

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

JANA KEBLER ZALETEL

LJUBLJANA, 2012

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Specialna športna vzgoja
Elementarna športna vzgoja

**POVEZANOST MED GIBALNO DEJAVNOSTJO ŽENSK
PRED IN MED NOSEČNOSTJO TER NJIHOVIM
DOŽIVLJANJEM NOSEČNOSTI IN PORODA**

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA

Prof. dr. Mateja Videmšek

RECENZENT

Prof. dr. Damjan Karpljuk

KONZULTANT

Asist. Vedran Hadžić, dr. med.

Avtorica dela:

JANA KEBLER ZALETEL

LJUBLJANA, 2012

ZAHVALA

Zahvala je namenjena mentorici prof. dr. Mateji Videmšek za spremljanje in potrpežljivo usmerjanje pri obdelavi obravnavane tematike.

Rada bi se zahvalila tudi možu Roku za pomoč pri določenih tehničnih rešitvah pri izdelavi diplomske naloge in za občasno varstvo hčerke Brine in sina Bora, s čemer je njuni mamici omogočil čas za opravljanje še te zadnje študijske zadalžitve.

Zahvalo namenjam tudi Kristini Šturm, ki je opravila nehvaležno delo lektoriranja in s tem znatno pripomogla h končnemu vtisu diplomskega dela.

KLJUČNE BESEDE: gibalna dejavnost, nosečnost, spremembe med nosečnostjo, počutje nosečnic

POVEZANOST MED GIBALNO DEJAVNOSTJO ŽENSK PRED IN MED NOSEČNOSTJO TER NJIHOVIM DOŽIVLJANJEM NOSEČNOSTI IN PORODA

JANA KEBLER ZALETEL

Število strani: 54

Število slik: 1

Število tabel: 20

Število virov: 26

Število prilog: 1

IZVLEČEK

V nosečnosti se poleg telesnih in duševnih sprememb, pri ženskah spremeni tudi vedenje. Ženske več pozornosti namenjajo prehrani, sproščanju, počitku, ustreznimi psihični in gibalni dejavnosti. Slednja igra pomembno vlogo, saj pozitivno vpliva na splošno posameznikovo počutje. Izvedli smo raziskavo, pri kateri smo 191 mamic različnih starosti povprašali o pogostosti gibalne dejavnosti, vrsti gibalne dejavnosti, načinu poroda, zaznavanju zdravstvenih težav, počutju v času nosečnosti in trajanju gestacije. Z raziskavo smo ugotovili, da gibalna dejavnost pozitivno vpliva tudi na počutje žensk v času nosečnosti. Na obravnavanem vzorcu smo ugotovili, da obstaja statistično značilna povezanost med gibalno dejavnostjo in počutjem nosečnic ter prav tako med gibalno dejavnostjo in zaznavanjem zdravstvenih težav. Višjo povezanost smo zaznali pri gibalni dejavnosti v času nosečnosti in počutjem oz. zaznavanjem težav kot med gibalno dejavnostjo v času pred nosečnostjo in počutjem oz. zaznavanjem težav. Ugotavljali smo tudi morebitno povezanost gibalne dejavnosti na izid nosečnosti, pri čemer pa nismo zasledili statistično značilne povezanosti, s katero bi lahko zaključili, da sta gibalna dejavnost in višji delež spontanega vaginalnega poroda povezana. Na podlagi poznane teorije, preteklih raziskav in naše analize smo lahko zaključili, da redna gibalna dejavnost pred in med nosečnostjo pozitivno vpliva na doživljanje nosečnosti tako z vidika zaznavanja zdravstvenih težav kot z vidika doživljanja čustev. Nosečnicam svetujemo, naj se, v kolikor nimajo izrednih težav, povezanih z nosečnostjo, redno in zmerno ukvarjajo z varnimi oblikami gibalne dejavnosti.

KEY WORDS: physical activity, pregnancy, changes during pregnancy, feelings of pregnant women

CORRELATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY OF WOMEN BEFORE AND DURING PREGNANCY AND THEIR EXPERIENCE OF PREGNANCY AND BIRTH

JANA KEBLER ZALETEL

Number of pages: 54

Number of figures: 1

Number of tables: 20

Number of sources: 26

Number of annexes: 1

ABSTRACT

Pregnancy is a time of physical, mental and behavioural changes. Pregnant women tend to take better care of their and child's health. Women pay more attention to food, relaxation, rest and appropriate mental and physical activity. The latter is very important, as it positively affects individual's state of being. We conducted a research, which included 191 mothers of different age. They answered questions regarding frequency of physical activity before and during pregnancy, type of physical activity, type of birth, experience of health related problems, emotions during pregnancy and the duration of gestation. During this research we found out that physical activity positively affects feelings of women during pregnancy. Even more. On given sample we found out that there is a statistical correlation among physical activity and feelings of pregnant women and also among physical activity and experience of health related problems. There is a higher degree of correlation among physical activity during pregnancy and feelings or experience of health related problems than physical activity before pregnancy and feelings or experience of health related problems. We were also researching possible correlation of physical activity and type of birth, but found no statistical correlation, which we could use to define that physical activity affects on higher rate of spontaneous vaginal births. On the basis of known theory, former research and our analysis we came to conclusion that regular physical activity before and during pregnancy affects experience of health related problems and experience of emotions in the time of pregnancy in a positive way. Equiped with this knowledge we can advise pregnant women that they should practice some safe type of physical activity on a regular and moderate basis.

KAZALO

1. UVOD	8
1.1. ZAČETKI VADBE V NOSEČNOSTI.....	9
1.2. VPLIV ŠPORTNE DEJAVNOSTI NA NOSEČNICO	10
1.3. HORMONI.....	12
1.4. TELESNA TEMPERATURA.....	13
1.5. SRČNO-ŽILNI SISTEM.....	14
1.6. DIHALNI SISTEM	14
1.7. NAMEN VADBE V NOSEČNOSTI.....	15
1.8. POGOSTOST GIBALNE DEJAVNOSTI	16
1.8.1. Frekvenca.....	16
1.8.2. Intenzivnost	16
1.8.3. Čas.....	16
1.8.4. Tip vadbe.....	16
1.9. PRIMERI, KI MED VADBO ZAHTEVAJO ZDRAVNIŠKI NADZOR.....	17
1.10. OPOZORILNI ZNAKI ZA PREKINITEV VADBE	18
1.11. PRIPOROČILA ZA VARNO GIBALNO DEJAVNOST	19
1.12. PSIHOLOŠKO DOŽIVLJANJE NOSEČNOSTI	20
1.13. PROBLEM, CILJI IN HIPOTEZE.....	21
2. METODE DELA	23
2.1. PREIZKUŠANCI	23
2.2. PRIPOMOČKI	23
2.3. POSTOPEK	24
3. REZULTATI Z RAZPRAVO	25
3.1. STAROST PRVORODK	25
3.2. GIBALNA DEJAVNOST PRED IN MED NOSEČNOSTJO	26
3.3. ANALIZA ŠPORTNE DEJAVNOSTI	28

3.4.	VPLIV ŠPORTNE DEJAVNOSTI NA POČUTJE V NOSEČNOSTI	30
3.5.	ANALIZA MOTIVOV ZA GIBALNO DEJAVNOST	38
3.6.	ANALIZA IZIDA NOSEČNOSTI	39
3.7.	ANALIZA TRAJANJA GESTACIJE	41
4.	SKLEP	43
5.	VIRI.....	46
6.	PRILOGA.....	49

KAZALO TABEL

Tabela 1	25
Tabela 2	26
Tabela 3	27
Tabela 4	28
Tabela 5	30
Tabela 6	31
Tabela 7	33
Tabela 8	34
Tabela 9	35
Tabela 10	35
Tabela 11	36
Tabela 12	37
Tabela 13	38
Tabela 14	39
Tabela 15	39
Tabela 16	40
Tabela 17	40

Tabela 18	41
Tabela 19	41
Tabela 20	42

UVOD

V življenju vsake ženske je nosečnost največji in najlepši dogodek. Porod vsekakor predstavlja za telo nek napor, zato je prav, da se vsaka nosečnica nanj tudi pripravi. Tako kot se vsi glasbeniki, športniki, direktorji pripravijo na svoj nastop, je pomembno, da se tudi bodoča mamica zaveda, da se mora sama pripraviti na porod. Med priprave pa poleg rednih ginekoloških pregledov spadajo tudi druge dejavnosti, ki so zelo pomembne za počutje mamice ter otroka v njej. To je predvsem redna športna dejavnost, zdrava prehrana, ustrezna psihična dejavnost, učenje sproščanja in dihalne vaje.

Gibalna vadba je postala del našega vsakdana in ženske, ki so bile redno gibalno dejavne, si želijo s to dejavnostjo nadaljevati tudi v času nosečnosti. Prav tako ženske, ki pred zanositvijo niso bile gibalno dejavne, si želijo v nosečnosti zaradi boljšega počutja in lažjega poroda začeti z neko obliko gibalne dejavnosti. Tukaj se poraja veliko vprašanj v zvezi z športnimi dejavnostmi. Ali je dobro, da se ženska, ki pred zanositvijo ni bila dejavna, začne redno ukvarjati z gibalno dejavnostjo? Danes na podlagi številnih študij vemo, da gibalna vadba v nosečnosti ni škodljiva – je celo priporočena. Seveda samo v primeru, da se nosečnica počuti dobro, je zdrava in nosečnost poteka brez zapletov.

»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,« je Aristotel že v antiki pisal o pomenu gibalne in duševne dejavnosti nosečnice. Žal je sodobna ženska pozabila, da so se njene prednice v davniini nepretrgoma gibale. Torej, zakaj telovaditi? Vemo, da delo organe krepi, nedelo pa povzroča njihovo zakrnelost. Telo oz. mišica, ki ni vajena nobenega dela, se zelo hitro utruje, kar pa lahko pri porodu predstavlja veliko težavo in nevšečnosti za nosečnico.

Mišični tonus se v nosečnosti zmanjša. Zato je pomembno, da krepimo tiste mišice, ki nam bodo pomagale pri pravilni telesni drži – trebušne in hrbtne mišice ter mišice spodnjih okončin in zadnjice, pri porodu – trebušne mišice in mišice medeničnega dna, in kasneje pri skrbi za otroka – mišice zgornjih okončin.

Mišice so zgrajene in mišičnih vlaken, ki se pri delovanju krčijo in krajšajo, pri počitku pa daljšajo in sproščajo. Tudi kadar mišic ne uporabljamo, so te nekoliko napete, oslabijo in postanejo ohlapne in s tem nesposobne za delo. Prav tako delo pa za vrsto mišic predstavlja porod. Če naj bi torej lažje in z manj bolečin rodile, moramo mišice, ki so potrebne za porod, s telovadbo okrepiti in pripraviti za opravljanje njihove naloge. Tako okrepljene mišice nam bodo že med nosečnostjo omogočale boljše počutje, saj bomo lažje prenašale težave¹, ki jih nosečnost prinaša. Z večanjem otroka se premakne tudi težišče telesa. Telesno ogrodje, najbolj pa hrbtenica, je zaradi tega izpostavljena izrednim obremenitvam, kar predstavljajo bolečine v križu in posledično napačna drža telesa. Z ustreznimi vajami lahko bolečine preprečimo ali pa jih zelo olajšamo (Klun, 1992).

1.1. ZAČETKI VADBE V NOSEČNOSTI

Prva, ki se je začela ukvarjati s prilagojeno vadbo za nosečnice, je bila Jane Fonda. Spoznala je, da se ženske, ki vadijo med nosečnostjo, počutijo bolje in so boljšega videza, lažje skrbijo za otroka in hitreje povrnejo prejšnjo postavo. Ženske, ki se naučijo pravilno dihati, se sproščati in ki ohranijo kondicijo do pozne nosečnosti, lažje in hitreje rodijo (Berginc – Šormaz in Šormaz, 1993).

Pomen gibalne dejavnosti med nosečnostjo je dokazala britanska študija že v 30. letih prejšnjega stoletja. Ugotovili so, da so delovne ženske lažje rodile kot ženske iz visoke družbe, ki so se med nosečnostjo manj gibale (Johnson. 2001).

Razmišljanja o vadbi med nosečnostjo so se skozi zgodovino spreminjala. Leta 1950 je *American College of Obstetricians and Gynecologists* (ACOG)² nosečnicam priporočal le dnevni sprehod, dolg približno eno miljo oziroma 1.609 km. Leta 1985 so že omejili vadbo s trajanjem vadbe in višino srčnega utripa. Trajala naj bi le 15 minut, srčni utrip pa naj bi bil največ 140 udarcev na minuto. Zaradi omejenih raziskav na tem področju so bili nasveti o športni dejavnosti med nosečnostjo zelo skopi. Devet let kasneje so z mnenji mnogih raziskovalcev prišli do ugotovitve, da

¹ Z besedo težave mislimo predvsem to, da je otrok v maternici iz dneva v dan večji in težji, kar predstavlja večjo obremenitev.

² Danes se organizacija imenuje American Congress of Obstetricians and Gynecologists.

ženska, ki se je pred nosečnostjo redno ukvarjala s športom in ima zdravo nosečnost, nima nikakršnih omejitev, zakaj naj ne bi bila gibalno dejavna, vendar mora vadbo prilagoditi glede na intenzivnost in trajanje. ACOG je leta 2002 vsem zdravim nosečnicam priporočal, naj vadbi brez zadržkov namenijo najmanj 30 minut na dan oziroma par dni v tednu (Brooks, 2004).

1.2. VPLIV ŠPORTNE DEJAVNOSTI NA NOSEČNICO

Vadba ima mnoge pozitivne učinke tako na telo kot na počutje. Omogoča dobro prekrvavitev vseh delov telesa, ki so lahko zaradi pritiska ploda ovirana (Klun, 1992), pripomore k lažjemu premagovanju težav kot so zaprtje, utrujenost, jutranja slabost in bruhanje, pogostejše uriniranje, zaspanost in bolečine v spodnjem delu trebuha (Podlesnik Fetih, 2009).

Švarc – Urbančič in Videmšek (1997) ugotavljata, da je športna dejavnost v nosečnosti pomembna tudi zaradi nekaterih drugih pozitivnih učinkov:

- ohraniti raven motorične sposobnosti na ravni pred zanositvijo, s čimer bo nosečnica lažje premagala napore med porodom in se po njem hitreje vrnila k vsakodnevnim dejavnostim;
- ohranjati oziroma izboljšati delovanje srčno-žilnega in dihalnega sistema;
- popravljati telesno držo;
- preprečevati pretiran porast telesne teže;
- preprečiti mišično-skeletne motnje (bolečine v križu, vratu, poškodbe sklepov);
- zmanjšati nosečniške težave (krče v mečih, krčne žile ...);
- naučiti se sproščanja in različnih tehnik dihanja;
- vzpostavljati pozitiven odnos do telesa in povečevanje nadzora nad njim;
- izboljšanje psihičnega počutja;

- pridobivanje pozitivnega odnosa do sebe, nosečnosti, poroda in vloge matere;
- druženje z drugimi nosečnicami;
- zvišanje kakovosti življenja in pridobivanje trajnih športnorekreativnih navad.

Mlakar, Videmšek, Vrtačnik Bokal, Žgur in Ščepanovič (2011) poleg zgoraj omenjenih pozitivnih učinkov oziroma ciljev navajajo še:

- izboljšanje ravnotežja in koordinacije gibanja;
- izboljšuje cirkulacije in znižanje diastoličnega krvnega tlaka;
- izboljššan nevrološki razvoj otroka;
- boljša rast posteljice in boljša rast ploda;
- manj možnih težav med porodom, porod je lahko krajši, je manj porodniških posegov;
- hitrejše okrevanje po porodu.

Zelo pomemben učinek redne športne dejavnosti med nosečnostjo je tudi to, da se dejavne nosečnice naučijo obvladovati posamezne skupine mišic, ki jih potrebujejo predvsem v zadnji porodni dobi pri stisku otroka iz maternice. Aktiviranje le določenih skupin mišic je pomembno tudi zaradi ekonomične porabe kisika (Klun, 1992).

V opori smernic Ameriške visoke šole za porodničarje in ginekologe, Kraljeva visoka šola za porodničarje in ginekologe (Royal College of Obstetricians and Gynaecologists, 2006) predlaga, da:

- Vse ženske bi bilo potrebno spodbujati, da bi se udeleževale aerobnih in kondicijskih vadb kot dela zdravega načina življenja med nosečnostjo.

- Smiselni cilji aerobne vadbe med nosečnostjo naj bi bili obdržati dobro telesno kondicijo skozi vso nosečnost, brez poizkušanja dosežati vrhunec kondicije ali priprave na tekmovanje.
- Ženske naj izbirajo dejavnosti, kjer ne tvegajo izgube ravnotežja ali poškodbe fetusa.
- Ženske je potrebno obvestiti, da redna vadba ne poveča možnosti neželene nosečnosti ali predčasnega rojstva.
- Začetek izvajanje vaj medničnega dna takoj po porodu zmanjša možnost nastanka urinske inkontinence.
- Ženske morajo vedeti, da zmerna vadba v obdobju laktoze ne vpliva na količino in sestavo mleka in ne vpliva na rast ploda.

1.3. HORMONI

Humani horionski gonadotropin (HCG) je hormon, ki se nahaja v krvi in v urinu. Prisotnost omenjenega hormona je tudi zanesljiv dokaz, da je ženska noseča. Poleg omenjenega so v nosečnosti pomembni še steroidni hormoni, kot sta progesteron in estrogen ter proteinski hormon relaksin, katerega koncentracija narašča v prvem trimesečju nosečnosti. Vsi steroidni hormoni omogočijo, da se začne organizem prilagajati nosečnosti. Hormon progesteron je predvsem v prvem trimesečju kriv za neštete nosečniške tegobe, kot so slabost, utrujenost, napete in boleče dojke, zaprtje³, zgaga. Progesteron dvigne telesno temperaturo za 0,5 °C. Rast maternice, mlečnih žlez v dojkah, pripravljanje prsi na tvorbo mleka, zadrževanje vode in natrija v telesu ter pripravljanje maternice na krčenje med porodom je funkcija hormona estradiola⁴. Relaksin igra pomembno vlogo pri procesu mehčanja in odpiranju materničnega vratu, njegova prisotnost pa je najbolj vidna na mišično-skeletnem sistemu, saj vpliva na večjo raztegljivost ligamentov; zato postanejo sklepi, sklepne

³ Progesteron vpliva na povečanje količine maščobnega tkiva ter povzroča relaksacijo gladkega mišičja. To pa je tudi vzrok za upočasnjeno delovanje črevesja.

⁴ Dejavna oblika estrogena.

ovojnice in vezi ohlapne (Mlakar, Videmšek, Vrtačnik Bokal, Žgur in Ščepanović, 2011).

Pri športni dejavnosti je zelo pomembna koncentracija adrenalina in noradrenalina. Adrenalin inhibira dejavnost maternice, noradrenalin pa poveča frekvenco in amplitudo njenih kontrakcij. Povečana koncentracija noradrenalina bi lahko pomenila prezgodnji porod, med tem ko se pri zmerno intenzivni vadbi koncentracija adrenalina in noradrenalina ne poviša do te mere, da bi to povzročilo prezgodnji porod (Clapp in Dickstein, 1984).

Vse pa je odvisno od vrste, intenzivnosti in trajanja športne dejavnosti. Pomembna sta tudi telesna pripravljenost in splošno stanje nosečnice. Znano je, da pri nizki do srednje intenzivni športni dejavnosti in ob ustrezni prehrani ni nevarnosti, da bi raven glukoze padla do te mere, da bi bilo ogroženo zdravje otroka. Škodljiva je predvsem visoko intenzivna ali dlje časa trajajoča športna dejavnost nosečnice, še posebej, če nima ustrezne prehrane (Švarc Urbančič in Videmšek, 1997).

Čustva in hormoni so med seboj neločljivo povezani; včasih hormoni narekujejo razpoloženje, drugič pa okoliščine vplivajo na hormone – ob stresnih situacijah se poveča količina adrenalina, telovadba in smeh pa povzročata sproščanje »hormonov sreče«, ki jim pravimo endorfini. Skratka, hormoni, ki jih proizvedemo med nosečnostjo, se s posteljico prenesejo na zarodek. Otrokovo zdravje je odvisno od materinega hormonskega stanja, ki je pravzaprav zrcalo njenega čustvenega stanja. Raziskave so pokazale, da je pri zaskrbljenih nosečnicah večja možnost, da bodo rodile prezgodaj ali pa bo otrok prelahek.

1.4. TELESNA TEMPERATURA

Dvig telesne temperature nosečnice med gibalno dejavnostjo je odvisen od dejavnikov okolja (temperature zraka, vlažnost, hitrost vetra ...) in značilnosti nosečnice (stopnja telesne pripravljenosti, sposobnost prilagajanja, zdravstveno stanje, obleka ..). Telesna temperature se viša sorazmerno z intenzivnostjo napora. Ko nosečnost napreduje, se povečuje telesna teža in presnovne zahteve, zato enak tempo dejavnosti ob enaki vzdržljivosti pomeni večjo intenzivnost vadbe.

1.5. SRČNO-ŽILNI SISTEM

Ker je kri neposreden vir hrane razvijajočega otroka, mora srčno-žilni sistem zadovoljiti povečano porabo po kisiku in hranilnih snoveh. Posledica tega je povečana količina prečrpane krvi za 30–50 odstotkov. To se zgodi zaradi povečanega minutnega volumna (razlika pri treniranih in netreniranih ljudeh do tretjega trimesečja popolnoma izgine) in utripnega volumna srca, nekaj pa zaradi višje frekvence srca, ki se povečuje skozi celo nosečnost (Pidcock, 2005).

Volumen krvi se v nosečnosti poveča za 1500–2000 ml, volumen plazme za 50 odstotkov, volumen eritrocitov pa za 20 odstotkov. Koncentracija hemoglobina se zniža za 2,4 g/dl, iz 13,3 g/dl pred nosečnostjo na 10,9 g/dl na koncu nosečnosti. Število srčnih udarcev na minuto se poveča že v petem tednu nosečnosti in se postopno povečuje do tretjega trimesečja. Proti koncu nosečnosti je utrip srca za 10 do 15 udarcev na minuto višji v primerjavi s stanjem pred nosečnostjo (Mlakar, Videmšek, Vrtačnik Bokal, Žgur in Ščepanović, 2011).

Krvni tlak se v prvem in drugem trimesečju zniža, v zadnjem trimesečju pa se nekoliko dvigne in po šestih tednih po porodu tudi normalizira. Padec krvnega tlaka je posledica delovanja hormona progesterona na gladko mišičje (Švarc – Urbančič in Videmšek, 1997).

1.6. DIHALNI SISTEM

Rebra se v nosečnosti pomaknejo navzgor in navzgor, poveča se medrebrni lok in posledično tudi obseg prsnega koša za pet do sedem centimetrov. Nosečnica lažje diha prsno, ker je trebušna prepona zaradi rastoče maternice nekoliko dvignjena, kar ji otežuje trebušno dihanje. Poraba kisika se zviša za 15–20 odstotkov, posledica tega pa je večja frekvenca dihanja (za 15 do 18 vdihov), dihalni volumen in pljučna ventilacija (Sapsford, Bullock Saxton in Markwell, 1998).

Nosečnica diha hitreje, globlje in težje, ker potrebuje več kisika, tako zase kot za plod. Pljučna ventilacija se zaradi dovajanja kisika in odvajanja ogljikovega dioksida poveča za 30–40 odstotkov (Mlakar, Videmšek, Vrtačnik Bokal, Žgur in Ščepanović, 2011).

1.7. NAMEN VADBE V NOSEČNOSTI

Športna vadba v nosečnosti je pomembna za dobro počutje nosečnice, lažji porod ter hitrejšo okrevanje po porodu.

Podlesnik Fetih (2009) je v svoji doktorski disertaciji predstavila rezultate lastne raziskave. V raziskavi je ugotavljala, kakšne so razlike med gibalno dejavnimi in gibalno nedejavnimi nosečnicami glede na počutje in izidi nosečnosti. Ugotovila je, da je več žensk (57,7 odstotka) med nosečnostjo le občasno ali pa sploh ne dejavnih. Motivi za gibalno dejavnost so dejavnim nosečnicam predstavljali zdravje ploda, pozitiven vpliv materinega dobrega počutja na plod, gibalno sposobnost, ohranjanje svoje zdravje in želja po dobrem zgledu svojim otrokom. Med prevladujočimi športnimi dejavnostmi so nosečnice izbrale hojo oz. sprehode v naravi, plavanje in dejavno hojo. Nosečnice, ki niso bile gibalno dejavne, so imele več nosečniških tegob, kot so jutranja slabost, bolečine v križu, utrujenost, mišični krči, glavobol, povišan krvni tlak in nespečnost, v primerjavi s skupino gibalno dejavnih. Raziskava je pokazala, da so imele dejavne nosečnice višjo povprečno vrednost pri izboru pozitivnih čustev v primerjavi z nedejavnimi. Avtorica raziskave je ugotovila, da športna dejavnost ne vpliva na trajanje gestacije in na težo novorojenčka.

1.8. POGOSTOST GIBALNE DEJAVNOSTI

Odločitev o tem, kako pogosto in kako intenzivno naj nosečnica telovadi, je najlažja, če sledi principu FITT (frekvenca, intenzivnost, čas, tip vadbe) (Deans, 2006).

1.8.1. Frekvenca

Zadnje študije so pokazale, da je dobro, da tudi nosečnice vadijo vsaj 30 minut dnevno večino dni v tednu, razen če imajo zdravstvene težave. Kljub temu nosečnica ne sme pretiravati. Če začenja z novimi vajami, naj jih sprva izvaja trikrat na teden (Deans, 2006).

1.8.2. Intenzivnost

Definicija o omejitvi srčnega utripa izhaja iz leta 1985, po napotkih ACOG. Priporočljivo je vzdrževati pulz v območju 60–70 odstotkov maksimalnega utripa. Zavedati pa se moramo, da je srčni utrip vsakega posameznika različen. Različni ljudje se različno odzivajo na napore. Naučiti se moramo prisluhniti svojemu telesu, saj nam bo samo sporočilo, če bomo pretiravali. To je ključ do varne vadbe (Deans, 2006).

1.8.3. Čas

Program vadbe naj se prične s kratkimi treningi. Pretiravanje na začetku vodi le v boleče mišice in izčrpanost. Za dober začetek naj vadba z aerobnimi vajami traja okoli 15 minut in naj bo v mejah zelenega srčnega utripa. Ko se nosečnica privadi na takšno vadbo, bo zlahka podaljšala čas vadbe v korakih po dve minuti, dokler ne bo dosegla končnih 30 minut. Najboljši čas, ko lahko nosečnica prične podaljševati dolžino svoje vadbe, je drugo trimesečje. V tretjem trimesečju bo morda treba spet malce popustiti pri vadbi zaradi hitre utrujenosti (Deans, 2006).

1.8.4. Tip vadbe

Pomembno je vključiti tip aerobno vadbo in vaje za krepitve mišic, ki so primerne za čas nosečnosti. Take oblike vadb so predvsem plavanje, hoja,

vzpenjanje po stopnicah, vadba na sobnem kolesu, posebna predporodna skupinska aerobika in vodna telovadba (Deans, 2006).

1.9. PRIMERI, KI MED VADBO ZAHTEVAJO ZDRAVNIŠKI NADZOR

Pred začetkom ukvarjanja z gibalno dejavnostjo se mora nosečnica posvetovati s svojim ginekologom, še posebej v primeru težav v tej ali prejšnjih nosečnostih.

Kontraindikacije za gibalno vadbo v nosečnosti (Royal College of Obstetricians and Gynaecologists, 2006) so absolutne in relativne.

Med absolutne kontraindikacije sodijo:

- razpok plodovih ovojnic in prezgodnji porod,
- redno krvavenje med drugim in tretjim trimesečjem,
- predležea posteljica (po 26 tednih),
- nosečniški visok krvni pritisk ali pre-eklampsija,
- šibak oz. stanjšan maternični vrat,
- znotraj maternični zastoj ravoja ploda (otrok se ne razvija, kot bi se moral),
- večplodna nosečnost (npr. trojčki),
- Neurejena sladkorna bolezen tipa 1, povišan krvni tlak in bolezni ščitnice ter druge resne srčno-žilne, dihalne ali sistemske bolezni.

Med relativne kontraindikacije sodijo:

- spontani splav ali prezgodnji porod pri prejšnjih nosečnosti,
- nosečnost z dvojčki po 28. tednu,
- bolezni prehrane (anoreksija, bulimija),
- anemija ali pomanjkanje železa ($Hb < 100 \text{ g/L}$),

- blage in zmerne kronične bolezni srčno-žilnega in dihalnega sistema (npr. povišan krvni tlak – vendar urejen, aritmije, bronhialna astma in kronični bronhitis),
- predhodni prevelik fizični napor,
- kajenje (več kot 20 cigaret na dan),
- ortopedske omejitve,
- izredno sedeč življenjski slog,
- večkratne gestacije,
- slabo nadzorovane bolezni ščitnice,
- obesitas (debelost),
- slabo prehranjevanje oz. prehrambne motnje,
- slabo nadzorovani napadi.

Lečeči ginekolog bi moral na podlagi izvidov in tehtne presoje odločiti v kakšnem obsegu in obliki se lahko izvaja vadba v zgoraj navedenih primerih.

1.10. OPOZORILNI ZNAKI ZA PREKINITEV VADBE

- Pomanjkanje zraka, težave z dihanjem.
- Bolečine v prsih in razbijanje srca (palpitacije; neenakomerno bitje srca).
- Vrtoglavica oz. slabost.
- Boleča popadki (več kot 6-8 kontrakcij na uro).
- Iztekanje porodne vode (razpok mehurja).
- Krvavitev iz nožnice.
- Pretirana izčrpanost.

- Trebušna bolečina (v hrbtu ali sramnem predelu).
- Bolečine v ledvicah.
- Zmanjšano gibanje ploda.
- Težko dihanje pred naporom.
- Glavobol.
- Šibkost mišic.
- Bolečine pri kašlju ali otekanje (Royal College of Obstetricians and Gynaecologists, 2006).

1.11. PRIPOROČILA ZA VARNO GIBALNO DEJAVNOST

Podlesnik Fetih (2010) priporoča:

- Nosečnice se med vadbo naj ne zadihajo preveč, sploh pa naj se ne izčrpajo.
- Med nosečnostjo naj se ne lotevajo novih športnih dejavnosti.
- Izogibajo naj se športom, kjer obstaja možnost poškodb z rekviziti ali padcev.
- V prvem trimesečju naj se izogibajo vadbi v prevročem in vlažnem okolju.
- Naj se ne udeležujejo tekmovanj.
- Izogibati se je potrebno balističnim gimnastičnim vajam (guganje, suvanje itd.).
- Podlaga za gibalno dejavnost naj bodo lesena ali oblazinjena tla, ki zmanjšajo sunke in zagotavljajo zanesljivo, nedrsečo oporo stopalom.
- Izogibati se je potrebno maksimalne fleksije in ekstenzije vseh sklepov zaradi ohlapnega vezivnega tkiva.
- Zaradi nestabilnosti sklepov je potrebno omejiti poskoke, tresenja in hitre spremembe smeri.

- Pred zahtevnejšim delom vadbe se je potrebno dobro ogreti.
- Intenzivno vadbo je potrebno zaključiti z razteznimi vajami.
- Zaradi ohlapnosti vezivnega tkiva se odsvetuje maksimalno raztezanje.
- Prehodi iz ležečega v stoječi položaj naj bodo počasni.
- Pred, med in po športni dejavnosti je potrebno skrbeti za zadostno preskrbo s tekočino zaradi preprečitve dehidracije.
- Gibalno dejavnost prekinemo ob pojavu nenavadnih simptomov .

1.12. PSIHOLOŠKO DOŽIVLJANJE NOSEČNOSTI

Ob čustvenem stresu matere se otrokova dejavnost močno poveča, kar lahko pojasni morebitno nižjo težo ob rojstvu.

Športna dejavnost med nosečnostjo je primerna zato, ker sprošča in ugodno vpliva na psihično počutje ter obenem krepi srce in ožilje. Velikokrat se nosečnica počuti telesno in duševno utrujena, zvečer pa pogosto izčrpana. Utrujenost in izčrpanost imata lahko telesne posledice, kot je »jutranja« slabost, ali pa duševne posledice – nosečnica je s svojim novim stanjem vedno manj zadovoljna (Črepinšek, 2005).

Podlesnik Fetih (2010) v svoji knjigi ugotavlja, da so imele nosečnice, ki niso bile gibalno dejavne, več nosečniških tegob v primerjavi z nosečnicam, ki so bile pred nosečnostjo dejavne. Skupina gibalno nedejavnih nosečnic je imela več jutranjih slabosti, bolečin v križu, utrujenosti, mišičnih krčev, glavobolov, povišan krvni tlak in je bila pogosteje nespečna. Rezultati raziskave so pokazali, da gibalno dejavne nosečnice izražajo bolj pozitivna čustva in boljše psihično počutje. Pri gibalno nedejavnih nosečnic pa se kaže več negativnih čustev in nerazpoloženosti, torej slabše psihično počutje. Avtorica raziskave ugotavlja, da večina nedejavnih nosečnic svoje počutje povezuje z negativnimi čustvi, kot so napetost, otožnost, razdražljivost, potrnost, občutljivost ...

Športna dejavnost pozitivno vpliva na organizem in na duševno počutje, zmanjšuje stres, ohranja nivo gibalnih sposobnosti, dviguje samozavest in samopodobo, gibanje na prostem sprošča in prebuja številna pozitivna čustva. Gibalno dejavna nosečnica postane pozornejša na komunikacijo z lastnim telesom – začuti, kaj njeno telo potrebuje (hrana, vitamini, tekočina, gibanje ali počitek). Prav poznavanje lastnega telesa znotraj izbranih športnih dejavnosti in sprostilnih tehnik ji daje dober občutek, da se zna sprostiti, razvedriti in sama doprinese k svojemu dobremu počutju (Podlesnik Fetih, 2010).

1.13. PROBLEM, CILJI IN HIPOTEZE

Redno ukvarjanje s športom in rekreacijo bi moral biti življenjski cilj vsakega človeka. Vendar pa na žalost ni tako. Glavni namen diplomskega dela je prikazati soodvisnost redne gibalne dejavnosti in pozitivnega doživetja telesnih in psihičnih spremljevalcev nosečnosti. Ugotoviti želimo povezanost med gibalno dejavnostjo pred in med nosečnostjo ter doživljanjem nosečnosti same. Želimo predstaviti rezultate opravljene ankete o gibalni dejavnosti in doživljanju nosečnosti in poroda ter ugotoviti povezanost med gibalno dejavnostjo pred in med nosečnostjo in doživljanjem poroda.

Glede na predmet in problem so cilji diplomskega dela:

1. Analizirati gibalno dejavnost in doživljanje nosečnosti ter poroda.
2. Ugotoviti povezanost med gibalno dejavnostjo pred in med nosečnostjo ter doživljanjem nosečnosti.
3. Ugotoviti povezanost med gibalno dejavnostjo pred in med nosečnostjo ter doživljanjem poroda.

Glede na postavljene cilje smo oblikovali naslednje alternativne hipoteze:

H1: Ženske, ki so pred nosečnostjo redno gibalno dejavne, pozitivno doživljajo nosečnost in porod.

H2: Ženske, ki so med nosečnostjo redno gibalno dejavne, pozitivno doživljajo nosečnost in porod.

H3: Ženske, ki so gibalno dejavne, imajo manj težav med nosečnostjo.

H4: Ženske, ki so gibalno dejavne, imajo večji delež spontanega naravnega vaginalnega poroda kot nedejavne.

2. METODE DE LA

1.14. PREIZKUŠANCI

V vzorec anketirancev smo zajeli 191 naključno izbranih žensk, ki so že rodile. Večina anketiranih žensk (42,9 odstotka) je starih od 26 do 30 let. Skoraj tolikšen odstotek je tudi mladih mamic, starih do 25 let in sicer 42,4%. Anketni vprašalnik je rešilo nekoliko manj žensk, ki so bile stare od 31 do 35 let – 11 odstotkov, in 3,7 odstotkov žensk, starih od 36 do 40 let. Nad 40 let ni bilo nobene anketiranke.

1.15. PRIPOMOČKI

V raziskavi smo uporabili vprašalnik (priloga 1), izdelan v namen te raziskave. Vseh vprašanj je 10 in zajemajo naslednje spremenljivke oziroma sklope spremenljivk: starost ob porodu, pogostost športne dejavnosti⁵ pred in med nosečnostjo, vrsta športne dejavnosti, morebitne težave in počutje med nosečnostjo, motivi za gibalno dejavnost, način poroda in trajanje gestacije. Vsa vprašanja so bila zaprtega tipa. Pri nekaterih vprašanjih smo na koncu dali tudi možnost odprtega tipa.

POZITIVNA ČUSTVA (mirna, zadovoljna, srečna, polna energije, ženstvena, prijazna, materinska, živahna, sproščena, vesela, dejavna, privlačna, ponosna, radovedna, sprejeta, razumljena, prijetna, urejena in ljubljena).

NEGATIVNA ČUSTVA (utrudljiva, jokava, jezava, naveličana, brezvoljna, zaskrbljena, napeta, črnogleda, okorna, otožna, ničvredna, razočarana, samokritična, razdražljiva, neodločna, neješča, nervozna, onemogla, nespečna, potrta, raztresena, z občutki krivde, prezaposlena, nestrpna, občutljiva in ranljiva).

⁵ Dejavnost, ki je trajala strnjeno vsaj 30 minut.

1.16. POSTOPEK

Rezultate anket smo vnesli v program Microsoft Excel, nato pa smo pridobljene podatke obdelali s statističnim programom SPSS 15.0 (Statistical Package for the Social Sciences). Izračunali smo frekvence odgovorov. S Pearsonovim koeficintom korelacije smo pri posameznih spremenljivkah preverili, ali obstajajo statistične pomembne razlike med dejavnimi in nedejavnimi ženskami. Kot smo že omenili, smo obravnavali 191 izpolnjenih anket, pri čemer ni bilo manjkajočih vrednosti, kar je v določeni meri poenostavilo obravnavo.

V začetku bomo predstavili določene podatke opisnih statistik, v nadaljevanju pa se bomo posvetili ugotavljanju korelacij oz. povezanosti.

2. REZULTATI Z RAZPRAVO

2.1. STAROST PRVORODK

Žal se dandanes vse več žensk zelo »pozno« odloči za prvega otroka. Podatki iz Statističnega urada Republike Slovenije kažejo, da je povprečna starost mater prvorodk za leto 2010 28,7 let (Materinski dan 2012, 2012). Reman (2006) v svoji diplomski nalogi navaja razloge za to. Po njegove mnenju je vse več ljudi, ki se odločajo za daljši študij, uresničitev svojih lastnih sanj, ciljev, zadovoljitev materialnih potreb, ki pa niso povezane z družinskim življenjem. Meni, da je ta pojav tesno povezan s spremenjenim načinom razmišljanja in ravnanja ljudi pri prehodu v samostojno življenje. Seveda so pomembne tudi ekonomske razmere.

Tabela 1

Starost anketirank ob prvemu otroku

Starost anketirank	Št. odgovorov	Odstotek
do 25	81	42,4
26–30	82	42,9
31–35	21	11,0
36–40	7	3,7
Skupaj	191	100,0

Največ mater, skupaj kar 85,3 odstotka, je imelo svojega prvega otroka do 30. leta. Velik odstotek – 42,4 odstotkov je bilo mladih mamic, ki so bile stare do 25 let. Za 0,5 odstotka več pa je bilo tistih, ki so rodile svojega prvorojenca, ko so bile stare od 26 do 30 let. Izrazito manj je bilo mater, ki so prvega otroka rodile v višjih starostnih skupinah (Tabela 1).

2.2. GIBALNA DEJAVNOST PRED IN MED NOSEČNOSTJO

Tabela 2

Pogostost gibalne dejavnosti pred nosečnostjo

Pogostost gibalne dejavnosti	Št. odgovorov	Odstotek
Vsak dan	21	11,0
4–6-krat tedensko	35	18,3
2–3-krat tedensko	55	28,8
1-krat tedensko	33	17,3
1–3-krat mesečno	24	12,6
Brez dejavnosti	23	12,0
Skupaj	191	100,0

V zgornji tabeli so prikazani rezultati, ki prikazujejo, kako redno so se anketiranke ukvarjale z gibalno dejavnostjo pred zanositvijo. Za potrebe bolj jasne analize smo mejo med gibalno dejavnimi in nedejavnimi naredili pri dejavnosti vsaj dvakrat tedensko. Tako smo anketiranke, ki so bile dejavne vsak dan, 4 do 6-krat tedensko in 2 do 3-krat tedensko umestili v skupino dejavne, tiste, ki pa so bile dejavne 1-krat tedensko ali manj v skupino nedejavne. Rezultati so pokazali, da je bilo v času pred nosečnostjo gibalno dejavnih 58,1 odstotka žensk, kar je v okviru raziskav Slovenskega javnega mnenja. Ta raziskava kaže, da je 58,4 odstotka žensk pred nosečnostjo občasno ali redno športno gibalno dejavnih (Doupona Topič, 2010). Največ žensk je bilo gibalno dejavnih 2 do 3-krat na teden. Za skoraj 10 odstotkov manj žensk je bilo gibalno dejavnih 4 do 6-krat na teden. Najmanj dejavnih žensk je bilo takih, ki so bile dejavne vsak dan. Kar 12 odstotkov žensk pa je bilo nedejavnih, to pomeni, da se z gibalno dejavnostjo sploh niso ukvarjale.

Tabela 3

Pogostost športne dejavnosti med nosečnostjo

Pogostost gibalne dejavnosti	Št. odgovorov	Odstotek
Vsak dan	15	7,9
4–6-krat tedensko	22	11,5
2–3-krat tedensko	65	34,0
1-krat tedensko	39	20,4
1–3-krat mesečno	28	14,7
Brez dejavnosti	22	11,5
Skupaj	191	100,0

Rezultati, ki prikazujejo število dejavnih in nedejavnih nosečnic, se malenkost razlikujejo od rezultatov v tabeli 2. V času med nosečnostjo se je z gibalno dejavnostjo ukvarjalo 53,4 odstotkov nosečnic in 46,6 odstotkov nosečnic je bilo gibalno nedejavnih. Slovenc (2009) ugotavlja, da so mlajše nosečnice med nosečnostjo bolj gibalno dejavne kot starejše. Razlog za to je verjetno pomanjkanje časa zaradi službenih in družinskih obveznosti.

V tabeli 3 vidimo, da se še vedno največji odstotek nosečnic ukvarja z gibalno dejavnostjo 2 do 3-krat na teden. Za kar 6,8 odstotka se je zmanjšal delež nosečnic, ki so se pred nosečnostjo ukvarjale z gibalno dejavnostjo 4 do 6-krat na teden, za 3,1 odstotka pa se je povečal delež tistih nosečnic, ki so bile med nosečnostjo gibalno dejavne 1-krat na teden. Presenetila sta nas rezultata, da je število nosečnic, ki so bile gibalno dejavne vsak dan pred in med nosečnostjo skoraj enako in da se je rezultat pri nedejavnih nosečnicah povečal le za 0,5 odstotka (Tabela 3).

2.3. ANALIZA ŠPORTNE DEJAVNOSTI

Tabela 4

Vrste gibalne/športne dejavnosti med nosečnostjo

Vrste športne dejavnosti	Število	Odstotek
Hoja (sprehod v naravi)	170	89,0
Dejavna hoja	40	20,9
Hoja s palicami	4	2,1
Plavanje	41	21,5
Kolesarjenje	8	4,2
Jutranja gimnastika	7	3,7
Planinarjenje	15	7,9
Tek	6	3,1
Smučanje	7	3,7
Ples	12	6,3
Joga in raztezne vaje	9	4,7
Pilates	11	5,8
Aerobika	9	4,7
Fitnes	3	1,6
Tenis	1	0,5
Odbojka	3	1,6
Vadba v okviru priprave na porod	27	14,1
Drugo	4	2,1

Športov, s katerimi se lahko nosečnica ukvarja, je veliko. Pomembno je le, da se nosečnica med nosečnostjo ukvarja s športom, ki jo veseli in s katerim se je ukvarjala že pred nosečnostjo. V zgornji tabeli vidimo, da je hoja (sprehodi v naravi) najpogostejša (89 odstotkov) športna dejavnost, s katero so se ukvarjale anketiranke, sledi ji plavanje z 21,5 odstotka, dejavna hoja z 20,9 odstotka, vadba v okviru priprav na porod s 14,1 odstotka. Kot drugo so anketiranke navedle telovadbo, vadbo na sobnem kolesu, na orbitreku in igranje badmintona. 185 anketirank je odgovorilo, da se je med nosečnostjo na bolj ali manj aktiven način ukvarjalo vsaj z eno gibalno dejavnostjo, 5 anketirank ni označilo nobene, ena

anketiranka pa je celo izpostavila, da športa ne mara. Največ različnih športnih dejavnosti, ki jih je izbrala ena anketiranka je 7, v povprečju pa so navedle, da se ukvarjajo z dvema različnima športnima dejavnostma.

Dejavnosti, ki so priporočljive za nosečnico, so aerobne dejavnosti, kot so hoja, tek, aerobika, plavanje, pohodništvo, kolesarjenje na sobnem kolesu, pilates, joga, vadba v vodi. Izogibajo pa naj se športom, kot so borilni športi, moštvene igre z žogo, jahanje, potapljanje, kolesarjenje v naravi, alpsko in nordijsko smučanje ... Izogibajo naj se vadbe s poskoki, ravnotežnih vaj, pretiranega obremenjevanja trebušnih mišic, maksimalnih bremen, premočnih tresljajev ali padcev, vsakega telesnega kontakta, kjer obstaja nevarnost udarca v predel trebuha (Podlesnik Fetih, 2009).

2.4. VPLIV ŠPORTNE DEJAVNOSTI NA POČUTJE V NOSEČNOSTI

Tabela 5

Zdravstvene težave v povezavi s športno dejavnostjo

Zdravstvene težave	Dejavne		Nedejavne		Skupaj	
	Število	Odstotek	Število	Odstotek	Število	Odstotek
Jutranja slabost	52	51,0	46	51,7	98	51,3
Bruhanje	20	19,6	22	24,7	42	22,0
Bolečine v prsih ob fizičnih naporih	6	5,9	8	9,0	14	7,3
Bolečine v križu	37	36,3	40	44,9	77	40,3
Bolečine v trebuhu	12	11,8	17	19,1	29	15,2
Utrujenost	49	48,0	45	50,6	94	49,2
Mišični krči	26	25,5	31	34,8	57	29,8
Oteklina	13	12,7	24	27,0	37	19,4
Zaprta	16	15,7	23	25,8	39	20,4
Krčne žile	10	9,8	11	12,4	21	11,0
Glavobol, migrene	10	9,8	11	12,4	21	11,0
Povišan krvni tlak	9	8,8	14	15,7	23	12,0
Slabokrvnost	20	19,6	22	24,7	42	22,0
Nespečnost	15	14,7	15	16,9	30	15,7
Žalost, depresija	3	2,9	5	5,6	8	4,2
Nemir, strah, tesnoba	4	3,9	8	9,0	12	6,3
Drugo	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Skupaj	102	53,4	89	46,6	191	100

Tabela 5 prikazuje tri ločene skupine podatkov. Prva skupina obravnava zdravstvene težave, ki so jih izrazile dejavne ženske. V prvem stolpcu je podano število odgovorov, v drugem stolpcu pa odstotek dejavnih, ki so zaznale posamezno

težavo. Druga skupina predstavlja število in odstotek nedejavnih in tretja skupina zajema celotno proučevano populacijo. Veliko nosečnic je imelo težave z bolečinami v križu, mišičnimi krči, slabokrvnostjo, bruhanjem. Manj so se pojavljale težave, povezane s psihičnimi stanji ter bolečinami v prsih ob telesnem naporu.

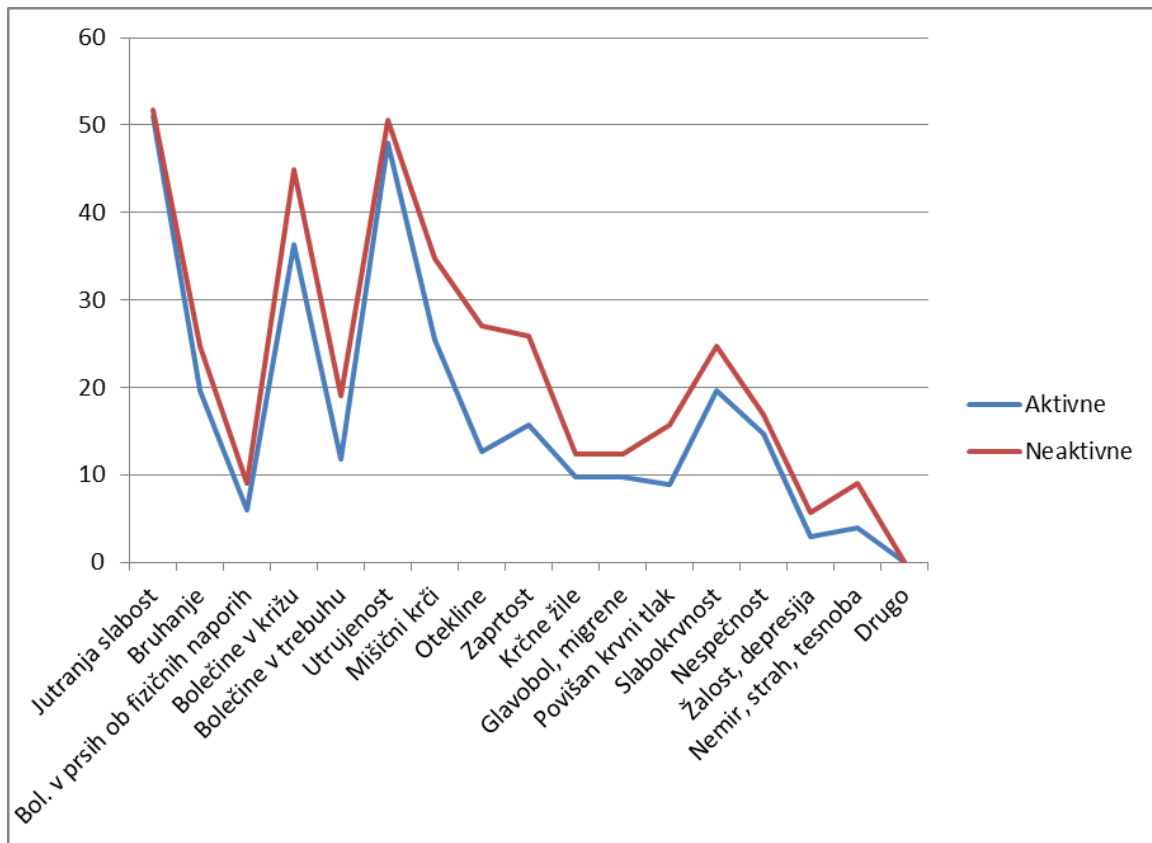
Tabela 6

Povprečje odstotkov zaznanih zdravstvenih težav v povezavi z gibalno dejavnostjo

	Povprečje odstotkov	Standardni odklon
Dejavne	18,2	14,8
Nedejavne	23,5	14,5

Ob analiziranju zgornjih podatkov smo ugotovili, da so imele nosečnice, ki niso bile gibalno dejavne, več in obsežnejše nosečniške tegobe v primerjavi s skupino dejavnih. Skupina nedejavnih nosečnic je imela višji delež zaznanih težav pri vseh kategorijah proučevanih težav.

Pidcock (1997) je v svoji raziskavi ugotovil, da so ženske, ki so bile dejavne v prvem trimesečju nosečnosti, v tem obdobju imele manj težav, kot tiste, ki niso bile dejavne. Prav tako ženske, ki so bile dejavne v tretjem trimesečju, so se manj pritoževale nad znamenji telesnega neugodja. Navaja tudi, da so ženske, ki so pred nosečnostjo vadile zelo intenzivno, imele v prvem trimesečju manj nevšečnosti kot druge in meni, da vadba ugodno vpliva na neprijetne spremljevalce nosečnosti. Kot razlog temu navaja izločanje endomorfina med vadbo, zaradi česar so nosečnice manj intenzivno zaznale bolečino in neugodje.



Slika 1.

Težave nosečnic glede na gibalno dejavnost.

Največje razlike so bile pri težavah povezanih z mišično-skeletnim sistemom in sistemom prebavil. Tako prihaja do veliki razlik pri mišičnih krčih, bolečinah v križu in tudi pri oteklinah ter zaprtosti in bolečinah v trebuhu. Razlike pa so manjše pri utrujenosti, nespečnosti in jutranji slabosti.

Tabela 7

Povezanost med dejavnostjo pred in med nosečnostjo in dojemanjem težav

		Vrednost	Statistična značilnost
Dejavnost pred nosečnostjo	Pearsonov koeficient korelacije	-0.072	0.324
	Spearmanov koeficient koleracije	-0.063	0.384
Dejavnost med nosečnostjo	Pearsonov koeficient korelacije	-0.193	0.007
	Spearmanov koeficient koleracije	-0.170	0.019

Glede na analizo podatkov v SPSS in z ugotavljanjem korelacije s Pearsonovim koeficientom smo ugotovili, da je večja povezanost med dejavnostjo med nosečnostjo in dojemanjem težav, kot pri primerjavi dojemanja težav z dejavnostjo pred nosečnostjo. Razlika je majhna, vseeno statistično značilna. Ugotavljamo tudi pričakovano negativno ujemanje, ki ga moramo interpretirati tako, da so bolj dejavne med nosečnostjo zaznale manj težav oz. da so tiste, ki so zaznale manj težav, bile bolj gibalno dejavne.

Na podlagi teh rezultatov lahko našo hipotezo 1, ki trdi, da ženske, ki so pred nosečnostjo redno gibalno dejavne, pozitivno doživljajo nosečnost, ovržemo. Hipotezo 2, ki pa trdi, da ženske, ki so med nosečnostjo redno gibalno dejavne, pozitivno doživljajo nosečnost, sprejmemo z zadržkom, saj težko z veliko mero gotovosti trdimo vzročno povezanost. Vprašanje, ki se ob tem poraja, je, ali zaradi več gibanja doživljajo manj težav, ali se zaradi manj zaznanih težav, več gibajo. Z našimi rezultati zagotovo ugotovimo, da je gibalna dejavnost med nosečnostjo bolj povezana s pozitivnim doživljanjem same nosečnosti, kot gibalna dejavnost pred nosečnostjo.

Zanimive rezultate smo dobili tudi pri analizi števila različnih zaznanih težav glede na dejavnost v času pred in med nosečnostjo.

Tabela 8

Skupno število težav, povezanih z gibalno dejavnostjo pred nosečnostjo

		Dejavnost pred nosečnostjo		Skupaj
		Nedejavna	Dejavna	
Skupno število različnih težav	0	5	7	12
	1	9	16	25
	2	15	26	41
	3	15	21	36
	4	17	12	29
	5	8	14	22
	6	2	5	7
	7	0	6	6
	8	4	2	6
	9	3	0	3
	10	1	0	1
	11	0	1	1
	12	0	1	1
	14	1	0	1
Skupaj		80	111	191

Mnoge nosečnice med nosečnostjo doživljajo nosečniške tegobe. Nekatere manj, druge nekoliko več. Le redkokatera srečnica se jim popolnoma izogne. To smo ugotovili tudi v naši raziskavi. Tabela 7 in tabela 8 prikazujeta število različnih težav, ki so jih nosečnice zaznale pred oziroma med nosečnostjo.

Tabela 9

Skupno število težav, povezanih z gibalno dejavnostjo med nosečnostjo

		Dejavnost med nosečnostjo		Total
		Nedejavna	Dejavna	
Skupno število različnih težav	0	2	10	12
	1	10	15	25
	2	17	24	41
	3	19	17	36
	4	17	12	29
	5	7	15	22
	6	3	4	7
	7	3	3	6
	8	5	1	6
	9	3	0	3
	10	1	0	1
	11	1	0	1
	12	0	1	1
	14	1	0	1
Total		89	102	191

Tabela 10

Povezanost izražanja težav glede na gibalno dejavnost oziroma nedejavnost

Povezanost izražanja težav glede na gibalno dejavnost in nedejavnost	Pearsonov koeficient korelacije	0,965
	Statistična značilnost	0,000

S pomočjo analize podatkov v SPSS smo lahko izračunali Pearsonov koeficient korelacije, ki je v izpostavljenem primeru 0,965, kar pomeni izredno statistično povezanost. To potrди tudi vrednost statistične značilnosti, ki je 0. Statistični izračun je torej potrdil našo domnevo, da pri dejavnih nosečnicah zasledimo manj primerov zaznav konkretnih zdravstvenih težav kot pri nedejavnih nosečnicah.

Na podlagi teh rezultatov lahko hipotezo 3, ki trdi, da imajo ženske, ki so gibalno dejavne, manj težav med nosečnostjo, sprejmemo.

Tabela 11

Počutje anketirank med nosečnostjo

Počutje	Povprečje	Stand. odklon	Počutje	Povprečje	Stand. odklon
Mirna	3,90	1,064	Neodločna	1,87	1,013
Zadovoljna	3,97	1,117	Vesela	3,83	1,130
Utrudljiva	3,19	1,199	Neješča	1,68	0,999
Srečna	4,10	1,090	Nervozna	1,95	1,075
Jokava	2,06	1,143	Dejavna	3,31	1,158
Polna energije	3,36	1,227	Onemogla	1,54	0,898
Jezava	1,99	0,984	Privlačna	2,98	1,240
Naveličana	2,50	1,357	Ponosna	3,94	1,336
Ženstvena	3,26	1,216	Nespečna	2,47	1,356
Brezvoljna	1,91	1,020	Potrta	1,59	0,952
Prijazna	3,74	1,149	Radovedna	3,44	1,304
Zaskrbljena	2,80	1,136	Raztresena	2,36	1,214
Materinska	3,97	1,185	Z občutki krivde	1,25	0,671
Napeta	2,33	1,129	Sprejeta	3,78	1,275
Črnogleda	1,58	0,919	Razumljena	3,66	1,216
Okorna	2,85	1,474	Prezaposlena	2,69	1,311
Otožna	1,68	0,940	Prijetna	3,44	1,129
Ničvredna	1,26	0,776	Nestrpna	2,60	1,365
Živahna	3,31	1,232	Občutljiva	2,86	1,215
Razočarana	1,43	0,849	Urejena	3,34	1,167
Sproščena	3,50	1,160	Ranljiva	2,64	1,277
Samokritična	2,43	1,121	Ljubljena	4,23	1,220
Razdražljiva	2,34	1,117			

Iz zgornje tabele lahko razberemo, da je največja povprečna vrednost počutja med nosečnostjo vseh anketirank povezana s pozitivnimi čustvi. Najmanjša povprečna vrednost pa se navezuje na negativna čustva. Iz tega lahko sklepamo, da je nosečnost za večino bodočih mamic res čas veselja, sreče in polnega pričakovanja.

To je dokazala v svoji raziskavi tudi Podlesnik Fetihova (2010), ki je ugotovila, da so imele nosečnice, ki niso bile gibalno dejavne, nižjo povprečno vrednost pri izboru pozitivnih čustev v primerjavi z dejavnimi.

Dokazano je, da so dejavne ženske bolj zadovoljne s svojim telesom, so vitalnejše in lažje se spopadajo z blažjimi težavami v nosečnosti in s stresom. Prav tako imajo omenjene nosečnice manj težav z depresijo (Drev in Drglin, 2010).

Tabela 12

Izražanje čustev glede na gibalno dejavnost oz. nedejavnost

	Dejavnost med nosečnostjo	Število primerov	Povprečje	Standardni odklon	Standardna napaka
Povprečje vseh občutkov	Nedejavna	89	2,735	0,6552	0,0695
	Dejavna	102	2,806	0,4903	0,0485
Povprečje pozitivnih občutkov	Nedejavna	89	3,488	0,9539	0,1011
	Dejavna	102	3,762	0,7659	0,0758
Povprečje negativnih občutkov	Nedejavna	89	2,192	0,7015	0,0744
	Dejavna	102	2,104	0,5838	0,0578

Anketiranke so svojo počutje opredelile s pogostostjo posameznega čustva in s tem izrazile, kako so opisovale svoje počutje in doživljanje sebe med nosečnostjo. Gibalno dejavne nosečnice so imele večjo povprečno vrednost pri izboru pozitivnih čustev. To pomeni, da so gibalno dejavne nosečnice opredelile pozitivna čustva (mirna, zadovoljna, srečna, polna energije, ženstvena, prijazna, materinska, živahna, sproščena, vesela, dejavna, privlačna, ponosna, radovedna, sprejeta, razumljena, prijetna, urejena in ljubljena) z višjo oceno. Presenetil nas je rezultat, ki kaže, da so imele gibalno nedejavne nosečnice (sicer le za malenkost) višjo povprečno vrednost pri izboru negativnih čustev (utrudljiva, jokava, jezava, naveličana, brezvoljna, zaskrbljena, napeta, črnogleda, okorna, otožna, ničvredna, razočarana, samokritična, razdražljiva, neodločna, neješča, nervozna, onemogla, nespečna, potrta, raztresena, z občutki krivde, prezaposlena, nestrpna, občutljiva in ranljiva).

Vendar je razlika povprečij med skupinama večja znotraj pozitivnih čustev (Tabela 12).

Verjetno je razlog, da so imela višjo povprečno vrednost gibalno dejavne nosečnice tudi pri izboru negativnih čustev v primerjavi z nedejavnimi ta, da so se morale redno gibalno dejavne, rekreativne športnice in tekmovalke prilagoditi nosečnosti z vidika izbora športne dejavnosti in intenzivnosti, kar je povzročilo določene nerazpoloženosti (Podlesnik Fetih, 2010).

2.5. ANALIZA MOTIVOV ZA GIBALNO DEJAVNOST

Tabela 13

Motiv za gibalno dejavnost med nosečnostjo

Motiv za gibalno dejavnost med nosečnostjo	Povprečje
Pomembno mi je dobro počutje	4,34
Želim biti s svojimi prijateljicami	2,69
Želim sprostiti svojo energijo	3,23
Želim ostati v dobri formi	3,55
Rada imam skupinsko delo	2,48
Želim se naučiti novih spretnosti	2,32
Rada srečujem nove prijatelje	2,65
Želim sprostiti napetost	3,38
Rada nekaj počnem	3,51
Rada grem ven iz hiše	3,88
Rada tekmujem	1,62
Rada sem v skupini	2,43
Želim napredovati na višjo raven	2,38
Želim biti telesno sposobna	3,69
Želim ohraniti svoje zdravje	4,07
Všeč so mi vaditelji	1,73
Rada se zabavam	3,31
Želim ohraniti estetski videz svoje postave	3,16
Želim izboljšati svoje zdravje	3,77
Želim biti v toku z družbenim življenjem	2,74
V starejših letih želim biti v dobri kondiciji	3,59
Želim biti dober zgled svojim otrokom	3,81
Dejavna sem iz poslovnih razlogov	1,78
Želim narediti vse za svoje zdravje in zdravje otroka	4,20
Moje dobro počutje dobro vpliva na otroka	4,37

Anketiranke so se za vsak naveden motiv opredelile na lestvici od 1 (sploh ni pomembno) do 5 (zelo pomembno) in s tem izrazile pomembnost motivov za ukvarjanje z gibalno dejavnostjo. Najboljšo povprečno vrednost imajo motivi, ki so povezani predvsem s počutjem in zdravjem tako nosečnice kot ploda. V ženski, ko v sebi začuti otroka, se pojavi skrb ter strah in s tem se verjetno pojavijo tudi motivi, ki jih ženska pred zanositvijo ni postavljala v ospredje.

Manj pomembni motivi so poslovni razlogi, naklonjenost do vaditeljev, tekmovalnost (Tabela 13).

2.6. ANALIZA IZIDA NOSEČNOSTI

Tabela 14

Način poroda v povezavi z dejavnostjo pred nosečnostjo

		Način poroda				Skupaj
		Spontan vaginalni	Carski rez	Vaginalni z epiduralno analgezijo	Vakuumska ekstrakcija	
Dejavnost pred nosečnostjo	Nedejavna	60	9	7	4	80
	Dejavna	74	18	12	7	111
Skupaj		134	27	19	11	191

Tabela 15

Povezanost med načinom poroda in dejavnostjo pred nosečnostjo

	Vrednost	Statistična značilnost
Pearsonov koeficient koleracije	0,072	0,322
Spearmanov koeficient koleracije	0,085	0,241

Tabeli 14 in 15 nam prikazujeta, da ni statistično značilne povezanosti med gibalno dejavnostjo pred nosečnostjo in načinom poroda. Zato ne moramo trditi, da gibalna dejavnost pred nosečnostjo vpliva na način poroda.

Tabela 16

Način poroda v povezavi z dejavnostjo med nosečnostjo

		Način poroda				Skupaj
		Spontan vaginalni	Carski rez	Vaginalni z epiduralno analgezijo	Vakuumska ekstrakcija	
Dejavnost med nosečnostjo	Nedejavna	67	9	9	4	89
	Dejavna	67	18	10	7	102
Skupaj		134	27	19	11	191

Tabela 17

Povezanost med načinom poroda in dejavnostjo med nosečnostjo

	Vrednost	Statistična značilnost
Pearsonov koeficient koleracije	0,078	0,280
Spearmanov koeficient koleracije	0,096	0,187

Tabeli 16 in 17 nam prikazujeta, da ni statistično značilne povezanosti med gibalno dejavnostjo med nosečnostjo in načinom poroda. Zato ne moramo trditi, da gibalna dejavnost med nosečnostjo vpliva na način poroda.

134 anketirank je rodilo spontano vaginalno, od tega je bilo 74 gibalno dejavnih, 60 pa gibalno nedejavnih. Največji delež nosečnic, ki so rodile spontano vaginalno, se je ukvarjalo z gibalno dejavnostjo 2 do 3-krat na teden. S carski rezom je rodilo 27 anketirank, od tega 18 gibalno dejavnih in 9 gibalno nedejavnih. Za vaginalni porod z epiduralno analgezijo se je odločilo 19 žensk. 12 gibalno dejavnih in 7 gibalno nedejavnih. Porod z vakuumsko ekstrakcijo pa je imelo 7 dejavnih in 4 nedejavnih ženske. Tako kot za spontani vaginalni porod velja, velja tudi, da je največji delež žensk pri vseh omenjenih načinih poroda ravno iz tiste skupine nosečnic, ki so se z gibalno dejavnostjo ukvarjale 2 do 3-krat na teden.

Glede na dobljene rezultate lahko hipotezo 4, ki trdi, da imajo ženske, ki so gibalno dejavne, večji delež spontanega naravnega vaginalnega poroda kot nedejavne, ovržemo.

2.7. ANALIZA TRAJANJA GESTACIJE

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) definira prezgodnje rojstvo kot porod pred 37. tednom gestacije. V Sloveniji je delež prezgodaj rojenih otrok pred 34. tednom 1,7 odstotka. Delež otrok, ki so se rodili po 36. tednu, je 6,2 odstotka. Med tem pa se delež prezgodaj rojenih otrok v ZDA in v razvitem svetu giblje med 12 in 13 odstotkov (Todorovič – Guid).

Tabela 18

Trajanje gestacije v povezavi z dejavnostjo oz. nedejavnostjo pred nosečnostjo

		Trajanje gestacije		Skupaj
		do 37 tednov (nedonošenčki)	od 37 tednov (donošenčki)	
Dejavnost pred nosečnostjo	Nedejavna	12	68	80
	Dejavna	3	108	111
Skupaj		15	176	191

Tabela 19

Trajanje gestacije v povezavi z dejavnostjo oz. nedejavnostjo med nosečnostjo

		Trajanje gestacije		Skupaj
		do 37 tednov (nedonošenčki)	od 37 tednov (donošenčki)	
Dejavnost med nosečnostjo	Nedejavna	14	75	89
	Dejavna	1	101	102
Skupaj		15	176	191

Tabela 20

Povezanost med trajanjem gestacije in dejavnostjo oz. nedejavnostjo

		Vrednost	Statistična značilnost
Dejavnost pred nosečnostjo	Pearsonov koeficient koleracije	0,226	0,002
	Spearmanov koeficient koleracije	0,226	0,002
Dejavnost med nosečnostjo	Pearsonov koeficient koleracije	0,274	0,000
	Spearmanov koeficient koleracije	0,274	0,000

V naši raziskavi in predstavljenih zgornjih treh tabelah je lepo opazna povezanost med trajanjem gestacije in pogostostjo gibalne dejavnosti. Anketiranke, ki so bile dejavne pred in/ali med nosečnostjo so doživele manj prezgodnjih rojstev, kot tiste, ki gibalno niso bile dejavne. Malenkostno razliko je moč opaziti med rezultati, kjer smo upoštevali dejavnost pred nosečnostjo in tistimi, kjer smo upoštevali dejavnost med nosečnostjo. Statistično značilna povezanost je višja in bolj značilna pri analizi glede na dejavnost med nosečnostjo. Zlahka lahko torej zaključimo, da dejavne ženske, pred ali med nosečnostjo, bolj pogosto rojevajo donošene otroke.

3. SKLEP

Dejstvo je, da je gibalna dejavnost del priporočenega zdravega življenjskega sloga, ki prispeva k dobremu telesnemu in duševnemu počutju v nosečnosti. Je sestavni del priprave na porod, po porodu pa olajša številne izzive materinstva. Zato je bil namen diplomskega dela prikazati soodvisnost med gibalno dejavnostjo in pozitivnim dojemanja fizičnih in psihičnih spremljevalcev nosečnosti. S temi rezultati smo želeli pokazati, kako pomembno mesto ima gibalna dejavnost med nosečnostjo. Želeli smo tudi ugotoviti povezanost med gibalno dejavnostjo pred in med nosečnostjo ter doživljanjem nosečnosti same. Na podlagi našega raziskovalnega dela pa smo želeli nazorno predstaviti rezultate ankete o gibalni dejavnosti in doživljanju nosečnosti ter poroda in ugotoviti povezanost med gibalno dejavnostjo pred in med nosečnostjo in doživljanjem poroda. Te informacije lahko pomagajo oziroma usmerjajo ženske k bolj pozitivnem dojemanju nosečnosti.

V našem vzorcu je zajetih 191 naključno izbranih žensk, ki so že rodile. Večina anketirank je bilo starih od 26–30 let. Enak odstotek žensk (le za 0,5 odstotka manj) je bilo starih do 25 let. Raziskava je bila izvedena s pomočjo anketnega vprašalnika, ki je zajemal 10 vprašanj z naslednjimi spremenljivkami: starost ob porodu, pogostost gibalne dejavnosti pred in med nosečnostjo, vrsta gibalne dejavnosti, morebitne težave in počutje med nosečnostjo, motivi za gibalno dejavnost, način poroda in trajanje gestacije. Rezultate anket smo obdelali s programom SPSS 15.0. Pearsonov koeficient koleracije nam je pokazal povezanost med dvema spremenljivkama.

Rezultati analize podatkov na izbranem vzorcu so pokazali določene pričakovane in določene nepričakovane povezanosti.

Analiza je pokazala, da se je pred nosečnostjo z gibalno dejavnostjo ukvarjalo 58,1 odstotka žensk, med nosečnostjo pa 53,4 odstotka. Najbolj priljubljena gibalna dejavnost je bila hoja (sprehodi v naravi), saj se je z njo ukvarjalo kar 89 odstotka anketirank. Pogosta gibalna dejavnost, s katero so se ženske ukvarjale med nosečnostjo, je bila tudi plavanje, dejavna hoja in vadba v okviru priprave na porod. Pozitivna čustva so v večji meri izražale nosečnice, ki so bile gibalno dejavne, medtem ko je bilo povprečje negativnih čustev le za malenkost večje pri nedejavnih

nosečnicah. Motivov za ukvarjanje z gibalno dejavnostjo je bilo veliko. Najboljšo povprečno vrednost so imeli tisti motivi, ki so povezani predvsem počutjem in zdravjem nosečnice same in ploda.

Po pričakovanjih smo zaznali izrazito povezanost med dejavnostjo med nosečnostjo in zaznavanjem zdravstvenih težav. Presenetila pa nas je statistična neodvisnost dejavnosti pred nosečnostjo in zaznavanjem težav med nosečnostjo. Pričakovali smo povezanost tudi teh dveh spremenljivk. Težko pa bi bilo ugotavljati vzročnost v smislu odvisne in neodvisne spremenljivke. Dejstvo je, da gibalna dejavnost pozitivno vpliva na počutje, vendar je nosečnost stanje, ki pri ženskah povzroča bolj preišljeno in skrbno ravnanje. Zato ne moremo in ne smemo izključno trditi, da so bolj dejavne ženske v času nosečnosti doživljale manj znanstvenih težav med nosečnostjo. Povsem legitimno bi lahko trdili, da so se ženske, ki so doživljale manj težav med nosečnostjo, rajši in pogosteje odločale za ukvarjanje z gibalno dejavnostjo. S temi zaključki nočemo trditi, da gibalna dejavnost ne vpliva na boljše počutje, le pri interpretaciji rezultatov je potrebno upoštevati tudi to razsežnost preučevanega problema.

Prav tako zanimiva se nam zdi precejšnja statistična nepovezanost dejavnosti pred nosečnostjo in načinom poroda ter nepovezanost med dejavnostjo med nosečnostjo in načinom poroda. V obravnavanem vzorcu ne najdemo povezanosti, pri čemer lahko sklepamo, da je način poroda odvisen predvsem od drugih faktorjev. To pa ponovno sproža vrsto dodatnih možnosti za interpretacijo stvari.

V nadaljnjih raziskavah področja gibalne dejavnosti bi bilo smiselno v anketo zajeti večji vzorec anketirank, saj je naš vzorec absolutno premajhen, če želimo rezultate posplošiti na celotno populacijo nosečnic. Po podatkih Statističnega urada Republike Slovenije se je samo v letu 2010 rodilo 22.343 otrok. Za bolj podrobne in zanimivejše informacije, ki se še lahko povezujejo z gibalno dejavnostjo (poleg teh, ki so zajeti v naši raziskavi), bi lahko v anketni vprašalnik vstavili še spremenljivke kot so: točno določena starost, demografske podatke, podatki o izobrazbi, način gibalne dejavnosti (organizirana, neorganizirana), teža in višina novorojenčka. Zanimiv bi bil podatek o poteku poroda – čas poroda, anestetiki, ki so bili prisotni pri porodu, in objektivno dojetje poroda. Na podlagi teh informacij bi lahko izračunali povezanost med gibalno dejavnostjo in dojetjem poroda. Podatke, zbrane na

podlagi anket, je potrebno obravnavati z več različnih vidikov. Ker gre pri tovrstnem zbiranju podatkov za samooceno stanja, le-to ni venomer v skladu z našimi predstavami in definicijami stanj. Prav tako gre za samointerpretacijo navodil oz. zastavljenih vprašanj, kar ponovno lahko sproža različno dožemanje. Na odgovore je tako lahko vplivala vrsta dejavnikov, ki niso vključeni v to raziskavo. Ti dejavniki so lahko odnos do materinstva, odnos do zdravstvenega sistema, odnos do življenja, samopodoba ipd. Vseeno tudi na tak način lahko pridobimo pomembne podatke in preko njih informacije o stanjih, doživljanjih in predstavah glede nosečnosti.

Diplomsko delo je namenjeno vsakemu, ki ga zanima vpliv gibalne/športne dejavnosti na potek nosečnosti in poroda. Predvsem pa je namenjeno vsem mamicam, bodočim mamicam, ki si želijo, da bi nosečnost dojemale kot najlepši trenutek v svojem življenju. Kajti nositi in roditi otroka je za vsako žensko nekaj neprecenljivega, saj se v njej razvija novo bitje, ki se bo rodilo in od nje zahtevalo veliko toplote, ljubezni in varnosti.

4. VIRI

1. Arena, B. in Maffulli, N. (2001). *Exercise in pregnancy*. V M. Law (ur.), Sports medicine for specific ages and abilities (149–160). London: Harcourt publishers limited.
2. Artal, R., O'Toole, M. in White, S. (2003). Guidelines of the american college of obstetricians and gynecologists for exercise during pregnancy and the postpartum period [elektronska izdaja]. *British journal of sports medicine*, 37, 6–12.
3. Berginc – Šormaz, G. in Šormaz, M. (1998). *Devet čarobnih mesecev*. Ljubljana: samozaložba.
4. Berginc – Šormaz, G. in Šormaz, M. (1993). *Zdrava nosečnica*. Ljubljana: Ara.
5. Brooks, D. (2004). *The complete book of personal training*. United States of America: Human Kinetics.
6. Charlish, A. (1997). *Zdrava nosečnost: vodnik po dopolnilnem zdravljenju*. Ljubljana: DZS.
7. Clapp, J. in Dickstein, S. (1984). Endurance exercise and pregnancy outcome. *Medicine and science in sports and exercise*, 16(6), 556–562.
8. Črepinšek, M. (2005). Nosečnica naj se sprošča. *Moj malček*, 71(2), 46–48.
9. Deans, A. (2006). *Vse o nosečnosti in porodu*. Izola: Meander.
10. Doupona Topič, M. (2010). Vpliv socialne stratifikacije na značilnosti športno-rekreativne dejavnosti v Sloveniji. *Šport*, 58 (1–2)
11. Drev, A. In dr. Drglin, Z. (2010). *Telesna dejavnost za ženske v nosečnosti, Pregled priporočil in programov vadbe*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.
12. Gibanje med nosečnostjo? (2. 3. 2010). Aktivni. Pridobljeno 1. 4. 2011 iz <http://www.aktivni.si/zdravje/preventiva/gibanje-med-nosecnostjo/>.

13. Johnson, R. (2001). *Vse o nosečnosti in otrokovem prvem letu starosti*. Ljubljana: Educy.
14. Klun, H. (1992). *Nosečnost in porod*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
15. Mlakar, K., Videmšek, M., Vrtačnik Bokal, E., Žgur, L. in Ščepanović, D. (2011). *Z gibanjem v zdravo nosečnost*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
16. Mahle Lutter, J., Jaffee, L., Lee V., Benyus, C., Jones, C., Novak Johnson, V. idr. (1990). *The Bodywise Women*. New York: Prentice Hall Press.
17. Materinski dan 2012. (22. marec 2012). Statistični urad republike Slovenije. Pridobljeno 22. 4. 2012 iz http://www.stat.si/novica_prikazi.aspx?id=4577.
18. Pidcock, J. (1997). *Ali lahko vadite med nosečnostjo*. Vrhunski dosežek, 3, 5–7.
19. Pidcock, J. (2005). Is it safe to exercise when you're pregnant. Pridobljeno s svetovnega spleta, 20. 4. 2012 s strani: <http://www.pponline.co.uk/encyc/0042.htm>.
20. Podlesnik Fetih, A., Videmšek, M., Vrtačnik Bokal, E., Glodevnik Velikonja, V. in Karpljuk, D. (2010). *Športna dejavnost, prehrana, razvade in psihično počutje nosečnic*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
21. Resman, A. (2006). *Odlaganje rojstev v razvitih državah Evrope*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Ekonomska fakulteta.
22. Royal College of Obstetricians and Gynaecologists (2006). Exercise in Pregnancy RCOG Statment No. 4. Pridobljeno 17. 3. 2011 iz <http://www.rcog.org.uk/womens-health/clinical-guidance/exercise-pregnancy>.
23. Sapsford Aua, R., Bullock-Saxton, J. in Markwell, S. (Eds.). (1998). *Women's health: a textbook for physiotherapists*. London: Saunders.
24. Slovenc, B. (2009). *Športna aktivnost nosečnic in mamic z dojenčki*. Diplomsko delo. Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.

25. Švarc-Urbančič, T. in Videmšek, M. (1997). *S športom v zdravo nosečnost*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
26. Todorovič-Guid, M. Nedonošenček in zahiranček. Maribor: Univerzitetni klinični center, Klinični odelk za pediatrijo. Pridobljeno 23. 4. 2012 iz [http://www.mf.uni-mb.si/gradiva/14/pediatrija/Dr Dolinšek/SEMINAR ZA ŠTUDENTE ČB \(Todorovič-Guid\).pdf](http://www.mf.uni-mb.si/gradiva/14/pediatrija/Dr_Dolinšek/SEMINAR_ZA_ŠTUDENTE_ČB_(Todorovič-Guid).pdf).

5. PRILOGA

Spoštovane mamice!

Sem Jana Kebler Zaletel, študentka četrtega letnika Fakultete za šport. V sklopu usmerjanja Elementarne športne vzgoje pripravljam diplomsko nalogo z naslovom »VPLIV ŠPORTNE DEJAVNOSTI NA NOSEČNOST IN POROD«, kjer želim preveriti, koliko žensk je v času nosečnosti dejavnih in ali športna dejavnost vpliva na boljše počutje in lažji porod. S pomočjo zbranih podatkov bom lahko naredila kvalitetno analizo in natančno preučila izbrano tematiko. Rezultati bodo uporabljeni v izključno znanstveno-raziskovalne namene. Za vaše odgovore se vam že vnaprej zahvaljujem.

1. STAROST, KO STE RODILI PRVEGA OTROKA.

(označi z x)

do 25

26–30

31–35

36–40

nad 40

2. KAKO POGOSTO STE BILI GIBALNO DEJAVNI PRED NOSEČNOSTJO?

(Dejavnost, ki je trajala strnjeno vsaj 30 min) – obkroži

1. Vsak dan

2. 4–6-krat na teden

3. 2–3-krat na teden

4. 1-krat na teden

5. 1–3-krat na mesec

6. Nisem bila dejavna

3. KAKO POGOSTO STE BILI GIBALNO DEJAVNI MED NOSEČNOSTJO?
(Dejavnost, ki je trajala strnjeno vsaj 30 min) – obkroži

1. Vsak dan
2. 4–6-krat na teden
3. 2–3krat na teden
4. 1-krat na teden
5. 1–3-krat na mesec
6. Nisem dejavna

4. S KATERO VRSTO ŠPORTNE DEJAVNOSTI SE UKVARJATE MED NOSEČNOSTJO?

(Obkrožite dejavnosti, ki jih strnjeno izvajate vsaj 30 minut.)

1. Hoja (sprehod v naravi)
2. Dejavna hoja
3. Dejavna 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_____

5. ALI STE IMELI OZIROMA ŠE IMATE KATERO OD NAŠTETIH TEŽAV?
(možnih več odgovorov, označi z x)

	DEJAVNE (Gibalno dejavne vsaj 2–3 × na teden)	NEDEJAVNE (gibalno dejavne 1× na teden ali manj)
1. Jutranja slabost		
2. Bruhanje		
3. Bolečine v prsih ob naporu		
4. Bolečine v križu		
5. Bolečine v trebuhu		
6. Utrujenost		
7. Mišični krči		
8. Otekline		
9. Zaprtost		
10. Krčne žile		
11. Glavobol ali migrene		
12. Povišan krvni tlak		
13. Slabokrvnost		
14. Nespečnost		
15. Izrazito žalost, depresijo		
16. Nemir, strah, tesnobo		
17. Drugo_____		

6. V KOLIKŠNI MERI JE BILA POSAMEZNA TRDITEV VAŠ MOTIV ZA
GIBALNO DEJAVNOST MED NOSEČNOSTJO?

1 = sploh ni pomemben, 2 = manj pomemben, 3 = srednje pomemben, 4 = pomemben, 5 = zelo pomemben	1	2	3	4	5
1. Pomembno mi je dobro počutje.					
2. Želim biti s svojimi prijatelji/cami.					
3. Želim sprostiti svojo energijo.					

4. Želim ostati v dobri formi.					
5. Rada imam skupinsko delo.					
6. Želim se naučiti novih spretnosti.					
7. Rada srečujem nove prijatelje.					
8. Želim sprostiti napetost.					
9. Rada nekaj počnem.					
10. Rada grem ven iz hiše.					
11. Rada tekmujem.					
12. Rada sem v skupini.					
13. Želim napredovati na višjo raven.					
14. Želim biti telesno sposobna.					
15. Želim ohraniti svoje zdravje.					
16. Všeč so mi vaditelji/ice.					
17. Rada se zabavam.					
18. Želim ohraniti estetski videz svoje postave.					
19. Želim izboljšati svoje zdravje.					
20. Želim biti v toku z družbenim življenjem.					
21. V starejših letih želim biti v dobri kondiciji.					
22. Želim biti dober zgled svojim otrokom.					
23. Dejavna sem iz poslovnih razlogov.					
24. Želim narediti vse za svoje zdravje in zdravje otroka.					
25. Moje dobro počutje pozitivno vpliva na otroka.					

7. NAČIN PORODA

(označi z x)

1. Spontan vaginalni
2. Carski rez
3. Vaginalni z epiduralno analgezijo
4. Vakuumska ekstrakcija
5. drugo : _____

8. ALI STE SE PO NOSEČNOSTI VRNILE NA ENAK OBSEG ŠPORTNE DEJAVNOSTI KOT PRED NOSEČNOSTJO?

(označi z x)

NE

DA

9. 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.	Zadovoljna	1	2	3	4	5
3.	Utrudljiva	1	2	3	4	5
4.	Srečna	1	2	3	4	5
5.	Jokava	1	2	3	4	5
6.	Polna energije	1	2	3	4	5
7.	Jezava	1	2	3	4	5
8.	Naveličana	1	2	3	4	5
9.	Ženstvena	1	2	3	4	5
10.	Brezvoljna	1	2	3	4	5
11.	Prijazna	1	2	3	4	5
12.	Zaskrbljena	1	2	3	4	5
13.	Materinska	1	2	3	4	5
14.	Napeta	1	2	3	4	5
15.	Črnogleda	1	2	3	4	5
16.	Okorna	1	2	3	4	5
17.	Otožna	1	2	3	4	5
18.	Ničvredna	1	2	3	4	5

19.	Živahna	1	2	3	4	5
20.	Razočarana	1	2	3	4	5
21.	Sproščena	1	2	3	4	5
22.	Samokritična	1	2	3	4	5
23.	Razdražljiva	1	2	3	4	5
24.	Neodločna	1	2	3	4	5
25.	Vesela	1	2	3	4	5
26.	Neješča	1	2	3	4	5
27.	Nervozna	1	2	3	4	5
28.	Dejavna	1	2	3	4	5
29.	Onemogla	1	2	3	4	5
30.	Privlačna	1	2	3	4	5
31.	Ponosna	1	2	3	4	5
32.	Nespečna	1	2	3	4	5
33.	Potrta	1	2	3	4	5
34.	Radovedna	1	2	3	4	5
35.	Raztresena	1	2	3	4	5
36.	Z občutki krivde	1	2	3	4	5
37.	Sprejeta	1	2	3	4	5
38.	Razumljena	1	2	3	4	5
39.	Prezaposlena	1	2	3	4	5
40.	Prijetna	1	2	3	4	5
41.	Nestrpna	1	2	3	4	5
42.	Občutljiva	1	2	3	4	5
43.	Urejena	1	2	3	4	5
44.	Ranljiva	1	2	3	4	5
45.	Ljubljena	1	2	3	4	5

10. TRAJANJE GESTACIJE

do 37 tednov (nedonošenčki)

več kot 37 tednov (donošenčki)

Hvala za sodelovanje!