

INFOLEHT
**SÜNNITUSJÄRGSEKS
TAASTUMISEKS**



KALLIS NAINEL

Infolehele on koondatud esmane teave, kuidas peale sünnitust toimida, et ennast paremini tunda.

Järgnev info sisaldab praktilisi nõuandeid, kuidas igapäevaseid tegevusi teha lihtsama vaevaga, ning leebid harjutusi kiiremaks taastumiseks.



ÜLDISED SOOVITUSED KOHE PEALE SÜNNITUST

Kandke 10-14 päeva jooksul toetavat aluspesu, paksemaid lõhnastamata hügieenisidemeid, mida vahetage iga 4 tunni tagant.

Pärast tualetis käimist peske välissuguelundeid sooja voolava veega.

Kasutage vajadusel jahutatavat külmakotti intiimpiirkonna turse ja valu alandamiseks.

Puhake ja magage piisavalt.

Esimesel päeval tehke kõik liigutused voodis kontrollitult ja aeglaselt, tunnetusega kuni valuni.

Enne püsti tõusmist jälgige enesetunnet.

Vältige raskuste tõstmist, ärge tõstke lapsest suuremaid raskusi.

Pingutust nõudvate tegevuste sooritamise hetkel vältige hinge kinnihoidmist.

Esimese kuue nädala jooksul püüdke päeval lamada vähemalt üks tund järjest, et vähendada survet vaagnapõhjale.

Vajadusel võite kasutada sünnitusjärgset bandaaži esimesed 6-8 nädalat.

Kui teil oli keisrilõige

Voodist tõusmisel hoiduge kõhule väänavatest liigutustest.

Pikali asendist istuma tõusmisel keerake end esmalt ühele küljele, seejärel viige jalad üle voodiserva ja tõuske käte abiga istuma.

Kõhimisel, aevastamisel, naerdes ja istuma tulles toetage padjaga või käega alakõhtu, et vähendada valu ja survet kõhule.

Igapäevaste tegevustega alustage järk-järgult vastavalt enesetundele ning võimalusel küsige abi.

6 nädalat mitte tõsta oma lapsest suuremaid raskusi, suuri raskusi vältige 3 kuud.

Enne lapse sülle tõstmist pingutage teadlikult kõhu- ja vaagnapõhjalihaseid.

Esimesed 6 nädalat tehke kergeid harjutusi (vt käesolevast juhendist), lisaks sobib kõndimine.

6-8 nädala möödudes külastage vaagnapõhja füsioterapeuti, kes hindab kõhu- ja vaagnapõhjilihaste funktsiooni ning õpetab armimassaaži.

LIIKUMINE



Voodist tõusmine ja tagasimine üle külje. Selili asendis painutage põlved ja keerake end küljele. Järgnevalt libistage jalad üle voodi ääre ja samal ajal tõuske käte abiga istuma.

Enne püsti tõusmist jälgige enesetunnet, et ei tekiks pearinglust. Pikali minnes kasutage sama tehnikat.



Kui lahkliha rebendite ja/või õmbluste korral istuda veel ei tohi või on ebamugav, proovige voodisse minna ja voodist tõusta läbi neljakäpukil asendi.

Olge liikuv. Vahetage erinevaid kehaasendeid päeva jooksul korduvalt, liikuge ringi kui arst pole soovitanud vastupidiselt. Järk-järgult suurendage igapäevast liikumist.

Kui esineb jalgade turset, siis vältige pikalt seismist. Selili asendis asetage põlvede alla padjad. Selline asend aitab parandada jalgade verevarustust. Liigutage põlvasid enda poole ja tagasi 30 sekundit. Proovige teha harjutust iga tunni tagant.



Vältimaks hilisemaid kaebuseid, on oluline juba varakult jälgida oma kehahoidu seistes, istudes, lamades ja ka last tõstes, kandes ja imetades. Tasakesi püüdke seistes sirutada ennast sirreks, mis võib olla alguses veidi ebamugav kõhule.



PUHKEASENDID

Esimesel nädalal proovige palju puhata, et vältida pikaajalist koormust kõhule ja vaagnapõhjale.

Magades või puhates külili asendis asetage padi jalgade vahele ja kõhu alla. Selili asendis asetage padi või pall põlvede alla.

Leevendamaks seljapingeid asetage istudes padi selja taha ja toetage jalad vastu maad või kasutage jalgade all väikest pinki.



ESIMESED HARJUTUSED

Esimesed harjutused on sünnitusejärgselt leebed ning suunatud hingamise, vaagnapõhja- ja kõhulihaste koostöö taastamisele. Kuna lihaste seisundi muutus võtab aega mitu kuud, siis koormuse tõstmisega mitte kiirustada. Harjutusi on soovituslik teha 2-3 korda päevas.

Vaagnapõhjalihaste aktiveerimine

Alustage vaagnapõhjalihaste kergete pingutuste-lõdvestustega kohe sünnitusejärgselt (esimese 24 tunni jooksul või mõne päeva pärast, vastavalt enesetundele), ka õmbluste ja turse korral. Kerge lihastöö aitab parandada vereringet ja vähendada turset.

Leidke mugav asend selili, põlved on painutatud, tallad maas. Hingake rahulikult ja sügavalt, hoides jala- ja tuharalihased pingevabalt. Hingake nina kaudu sisse ja laske vaagnapõhjalihased vabaks. Suu kaudu välja hingates pingutage vaagnapõhjalihaseid endale sisse ja ülespoole, justkui tahaks kinni hoida uriinjuga või kõhugaase. Vältige harjutuse ajal hingepeetust. Korrake hingamise rütmis teadlikult vaagnapõhjalihaste pingutamist ja lõdvestamist kuni 5 minuti jooksul.



Pingutage ja tõstke vaagnapõhjalihaseid 5 korda kiiresti (ühe tõste kohta 1-2 sekundiline pingutus) ja 5 sekundit lõdvestust. Tehke 10 korda. Oskuse omandamisel tehke 10 kiiret pingutust ja lõdvestage teadlikult lihaseid 10 sekundit. Oluline, et pöörate nii pingutus- kui lõdvestusharjutusele võrdselt tähelepanu. Harjutust toetage hingamisega – sissehingamisel valmistuge harjutuseks ja lõdvestuge ning väljahingamisel sooritage harjutus. Abi võib olla ka kõva häälega kaasa lugemisest, kuna nii väldite hinge kinnihoidmist.

Treenituse kasvades proovige hoida vaagnapõhjalihaste pingutust kauem, alustades 3 sekundist ja hoides lõpuks pingutust kuni 10 sekundit. Lugege kaasa ja hingake vabalt. Seejärel lõdvestage ning vabastage lihastes pingutus vastavalt 3-10 sekundi jooksul. Vajadusel kasutage kella.



Kõhulihaste aktiveerimine

Tehke ühte harjutust 10-15 korda.

Leidke mugav asend selili, põlved on painutatud, tallad maas. Pange käed kahele poole roietele. Hingake nina kaudu sisse nii, et tunnete, kuidas roided liiguvad vabalt külgede suunas, kõht paisub kergelt. Hingake suu kaudu välja nii, et roided liiguvad tagasi keha poole ja kõht vajub tagasi. Võite tajuda ka, kuidas vaagnapõhjalihased kaasa liiguvad.

Sama asend. Hingake sisse, välja hingates pingutage kõhtu kergelt sissepoole ja hoidke kõhulihastes pinget nii kaua kuni väljahingamine kestab. Vajadusel lugege kõva häälega kaasa, kuna nii väldite hinge kinnihoidmist.



Sama asend. Puusatõsted. Hingake nina kaudu sisse, suu kaudu välja hingates tõstke puusad ja selg maast üles, pingutades samal ajal kõhu- ja vaagnapõhjelihaseid endale sisse ja ülespoole. Langetage puusad. Leidke sobiv hingamise rütm, mis toetab harjutuse sooritamist.



Niipea kui saate, tehke järgnevatel nädalatel harjutusi külili asendis, seistes ja seejärel istudes.

Pingutage teadlikult kõhu- ja vaagnapõhjelihaseid ka enne kõhatust, aevastust, naermise ajal ja lapse tõstmisel, et ennetada uriinilekkeid.

Esimesed kolm kuud sobib teha madala intensiivsusega kehalist treeningut nagu jooga, Pilates ja Bodybalance. Kõrge intensiivsusega treeninguga (jõusaal, jooks, hüpped) soovitame oodata 3-6 kuud. Varem alustades konsulteerige füsioterapeutiga.

NÕUANDED PÕIETÖÖ PARANDAMISEKS

Külastage tualetti iga 2-3 tunni järel. See aitab ennetada põie ülevenitust, sest põis võib sünnitusejärgselt täituda uriiniga kiiremini. Normaalse põietundlikkuse taastumine võib võtta aega.

Ärge külastage WC-d sageli "igaks juhuks".

Tarbige 2-3 liitrit vedelikku päevas.

Tualetipotil istudes toetage jalad kindlalt maha (või väikesele pingile), nii lõõgastuvad vaagnapõhjelihased paremini.

Kui on raskusi urineerimise alustamisega, siis püüdke keskenduda ja lõdvestage oma kõhu- ja vaagnapõhjelihased vajadusel koos rahuliku hingamisega. Voolava vee jooksmine võib alguses aidata lihaseid lõdvestada ja urineerimist alustada.



NÕUANDED SOOLETÖÖ PARANDAMISEKS

Soolte funktsiooni taastamiseks külastage tualetti siis, kui tekib tugev tung.

Kolm korda päevas kuni kolm korda nädalas on normaalne soole tühjendamise sagedus.

Toetage soole tühjendamise ajal haava/turse piirkonda puhta hügieenisideme või tualettpaberiga.

Vältige tugevalt pühkimist, pigem tupsutage niiske salvrätikuga ja/või peske veega.

Tarbige värskaid puu- ja juurvilju ning vältige poolfabrikaate.

Süües mäluge toit korralikult läbi, et taastada seedeelundite tööd.

Ennetage kõhukinnisuse teket ning vältige soole tühjendamisel tugevat pressimist.

Soole tühjendamise kergendamiseks istuge tualettipotil nii, et toetate jwalad väikesele pingile, see aitab vähendada koormust vaagnapõhjalihastele (vaata lk 10 parempoolne foto).

Ärge hoidke kõhugaase kinni.

WC-s võite käia ja istuda, kuid mitte hingepeetusega punnitada ega vaagnapõhja- ning kõhulihaseid tugevalt pingutada.

Soolt tühjendades puhuge suu kaudu välja, justkui kustutaksite küünlaid. Teadlikult koos väljahingamisega kõhulihaseid pingutades töötavad kõhulihased kõhupressina ning aitavad soole tühjenemisele kaasa.

Vajadusel kasutage ajutiselt soole tööd lihtsustavaid vahendeid või lahtisteid.

Külastage kindlasti oma naistearsti ja ämmaemandat kokkulepitud ajal, tavaliselt 6-8 nädalat pärast sünnitust. Siis on soovituslik broneerida aeg vaagnapõhja füsioterapeudi vastuvõtule kõhu- ja vaagnapõhjalihaste funktsiooni hindamiseks, samuti edasiseks nõustamiseks taastumise ning treeningutega alustamise osas.



Infomaterjali on koostanud (versioon 1.0, veebruar 2022)
Eesti Füsioterapeutide Liidu vaagnapõhja füsioteraapia
töörühma liikmed:

Kadri Taalfeld

Lääne-Tallinna Keskhaigla, Kadri Taalfeld Füsioteraapia

Triin Jeršov

Ida-Tallinna Keskhaigla, Reio Vilipuu Taastusravikliinik,
Merimetsa Tervisekeskus

Maris Perendi

Füsiohall Füsioteraapia, Confido Meditsiinikeskus

Kadri Kruusmägi

Fysiomed OÜ

Anete Peterson

Põhja-Eesti Regionaalhaigla,
AP Therapy OÜ

Infomaterjali on kooskõlastanud
Eesti Ämmaemandate Ühing ja Eesti Naistearstide Selts.
Infolehe trükki on rahastanud Eesti Haigekassa (2022).

TERVISEKASSA 



EESTI FÜSIOTERAPEUTIDE LIIT