

LIIKUNTA

raskauden aikana ja sen jälkeen

Liikunta raskauden aikana

- parantaa fyysistä suorituskykyä ja auttaa selviytymään raskausajan fyysisestä rasituksesta
- nopeuttaa synnytyksen jälkeistä fyysistä palautumista
- voi kohentaa mielialaa
- voi ehkäistä selkävaivoja, jalkojen turvotusta, suonikohjuja ja liiallista painon nousua.



Normaalin raskauden aikana ovat voimassa yleiset liikuntasuositukset.



Suositus terveyden ylläpitämiseksi (terveysliikunta)

- Liiku puoli tuntia päivittäin niin, että hengästyit vähän.
- Kaikki ripeä liikkuminen käy, myös ns. arki- ja hyötyliikunta.
- Puolituntisen voit kerätä myös esimerkiksi kolmesta kymmenen minuutin liikkumistuokiosta.

Suositus kunnan kohottamiseksi (kuntoliikunta)

- Liiku 3–5 kertaa viikossa vähintään puoli tuntia niin, että hengästyit selvästi.
- Harjoita myös lihasvoimaa ja notkeutta 2 kertaa viikossa (voimistelu, kuntosaliharjoittelu ja venyttely).

Muista, että

- aloittelijalla myös terveysliikunta voi kohottaa kuntoa
- hyödyt terveyteen ja kuntoon voivat olla suurempia, jos säännölliseen liikkumiseesi sisältyy sekä terveys- että kuntoliikuntaa
- liikunnan aikana on juotava riittävästi – se edesauttaa hikoilua ja kehon lämmönsäätelyä.

Jos et ole liikkunut ennen raskautta ...

- Aloita rauhallisesti esimerkiksi kävelemällä 15 minuutin lenkki 3 kertaa viikossa.
- Pidennä vähitellen harjoitusaikaa 30 minuuttiin ja lisää viikoittaisia kertoja terveysliikuntasuosituksen mukaisiksi.
- Teho on sopiva silloin, kun pystyt harjoittelun lomassa puhumaan tai kun kokemasi rasitus seuraavalla sivulla olevalla asteikolla on 12–14.
- Sopivia lajeja ovat kävelyn ja sauvakävelyn lisäksi esimerkiksi murtomaa-hiihto, uinti, voimistelu, kuntosaliharjoittelu ja kuntopyöräily.

Jos olet liikkunut jo ennen raskautta ...

- Voit jatkaa liikuntaasi kuten ennenkin.
- Kevennä kuitenkin harjoitteluasi voitisi mukaan: teho on sopiva silloin, kun pystyt harjoittelun lomassa puhumaan tai kun kokemasi rasitus on 12–14 alla olevalla asteikolla.

LIKKUMISEN KOETTU KUORMITTAVUUS

6	
7	erittäin kevyt
8	
9	hyvin kevyt
10	
11	kevyt
12	
13	hieman rasittava
14	
15	rasittava
16	
17	hyvin rasittava
18	
19	erittäin rasittava
20	

Vältä

- liikuntamuotoja, jotka sisältävät iskuja, putoamisvaaran tai nopeita suunnanvaihdoksia, esim. kontaktilajit (monet pallopelit, jääkiekko, salibandy ym.), laskettelu ja ratsastus
- liikuntamuotoja, joissa kohtu joutuu voimakkaaseen puristukseen, esim. vatsamakuu
- 16. raskausviikon jälkeen liikuntaharjoitteita, jotka tapahtuvat selällä maaten, koska tässä asennossa kohtu painaa sydämeen palaavia suuria verisuonia, mikä voi aiheuttaa pahoinvointia
- laitesukellusta.

Keskeytä liikuntatuokiosi, jos huomaat itselläsi seuraavia oireita:

- verenvuotoa synnytyselimestä
- voimakkaita ja kivuliaita supistuksia
- epäily lapsiveden menosta
- päänsärkyä
- huimausta
- hengenahdistusta tai voimakasta hengästy mistä
- rintakipua
- voimakasta väsymistä tai voimattomuuden tunnetta
- pohkeen kipeytymistä tai turpoamista (mahdollinen laskimotukos).

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

Liikunta synnytyksen jälkeen

- lisää fyysistä ja psyykkistä jaksamista
- voi auttaa palautumaan takaisin raskautta edeltävään painoon
- voi ehkäistä synnytyksen jälkeisen masennuksen syntymistä.

Liikunta ja imetys

- Riittävä nesteen nauttiminen liikunnan aikana on tärkeää.
- Kohtuullinen liikunta ei vaikuta rintamaidon määrään tai laatuun eikä äidin kykyyn imettää lasta.
- 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?

- Voimassa ovat yleiset liikuntasuositukset (katso edellinen sivu); lisää liikuntaa vähitellen omaa kehoasi kuunnellen.
- Valitse tutut ja turvalliset liikuntamuodot; vältä liikuntamuotoja, joissa esiintyy voimakkaita hyppyjä ja nopeita suunnanmuutoksia, koska nivelsiteet ovat löystyneet hormonaalisten muutosten seurauksena.
- Aloita lantionpohjalihasten harjoittelu heti synnytyksen jälkeen, koska se ehkäisee mahdollisia virtsankarkailuoireita; ohjeita saat esimerkiksi terveyskeskuksesi fysioterapiasta.



UKK-instituutin laatimia, raskaana oleville ja synnyttäneille tarkoitettuja painettuja kotivoimisteluohjelmia voi tilata internetin kautta osoitteesta www.ukkinstituutti.fi/materiaalitulokset tai puhelimitse puh. (03) 282 9111.