

# LIIKUNTA

## raskauden aikana

- *Parantaa fyysistä suorituskykyä ja auttaa selviytymään raskausajan fyysisestä rasituksesta.*
- *Nopeuttaa synnytyksen jälkeistä palautumista.*
- *Kohentaa mielialaa ja parantaa unta.*
- *Voi ehkäistä selkävaivoja, liiallista painon nousua ja suonikohjuja.*



## **Jos et ole liikkunut ennen raskautta...**

- Aloita rauhallisesti esimerkiksi kävelemällä 15 minuutin lenkki 3 kertaa viikossa. Muita sopivia lajeja ovat esim. hiihto, kuntopyöräily ja uinti.
- Pidennä harjoitusaikaa ja viikoittaisia kertoja vähitellen niin, että liikkumista kertyy viikossa yhteensä 2 tuntia 30 minuuttia.
- Teho on sopiva, kun pystyt puhumaan harjoittelun lomassa.

## **Jos olet liikkunut säännöllisesti jo ennen raskautta...**

- Voit jatkaa liikuntaasi kuten ennenkin.
- Kevennä harjoitteluasi voinnin mukaan.



### **Muista**

- Juoda liikunnan aikana riittävästi – se edesauttaa hikoilua ja kehon lämmönsäätelyä

### **Vältä**

- liikkumismuotoja, joissa on iskuja, törmäyksiä, kaatumista, putoamisvaara tai nopeita suunnanvaihdoksia, esim. monet pallopelit ja kontaktilajit, jääkiekko, laskettelu ja ratsastus
- liikkumismuotoja, joissa kohtu joutuu puristukseen (esim. vatsamakuu)
- 16. raskausviikon jälkeen harjoitteita, jotka tapahtuvat selälläään maaten, koska tässä asennossa kohtu painaa sydämeen palaavia suuria verisuonia, mikä voi aiheuttaa pahoinvointia
- laitesukellusta

### **Keskeytä liikuntatuokiosi, jos huomaat itselläsi seuraavia oireita:**

- verenvuotoa synnytyselimistä, voimakkaita ja kivuliaita supistuksia, epäily lapsiveden menosta, päänsärkyä, huimausta, hengenahdistusta tai voimakasta hengästymisen tunnetta, rintakipua, voimakasta väsymystä tai voimattomuuden tunnetta, pohkeen kipeytymistä tai turpoamista (mahdollinen laskimotukos)

Keskustele lääkärisi kanssa liikunnan jatkamisesta, jos sinulla ilmenee muita ongelmia tai vaivoja raskauden aikana.

*UKK-instituutin laatimia, raskaana oleville ja synnyttäneille tarkoitettuja painettuja kotivoimisteluoajelmia voi tilata internetin kautta osoitteesta [www.ukkinstituutti.fi/verkkokauppa](http://www.ukkinstituutti.fi/verkkokauppa) tai puhelimitse puh. 03 282 9111.*

# LIIKUNTA synnytyksen jälkeen

- Lisää fyysistä ja psyykkistä jaksamista.
- Auttaa palautumaan takaisin raskautta edeltävään painoon.
- Kohentaa mielialaa ja parantaa unta.

## *Liikunta ja imetys*

- Riittävä nesteen nauttiminen liikunnan aikana on tärkeää.
- Kohtuullinen liikunta ei vaikuta haitallisesti rintamaidon määrään tai laatuun, imetyiskykyyn eikä lapsen kasvuun.
- Paras imetysajankohta on ennen liikuntatuokiota; rinnat tulevat kevyemmiksi ja liikkuminen on mukavampaa.

## *Milloin liikunnan voi aloittaa?*

- Synnytyksestä palautuminen on yksilöllistä; aloita liikkuminen niin pian kun tunnet siihen pystyväsi.
- Älä epäröi kysyä neuvoa terveydenhoitajaltasi tai lääkäriltäsi.

## *Mitä liikuntaa?*

- Tavoitteenasi on yleinen terveysliikuntasuositus, ks. Liikuntapiirakka. Lisää liikuntaa vähitellen omaa kehoasi kuunnellen.
- Valitse tuttuja ja turvallisia liikku-  
mismuotoja. Vältä aluksi voimakkaita hyppyjä ja nopeita suunnan muutoksia, koska nivelsiteet ovat löystyneet hormonaalisten muutosten seurauksena.
- Aloita lantionpohjalihasten harjoittelu heti synnytyksen jälkeen, koska se ehkäisee mahdollisia virtsankarkailuoireita; ohjeita saat esimerkiksi terveyskeskukseksi fysioterapiasta.



# Viikoittainen LIIKUNTAPIIRAKKA



## Voimassa on yleinen terveysliikuntasuositus

- Harjoita kestävyyskuntoasi liikkumalla vähintään 2 t 30 min viikossa reippaasti niin, että hengästyit vähän TAI reilu tunti viikossa rasittavasti niin, että hengästyit selvästi.
- Jaa liikkuminen vähintään kolmelle viikonpäivälle ja laske mukaan myös 10 minuutin pätkät.
- Harjoita lisäksi lihaskuntoa kahtena päivänä viikossa. Sopivia lajeja ovat esimerkiksi voimistelu, kuntosaliharjoittelu ja kuntopiiri.