

ELUVIISID RASEDUSE AJAL

Toitumine

Raseduse ajal on naisel suurenenud vajadus toiduenergia, vitamiinide ja mineraalainete osas, et tagada kõhubeebi täisväärtuslik kasvamine. Esimesel trimestril kasvab energiavajadus umbes 100 kcal, teisel trimestril umbes 300 kcal ja III trimestril umbes 500 kcal võrra. Siinkohal on oluline meeles pidada, et kui naise kehaline aktiivsus raseduse ajal oluliselt väheneb, siis ei tohiks tarbitava toidu hulka tõsta, kuna see võib kaasa tuua mittesoovitud kaalutõusu.

Suurenenud valguvajadus on tingitud naise organite ning loote ja platsenta kudede lisavalkudega varustamisest. Kuna toidu valgusisaldus on Põhjamaades üldiselt soovitud taset kõrgem ja valkude kvaliteet hea, siis normaalse dieedi korral täidetakse rasedusaegse valguvajadus. Kõrge suhkru sisaldusega toidu ja vedeliku tarbimine raseduse ajal võib soodustada rasedusaegse diabeedi teket. Samas võib kiudaineterikas dieet vähendada riski rasedusaegse diabeedi tekkeks. Oomega-3 rasvhapete pikaajast võtmist raseduse ajal seostatakse soodsa mõjuna lapse vaimse tervise arengule.

Raseduse ajal suureneb vedelikuvajadus, mida põhjustab kehakaalutõus ja organismi suurenenud vajadus eemaldada ainevahetusjääke. Joomiseks sobib kõige paremini tavaline ilma maitse ja mullideta vesi. Liiga soolased ja vürtsikad toidud võivad raseduse teises pooles põhjustada liigset vedeliku kogunemist kudedesse ja tekitada turseid.

Vitamiinidest ja mineraalainetest vajavad suurimat tähelepanu folaatide, C- ja D-vitamiinide, kaltsiumi, raua ja magneesiumi saamine toiduga. Mitmekülgse ja piisava toitumise juures ei ole vitamiinipreparaatide tarbimine enamasti vajalik.

Raseduse ajal tuleb eriti hoolikalt jälgida toidu ohutust ja hügieeninõudeid. Vältima peaks toorest liha, kala, mune ning pesemata köögi- ja puuvilju. Samuti peaks menüüst välja jätma kõik pastöriseerimata tooted.

Liikumine ja füüsiline aktiivsus

Mõõduka intensiivsusega füüsiline koormus raseduse ajal on soovitatav enamikule rasedatele. Regulaarne füüsiline treening parandab naise üldfüüsilist vormi, hoiab ära liigset kehakaalu tõusu, parandab psühholoogilist ja füsioloogilist heaolutunnet, vähendab rasedusaegseid vaevuseid, treenitud lihaskond aitab säilitada head rühti ning hoida loodet õiges asendis. Regulaarne füüsiline koormus soodustab ettevalmistust sünnituseks ning aitab sünnitusjärgselt paremini taastuda. Raseduse ajal sobivad füüsilisteks tegevusteks liikumine värskes õhus, spetsiaalselt rasedatele mõeldud treeningud, ujumine, vesivõimlemine, kõndimine, jooga. Harjutuste tegemine ei tohiks tekitada ebamugavustunnet ega valu ning usaldama peaks enda üldist enesetunnet. Raseduse ajal ei ole soovitatav tegeleda spordialadega, millega kaasneb kõrge traumade ja kukkumise oht, samuti treeningud, mis võivad mõjutada organismi hapniku- ja ainevahetuslikke protsesse, näiteks ratsutamine, pallimängud, veesuusatamine, sukeldumine ja allveeujumine. Samuti ei sobi kõrge intensiivsusega sportlikud tegevused naistele, kes ei ole enne rasedust spordiga tegelenud.

Puhkamine ja unerütm

Väsimust ja suurenenud unevajadust peetakse raseduse loomulikuks osaks, mis on tingitud nii hormonaalsetest kui ka füüsilistest muutustest organismis. Naise und võivad raseduse erinevatel trimestritel häirida erinevad tegurid, nt kõrvetised, iiveldus, oksendamine, öine söömine, sagedane urineerimine, nohu või ninakinnisus, loote aktiivsuse tõus, seljavalu, rindade hellus, naha sügelus ja jalakrambid, kuid ka ärevad mõtted seoses raseduse või emaks saamisega.

Unevajadus võib kogu raseduse vältel muutuda. Raseduse alguses võib unevajadus olla suurem ning lisaks ööunele võib naine vajada päevaseid uinakuid. Raseduse lõpus võib ööuni olla häiritud tihedast urineerimisvajadusest, mis viib sagedase ärkamiseni ning korduv magama jäämine võib olla suureks väljakutseks.

Unekvaliteedi parandamisel on võtmeteguriks mugava magamisaseme loomine ja magamisasendi valimine. Asendi parandamiseks võib kasutada erinevaid patju ja tekke. Vasakul küljel magamine aitab parandada verevarustust loote ja ema vahel. Peale 28. rasedusnädalat ei ole selili magamine soovituslik.

Päevarežiimi jälgimine, rahuliku uinumiskeskkonna loomine, vaikselt muusika kuulamine või lugemine enne magamaminekut võivad unetust leevendada. Lisaks aitavad lõõgastada sooja dušši all või vannis käimine. Vähemalt tund enne magamaminekut on soovitatav vältida elektroonikaseadmete kasutamist ja helendavaid ekraane (televiisor, arvuti, nutiseadmed), kuna need pärsivad magama jäämist. Täieliku une puudumisel on soovituslik üles tõusta ja millegagi tegeleda. Magamis- ja vannitoas tuleks õhtuti ja öösel kasutada hämarat valgust või öölampi. Üldist pidevat väsimust ja unetust aitavad leevendada lühikesed uinakud päeva esimeses pooles ja regulaarne füüsiline aktiivsus. Rasedatel tuleb hoiduda nii käsimüügi- kui ka retseptiravimite, mis parandavad une kvaliteeti.

Seksuaalsus raseduse ajal

Normaalselt kulgeva raseduse korral on seks ohutu ja seksuaalelu piiramine ei ole vajalik. Raseduse ajal võib naise seksuaalsus olla väga muutlik. Mõned varasemad meelepäraseks seksuaalsed tegevused võivad osutuda ärritavaks või hoopiski võib seksuaalne nauding ja vajadus olla varasemast oluliselt kõrgem.

Raseduse alguses võivad kurnatus, suurenenud unevajadus, halb enesetunne, iiveldus ja oksendamine pigem vähendada seksuaalset aktiivsust. Kehalise läheduse järgi suureneb enamasti soov just raseduse keskel, kus enesetunne on parem ning rasedusaegsed hormoonid soodustavad seksuaalset erutust ja seksuaalelu nautimist. Sellel perioodil võivad osad naised kehas toimuvate väliste muutuste tõttu hakata kahtlema oma atraktiivsuses, kuid siinkohal saab naisele tuge pakkuda hooliv, armastav ning kiindumust väljapanõitav partner. Raseduse lõpu poole võib ärevust tekitada eesootav sünnitus, mis võib seksuaalelule keskendumist segada. Lisaks võib osutada väljakutseks ka vahekorra mugavate asendite leidmine. See on aeg, kus kõige enam muretsetakse, et võidakse kõhubeebi tupe kaudu kuidagi kahjustada, kuid sellepärast muretsema ei pea, sest kõhubeebi on turvaliselt kaitstud. Mõnel juhul kui naise tervise ja rasedusega on mingeid probleeme, siis võib naistearst või ämmaemand mingiks perioodiks soovitada suguelust hoopiski loobuda. Sellisel juhul on oluline leida oma tunnetes ja mõtetes tasakaal. Partnerite omavaheline hoolivus ja teineteise mõistmine arendab ja tugevdab lähedast ja intiimset paarisuhet.

Kasutatud kirjandus

Eesti toitumis- ja liikumissoovitused, Tervise Arengu Instituut, 2015

https://intra.tai.ee/images/prints/documents/149019033869_eesti%20toitumis-%20ja%20liikumissoovitused.pdf

Antenatal Care. Routine Care for the Healthy Pregnant Women, Clinical Guideline, 2008,

<https://www.nice.org.uk/guidance/cg62/resources/cg62-antenatal-care-full-guidelinecorrected-june-20082>

Ferraro, Z. M., Chaput, J.-P., Gruslin, A., Adamo, K. B. (2014). The Potential Value of Sleep Hygiene for a Healthy Pregnancy: A Brief Review. ISRN Family Medicine, DOI: 928293. <http://dx.doi.org/10.1155/2014/928293> (10.11.2016)

Kryger, M. H., Roth, T., Dement, W. C. (2011). Principles and Practice of Sleep Medicine. Fifth edition. Elsevier.

O'Keeffe, M., St-Onge, M.-P. (2013). Sleep duration and disorders in pregnancy: implications for glucose metabolism and pregnancy outcomes. International Journal of Obesity, 37 (6), 765–770.

Rasedate toidu- ja toitumissoovitused, Tervise Arengu Instituut <http://toitumine.ee/toitumine-erinevates-eluetappides/rasedad>

Raseduse jälgimise juhend, Eesti Naistearstide Selts, 2018

https://rasedajalgimine.weebly.com/uploads/1/1/0/4/11047471/raseduse_juhend_2018.pdf

Rasedus ja sportlik aktiivsus. Juhendmaterjal tervishoiutöötajatele, Liikumistervise innovatsiooni klaster SportEST, 2018

<https://www.sportest.eu/wp-content/uploads/2018/10/Rasedus-ja-sportlik-aktiivsus-juhendamaterjal-tervishoiut%C3%B6%C3%B6tajale.pdf>

Sinialu, V. (2008). Insomnia ravi võimalused. Eesti Arst, 87 (7–8), 527–532