

Ljudje



JOGA v nosečnosti

V zadnjih letih se povečuje zanimanje nosečnic za dopolnilne metode, s katerimi se zoperstavljajo težavam v nosečnosti. Zato velja poudariti, da naj bi se uporabljale samo tiste metode, ki so potrjene kot učinkovite in varne.

Asist. Dejan Kupnik, dr. med., spec. družinske medicine

Nekatere od dopolnilnih metod, kot so akupunktura, akupresura, masaža, usmerjanje pozornosti, hipnoza, avdioterapija in avdioanalgezija, se sicer že uporabljajo v porodništvu, predvsem za blaženje bolečine pri porodu, pri čemer so hipnoza, masaža in akupunktura v klasični medicini prisotne že dlje časa. Izvajalci teh, tudi joge, bi morali biti še posebej pozorni na nosečnice, ki se zdravijo zaradi bolezni, ki lahko povzročajo težave tudi v nosečnosti. Mednje spadajo bolezni srca in ožilja, popuščenje

ledvic, sladkorna bolezen in druge motnje žlez z notranjim izločanjem, jetrne bolezni, boleznih dihal (astma, kronični bronhitis...), revmatološka obolenja, nevrološka obolenja (predvsem epilepsija...) in druge. Vsekakor pa mora nosečnica natančno slediti navodilom ginekologa in izvajati vse med nosečnostjo predpisane ukrepe in diagnostične postopke.

Južnoavstralski porodničarji in babice so v anketi o njihovem odnosu do uporabe dopolnilnih metod med nosečnostjo v samo 14 odstotkih smatrali te

metode za škodljive javnemu zdravju, več kot 90 odstotkov pa si jih je želelo imeti več znanja o njih. Vsaj 70 odstotkov jih je nosečnicam že svetovalo uporabo katere od metod, kot so joga, meditacija, akupunktura, masaža, hipnoza in jih smatrajo za varne med nosečnostjo.

Nosečnost in joga v luči raziskav

Glede uporabnosti joge v primeru težav z zanositvijo Khalsa navaja, da joga pomaga pri soočanju z izzivi, ki se pojavljajo ob diagnozi neplodnosti. Sproš-

čanje in meditativne vaje omogočajo jasnost uma in krepitev vztrajnosti pri premagovanju fizičnih in psihičnih ovir med zdravljenjem neplodnosti, razumevanje stanja in fizična sproščenost pa omogočata lažje sprejemanje samega sebe.

Narendran in sodelavci so pri 169 nosečnicah, ki so vadile jogo, v primerjavi s 166 nosečnicami, ki je niso, so se pa sprehajale 2-krat na dan po 30 minut, želeli opredeliti učinek joge na izhod nosečnosti. Raziskava je pokazala, da je celovit pristop k jogi, ki je vključeval telesne in dihalne vaje ter meditacijo eno uro na dan, varen in prispeva k pomembno manjši pogostosti prezgodnjih porodov in zastoja plodove rasti v maternici. Prav tako je bilo v skupini nosečnic, ki so vadile jogo, pomembno več otrok z večjo telesno težo ob porodu, redkeje pa se je pri teh nosečnicah pojavil visok krvni tlak.

Wang in sodelavci z Univerze Yale v ZDA so pokazali, da nosečnice za odpravljanje bolečin v spodnjem delu hrbta dokaj pogosto segajo po dopolnilnih metodah, porodničarji in drugo zdravstveno osebje pa njihovo uporabo pogosto svetujejo, najpogosteje masažo, jogo, sproščanje in akupunkturo. Slednje ne zmanjšajo le pogostnosti bolečin v križu in nogah, marveč tudi pogostnost slabosti, depresij in prezgodnjih porodov. Temu se pridružujejo še Nierop in sodelavci z ugotovitvami, da je poporodno depresijo možno napovedati in zato učinkoviteje ukrepati že v času nosečnosti. Ugotovili so namreč, da imajo nosečnice, ki kasneje razvijejo depresijo, med nosečnostjo zvišane ne le količine stresnega hormona kortizola, marveč imajo tudi nižjo toleranco do stresnih okoliščin. Ker dopolnilne metode, vključno z jogo, prispevajo k zmanjševanju reakcije na stres, lahko na ta način delujejo preventivno tudi proti nastanku poporodnih depresivnih motenj. Tudi dihalne vaje so v času nosečnosti koristne. Izvajajo se

lahko le tiste, ki ne vsebujejo sunkovitih vdihov in izdihov in pri katerih se diha ne zadržuje. Zaradi blagodejnega vpliva na osrednji živčni sistem pripomorejo k večji sproščenosti in umirjenosti nosečnice, omogočajo lažje soočanje s stresom, v kombinaciji z drugimi elementi **joge** izboljšujejo kvaliteto spanja ter ustrezno dopolnjujejo učinek telesnih vaj. Izboljšujejo pljučno vitalno kapaciteto in zmanjšujejo pogostnost poslabšanj astme z zmanjševanjem preodzivnosti dihalnih poti. Pri tem velja poudariti, da dihalne vaje niso zdravilo zoper astmo, lahko pa v kombinaciji z ustaljenim zdravljenjem znatno pripomorejo k izboljšanju stanja in imajo zaščitne in sproščujoče učinke na celoten dihalni sistem. Tehnike sproščanja in meditacije so dobra dopolnilna metoda

proti razvoju depresije v tem obdobju in pri premagovanju psihičnih zavor in strahov, ki se lahko pojavijo. Omogočajo še pristnejši stik in občutenje medsebojne pripadnosti med nosečnico in razvijajočim se plodom. To je pomembna faza pri seznanjanju nosečnice z vlogo bodoče matere in pri oblikovanju le-te,

razvijajočemu se plodu pa vsaj v določeni meri tak pristen stik predstavlja varnost in zaželenost. Vse omenjeno nedvomno vpliva na počutje in zdravje bodoče matere in otroka.

Previdno in pazljivo

Izmed telesnih vaj naj bi se izvajale samo tiste, ki telesno niso naporne, ne povzročajo težavnega dihanja, ne povzročajo nenadnih sprememb krvnega tlaka, ne povišujejo tlaka v trebušni votlini oziroma ne izvajajo pritiska na trebuh. Med izvajanjem vaj naj nosečnica ne bi zadrževala diha ali se napenjala, vsekakor pa nobena vaja ne sme biti izvedena na silo. Napetosti ali neudobje, ki se pojavijo med vadbo, so razlog za prekinitev vaje. Vaje je treba izvajati previdno in paziti, da ne pride do izgube ravnotežja in padca. Predklon v sedečem položaju izvajamo tako, da se držimo za brisačo, ovito okoli podplatov. Na ta način se izognemo pretiranemu predklonu in pritisku na trebuh. Kadar izvajamo vaje zasuka, se je potrebno sukati v glavnem v območju ramen in zgornjega dela trupa, da se izognemo sukam v območju trebuha.

Vaje za razgibanje sklepov, denimo ramen in kolkov, in tiste, ki izboljšujejo gibljivost hrbtenice in posledično tudi zmanjšujejo bolečine v hrbtu, so najbolj priporočljive. To so v glavnem preproste telesne vaje, ki nosečnic fizično ne utrujajo in ohranjajo primerno gibčnost telesa. Še posebno to velja za spodnji del hrbtenice in za kolčne sklepe, katerih ustreznost razgibanost in sproščenost sta zelo pomembni za čim lažji porod.

Telesne vaje v določeni meri izboljšujejo prekrvitev telesnih tkiv, seveda tudi reproduktivnih organov in na ta način v kombinaciji s pravilnim in nekoliko globljim dihanjem prinašajo v tkiva bogate zaloge kisika in odnašajo iz njih vse nepotrebne snovi, nastale pri celični razgradnji. Delujejo preventivno proti zaprtju in pospešujejo pretok krvi v nogah. S slednjim preprečujejo nastanek in nadaljnji razvoj krčnih žil, oteklino nog ter krvnih strdkov v globokih venah nog, ki lahko povzročijo tudi pljučno embolijo. Zaradi izboljšanja pretoka krvi v nogah je manj tudi krčev v mišicah nog.

V **jogi** zelo znana vaja krčenja in sproščanja mišic medeničnega dna, ki je v klasični medicini našla svoj ekvivalent v Keglovih vajah, med nosečnostjo preprečuje zastoj krvi v tem delu telesa in posledično razvoj hemoroidov. Pri tem je nosečnice treba opozoriti, da se pri vaji stiskajo in sproščajo izključno mišice medeničnega dna, ne pa trebušne ali druge mišice!

Še enkrat pa velja opozoriti, da se proti koncu nosečnosti v vedno večjih količinah sprošča hormon relaksin, ki mehča maternični vrat in različne ligamente in tako omogoča večjo razteznost omenjenih struktur, kar olajša porod. Pri vajah, ki raztegujejo mišice, se zato letih ne priporoča raztegovati do skrajnih zmožnosti, saj lahko pride do natega ali celo do natrganja mišic in kit skupaj s posledičnimi krvavitvami v te strukture. ■



Med izvajanjem vaj naj nosečnica ne bi zadrževala diha ali se napenjala, vsekakor pa nobena vaja ne sme biti izvedena na silo.