ostati takšne, kakršne so bile pred zanositvijo in prav tako si želijo, da bi bilo njihovo zdravje in zdravje ploda odlično in brez zapletov.

Videli smo, kako športna dejavnost vpliva na telo in na počutje, saj so bile na tem področju narejene številne raziskave. Prav zaradi tega smo mnenja, da bi lahko zdravniki in ginekologi bolj spodbujali in motivirali nosečnice pa tudi drugo populacijo za ukvarjanje s športno dejavnostjo vsaj trikrat na teden.

Dobro je, če se nosečnice odločijo za vadbo med nosečnostjo, ampak še bolje je, da bi šport in aktiven življenjski slog postal del vsakdana, saj je preventiva boljša kot kurativa.

Namen diplomskega dela, kot smo že omenili je bil ugotoviti, v kolikšni meri se ženske ukvarjajo s športom pred nosečnostjo in v nosečnosti, ampak spodbuditi tudi vse bralce k aktivnemu in zdravemu življenjskemu slogu ter jih ponovno seznaniti s pozitivnimi vplivi športne dejavnosti.

Najpomembnejše pa je delo, ki ga športni pedagogi in ostali strokovnjaki na tem področju opravimo, kako posredujemo in uporabljamo svoje znanje ter na kakšen način šport približamo vsakemu posamezniku. Nič manj pomembno pa je to, da vsak posameznik od vadbe odide srečen, zadovoljen in ponosen.

5 Viri

Berginc Šormaz, G. in Šormaz, M. (1994). *Zdrava nosečnica.* Ljubljana: Ara.

Cencič, M. (2009). *Kako poteka pedagoško raziskovanje*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

Charlish, A. (1997). *Zdrava nosečnost. Vodnik po dopolnilnem zdravljenju*. Ljubljana: Narodna in univerzitetna knjižnica.

Foley, E. (2013*). Information sources about exercise during pregnancy*. Department of Helath & Leisure, Institute od Technology Tralee. Pridobljeno iz http://www.nuigalway.ie/health-promotion/hprcconference/documents/foley_information_sources_about_exercise_during_pregnancy.pdf

Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2009). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete : distribucija Rokus Klett.

Mlakar, K., Videmšek, M., Vrtačnik Bokal, E., Žgur, L. in Šćepanović, D. (2011). *Z gibanjem v zdravo nosečnost.* Ljubljana: Fakulteta za šport.

Nilsson, L., Hamberger, L. (2007). *Od spočetja do rojstva.* Ljubljana: Modrijan založba, d.o.o.

Papalia, D. E, Wendkos Olds, S. in Duskin Feldman, R. (2003). *Otrokov svet.* Ljubljana. Educy.

Petavs, N., Backović Juričan, A. in Štrumbelj, B. (2008). *Vodna aerobika*. Vadba v vodi za nosečnice in vadba v vodi za seniorje. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Podlesik Fetih, A., Videmšek, M., Vrtačnik Bokal, E., Globevnik Velikonja, V., in Karpljuk, D. (2010). *Športna dejavnost, prehrana, razvade in psihično počutje nosečnice.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Slovenc, B. (2009). *Športna aktivnost nosečnic in mamic z dojenčki.* (Diplomsko delo, Pedagoška univerza, Oddelek za predšolsko vzgojo). Pridobljeno iz http://dkum.uni-mb.si/Iskanje.php?type=napredno&stl0=Avtor&niz0=Breda+Slovenc

Stoppard, M. (1990). *Nosečnost in porod*. Ljubljana: Cankarjeva založba.

Švarc Urbančič, T. in Videmšek, M. (1997). *S športom v zdravo nosečnost*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M., Bokal Vrtačnik, E., Šćepanović, D., Žgur, L., Videmšek, N., Meško, M., Karpljuk, D., Štihec, J., in Hadžić, V. (2014). *Priporočila za telesno dejavnost nosečnic*. Neobjavljeno delo. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport; Univerzitetni klinični center Ljubljana, ginekološka klinika; Univerza v Ljubljani, Medicinska fakulteta; Univerza na Primorskem, Fakulteta za management.

6 Priloge

1. Anketni vprašalnik

Spoštovana bodoča mamica!

Sem Samantha Saražin, študentka 3. letnika kineziologije na Fakulteti za šport. Letos pripravljam diplomsko nalogo in izbrala sem si temo o nosečnicah. Z anketnim vprašalnikom želim raziskovati in odkriti razloge za Vaš vpis na vadbo v vodi in ali ste bili že pred nosečnostjo športno aktivni.
Ker me v povezavi s tem zanima Vaše mnenje in Vaše izkušnje se obračam na Vas, da izpolnite anketo, ki je pred vami.

Anketa je anonimna in Vaši odgovori bodo služili izključno v študijske namene. Za sodelovanje se Vam že vnaprej najlepše zahvaljujem.

Na vsa vprašanja odgovorite z obkroževanjem na ustrezni odgovor.

1. **Starost**
   a) do 25 let
   b) od 26 do 30 let
   c) od 31 do 35 let
   č) nad 35 let

2. **Stopnja izobrazbe**
   a) Osnovna šola
   b) Poklicna šola
   c) 4-letna srednja šola ali gimnazija
   č) Višja ali visoka šola
   d) Univerzitetni študij
   e) Magisterij, doktorat

3. **Ali ste se pred nosečnostjo že kdaj udeležili vodene vadbe? Če je Vaš odgovor da, napišite, s katero vrsto vadbe.**
   a) Da _____
   b) Ne

4. **Ali se poleg organizirane vadbe v vodi ukvarjate še s kakšno drugo telesno dejavnostjo kot na primer hitra hoja, tek, kolesarjenje, pohodništvo, pilates, aerobika…? Če je Vaš odgovor da, napišite s katero dejavnostjo.**

   a) Da _____
   b) Ne

5. **V katerem mesecu nosečnosti ste začeli s tovrstno vadbo?**
   a) V prvem trimesečju
   b) V drugem trimesečju
   c) V tretjem trimesečju

6. **Kdo vam je vadbo v vodi priporočal?**
   a) Zdravnik
   b) Partner
   c) Prijateljica
   č) Starši
   d) Sama sem se odločila

7. **Koliko menite, da je za Vas pomembna vadba med nosečnostjo?** (Na ocenjevalni lestvici obkrožite številko od 1 do 5, kjer 1 pomeni sploh ne, 2 malo pomembno, 3 niti da niti ne, 4 pomembno in 5 zelo pomembno).

Sploh ne	Malo pomembno	Niti da, niti ne	Pomembno	Zelo pomembno
1	2	3	4	5

8. **Prosimo Vas, da ob vsaki postavki obkrožite številko, ki najbolje opisuje Vaše počutje oziroma doživljanje sebe po vadbi v vodi** (1 pomeni nikoli, 2 pomeni redko, 3 pomeni srednje, 4 pomeni pogosto in 5 pomeni skoraj vedno).

1.	Srečna	1	2	3	4	5
2.	Zadovoljna	1	2	3	4	5
3.	Mirna	1	2	3	4	5
4.	Zaskrbljena	1	2	3	4	5
5.	Živahna	1	2	3	4	5
6.	Sproščena	1	2	3	4	5
7.	Utrujena	1	2	3	4	5
8.	Naveličana	1	2	3	4	5
9.	Aktivna	1	2	3	4	5
10.	Nervozna	1	2	3	4	5
11.	Ponosna	1	2	3	4	5
12.	Privlačna	1	2	3	4	5
13.	Žalostna	1	2	3	4	5
14.	Občutljiva	1	2	3	4	5
15.	Napeta	1	2	3	4	5