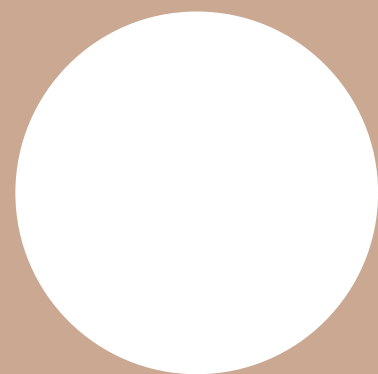




Doula Ruth

Kolmas trimester

Doula Ruth Randlaine
beebibliss@gmail.com
tel +372 5192 8382

S Ü N N I T A J A L E

D O U L A R U T H





Sisu

- MILLAL ALGAB KOLMAS TRIMESTER?
- BEEBI LIIGUTAMINE KOLMANDAL TRIMESTRIL
- HARJUTUSED KOLMANDAKS TRIMESTRIKS
- VESI!
- KUIDAS LEEVENDADA PUUSADE VALU?
- BRAXTON HICKS EHK LIBATUHUD
- LAHKLIHA MASSAAŽ



Kolmas trimester

Millal algab kolmas trimester?

See küsimus on tegelikult palju levinum, kui arvad. Miks? Sest kolmanda trimestri alguse ajaga on seotud erinevaid arvamusi. Kuid ENAMIK allikaid nõustub, et kolmas trimester algab 28. nädalal ja kestab kuni sünnituseni.

Kuid mõned allikad ütlevad, et see algab 27. nädalal ja see põhineb eeldusel, et iga trimester on täpselt 13 nädalat pikk

Ja kuigi on tõsi, et teised trimestrid kestavad 13–14 nädalat, on kolmanda trimestri pikkust ka selles mõttes keerulisem arvestada, sest me kunagi ei tea, millal täpselt beebi sündida otsustab.

Beebid...

- 10% beebidest sünnib enne 37. nädalat
- 26% sünnib 37.-38. nädalal
- 57% sünnib 39.- 40. nädalal
- 6% 41.nädalal
- Alla 1% sünnib 42+ nädalal





Beebi liigutamine

28. rasedusnädalaks peaksid kõik rasedad naised regulaarselt tundma, kuidas beebi põtkib, keerab ja liigutab.

Kindlasti oled kuulnud ütlust, et mida suuremaks beebi kõhus kasvab, seda vähem ruumi on tal liigutada, seega ta liigutab vähem.

Tegelikult see päris nii ei ole.

Jah, tal on küll vähem ruumi, kuid ta liigutab ikka sama palju.

Lihtsalt tema varasemate konkreetsemate löökide ja põtkimiste asemel on sellised suuremad keeramised ja liikumised.

Beebid liigutuste lugemine

Kui sa soovid, siis nüüd võiksid sa alustada beebi põtkimiste lugemist.

Et õppida ja aru saada, mis on tema nõ liigutuste muster.

Uuringud näitavad, et beebi liigutuste loendamine on super tõhus viis, et jälgida, kuidas su beebi end su kõhus tunneb.

Ja märgata võimalikke probleeme.

Kuidas seda teha?

Iga päeva kindlal kellaajal **2 tundi**, mil oled aru saanud, et beebi on kõige aktiivsem. Pane käed kõhule ja mõtle oma beebile.

Beebi peaks selle **2h jooksul tegema 10 liigutamist**.





Harjutused kolmandaks trimestriks

Raseduse ajal liigutamine annab palju juurde, et

- *sünnitus kulgeks kergemalt
- *Hoiab tuju ja meeleolu üleval
- *Annab energiat
- *Hoiab kaalu kontrolli all
- *Aitab vähendada erinevaid ebamugavusi ja valusid raseduse ajal
- *Lihtsam sünnitusjärgne taastumine

Tee iga päev vähemalt 30min aktiivset liikumist!

Võimalused



Kerge jalutuskäik



Rasedate jooga



Ujumine



Rasedate aeroobika





Kodused harjutused võimlemispallil

Tee video järgi - [Video](#)

Kükid/plie



Hoia ühe käega tugeva tooli seljatoest, jalad ja varbad on puusadest laiemalt ja u 45 kraadi väljapoole. Tõmba naba sisse ja selg tugevaks. Jälgi, et kükki laskudes ei tuleks põlved üle varvastest ning pepu ei läheks kaugele taha.

Lasku alla u 90 kraadi või vähem. Tee 8–10 kordust ja u viis seeriat. Harjutus venitab väga hästi vaagna ligemente ja sidemeid, et beebil oleks sünnituse ajal ruumi.

Ps. videos on kasutatud hantleid, mida sina ei pea kasutama, kui ei soovi.

[Video](#)



Kui ei ole just arsti poolt keelatud, siis kõik rasedad võivad ja peaksidki tegema kerget trenni.

See ei tähenda, et sa peaks iga päeva aeroobikat tegema. Aga iga päev jalutamas võiksid küll käia, kui sa sel päeval just midagi muud aktiivset pole teinud.

Vee joomine on igal ajal väga oluline, kuid raseduse ajal on vedeliku tarbimine eriti oluline.

Ideaalne oleks, kui jooksid u 2L vett päevas.

Aga kindlasti peaks sinu uriin olema helekollane. Kui ei ole, jood sa liiga vähe vett.

Kui tunned end ka peale 2L joomist janusena, siis joo veel.

Janu tunne on keha viis sulle öelda, et vaja on kindlasti veel vett.

Miks on kehal vett vaja?

*Vesi transpordib toitaineid. Vesi vastutab hapniku ja toitainete kandmise eest meie rakkudesse, kudedesse ja organitesse.

*Lootevee tase. Vee joomine aitab säilitada ka piisavat kogust lootevett ja mõjutab isegi beebi neerude funktsiooni.

*Võib aidata tursete korral. Kui sul on käed/jalad turses, siis just vee joomine võib aidata su kehal üleliigset vett välja viia.

*Braxton Hicks'i ennetamine. Vähene vesi võib põhjustada krampe, seega vee joomine aitab vähendada tüütuid Braxton Hicksi kokkutõmbeid.



Vesi

Puusade ja alaselja valu

See tunne on kolmandal trimestril üsna levinud ja puudutab peaaegu kõiki rasedaid suuremal või vähemal määral.

Selle põhjuseks on kasvav kõht ja sinu suure kõhu pärast püüad oma kehaasendit kõndides, seistes hoida nii, nagu sa varem seda ei teinud. Ning lisaks toimub sinu vaagnas ja lihastes hetkel kõiksugu tirimine, venimine, tihenemine.

Leevenduseks –

*Liikumine/venitamine. Regulaarne liikumine ning puusadele suunatud venitused võivad olla parimad leevendajad. Rasedate jooga või kodus võimlemispallil harjutused või kükid/plied (nagu eelpool slaidil).

Video puusade ja alaselja lõdvestusharjutustest.

*Soe kompress. Soojus võib aidata paljude valude korral. Pane kuumaveepudel või soojakott puusadele või seljale.

*Padi põlvede vahele. Magades kasuta kas tavalist patja või spets.rasedate nuudlit või imetamispatja puusade vahel.

*Toestav vöö või bandaaž. Kõhu kergelt tõstmine vabastab kohe kuskil mõne pinge ja toob leevendust.





Braxton Hicks ehk libatuhud

Braxton Hicks tuhud võivad erinevate naiste jaoks tunduda erinevalt. Kuid enamasti tunduvad need kergete krampidena või kõht tõmbab nõ kõvaks.

Sa saad aru, et need ei ole veel päris tuhud selle järgi, et tavaliselt kaovad need ära, kui jood suure klaasi vett ja heidad pikali.

Libatuhud on lihsalt sinu keha ettevalmistus ja õppimine sünnituseks.

Lahkliha massaaž



Lahkliha on lihas ja kude tupe ja päraku vahel. Sünnituse ajal lahkliha venib ja võib rebeneda.

Üks viis lahkliha rebenemise vältimiseks, on selle lihase venitamine ja masseerimine mõned nädalad enne sünnitustähtaega.

Kuidas teha?

Alates 36.nädalast umbes 3-4x nädalas u 5minutit.

Eesmärk on harjutada lahkliha kudesid venitamisega.

Ega see väga mugav tunne ei ole, kuid peale mõnda korda peaks suurem ebameeldivustunne kaduma.

Tee massaaži vannist või duššialt tulles, siis on lihased nõ pehmemad ja vannitoa põrandal istudes, ei pea ka maha tilkunud massaažiõli pärast muretsema, mida sa tegemiseks kasutad. Sobib spets õli, kuid ka tavaline oliiviõli köögikapi pealt,

Võid seda teha ise peegli ees või paluda partnerit.

Tehnikat vaata videost – [lahklihamassaaž](#)

Ja peagi kohtud oma beebiga!





Doula Ruth
Pere- ja sünnitoetaja

Aitäh!

www.doularuth.ee

tel.5051723