

## **Eluenergia suurendamine**

Rasedus nõuab sinu kehalt lisaenergiat – sa ju kannad endaga kaasas teist inimolendit. Aga kui sa tunned ennast rohkem väsinuna kui tavaliselt või kui tundsid ennast väsinuna juba enne rasedust, siis võib rasedus olla väga kurnav. Kõige parem moodus suurendada oma energiat on süüa toitaineterikast toitu ja hoida oma veresuhkrut tasakaalus välistades toidud, mis kurnavad sinu keha varusid. Samas kui võtad endale aega, et lõdvestuda ja teha füüsilisi harjutusi, suurendab seegi sinu energiat.

### **VÄLDI ENERGIA LANGUSEID**

Energia tootmine kehas sõltub sellest, mis tüüpi süsivesikuid me sööme. Süsivesikud muudetakse glükoosiks, mis kantakse läbi vere keha rakkudesse, kus see ainevahetuse käigus muudetakse energiaks. Liigne glükoos muudetakse glükogeeniks (meie lühiajaline energia reserv, mis peamiselt salvestatakse maksas ja lihasrakkudes) või rasvaks (meie pikaajaline energia reserv).

Kui sa sööd peamiselt süsivesikuid, mis vabastavad glükoosi liiga kiiresti, näiteks kui sööd rafineeritud ja suhkruisid toite, siis on tagajärjeks kiire energia tõus (või kõrge veresuhkur), millele järgneb kiirelt energia langus.

Oma veresuhkru taseme stabiilsena hoidmine on tõenäoselt kõige tähtsam faktor, et säilitada stabiilset energiataset ja mitte võtta kaalus juurde - mitte ainult raseduse ajal, vaid ka läbi kogu elu. Glükoosi tase sinu veres määrab suures osas sinu isu. Kui tase langeb, tunned sa ennast näljasena. Aga kui tase langeb liiga madalale, siis võid tunda erinevaid sümptomeid – väsimus, vähene tähelepanuvõime, ärrituvus, närvilisus, depressioon, liigne janu, higistamine, peavalu ja seedeprobleemid. Hinnanguliselt kolmel igast kümnest inimesest on raskusi oma veresuhkru taseme stabiilsena hoidmisega ja kiired tõusud vahelduvad kiirete langustega. Selle tulemus aastate pärast on loidus ja sageli ka ülekaalulisus. Kui aga suudad oma veresuhkru taset kontrollida, siis on tulemuseks püsiv energia ja normkaalus püsimine.

Kui sa tunned, et sa ei suuda olla ilma söömata rohkem kui mõned tunnid ja / või igatsed sageli magusat või erguteid (kohvi, tee, sokolaad, cola), siis kasuta järgnevaid valikuid, et oma energiat paremini tasakaalustada.

<b>VÄLDI:</b>	<b>PAREM VALIK:</b>
rafineeritud süsivesikud-sai, valge riis, koogid, küpsised jne	söö täisteraviljast tooteid – pruun riis, rukkileib, kaerahelbeküpsised jne
suhkrused tooted nagu maiustused, karastusjoogid jne	söö värsket puuvilja – õunu, kirsse, apelsine, ploome, pirne, greipfruuti jne
kunstlikud magustajad, kuna need on kahjulikud su tervisele	toite, mis on magustatud puuviljade või mee vt looduslike magustajatega
ergutid – tee, kohvi, šokolaad, cola, (alkohol, sigaretid)	joo piisavalt vett ja lahjenda puuvilja-mahla veega 50:50

süsivesikud eraldi toiduna  
või vahepalana (näiteks pasta  
tomatiga või banaan)

tasakaalusta süsivesikuid valguga – söö  
kala salatiga, läätsi koos riisiga, pähkleid/  
seemneid või tükike juustu koos puuviljaga

toidukordade vahele jätmine

püüa süüa 3 põhitoidukorda koos 2 vahepalaga  
(hommikusöögi ja lõuna vahel ning lõuna  
ja õhtusöögi vahel).

## KIIRED ENERGIA TÕSTJAD

Oma veresuhkru taset tsakaalustades suurendad tugevasti oma energiat. Aga kui sul on vajadus lisaenergia järele, siis järgnevalt mõned kiired võimalused enda energiataseme tõstmiseks:

- Tee värsket mahla – toores toit tagab sulle energi tõusu. Mahlaaparaat on hea investeering ja katseta erinevaid variante, et leida need, mis sulle rohkem meeldivad. Proovi näiteks õuna ja/või apelsini mahla koos porgandiga; selleri, spinati ja punapeedi mahla; või õuna, viinamarja ja marja (vali mida eelistad – mustikad, vaarikad, põldmurakas jne) mahla. Lahjenda veega vahekorras 50:50, et aeglustada glükoosi vabastamist.
- Söö salatit koos idudega – värskel, elus toit annab sulle palju rohkem energiat kui töödeldud ja elutu toit. Poodidest saab osta lutserni-, läätse-, oaidusid või proovi neid ise seemnetest kasvatada.
- Tee füüsilisi või energeetilisi harjutusi (jooga, tai chi jne). See parandab vereringet ja hapnikuga varustatust, mis tõstab su energiataset ja aitab samas ka korralikult lõdvestuda.
- Kuula ergutavat muusikat ja tantsi kaasa (ära vaid kuula muusikat liiga kõvasti).
- Muuda oma toad valgusküllaseks kas loomuliku või täisspektervalgustusega ning jaluta väljas päevavalguses.
- Ümbritse end energeetiliste värvidega – isegi kui see on ainult su sall. Fuksiinpunane, oranž, punane ja valge – kõik need ergutavad sinu tuju.
- Seksi! See on kohene energia andja. Kuniks see ei ole sulle ebamugav (ja võib olla pead proovima erinevaid asendeid, et leida endale parim) ei kahjusta sa sellega oma beebit.

## SUURENDA LÕÖGASTUMIST JA VÄHENDA STRESSI

Lõdvestumine on su kehale elutähtis, eriti nüüd kui sa oled rase ja sinus on keegi, kellega veel arvestada. Kui meil on stress, siis me käivitame oma kehas füüsiliste sündmuste ahela, mis vabastavad hormoone nagu adrenaliini, et valmistada meid ette võimaliku ohtliku olukorraga tegelemiseks. Kuid erinevalt meie esivanematest ei tähenda tänapäevane stressirohke olukord arvete klaarimist segaduses metsloomaga või kiskja eest ära jooksmist. Me ei pea „võitlema või põgenema“, kui oleme näiteks liiklusummikus või kui peame tegelema järjekordse automatiseeritud klienditeeninduse süsteemiga (kuigi see võib nii tunduda!). Aga meie kehad reageerivad stressile siiski samamoodi. Ja kuna selline reageerimissüsteem on ellujäämise tagamiseks loodud, siis korduv stress mõjub meie kehale halvasti.

Lühidalt, stress surub alla meie immuunsüsteemi, aeglustab keha ainevahetust ja võimet paraneda, vähendab keha elutähtsate vitamiinide tagavarasid - see kõik mõjutab sinu kasvavat beebit. Uuring on leidnud, et kõrge stress ja ärevus raseduse ajal on seotud madalama sünnikaaluga ja enneaegse sünnitusega. Vastavalt ühele Ameerika uuringule on rasedatel naistel, kes on raseduse ajal kõrges stressis, 4 korda suurem tõenäosus enneaegselt sünnituseks kui naistel madala stressitasemega.<sup>19</sup> Ühes teises uuringus näidatakse, et risk väga väikseks sünnikaaluks on 1,5 korda suurem, kui ema tunnistas, et oli peaaegu kogu raseduse aja stressis.<sup>20</sup>

Pikaajaline stress suurendab ka kiiret vananemist ja kaalu tõusu, samuti võib see viia kroonilise väsimiseni. Seega, stressist vabanemise ja lõdvestumise õppimine on ülioluline nii sinu enda tervisele kui ka sinu beebi arengule. Aga kuidas siis raskest päevast üle saada ja lõdvestuda kui enam ei saa kasutada selleks alkoholi ja sigarette?

## TÕMBA SÜGAVALT HINGE

Kui sa oled stressis, siis üks kiiremaid mooduseid tasakaalu tagasisaamiseks on sügavalt hingamine ja ülevaate tegemine sellest, mis paneb sind ennast ärevalt tundma. Sügavalt hingamine toob su kehasse juurde hapnikku ja järelkult ka rohkem energiat. Tehes regulaarselt järgnevaid teadlikke hingamise harjutusi, saab stressist vabaneda, tasakaalustada oma meelt ja oma kehale jõudu anda.

1. Istu mugavalt, sirge seljaga, vaikes kohas.
2. Suuna oma tähelepanu varvastele, kontrollimaks kas nad on lõdvestunud, hinga sügavalt sisse ja siis hinga välja, et vabastada kõik pinged. Korda seda oma kehas järjest ülespoole minnes – sääremarjad, reied, istmik, kõht jne, kuni sa jõuad oma õlgadeni, kaelani, lõuani ja laubani.
3. Kui su keha on täielikult lõdvestunud suuna oma tähelepanu sügavale hingamisele. Hinga sügavalt sisse oma kõhu alumise osaga, aeglaselt ja sügavalt hingates lase sellel täielikult täituda. Tunnetä, kuidas su diafragma tõmmatakse alla kõhu poole, kui su kopsud täituvad täielikult õhuga. Välja hingates lõdvesta nii oma kõht kui diafragma, tühjendades täielikult oma kopsud.
4. Kui oled saavutanud kindla rütmi, alusta oma väljahingamiste loendamist ühest kümneni. Kümneni jõudes alusta uuesti ühest ja korda kolm korda (st. 30 hingetõmmet kokku). Kui lugemine segi läheb, siis lihtsalt alusta seda osa uuesti.

Sellist hingamisharjutust oleks hea teha iga päev 5-10 minutit ja uuesti, kui tunned ennast päeva jooksul stressis või häiritult (aga siis ainult 1 kord 10 hingamisega).

## KIIRED STRESSI LEEVENDAJAD

Raamatupoodides ja –kogudes võib leida suures hulgas raamatuid, mis on pühendatud stressi juhtimisele. Seega, kui tunned, et stress on pidev probleem, siis tasub neid võimalusi edasi uurida. Järgnevalt mõned lihtsad soovitusel stressi vähendamiseks ja lõdvestumiseks:

- Lase ennast masseerida – lihtne moodus pingete maandamiseks ja heaolu tunde saavutamiseks. Paljud massöörid pakuvad ka spetsiaalseid massaaže rasedatele.
- Õpi mediteerima – sageli peetakse seda munkade kummaliseks tegevuseks, aga meditatsioon on tegelikult väga praktiline vahend, mida kasutada igapäeva stressi kontrollimiseks ja lõdvestunud olemise saavutamiseks. See toimib, avardades teadlikkust väljaspool meeli ja keha, tekitades rahunemise ja rahulolu tunde. On olemas erinevaid lähenemisi ja meditatsiooni kursusi.
- Kuula lõdvestavaid meloodiaid – muusikal on kohene efekt sellele, kuidas sa ennast tunned. Muusikud igal pool maailmas on leidnud kindlaid meloodiaid, rütme jne, mis rahustavad ja vähendavad stressi. Loomulikult sõltub isiklikust maitsest, milline muusika sulle meeldib, aga kui vajad inspiratsiooni, siis proovi Salve Regina Gregorian Chant'i, Straussi Blue Danube, Albinoni Adagios'i, Vivaldi Four Seasons või erinevate artistide Cafe Del Mar'i.
- Looduse helid – ükskõik kas see on jalutuskäik mägedes, metsas, mere ääres või pargis, loodusel on eriline võime sind rahustada ja tuua tagasi enda keskmesse.

19. APA Monitor, vol 30, n09 (1999)

20. MR Sable and DC Wilkinson. Impact of perceived stress, major life events and pregnancy attitudes on low birth weight. Family Planning Perspectives, vol 32 no 6 (2000) pp 288-94