

LIIKUNTA RASKAUDEN AIKANA JA SYNNYTYKSEN JÄLKEEN

Liikunta raskauden aikana

- parantaa kuntoa.
- auttaa selviytymään raskausajan muutoksista.
- nopeuttaa synnytyksen jälkeistä palautumista.
- voi kohentaa mielialaa.
- voi ehkäistä selkävaivoja, jalkojen turvotusta, suonikohjuja, peräpukamia ja painon nousua.

Normaalin raskauden aikana ovat voimassa yleiset liikuntasuosituks

Paranna kestävyyskuntoasi

- Liiku vähintään 2½ tuntia viikossa niin, että hengästyit vähän.
- Jaa liikkuminen ainakin kolmelle viikonpäivälle.
- Arkiaskareet ovat hyvää liikuntaa, kävele kauppaan ja portaissa, peuhaa lasten kanssa.
- Voit kerätä kaksi ja puolituntisen 10 minuutin reippaista liikkumishetkestä.

tai jos olet tottunut liikkuja

- Liiku vähintään 1 tunti 15 minuuttia viikossa niin, että hengästyit selvästi.
- Jaa liikkuminen ainakin kolmelle viikonpäivälle.

Lisäksi: harjoita lihasvoimaa ja notkeutta 2 kertaa viikossa. Hyviä lajeja ovat voimistelu ja venyttely kotona tai ohjatuissa ryhmissä, kuntosaliharjoittelu.

Muista juoda riittävästi liikunnan aikana – se edesauttaa hikoilua ja kehon lämmönsäätelyä.

Jos et ole liikkunut ennen raskautta,

- aloita rauhallisesti esim. kävelemällä 15 min lenkki kerran viikossa.
- pidennä vähitellen harjoitusaikaa ja lisää viikoittaisia kertoja.
- teho on sopiva, kun pystyt puhumaan harjoittelun lomassa.
- sopivia lajeja ovat kävely, sauvakävely, hiihto, uinti, voimistelu, kuntosali ja pyöräily.

Jos olet liikkunut jo ennen raskautta,

- voit jatkaa liikuntaa kuten ennenkin, mutta kevennä harjoittelua vointisi mukaan.

Vältä:

- lajeja jotka sisältävät iskuja, putoamisvaaran tai nopeita suunnanvaihdoksia esim. kontaktilajit, jääkiekko, pallopelit, salibandy sekä ratsastus, laskettelu, laitesukellus.
- vatsanmakuulla harjoittelemista.
- 16. raskausviikon jälkeen selällään harjoittelemista.

Keskeytä liikuntatuokiosi, jos huomaat itselläsi seuraavia oireita:

- verenvuotoa synnytyselimistä
- voimakkaita ja kivuliaita supistuksia
- epäily lapsiveden menosta
- päänsärkyä
- huimausta
- hengenahdistusta tai voimakasta hengästyistä
- 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 jaksamista.
- auttaa painon palautumisessa.
- voi ehkäistä synnytyksen jälkeistä masennusta.

Liikunta ja imetys

- Juo riittävästi liikunnan aikana.
- Kohtuullinen liikunta ei vaikuta rintamaidon määrään tai laatuun eikä kykyyn imettää lasta.
- Paras imetysajankohta on ennen liikuntatuokiota; rinnat tulevat kevyemmiksi ja liikkuminen on mukavampaa.

Milloin liikunnan voi aloittaa?

- Aloita liikkuminen niin pian kuin tunnet siihen pystyväsi.
- Jos olet epävarma, kysy neuvoa terveydenhoitajalta tai lääkäriltä.

Normaalisti synnytyksestä palautuvalle ovat voimassa yleiset liikuntasuositukset.

Paranna kestävyyskuntoasi

- Liiku vähintään 2½ tuntia viikossa niin, että hengästyit vähän.
- Jaa liikkuminen ainakin kolmelle viikonpäivälle.
- Arkiaskareet ovat hyvää liikuntaa, kävele kauppaan ja portaissa, peuhaa lasten kanssa.
- Voit kerätä kaksi ja puolituntisen 10 minuutin reippaista liikkumishetkestä.

tai jos olet tottunut liikkuja

- Liiku vähintään 1 tunti 15 minuuttia viikossa niin, että hengästyit selvästi.
- Jaa liikkuminen ainakin kolmelle viikonpäivälle.

Lisäksi: Harjoita lihasvoimaa ja notkeutta 2 kertaa viikossa, esim. voimistelu ja venyttely kotona tai ohjatuissa ryhmissä, kuntosaliharjoittelu.

Muista!

- Lisää liikuntaa tuntemustesi mukaan.
- Valitse tutut ja turvalliset liikuntamuodot.
- Vältä hyppyjä ja nopeita suunnan muutoksia.
- Aloita jo synnytyslaitoksella lantionpohjalihasten harjoittelu. Ohjeita saa neuvolasta.

Lisätietoja omassa kunnassasi saat _____

Lähde: UKK-instituutti; Liikunta raskauden aikana ja sen jälkeen
Käännökset Turun kaupungin sosiaali- ja terveystoimi, terveyden edistämisen yksikkö
2009