

Satu Korkeamaa & Outi Kuukasjärvi

LIIKUNTA RASKAUDEN AIKANA JA SEN JÄLKEEN – OPAS MONIPUOLISEEN LIKKUMISEEN



Liikunnanohjaaja
AMK

Syksy 2015



KAJAANIN
AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

TIIVISTELMÄ

Tekijät: Satu Korkeamaa & Outi Kuukasjärvi

Työn nimi: Liikunta raskauden aikana ja sen jälkeen – opas monipuoliseen liikkumiseen

Tutkintonimike: Liikunnan- ja vapaa-ajan koulutusohjelma, Liikunnanohjaaja AMK

Asiasanat: Liikunta, raskaus, synnytys, tuotteistus

Raskausaikana ja synnytyksen jälkeen liikunnalla on tärkeä merkitys äidin terveydelle ja hyvinvoinnille. Liikuntatottumukset vaativat tarkastelua ja mahdollisia uudistuksia, sillä raskaus ja synnytyksen tuomat muutokset vaikuttavat naisen vartaloon monin eri tavoin. Liikunnan tulee olla turvallista ja innostavaa, ja omaa kehoaan on muistettava kuunnella erityisen tarkasti.

Opinnäytetyömme aiheena oli raskausajan ja synnytyksen jälkeinen liikunta. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tuottaa Oulunkaaren kuntayhtymän äitiysneuvoloiden asiakkaiden käyttöön matalakynnyksinen ja kannustava opas liikkumiseen niin raskauden aikana kuin sen jälkeen. Tavoitteenamme oli kehittyä liikunta-alan asiantuntijoina laajentamalla tietämystämme raskausajan liikuntasuosituksista. Toimeksiantajamme tavoitteena oli tarjota asiakkailleen sähköisessä muodossa oleva opas, joka olisi helposti kaikkien saatavilla ja toimisi samalla myös työntekijöiden apuvälineenä liikuntaneuvonnassa. Oppaassa esitetyt liikuntamuodot valikoituivat raskausajan liikuntasuositusten sekä sen perusteella, mitä toimeksiantajamme on kokenut tarpeellisimmiksi ohjattaviksi Oulunkaaren kuntayhtymän neuvoloiden asiakkaille.

Opinnäytetyömme tuotoksena valmistui Liikunta raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen – opas monipuoliseen liikkumiseen. Laatimamme opas sisältää teoriaa ja ohjeita raskausajan ja synnytyksen jälkeisestä liikunnasta. Sanallisen neuvonnan lisäksi oppaassa on paljon kuvia, jotta liikkeiden ja harjoitusten toteuttaminen on selkeää ja vaivatonta. Tekijänoikeudet oppaaseen ovat Oulunkaaren kuntayhtymällä.

Jatkotutkimusaiheita voisivat olla esimerkiksi liikunnan koetut vaikutukset raskauden aikana: miten liikunta koetaan raskauden aikana tutkimustuloksiin ja suosituksiin suhteutettuna, mitkä ovat sen vaikutukset yksilöön fyysisesti ja psyykkisesti? Toinen mielenkiintoinen tutkimusaihe olisi vatsalihasten erkaantumisen palautuminen raskauden jälkeen liikunnan avulla.

ABSTRACT

Authors: Satu Korkeamaa & Outi Kuukasjärvi

Title of the Publication: Physical Activity during and after Pregnancy – a guide on versatile exercises

Degree Title: Bachelor of Sports Studies

Keywords: Physical activity, pregnancy, giving birth, productization

Physical exercise is important for the mother's health and wellbeing during pregnancy as well as after giving birth. Exercise habits require reviewing and possible reforming since pregnancy and changes caused by giving birth have an effect on the mother's body in many different ways. Physical exercise should be safe and inspiring, and the mother should listen closely to her own body.

The subject of this thesis is physical exercise during pregnancy and after giving birth. The purpose was to create an accessible and encouraging guide on physical exercising during and after pregnancy for the maternity clinic clients at Oulu Arc Region. The commissioner's aim was to offer their clients an electronic guide which would be easily accessible and which, at the same time, would serve as a tool for the health care personnel to give advice on physical exercise. The authors' aim was to develop their expertise in the sports industry by increasing their knowledge of pregnancy exercise recommendations. Different ways to exercise presented in this guide were selected in accordance with pregnancy exercise recommendations, and they are also based on the commissioner's perception of what the most important exercises that need to be advised to their clients are.

The product of this functional thesis is a guide on versatile exercises called Physical Activity during and after Pregnancy. The guide includes theory-based information and guidelines for exercise during and after pregnancy. In addition to verbal advice, the guide has a lot of pictures, which makes the implementation of movements and exercises clear and straightforward. Copyrights to the guide are owned by Oulu Arc Region.

A further research topic could be, for example, the perceived effects of exercise during pregnancy: how is exercising experienced during pregnancy compared to the findings and recommendations discussed in this thesis, and how does physical activity effect the mother physically and mentally? Another interesting research topic would be the abdominal muscles separation after pregnancy and recovery with the help of physical activity and exercising.

ALKUSANAT

Mielikuva äidistä, joka uhraa kaikki unelmansa miehelleen ja lapsilleen, on innostavan esimerkillinen. Mutta entä sinä itse? Ansaitset unelmasi. Olet suurenmoisen äiti ja myös ihana nainen.

-Pam Brown-

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
2 RASKAUS JA SYNNYTYYS.....	3
2.1 Raskauden kolmannekset	3
2.2 Kehossa tapahtuvat muutokset synnytyksessä ja synnytyksen jälkeen	4
2.3 Psyyken muutokset	5
3 LIIKUNTA RASKAUDEN AIKANA.....	7
3.1 Raskausajan liikuntasuosituksset.....	8
3.2 Liikunnan hyödyt	9
3.3 Raskaudenaikaisen liikunnan ehdottomat ja suhteelliset vasta-aiheet	10
4 LIIKUNTA SYNNYTYKSEN JÄLKEEN.....	12
4.1 Lantionpohjan lihakset.....	14
4.2 Syvät vatsalihakset.....	15
4.3 Vatsalihasten erkaantuma.....	15
5 SOPIVIA LIIKUNTAMUOTOJA	17
5.1 Ulkoilu	17
5.2 Lihaskuntoharjoittelu	19
5.3 Venyttely	20
5.4 Lantionpohjan ja vatsalihasten vahvistaminen	21
5.5 Liikunta vauvan kanssa	22
6 KEHITTÄMISTEHTÄVÄT	23
7 TUOTTEISTAMISPROSESSI	24
7.1 Käsikirjoitus	25
7.2 Tuotanto	26
7.2.1 Aikataulu	27
7.2.1 Valokuvaukset.....	27
7.2.2 Arviointi	29
7.2.3 Resurssit ja markkinointi	29
7.3 Tuotantokäsikirjoitus.....	30

8 POHDINTA.....	32
8.1 Tuotteen tarkastelu.....	32
8.2 Luotettavuus ja eettisyys	34
8.3 Oma ammatillinen kehittyminen	35
8.4 Jatkotutkimusaiheet.....	36
 LÄHTEET	 38
 LIITTEET	

1 JOHDANTO

Raskaus on yleensä toivottu, ihana ja elämää mullistava asia. Raskauden aikana moni miettii, kuinka kannattaa liikkua ja mitkä liikuntalajit ovat turvallisia harrastaa. Raskaus uudistaa naisen elämän ja saa aikaan suuria muutoksia hänen varalossaan. Muuttuneessa tilanteessa liikunta saattaa jäädä helposti taka-alalle tai unohtua jopa kokonaan, mutta liikuntaa ei pidä sysätä syrjään. Raskausajan liikuntaan kannattaa panostaa, koska liikunnalla on useita positiivisia vaikutuksia raskaana olevalle itselleen ja hänen lapselleen.

Liikunta raskauden aikana ja jälkeen on tärkeää, sillä sen vaikutukset heijastuvat myös lapsen terveyteen. Sillä voidaan ehkäistä liiallista painonnousua, parantaa kuntoa ja vähentää joitakin raskauden aiheuttamia fysiologisia vaikutuksia, kuten väsymystä, ummetusta ja jalkojen turvotusta. Liikuntaharrastus raskausaikana pienentää myös riskiä, että lapsi syntyisi suurikokoisena. Tämä on hyödyllistä erityisesti ylipainoisille äideille, sillä heillä on suurempi riski synnytyskomplikaatioihin kuin normaalipainoisilla äideillä. Hyötyä tästä on myös syntyvälle lapselle, sillä suurikokoisilla vauvoilla tiedetään olevan alttius lapsuusajan lihavuudelle. Säännöllisellä liikunnalla on myös havainnoitu olevan positiivinen vaikutus itseuntoon ja mielialaan sekä ahdistus- ja masennusoireiden ilmenemiseen. Terveen äidin harjoittama liikunta raskausaikana ei ole vaikuttanut synnytyksen kestoon. Synnytyksen jälkeen tapahtuva kohtuullisen tehokas liikunta ei vaikuta imeytykseen tai rintamaidon määrään tai laatuun, ja se edesauttaa äidin painon palautumisessa. (Luoto 2013, 747-748.)

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tuottaa matalakynnyksinen ja kannustava opas liikkumiseen niin raskauden aikana kuin sen jälkeen. Toimeksiantajamme tavoitteena oli tarjota äitiysneuvolapalveluiden asiakkaille informatiivinen ja motivoiva opas, joka ohjaa äitejä turvalliseen ja riittävään liikuntaan. Sama opas toimii myös äitiysneuvolan työntekijöiden tukimateriaalina liikuntaneuvonnassa. Henkilökohtaisesti tavoitteenamme oli lisätä omaa ammatillista osaamistamme liikunta-alan asiantuntijoina ja saada kokemusta tuotteistamisesta. Kajaanin

ammattikorkeakoululle työmme toi näkyvyyttä ja mahdollisuuksia työharjoittelu-
paikkoihin sekä tarjoaa jatkoaiheita tuleviin opinnäytetöihin.

2 RASKAUS JA SYNNYTYYS

Raskaudella tarkoitetaan noin yhdeksän kuukauden odotusaikaa, jonka alkuvaiheessa nainen kantaa sisällään hedelmöittynyttä munasolua, josta alkion kautta kehittyy myöhemmin sikiö (Raskaus ja odotus, n.d.). Raskaus kestää noin 40 viikkoa, laskettuna viimeisten kuukautisten ensimmäisestä päivästä (Sariola & Tikkanen 2011, 308). Odotusaika jaetaan kolmeen osaan, kolmanneksiin. Ensimmäinen kolmannes kestää viikot 1-13, toinen kolmannes 14-27 ja viimeinen kolmannes 28-40. (MacDougall 2004, 15.) Jokainen kolmannes on kehitykseltään erilainen ja oireiltaan yksilöllinen.

2.1 Raskauden kolmannekset

Viikot 1-13 käsittävät raskauden ensimmäisen kolmanneksen. Tänä aikana alkio kehittyy nopeasti ja nainen huomaa muutoksia itsessään. (MacDougall 2004, 15.) Nainen on saattanut jo valmistautua raskauteen kiinnittämällä huomiota terveyteensä, ruokavalioonsa, elämäntapoihinsa ja liikuntatottumuksiinsa. (MacDougall 2004, 7.) Tästä eteenpäin alkio kehittyy hurjaa vauhtia päivittäin, ja odottavan äidin mahdolliset raskausoireet alkavat. Fyysisiä oireita voivat olla rintojen aristaminen ja kasvaminen, ruokailumieltymysten muutokset, väsymys, jano, huimaus, suonikohjut, peräpukamat, lisääntynyt virtsaamistarve sekä pahoinvointi (Väyrynen 2007, 174-176).

Toinen kolmannes käsittää viikot 14-27. Raskaushormonit erittyvät nyt tasaisesti verenkiertoon, ja yleensä keho alkaa tottua niihin. Tämä tarkoittaa, että ensimmäiset raskausoireet voivat helpottaa, kuten aamupahoinvointi. Ensimmäisen 13 viikon jälkeen keskenmenonkin riski on pienentynyt, joten äiti voi hengähtää. Toinen kolmannes onkin yleensä raskauden parasta aikaa. (MacDougall 2004, 31-33.) Toisella kolmanneksella vatsa alkaa hiljalleen pyöristyä. Odottavalla äidillä voi ilmetä ummetusta, närästystä, suonenvetoa, lisääntynyttä hikoilua sekä liimakalvojen turvotusta (Väyrynen 2007, 176-177). Toisella kolmanneksella, raskausviikkojen 18.-20., äiti tuntee sikiön liikkeet (Sariola & Tikkanen 2011, 313).

Paino alkaa nousta toisen kolmanneksen puolivälin jälkeen nopeammin ja jakautua epätasaisesti kehossa. Tästä voi aiheutua selkä- ja jalkakipuja. Äiti voi tuntea myös ensimmäiset harjoitussupistukset. Kohtu kasvaa jalkapallon kokoiseksi ja työntää sisäelimiä, kylkiluita sekä palleaa pois paikoiltaan. (MacDougall 2004, 49-59.)

Raskauden kolmas, ja viimeinen kolmannes käsittää viikot 28-40. Kasvavan vatsan vuoksi olo saattaa tuntua kömpelöltä ja selkä kipuilla. Selkäkiput johtuvat nivelsiteiden ja lihasten rentoutumisesta ja löystymisestä, kun keho valmistautuu synnytykseen. (MacDougall 2004, 62-83.) Unettomuutta sekä väsymystä voi ilmetä, mihin tulee suhtautua vakavasti. Muita fyysisiä muutoksia ja oireita voivat olla edelleen närästys ja rintojen kasvaminen, ennakoivat supistukset, jatkuva virtsaamisen tarve, virtsankarkailu ja hengitystiheyden lisääntyminen. (Väyrynen 2007, 179-181.)

Viimeisten viikkojen aikana on hyvä levätä paljon ja valmistautua synnytykseen. Viikon 37 jälkeen vauvan pään pitäisi kiinnittyä, eli vauvan pään pudota lantioon. Yleensä tässä vaiheessa olotila helpottuu, kun paine kylkiluissa ja sisäelimissä hellittää. Nyt myös synnytys lähestyy, ja sen alkamista ennakoivat voimakkaat ja säännölliset supistukset, lapsiveden meneminen, verinen vuoto ja kohdunkaulan sulkenut limatulpan poistuminen. (MacDougall 2004, 62-83.)

2.2 Kehossa tapahtuvat muutokset synnytyksessä ja synnytyksen jälkeen

Vaikka raskausaika onkin valmistanut naisen kehoa synnytystä varten, voi itse synnytystapahtumaa verrata maratoniin (Saarikoski 1194, 178). Synnytyksellä tarkoitetaan vähintään 22 viikkoa kestäneen raskauden tai vähintään 500 grammaa painavan yhden tai useamman sikiön tai lapsen alateitse tai keisarileikkauksella syntymiseen johtavaa tapahtumaa. Elävänä syntyneen lapsen syntymä on aina synnytys. (Valvira n.d., 128.) Synnytyksen aikana naisen keho käy läpi suuren rasituksen ja muutoksen lyhyessä ajassa. Synnytyksen jälkeen vietetäänkin lapsivuodeaikaa, joka kestää keskimäärin 6-8 viikkoa. Tarkkaa aikaa on vaikea

arvioida, mutta lapsivuode on ohi, kun kaikki raskaudesta ja synnytyksestä johtuvat muutokset ovat poissa. (Saarikoski 1994, 178.)

Heti synnytyksen jälkeen äiti tarvitsee lepoa ja aikaa palautua. Olisi kuitenkin tärkeää lähteä liikkeelle kahden tunnin kuluttua synnytyksestä. Liikunta lisää raajojen verenkiertoa, vatsan toimintaa ja ehkäisee veritulppien muodostumista. (Saarikoski 1994, 179.) Mieli on herkkä ja pienetkin asiat voivat aiheuttaa itkoa ja masentuneisuutta. Psykkisen herkistymiseen vaikuttaa istukan poistumisen vuoksi suuresti laskenut steroidien määrä. Psyken reagointi kuuluu synnytykseen. (Saarikoski 1994, 179.)

2.3 Psyken muutokset

Raskauden aikana kehossa tapahtuvat hormonaaliset ja fyysiset muutokset vaikuttavat odottavan äidin psyykeen. Psykkiset reaktiot ovat osin selitettävissä biologisesti, osin kuitenkin myös psyykkisellä kasvulla ja kokemuksiin liittyvillä tekijöillä. (Saarikoski 1993, 28.)

Ensimmäisen kolmanneksen aikana psyykeen vaikuttavat vahvasti odottajan elämäntilanne sekä taustat. Mikäli ihmissuhteet ovat kunnossa ja raskaus toivottu, ovat odottavan äidin tunteet usein positiiviset. Epävarmuus, herkkä masentuminen, väsymys sekä pahoinvointi ovat oireita, jotka vaikuttavat hyvinvointiin. (Saarikoski 1993, 28). Mielialat vaihtelevat hormonituotannon vuoksi, ja ajatus vauvasta ja vastuusta voivat jopa pelottaa (Väyrynen 2007, 174). Itkuisuus ja unentarve yleensä kasvavat, jotka voivat häiritä päivittäistä arkea. Syynä väsymykseen on erityisesti istukan progesteronituotanto, mutta väsymys vähenee toisella kolmanneksella. (Saarikoski 1993, 28.)

Toinen kolmanneksen kuvataan olevan psyykkisesti helpoin. Epävarmuus, väsymys sekä masennus väistyvät. Vuorovaikutussuhde vauvan ja vanhempien välillä muodostuu jo varhaisessa vaiheessa vatsaa silittämällä sekä juttelemalla ja laulamalla vauvalle. Äidillä on halukkuutta suojata lastaan ulkoisilta vaaroilta. (Väyrynen 2007, 176-177). Toivotussa raskaudessa sikiö muuttuu todelliseksi äidin tuntiessa sen liikkeitä. Ei-toivotussa raskaudessa psykosomaattiset oireet

mahdollisesti jatkuvat, ja äiti kokee sikiön negatiivisella tavalla. (Saarikoski 1993, 29). Tuntemukset vaihtelevat kuitenkin yksilöllisesti.

Viimeisellä kolmanneksella fyysisten muutosten sanotaan vaikuttavan eniten psyykeen (Saarikoski 1993, 29). Erilaisiin ajatuksiin ja odotuksiin synnytyksestä vaikuttavat ensisynnyttäjällä omat ajatukset, oletukset ja kertomukset, kun taas uudelleensynnyttäjällä suurin vaikutus on aiemmillä synnytyksillä (Väyrynen 2007, 178-179). Synnytyksen lähestyminen voi aiheuttaa pelonkin tunnetta. (Saarikoski 1993, 29). Pelko on kuitenkin luonnollista, sillä jokainen synnytystapahtuma on uniikki kokemus (Väyrynen 2007, 178-179). Pelkoa ja ahdistuneisuutta voidaan lievittää esimerkiksi perhevalmennuksella ja raskauden aikaisella seurannalla. (Saarikoski 1993, 29.) Muita tapoja mahdollisten pelkojen voittamiseen on myös niiden tunteiden tiedostaminen ja ilmaiseminen sekä synnytyksen fysiologiaan tutustuminen (Balaskas 2004, 13).

Synnytyksen jälkeistä herkistymistä selittää istukan poistumisesta seuraava suuri steroidien määrän väheneminen. Synnytys on naisen kasvukriisin huipentuma, siihen reagoidaan vahvasti psyykellä. Tuore äiti on usein itkuinen. (Saarikoski 1993, 29.) Vastasynnyttänyt äiti voi kärsiä unipulasta ja olla väsynyt, mikä johtaa helposti alakuloisuuteen, joissakin tapauksissa jopa masennukseen. Oireet ovat kuitenkin täysin normaaleja lapsivuodeaikana ja katoavat yleensä 2-3 kuukauden aikana. (Nuutila & Ylikorkala 2011, 477.)

3 LIIKUNTA RASKAUDEN AIKANA

Jo ensimmäisillä neuvolakäynneillä keskustellaan liikunnasta. Liikunnasta puhumista jatketaan raskauden loppuun asti, ja toivottavaa olisi jatkaa sitä myös lasten neuvolakäyntien yhteydessä. (Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä 2013, 54.) Jokainen raskaus on kuitenkin yksilöllinen ja yksiselitteisiä raskausajan liikuntaan on haastava antaa, sillä toiset puhkuvat energiaa raskauden ajan, kun taas toiset voivat pahoin raskauden alusta loppuun (Jaakkola 2015, 141). Äitiysneuvolan liikuntaneuvonnassa keskustellaan aluksi raskaana olevan ja hänen kumppaninsa liikuntatottumuksista. Molempien vanhempien tavoitteita ja tarpeita pohditaan yhdessä, jo lopuksi tehdään niiden pohjalta liikuntasuunnitelma. Sen toteutumista voidaan arvioida ja muokata tarvittaessa myöhemmillä käynneillä. (Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä 2013, 54.)

Opinnäytetyönä laatimamme raskausajan liikunnan oppaan onnistumisen kannalta oli ensiarvoisen tärkeää, että tiesimme toimeksiantajan tavoitteet. Opinnäytetyötämme varten selvitimme huolellisesti, mitä toiveita toimeksiantajallamme oli ja mitä he halusivat kehittää opinnäytetyömme avulla sekä millaiset perustelut oppaan tarpeellisuudelle oli.

Raskausajan äitiysneuvolapalvelu on raskauden seurantaan ja synnytykseen valmentautumiseen sekä lapsivuodeaikaan liittyvän seurannan eli pääasiallisen äitiysneuvolan tehtävien lisäksi paljon muuta. Se on kokonaisuus, johon liittyy naisen, raskaana olevan ja tulevan perheenjäsenen kokonaisvaltaisen kuin myös koko perheen hyvinvoinnin tukeminen. Liikunta on yksi hyvinvoinnin edistämisen ja ylläpitämisen merkittävistä tukipilareista. Opinnäytetyönne tuo asiakkaalle tietoa raskaus- ja lapsivuodeajan liikuntaan liittyvistä erityishuomioista ja auttaa osaltaan vähentämään myös tiettyjä rajoittuneita käsityksiä, joita ko. ajan liikuntaan saattaa liittyä. Opas/materiaali toimii myös henkilökunnalle työvälineenä asiakasohjauksessa. (Leppälä-Hast 2014.)

Kaikille kuitenkin liikkuminen raskausaikana ei ole mahdollista syystä tai toisesta, eikä siitä ole syytä olla huolissaan. Tällöin olisi hyvä keskittyä muihin itselleen mielekkäisiin harrastuksiin, panostaa ruokavalioon ja opetella esimerkiksi meditoimaan, sillä muun muassa stressinhallinnalla voi olla suuri merkitys henkiin hyvinvointiin (Jaakkola 2015, 141). Liikunnalla on kuitenkin huomattavia hyötyjä raskausaikana, jotka olemme keränneet tiivistetysti yhteen oppaaseemme.

3.1 Raskausajan liikuntasuosituksot

Jos vasta-aiheita ei ole havaittu, kohtuutehoista liikuntaa suositellaan harrastettavaksi raskauden aikana yhteensä vähintään 150 minuuttia viikossa useammalle päivälle jaettuna. Mikäli raskaana oleva ei ole harrastanut liikuntaa ennen raskautta, on liikunta hyvä aloittaa vähitellen, esimerkiksi noin 15 minuuttia päivässä kolmena päivänä viikossa. (Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä 2013, 53.) Myöhemmin liikunnan määrää voi lisätä vähintään 30 minuuttiin päivässä. Liikunnan teho on sopiva, kun liikkumisen lomassa pystyy puhumaan, mutta hengästyy kuitenkin jonkin verran. On tärkeää nauttia riittävästi nestettä liikunnan aikana. (Luoto 2011, 108.)

Sopivia lajeja raskauden aikana ovat esimerkiksi reipas kävely, sauvakävely, hiihto ja uinti riippumatta siitä, missä vaiheessa raskaus on. Lihaskuntoa tulisi harjoittaa kahdesti viikossa esimerkiksi kuntosalilla tai voimistellen. Raskaana olevat naiset, jotka ovat olleet liikunnallisesti säännöllisesti aktiivisia jo ennen raskautta, voivat jatkaa aiemmin harrastamiaan liikuntalajeja oman vointinsa mukaan. Tarvittaessa on hyvä keventää, mikäli alkaa tuntua siltä. Raskauden 16. viikon jälkeen kohtu painaa sydämeen palaavia suuria verisuonia oltaessa se-linmakuulla. Tästä mahdollisesti seuraava huono olo kannattaa ennakoida. (Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä 2013, 53 - 54.) Sellaisia lajeja, joissa on putoamisvaara, nopeita suunnanvaihdoksia tai joissa voi saada kovia iskuja, tulisi välttää raskauden aikana. Tällaisia lajeja ovat nyrkkeily, nopeat pallopelit, laitesukellus sekä vatsan puristusta aiheuttavia asentoja, kuten vatsallaan maaten harjoittelu. (Luoto 2011, 108.)

Synnytyksestä palautuminen on yksilöllistä, mutta liikunta auttaa palautumisessa. Liikunnan voi aloittaa vähitellen silloin, kun siihen tuntee pystyvänsä. Mitä nopeammin pääsee liikkeelle, sitä nopeammin palautuu. (Päivänsara 2013, 141.) Se, onko synnytys ollut alatiesynnytys vai keisarileikkaus, ei ole merkitystä liikunnan aloittamisen kannalta. Liikunta-asioita, lantionpohjan lihasten harjoittamista unohtamatta, kannattaa käydä läpi yhdessä jälkitarkastuksen yhteydessä. (Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä 2013, 54.)

3.2 Liikunnan hyödyt

Liikunta, myös raskausaikana toteutettuna, edistää terveyttä ja hyvinvointia. Terveyden edistämiseksi tarkoitetaan asioita, jotka lisäävät ihmisen hyvinvointia ja auttavat sairauksilta välttymisessä. Maailman terveysjärjestö on määritellyt myös terveyden edistämisen vuonna 1986, mistä lähtien se on kuulunut terveystieteiden perusteisiin sen jäsenmaissa. Terveyden edistäminen ulottuu usealle yhteiskuntapolitiikan sektorille, joille kaikille yhteistä on sitoutuminen suojaamaan ja parantamaan väestön terveyttä, toimintakykyä ja hyvinvointia. (Nupponen & Paronen 2011, 187.)

Raskausaikainen liikunta ylläpitää tai parantaa kuntoa. Liikunta saattaa myös ehkäistä raskausajan liiallista painonnousua (Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä 2013, 53). Raskaudenaikainen liikunta ehkäisee myös sikiön liikakasvua (Luoto 10/2013, 747). Suuri osa raskaana olevista kärsii selkävaivoista, joita vähentää raskausaikainen fysioterapia, vesivoimistelu tai akupunktio. Liikunta saattaa vähentää raskauteen liittyvää ummetusta, väsymystä ja jalkojen turvotusta. (Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä 2013, 53.)

Säännöllisesti harrastettu liikunta voi myös vähentää raskaudenaikaisia ahdistus- ja masennusoireita sekä kohottaa mielialaa (Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä 2013, 53). Vielä toistaiseksi ei ole julkaistu yhtään satunnaistettua koetta kliinisesti diagnosoidun masennuksen ja liikunta-aktiivisuuden yhteydestä, joten näyttö liikunnan mahdollisesta vaikutuksesta masennuksen ehkäisyyn raskauden aikana tai sen jälkeen on vielä riittämätöntä (Luoto 10/2013, 747).

Raskausaikainen liikunta saattaa vähentää raskausmyrkytyksen riskiä, mutta näyttö on vielä riittämätöntä. Liikunta parantaa sokeriaineenvaihduntaa raskausaikana aivan kuten ei-raskaana olevillakin. Liikunnalla voidaan näin ollen vaikuttaa positiivisesti raskausdiabetesta sairastavien hoitotasapainoon. Raskausdiabeteksen syntymistä ei todennäköisesti kuitenkaan voida estää raskausaikana aloitetuilla elintapamuutoksilla. Raskausaikainen liikunta saattaa vähentää myöhemmin ilmaantuvien kansantautien, kuten sydän- ja verisuonitautien, syöprien ja osteoporoosin riskiä paitsi raskaana olevalla itsellään niin myös hänen lapsellaan. (Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä 2013, 53.) Norjalaisessa kohorttitutkimuksessa, johon osallistui yli 60 000 lasta, äidin raskaudenaikainen liikunta oli yhteydessä pienempään ennenaikaisuuden riskiin (Luoto 10/2013, 747).

3.3 Raskaudenaikaisen liikunnan ehdottomat ja suhteelliset vasta-aiheet

Kohtuutehoinen liikunta on turvallista terveille raskaana oleville naisille, mutta on olemassa tiettyjä tilanteita, jolloin liikunnan harrastamista tulee välttää (Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä 2013, 53).

Ehdottomia vasta-aiheita raskausaikaisessa liikunnassa ovat selvittämätön verenvuoto emättimestä, ennenaikainen lapsivedenmeno, todettu kohdunkaulan heikkous, sikiön kasvun hidastuma sekä etinen istukka loppuraskaudesta (Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä 2013, 53). Etinen istukka tarkoittaa, että kohdun alaosassa oleva istukka peittää osittain tai kokonaan kohdun kaulakanavan sisäsuun (Terveyskirjasto 2014). Ennenaikaisen synnytyksen uhka on myös ehdoton vasta-aihe, sillä siihen kuuluu hoitoa vaativaa kohdun supistelua. Äidin yleissairaus, joka vaatii liikunnan rajoituksia, voi myös olla ehdoton vasta-aihe äidin liikunnan harrastamisessa. (Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä 2013, 53.) Tällainen huonossa hoitotasapainossa oleva krooninen sairaus rajoittaa liikkumista (Luoto 10/2013, 749).

Suhteellisia vasta-aiheita ovat uhkaava keskenmeno ensimmäisen raskauskolmanneksen aikana, monisikiöinen raskaus, pre-eklampsia sekä raskaushepa-

toosi (Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä 2013, 53). Pre-eklampsiaassa verenpaine on noussut yli tason 140/90 mmHg ja proteinuria eli valkuaista virtsassa yli 0,3 g/vrk (Terveyskirjasto 2014). Pre-eklampsiaa esiintyy noin 5 %:lla ensisynnyttäjistä. Pre-eklampsia voi olla lievä tai vaikea, ja se johtaa eklampsiaan eli raskauskouristukseen 0,5–1,0 %:ssa tapauksista. Raskaushepatoosilla tarkoitetaan raskaushäiriötä, jossa iho alkaa kutista ja maksaentsyymien ja/tai sappihappojen pitoisuus veressä nousee. Raskaushepatoosi todetaan noin 1 %:lla raskaana olevista naisista. Maksahäiriö alkaa usein 30. raskausviikon jälkeen, ja sen syy on tuntematon. Jostakin syystä raskaushormonit saavat aikaan maksan ylikuormittumista. (Terveyskirjasto 2014.)

Monisikiöinen raskaus tai pre-eklampsia ovat suhteellisia vasta-aiheita, koska liikunta voi vaikuttaa niihin suotuisastikin. Liikunta lisää jonkin verran kohdun supistelua, mutta supistusten ollessa säännöllisiä ja kivuliaita, on liikunta syytä keskeyttää. Muita liikunnan keskeyttämisen syitä ja oireita ovat verenvuoto emättimestä, huimaus, heikkouden tunne, lepoahdistus, rintakipu, kova päänsärky, säännöllinen kivulias kohdun supistelu, sikiön liikkeiden määrän vähentyminen sekä alaraajan ja etenkin pohkeen turvotus ja kipu. (Luoto 10/2013, 749.) Pohkeen kipeytyminen tai turpoaminen voi olla merkki laskimotukoksesta (Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä 2013, 54).

4 LIIKUNTA SYNNYTYKSEN JÄLKEEN

Liikunnan harjoittamisen aloittaminen nopeasti synnytyksen jälkeen edistää hyvin synnytyksestä palautumista (Rönnerberg 2013, 20). Liikunta on myös osa omaa aikaa ja vaikuttaa positiivisesti niin fyysiseen kuin psyykkiseen hyvinvointiin (Päivänsara 2013, 141). Palautuminen on hyvin yksilöllistä riippuen paljon myös siitä, millainen liikkija on kyseessä (Rönnerberg 2013, 20). Palautuminen synnytyksestä on kuitenkin nopeampaa, myös mahdollisten haavojen ja repeämien osalta, mikäli liikkeelle lähdetään pian synnytyksen jälkeen (Päivänsara 2013, 141).

Vatsan ja lantion alue joutuu raskauden ja synnytyksen aikana koville. Synnytys venyttää merkittävästi vatsanpeitteiden sekä lantion lihaksistoa. Lapsivuodeaikaan kuuluu myös tämän alueen kiinteytyminen ja palautuminen. Voimisteluharjoituksilla voidaan edesauttaa kuntoutumista. (Saarikoski 1994, 182-183.) Jo 24 tuntia synnytyksen jälkeen voi alkaa harjoittamaan lantionpohjan lihaksistoa, sillä tämä auttaa niitä palautumaan normaaliin tilaansa (Jaakkola 2015, 181). Harjoituksilla pyritään myös parantamaan lihaksiston toimintaa ja verenkiertoa. Harjoituksia tehdessä on hyvä huomioida, että liikkeet suoritetaan varovasti eivätkä harjoitukset saa aiheuttaa kipua tai verenvuotoa. (Saarikoski 1994, 182-183.)

Ennen kuin siirrytään vatsaliharjoituksiin, olisi hyvä tutkia suorien vatsalihasten välisen raon suuruus ja vatsalihasten jännesauman eli linea alban palautuminen. Mikäli suorien vatsalihasten välisen raon mitta on yli suositusten, on kyseessä vatsalihasten erkaantuma eli diastasis recti, ja vatsalihasten harjoittamiseen tarvitaan palautumiseen soveltuvia harjoitteita. (Camut & Tuokko 2015, 3-4; Pisano 2007, 73.) Mikäli vatsalihakset ovat palautuneet normaalisti, voi niitä harjoittaa jo muutamien viikkojen päästä synnytyksestä. Suositeltavaa vatsalihasten harjoittamisessa olisi edetä rauhallisesti ja monipuolisesti aloittamalla poikittaisesta vatsalihaksesta, siirtymällä siitä vinoihin ja viimeiseksi suoriin vatsalihaksiin. (Pisano 2007, 73.)

Liikuntaharrastus olisi hyvä aloittaa omien tuntemusten mukaan, esimerkiksi vaunulenkein. Rankkaa liikuntaa on suositeltavaa viivyttää, kunnes jälkitarkastus on ohi ja lääkärin kanssa keskusteltu. (Jaakkola 2015, 181). Vastasynnyttäneen

ei kuitenkaan tarvitse pystyä juoksemaan maratonia eikä muihinkaan rankkoihin suorituksiin, sillä lantionpohja ja kohtu eivät välttämättä ole vielä toipuneet ja palautuneet (Borelius 1995, 143). Rankat, esimerkiksi hyppyjä sisältävät lajit ovat myös syytä jättää myöhemmäksi kunnes lantionpohja on vahvistunut, sillä ne voivat altistaa muun muassa gynekologisille laskeumille (Päivänsara 2013, 141-142). Liian varhain aloitetusta raskaasta liikunnasta kielivät muun muassa virtsankarkailuun liittyvät ongelmat, lantion ja alaselän kiputilat, keskivartalon hallitsemattomuus ja vatsan alueen oudot tuntemukset, kuten pullistumat (Jaakkola 2015, 182).

Aktiivisesti liikkuneet äidit voivat harjoittaa suositeltavasti viikossa yhteensä tunnin verran hengästyttävää aerobista ja kaksi kertaa lihaskuntoa sekä liikkuvuutta parantavaa liikuntaa. Vähemmän liikkuneille äideille taas suositellaan hieman hengästyttävää aerobista liikuntaa noin kahden ja puolen tunnin verran viikossa. (Päivänsara 2013, 141.) Tässäkin suhteessa on syytä olla armollinen itselleen ja muistaa yksilöllisyys. Jonkin liikkeen tai liikuntalajin tuntuessa itselleen epäsopivalta on se syytä jättää harjoitusohjelmasta pois, ja kokeilla sitä myöhemmässä vaiheessa uudelleen (Päivänsara 2013, 141).

Kotona voi myös jumpata eikä siihen tarvita välineistöä. Liikunta vauvan kanssa parantaa äidin kuntoa ja lisää äidin ja vauvan yhteistä aikaa (Ryynänen 2009, 7). Yhteiset liikuntahetket kehittävät erityisesti vuorovaikutussuhdetta äidin ja lapsen välillä, mikä edistää vauvan aivojen toimintaa sekä ajattelukykyä, mikä puolestaan kehittää muun muassa tunteiden käsittelemistä ja uuden oppimista (Päivänsara 2013, 150; Ryynänen 2009, 7). Edellä mainittujen lisäksi vauvajumppa kehittää vauvan omien ulottuvuuksien ja rajojensa tunnistamista. Kosketuksella on linkki minäkuvan rakentamiseen ja itsetunnon vahvistumiseen, sillä vauva saa ihokontaktista suurta mielihyvää. (Pisano 2007, 103.) Vauvajumpan voi aloittaa, kun vauva jaksaa itse kannatella päätään. Hyvä ajankohta päivässä jumpalle on kun vauva on levännyt ja ruokaillut, mutta ruokailusta on vierähtänyt jo tovi. (Päivänsara 2013, 150-151).

Tehokkuudeltaan kohtuullinen liikunta ei vaikuta imetykseen eikä rintamaidon määrään tai laatuun. Näin ollen liikuntaa voi jatkaa turvallisesti myös synnytyksen jälkeen. Synnytyksen jälkeen säännöllinen liikunta edesauttaa myös äidin

painon palautumisessa raskautta edeltävälle tasolle. (Luoto 10/2013, 747.) Imetyksen vaikutukset painonpudotukseen taas ovat pienemmät kuin aiemmat käsitykset, joten liikunnan ja ravitsemuksen merkitys kasvaa tärkeämmäksi seikaksi (Luoto 2011, 107).

4.1 Lantionpohjan lihakset

Lantionpohjalla tarkoitetaan kolmea päällekkäistä lihaskerrosta, jotka yhdessä muodostavat lihas-jännerakennelman, jonka tehtävä on tasata alhaalta käsin vatsaontelon painetta (Höfler 2001, 10-11). Lantionpohjan voi ajatella myös vatsaontelon pohjana, jonka päällä vatsaontelon elimet lepäävät. Sen läpi kulkevat emätin, virtsarakko sekä peräaukko, joiden sulkijalihakset kuuluvat myös lantionpohjan lihaksistoon. (Borelius 1995, 153-154.)

Raskauden aikana estrogeenin erityis vähenee rajusti ja pysyy samalla tasolla imetyksen ajan. Progesteronin erityis puolestaan lisääntyy, mikä pehmentää kudoksia ja nivelsiteitä. Myös lantionpohjan lihasten perusjännitys alenee. Tämän vuoksi lantionpohjan lihasten tehostettu harjoittelu on erityisen tärkeää raskauden ja imetyksen aikana. Mikäli raskauksia on useita, monisyntyäjillä olisi tärkeää kiinnittää erityistä huomiota lantionpohjan lihasten kuntoon. (Heittola 1996, 33.)

Raskauden aikana lantionpohjaan kohdistuu pitkäaikainen paine, ja se aiheuttaa lihaskudoksen venymisen. Hormoni nimeltään relaksiini pehmentää sidekudoksia ja niveliä, jonka vaikutus lihasten löystymisen lisäksi näkyvät muuallakin kehos- sa. (Rönneberg 2013, 12). Raskaus ja synnytys vaativat lantionpohjan lihaksilta elastisuutta sekä lujuutta. Toistuvat raskaudet kuormittavat erittäin paljon lantionpohjan lihaksia. Kun huolehtii jo raskauden aikana lantionpohjan lihasten harjoittamisesta, voi hallita paremmin myös virtsarakon toimintaa. (Heittola 1996, 33.)

Lantionpohjan lihakset supistuvat refleksinomaisesti yskiessä, nauraessa ja ai- vastaessa. Synnytyksen jälkeen tämä supistus vaimenee, mikä on aivojen tapa suojata kipeitä ja vahingoittuneita kehonosia. Tietoinen harjoittelu parantaa ref-

leksin palautumista synnytyksen jälkeisinä viikkoina. (Heittola 1996, 35.) Lantionpohjan lihasten harjoittaminen on tärkeää, sillä ne joutuvat koetukselle aina raskauden aikana, riippumatta synnytystavasta (Rönnberg 2013, 12).

4.2 Syvät vatsalihakset

Syvillä vatsalihaksilla tässä yhteydessä tarkoitetaan syvää poikittaista vatsalihasta. Jännittyessään syvä poikittainen vatsalihas litistää vatsaa (Hodges 2005, 33). Poikittaisen vatsalihaksen tehtäviä ovat tukea keskivartaloa ja lannerankaa edestä, mutta myös estää vatsan pullahtamista ulos ja lannenotkon korostumista (Pisano 2007, 71).

Syviä vatsalihaksia voi harjoittaa oikeastaan missä ja milloin vain, sillä niiden tekeminen ei vaadi yleensä liikehdintää (Päivänsara 2013, 132). Edellä mainitusta syystä poikittaisen vatsalihaksen aktivointi koetaan usein vaikeana (Pisano 2007, 71). Yksinkertaisimmillaan poikittaisen vatsalihaksen harjoittaminen on navan kevyttä vetämistä kohti selkärankaa istuen tai seisten (Päivänsara 2013, 132).

Normaalisti sujuneen synnytyksen jälkeen vatsalisharjoitukset voi aloittaa syvien vatsalihasten harjoittamisella. Poikittaista vatsalihasta voi aktivoida, vaikka suorien vatsalihasten välissä olisikin erkaantumaa. (Päivänsara 2013, 142.) Hyviä liikkeitä poikittaisen vatsalihaksen aktivoimiseksi ovat staattiset harjoitteet, kuten erilaiset lankut (Päivänsara 2013, 142). Olisi suositeltavaa, että synnytyksen jälkeen vatsalisharjoittelu aloitetaan poikittaisesta vatsalihaksesta, siirtyen sitten vinoihin ja sitten suoriin vatsalihaksiin (Pisano 2007, 73). Poikittaisen vatsalihaksen jaksassa työskennellä 10-15 sekuntia staattisessa harjoitteessa useamman kerran perä jälkeen, voi siirtyä jo esimerkiksi vatsarutistukseen (Rönnberg 2013, 21).

4.3 Vatsalihasten erkaantuma

Raskauden aikana ja vatsan kasvaessa myös vatsaontelon paine kasvaa. Tästä syystä vatsalihakset erkaantuvat venyen sivuille ja samalla venyttävät suorien

vatsalihasten välissä olevaa ja lihaksiin kiinnittyvää jännesaumaa eli linea albaa. (Camut & Tuokko 2015, 3-4.) Vatsalihasten erkaantuma eli diastasis recti on varsin yleinen vaiva synnytyksen jälkeen, ja rako voi olla mitä tahansa kahdesta senttimetristä kahteenkymmeneen senttimetriin (Rönnerberg 2013, 13). Normaalisti suorien vatsalihasten välinen rako on navan kohdalta alle 2,7cm sekä ylä- ja vatsalla reilusti alle yhden senttimetrin. Mikäli raon suuruus ylittää nämä mitat, todetaan vatsalihasten erkaantuma. (Camut & Rissanen 2013, 45.) Tavallisesti vatsalihasten välinen rako palautuu ennalleen puolessa vuodessa synnytyksestä, mutta nopeimmat muutokset tapahtuvat jo kahden ensimmäisen kuukauden aikana (Jaakkola 2015, 174). On arvioitu, että kahdella äidillä kolmesta erkaantuma ei palaudu itsestään, vaan tarvitaan palautumiseen soveltuvia harjoitteita (Camut & Tuokko 2015, 4).

Vatsalihasten erkaantumalla on vahva yhteys lantionpohjan alueen ongelmiin. Merkkejä lantionpohjan ongelmista voivat olla muun muassa virtsankarkailu, emättimen laskeumat ja ulostamisongelmat. (Camut & Rissanen 2013, 45.) Muita fyysisiä ongelmia voivat olla selkävaikeudet ja kosmeettisena haittana roikkuva ja jollain tavalla muodoton vatsa (Rönnerberg 2013, 13). Ulkoisia merkkejä vatsalihasten erkaantumasta voivat olla esimerkiksi pömpöttävä vatsa, jolloin vatsa voi näyttää vielä kuukausia tai jopa vuosia synnytyksen jälkeen samalta kuin raskausaikana sekä vatsalihaksia jännittäessä lihasten väliin jäävän harjanteen pulautaminen ulospäin tai notkahtaminen sisäänpäin (Camut & Tuokko 2015, 5).

Mikäli erkaantuma on todettu, olisi hyvä jättää pois tietynlaisia lihaskuntoharjoitteita, jotka saattavat olla erkaantumalan palautumisen kannalta haitallisia. Näitä harjoitteita ovat kaikki, missä paine kohdistuu vatsaseinämän lihaksistoon sekä jännesaumaan, kuten perinteiset istumaannousut, vatsarutistukset niin suorille kuin vinoillekin vatsalihaksille, vartalonkierrot, lankku ja jalkojen nostot selinmaakulta (Camut & Tuokko 2015, 4; Jaakkola 2015, 175; Rönnerberg 2013, 21). Myös vatsalihaksia venyttäviä liikkeitä tulisi välttää, sillä tavoitteena on lyhentää lihaksia venyttämisen sijaan (Rönnerberg 2013, 21).

5 SOPIVIA LIIKUNTAMUOTOJA

Raskaudenaikaisella liikunnalla on todettu olevan hyötyä odottavan äidin terveydentilaan sekä hyvinvointiin. Se vähentää selkäkipuja, painonnousua, ummetusta, väsymystä, jalkojen turvotusta sekä ahdistus- ja masennusoireita. Sopivaksi luokiteltuja lajeja ovat muun muassa vesiliikunta, hiihto, kävely tai sauvakävely sekä lihaskuntoharjoittelu. Synnytyksen jälkeen suositellaan kohtuutehoista liikuntaa, koska sillä voi olla positiivinen vaikutus äidin kuntoon, mielialaan ja painonlaskuun. Lantionpohjan lihasten harjoittelu aloitetaan raskausaikana, ja jatketaan synnytyksen jälkeen. (Äitiysneuvolaopas 2013, 53-54.)

Taustatutkimusten perusteella olemme valinneet oppaaseemme raskausajan liikuntamuodoiksi lihaskuntoharjoittelun, ulkoilun sekä venyttelyn. Synnytyksen jälkeisellä ajalla keskitymme lantionpohjan ja vatsan lihasten kuntouttamiseen sekä kotijumppaan vauvan kanssa.

5.1 Ulkoilu

Ulkoilulla käsitämme oppaassamme ulkoilmassa tapahtuvan kävelyn, sauvakävelyn ja juoksun.

Ulkoilu virkistää kehoa ja mieltä. Metsäntutkimuslaitoksen tekemän Luonnon virkistyskäytön valtakunnallinen inventointi -tutkimuksen mukaan luonnossa liikkuminen on vahvasti kytköksissä emotionaaliseen hyvinvointiin. Tutkimukseen osallistuneet ovat nauttineet ulkoilusta, ja kokeneet sen olevan virkistävämpää ja tuottavan enemmän mielihyvää kuin muu vapaa-ajan harrastaminen. (Sievänen & Neuvonen 2010, 80-89.)

Ulkoliikunta on usein aerobista. Aerobisen liikkumisen tavoite on, että pystytään puhumaan puuskuttamatta. Tällainen liikunta luo pohjaa hyvälle kunnolle ja edistää sydän ja verenkiertoelimistön toimintaa. (Päivänsara 2013, 96.) Aerobisen liikunnan sykerajat ovat yksilölliset, mutta turvallisena sykerajana raskausaikana pidetään 150 lyöntiä minuutissa. Tämä ohjeistus on viitteellinen, ja paremmin sy-

kerajan voi laskea niin, että harjoittelu on 60-80% maksisykkeestä. Tämä tarkoittaa, että esimerkiksi 165 maksimisykkeen omaava äiti liikkuisi raskausaikana maksimissaan 130 sykerajoilla. Liian kovan harjoittelun tuloksena kohdun verenkierto voi häiriintyä ja vauvan sykkeet laskea liikaa. Maksimiharjoitteita ei kannata tehdä raskausaikana laisinkaan. (Takala & Valasti 2011, 45.)

Kävely ja sauvakävely

Erityisesti alkavalle liikkujalle raskausaikana kävely ja sauvakävely ovat turvallisia lajeja (Takala & Valasti 2011, 46). Kävely on käytännössä kuluton laji, joka voi olla kevyttä tai rankkaa rasitukseltaan. Vaihtelua saadaksesen voi vaihdella maastoa. Kävelysauvat tehostavat kävelemistä ja samalla vetreyttävät niskahartiaseutua, aktivoiden myös keskivartalon ja lantion lihakset. (Päivänsara 2013, 96.)

Sauvakävelyssä on kiinnitettävä huomiota tekniikkaan, sillä se vaikuttaa selkeästi kävelyn tehokkuuteen. Sauvojen käytön on oltava vuorohiihdon sauvatekniikan tapaista, kädentyönnön ollessa tehokas. Ylävartalon painopiste siirtyy ryhdikkäästi hieman eteenpäin, mikä lisää selän lihastukea. Kävelysauvat tasapainottavat kävelyä, jonka ansiosta lonkkien ja lantion asento ja liike paranevat. Sauvojen ansiosta myös kantaisku pehmentyy ja polvi joustaa, mikä ehkäisee jalkavaivoja. (Suomen latu ry 2001, 55-57.)

Juoksu

Juoksu on sitä ennen raskautta harrastaneille sallittu laji, ja sitä voi jatkaa niin pitkään kuin se tuntuu miellyttävältä (Takala & Valasti, 46). Lajia ei kuitenkaan suositella aloitettavaksi raskausaikana, ja lenkkien kestoa olisi lyhennettävä 30 prosenttia normaalista kestosta. Lisäksi on vähennettävä lenkin tehoa, jolloin vain 15 minuuttia olisi raskasta liikuntaa. Juostessa on huomioitava myös raskauden vuoksi heikentynyt tasapaino sekä nivelten löystyminen, sillä ne voivat aiheuttaa nyrjähdyksiä. (Päivänsara 2013, 97.)

Yleisesti juoksun hyötyjä ovat hapenottokyvyn sekä verenkierron ja keuhkojen toiminnan paraneminen ja sydämen vahvistuminen. Lisäksi se vilkastuttaa rasva-aineenvaihduntaa sekä ruoansulatusta. (Takala & Valasti, 59.)

5.2 Lihaskuntoharjoittelu

Painoharjoittelu voi tapahtua niin kotona kuin kuntosalilla. Kuntosalilla on kuitenkin yleisesti monipuolisemmat mahdollisuudet harjoitteluun. Kuntosaliharjoittelu on suotuisaa niin yleisen hyvinvoinnin ja terveyden kannalta kuin myös hyvä pohja mille tahansa liikuntamuodolle. Painoharjoittelulla on erityinen vaikutus tuki- ja liikuntaelimestön vahvistamisessa. (Erämetsä & Laakko 2001, 105.) Toisin kuin usein luullaan, kuntosaliharjoittelusta on suuri apu kiinteytymisessä ja painonhallinnassa (Pisano 2007, 28).

Kuntosaliharjoitukset voidaan jakaa lihasryhmien, liikkeiden, sarjojen, toistojen tai sarjataulukoiden mukaan. Yhdellä harjoituskerralla käydään tavallisesti tietyt lihasryhmät läpi. Kuntopiirissä taas voidaan harjoittaa koko kehon lihakset yhden harjoituskerran aikana. (Erämetsä & Laakko 2001, 105.)

Myös lihaskuntoharjoittelua voi jatkaa raskausaikana kuten ennen raskautta, omien tuntemusten mukaan (Päivänsara 2013, 100). Harjoittelun voi tehdä kuntosalilla tai kotona, jossa liikkua voi juuri silloin kun itselle parhaiten sopii (Päivänsara 2013, 102). Lihaskuntoharjoittelu edesauttaa jaksamista raskausaikana ja synnytyksestä palautumista (Päivänsara 2013, 100). Lihaskunnossa kannattaa kiinnittää erityistä huomiota etenkin vatsa- ja selkälihaksiin. Kun vatsa kasvaa, kehon painopiste ja ryhti muuttuvat, mikä voi saada aikaan särkyjä ja jäykkyyttä alaselän alueella. Vahvoilla keskikehon lihaksilla vartalon kannattelu sujuu paremmin. (Belitz-Henriksson, n.d.) Keskivartalon ja lantionpohjan lisäksi myös niska-hartiaseudun lihaksistolle olisi suotavaa antaa erityishuomiota harjoiteltaessa. On turvallista kuitenkin poistaa ohjelmasta ne liikkeet, jotka voivat olla haitallisia odottavalle äidille tai sikiölle. Näitä liikkeitä ovat muun muassa kohtua puristavat liikkeet sekä voimakasta, staattista jännitystä vaativat liikkeet. Myös vatsallaan tehtäviä harjoituksia sekä raskausviikon 16. jälkeen selinmakuulta tehtäviä har-

joituksia olisi vältettävä. (Päivänsara 2013, 100.) Selällä makaaminen saattaa tuntua ikävältä, koska kohtu painaa kehon suuria verisuonia, mikä voi aiheuttaa pahoinvointia (Belitz-Henriksson, n.d.). Vatsallaan kohtuun kohdistuu painetta, selinmakuulla sydämeen palaavat suonet jäävät ahdinkoon kohdun alle, mistä voi seurata pahoinvointia. (Päivänsara 2013, 100).

Kaikkia kehon lihaksia, pois lukien suorat vatsalihakset, voi harjoittaa raskauden aikana. Relaksiini ja estrogeeni valmistavat kehoa synnytykseen, ja löysäävät kehon niveliä ja nivelsiteitä. Tästä seuraa helposti huono ryhti ja näin myös väärän asennon aiheuttamat kivut. Lihaskuntoa harjoittamalla voidaan tasapainottaa kehon muutoksia ja muutoksien vaikutuksia. (Päivänsara 2013, 101.)

5.3 Venyttely

Venyttely on tärkeä osa tuki- ja liikuntaelimestön sekä hermo- ja lihaskudoksen toimivuutta. Yksipuolinen liikunta ja rasitus aiheuttavat yleisimmin lihaskireyttä, saaden aikaan epätasapainon lihaksistossa. Virheellinen liikekaavio aiheuttaa lihaskireyttä ja mahdollisesti nivelkipuja. Kipu puolestaan edistää lihaksen jännittymistä. Mikäli tätä kierrettä ei saada katkaistua, voidaan saada aikaiseksi pysyvää vauriota lihakseen lisääntyneen sidekudoksen muodossa. (Ahonen & Lahtinen 2001, 416-417.)

Ennen venyttelyn aloittamista on syytä lämmitellä lihakset, jotta ne ovat mukautuvampia ja pehmeämpiä ja näin vältetään niiden vahingoittumiselta (DiFiore 2000, 11). Venytyksen kesto vaihtelee viidestä sekunnista pariin minuuttiin. Lyhytkestoiset venytykset lisäävät lihaksen verenkiertoa ja rentoutta, sekä palauttavat lihaksen lepopituuden. Keskipitkillä venytyksillä lisätään liikkuvuutta ja avataan liikeratoja. Pitkillä venytyksillä saa lihakseen lisää pituutta. (Ahonen & Lahtinen 2001, 426.)

Raskausaikana venyttelyä ei kannata unohtaa. Asentoja voi soveltaa vatsan kasvun mukaan. (Takala & Valasti 2011, 46.) Raskausaikana venytykset tulisi jättää kuitenkin lyhyiksi, sillä ääriasennot sekä syvävenyttely yhdessä nivelten ja sidekudosten löystymisen kanssa voivat aiheuttaa tapaturmariskin. Erityis-

huomiota kaipaavat lonkankoukistajat sekä selän ja pakaroiden lihakset, niskahartiaseudun lihaksisto ja rintalihakset. Nämä alueet kiristyvät raskausaikana kehon muutosten myötä. (Päivänsara 2013, 114-115.)

5.4 Lantionpohjan ja vatsalihasten vahvistaminen

Raskausaikanaakin keskivartalon lihasten harjoittaminen on suositeltavaa, sillä se auttaa ryhdin ylläpitämisessä (Takala & Valasti 2011, 42-46). Lantionpohjan lihakset kannattaa pitää kunnossa jo raskauden aikana, sillä ne osallistuvat kasvavan kohdun kannatteluun. Näiden lihasten harjoittaminen on turvallista aloittaa jo raskauden alussa. (Pisano 2007, 60.) Vahva lantionpohjan lihaksisto auttaa ehkäisemään virtsanpidätysongelmia, peräpukamia sekä ulkosynnyttimien suonikohjuja (Päivänsara 2013, 110.) Lantionpohjan lihasten harjoittamista on hyvä jatkaa, vaikka muutoin vatsalihasten vahvistaminen tuntuisikin epämiellyttävältä. Hyvässä kunnossa olevat lihakset eivät hidasta synnytyksen kestoa, päinvastoin lantionpohjan lihaksiston tunnistaminen ja kyky rentouttaa ne voivat lyhentää synnytyksen kestoa. (Takala & Valasti 2011, 42-46.) Vahva lantionpohja vähentää lantion vaurioitumisriskiä synnytyksessä ja nopeuttaa siitä palautumista (Päivänsara 2013, 110).

Synnytyksen jälkeen liikkeelle suositellaan lähdettävän maltillisesti. Lantionpohjan lihasten harjoittaminen voidaan aloittaa, ja on suositeltavaakin, jo heti synnytyksen jälkeen. (Takala & Valasti 2011, 49.) Kun harjoitukset aloitetaan pian synnytyksen jälkeen, mahdolliset haavat paranevat nopeammin verenkierron lisääntymisen myötä ja lihakset palautuvat taas ennalleen (Päivänsara 2013, 141.) Synnytys sekä hormonaaliset muutokset voivat aiheuttaa virtsankarkailua, joten lantionpohjan lihaksistoa on syytä harjoittaa. (Takala & Valasti 2011, 49).

Harjoittelu on hyvä aloittaa lantionpohjasta, edeten poikittaiseen vatsalihaksen staattisiin harjoituksiin ja näiden lihasten ollessa tarpeeksi vahvoja, edetä vinoihin vatsalihaksiin ja viimeiseksi suoriin vatsalihaksiin. Ohjatuille jumppatunneille siirryttäessä on hyvä välttää aluksi hyppyjä ja tärähdyksiä. Liikkumisen sujussa hyvin, voi siirtyä rankemmillekin tunneille, mutta huomioiden lantionpohjan lihak-

siston kunnon. Kun lantionpohja alkaa väsyä, pidätyskyky heikkenee. Kovempien harjoittelupäivien jälkeen on hyvä pitää yksi tai useampi päivä rauhallisempia treenejä, jotta lantionpohjan lihaksisto ehtii palautua. (Takala & Valasti 2011, 51.)

5.5 Liikunta vauvan kanssa

Liikuntaa vauvan kanssa voi harjoittaa monipuolisesti. Vaunulenkkeily on suosittu liikuntamuoto. Sää ei ole este ulkona liikkumiselle, kun varustautuu sopivin vaattein. Ulkoillessa saa raikasta ilmaa ja valohoitoa. Vaunujen kanssa voi myös juosta, jolloin harjoituskerrasta tulee rankempi. Ulkoilla vauvan kanssa voi myös kantoliinaa tai -reppua käyttäen. (Päivänsara 2013, 149-150.) Monet tahot, muun muassa neuvolat, urheiluseurat, terveyskeskukset, kuntokeskukset järjestävät monenlaisia ohjattuja vauvaharrastuksia (Pisano 2007, 103).

Vauvan kanssa jumppaamisella on useita hyötyvaikutuksia. Se tuottaa iloa niin äidille kuin lapselle, kehittää vuorovaikutusta sekä vauvan koordinaatiokykyä, aivoja ja ajattelua. Vauva saa myös ihokontaktia ja kosketusta, mikä on vauvalle tärkeää, sillä tuntoaisti on herkkä ja edistää minäkuvan muodostamista ja antaa pohjaa itsetunnon kehittymiselle. (Päivänsara 2013, 150-151.) Lapsi oppii tuntemaan omat rajansa ja ulottuvuutensa toimivana yksilönä liikkueensa. Vauvojen ajattelu ja liikkuminen ovat yhtä. Kaikki erilainen temppuilu, voimistelu ja tanssi yhdessä vauvan kanssa edesauttavat hyvän vuorovaikutussuhteen kehittymistä. Tämä toimii perustana kommunikointitaidolle toisten kanssa. (Pisano 2007, 103.)

Sopiva ajankohta vauvajumppan aloittamiseen on, kun vauva on noin kolme kuukautta vanha ja osaa kannatella päätään. Tämä helpottaa äidin toimintaakin, sillä hänen ei tarvitse tukea vauvan niskaa kaikissa liikkeissä. (Ryynänen 2009, 8.) Jumpatessa vauvan tulisi olla kylläinen ja levännyt, pitäen kuitenkin tauko ruokailun jälkeen (Päivänsara 2013, 151). Jumppa tapahtuu aina lapsen ehdoilla, ja lasta onkin tärkeää seurata jumppatuokion aikana. Mikäli lapsi ei vaikuta tyytyväiseltä, on hyvä keskeyttää jumppaaminen ja siirtää toiseen kertaan. Liikkeet voidaan aloittaa rauhallisesti muutamasta helposta liikkeestä ja lisätä mielenkiinnon mukaisesti jumppakertojen mukaan. (Ryynänen 2009, 8.)

6 KEHITTÄMISTEHTÄVÄT

Tarkoituksenamme oli tuottaa Oulunkaaren kuntayhtymälle informatiivinen, kannustava, motivoiva ja matalakynnyksinen opas turvalliseen ja riittävään liikkumiseen niin raskausaikana kuin raskauden jälkeen. Opinnäytetyömme tarkoitus oli kuvaileva, sillä kuvailemme oppaassa raskausajan ja synnytyksen jälkeistä liikuntaa ja siihen liittyviä huomioitavia asioita. Opas tulee Oulunkaaren kuntayhtymän äitiysneuvoloiden asiakkaiden käyttöön sähköiseen mediaan, ja opas löytyy OmaHoito-palvelusta. Näin se on helposti asiakkaiden saatavilla. Opas toimii samalla sellaisenaan myös äitiysneuvoloiden työntekijöiden tukimateriaalina, jonka tarkoituksena on tuoda varmuutta asiakkaiden kohtaamiseen ja heidän ohjeistamiseensa.

Toimeksiantajamme tavoitteena oli antaa äitiysneuvolan asiakkaille tietoa raskaus- ja lapsivuodeajan liikuntaan liittyvistä erityishuomioista ja auttaa osaltaan vähentämään myös tiettyjä rajoittuneita käsityksiä, joita kyseisen ajan liikuntaan saattaa liittyä. Henkilökohtaisena tavoitteenamme oli kehittyä opinnäytetyöprosessin aikana lisää kohti liikunta-alan asiantuntijuutta monin tavoin. Tavoitteenamme oli lisätä tietoaamme raskausajan ja synnytyksen jälkeisen liikunnan ohjaamisesta luomalla opas, joka kiinnostaa kohderyhmän lukijaa ja se koetaan informatiivisena sekä tarpeellisena. Kajaanin ammattikorkeakoululle työmme toi näkyvyyttä ja mahdollisuuksia työharjoittelupaikkoihin sekä tarjoaa jatkoaiheita tuleviin opinnäytetöihin.

Opinnäytetyömme vastaa seuraavaan kehittämistehtävään:

Millainen opas motivoi ja lisää raskausajan turvallista liikkumista ja liikunnan tietämystä?

7 TUOTTEISTAMISPROSESSI

Toimeksiantajamme on Oulunkaaren kuntayhtymä, johon kuuluu viisi eri kuntaa. Nämä kunnat ovat Ii, Pudasjärvi, Simo, Utajärvi ja Vaala (Oulunkaaren kuntayhtymä, n.d.). Oulunkaaren kuntayhtymä järjestää jäsenkuntiensa lakisääteiset sosiaali- ja terveystalvet. Oulunkaari on mukana tukemassa alueen asukkaiden hyvinvointia, sillä se tuottaa laadukkaita, vaikuttavia ja tarkoituksenmukaisia palveluja. (Oulunkaaren kuntayhtymä, n.d.). Oulunkaaren kuntayhtymän yhteishenkilönämme toimi Anne Leppälä-Hast.

Päädyimme työpariksi valmistumisajan perusteella, ja koska olimme valinneet erilaiset syventävät opinnot, lähdimme pohtimaan sitä kautta mikä palvelisi molempien oppimista. Toinen erikoistui lasten ja nuorten liikuntaan, toinen terveystalvuntaan. Molempia kiinnosti raskaus, sen fysiologiset muutokset ja liikunnan vaikutukset raskauteen, joten päädyimme etsimään toimeksiantajaa neuvoloista. Oulunkaaren kuntayhtymässä oli tarvetta liikuntaoppaalle raskauden ajalle ja siitä palautumiseen.

Opinnäytetyönämme on raskausajan ja synnytyksen jälkeisen liikunnan oppaan tekeminen Oulunkaaren kuntayhtymälle. Opas tulee asiakkaiden käyttöön sähköisessä muodossa, jotta se olisi mahdollisimman helposti kaikkien saatavilla. Keskeisiä käsittelemiämme aiheita ovat raskausajan liikunnan vaikutukset äitiin ja sikiöön, liikuntasuositukset raskauden ajalle sekä synnytyksen jälkeisen liikunnan toteuttaminen. Oppaassa ohjeistamme raskaana olevia naisia liikuntamuodoissa, jotka on todettu turvallisiksi ja suositeltaviksi raskausaikana.

Toimeksiantajan toiveena oli saada sähköinen opas Oulunkaaren kuntayhtymän Internet-sivustoille. Sivustoilta löytyy OmaHoito-osio, johon kirjaututaan henkilökohtaisilla tunnuksilla. Näin ollen säästämme luontoa ja teemme ekologisia valintoja. Toiveena oli myös, että asiakas pääsee informaation äärelle missä vain, eikä hänen tarvitse kuljettaa opasta mukanaan.

7.1 Käsikirjoitus

Oppaassa käsittelemme raskausajan ja synnytyksen jälkeistä liikuntaa valittujen liikuntamuotojen kautta. Olemme valinneet liikuntamuodoiksi raskausajan liikuntasuosituksiin sekä aihepiirin kirjallisuuteen pohjautuen ulkoilun, lihaskuntoharjoittelun, venyttelyn, lantionpohjan ja vatsalihasten vahvistamisen sekä vauvan kanssa liikkumisen. Keskustelimme myös etukäteen toimeksiantajamme kanssa siitä, millaiset liikuntamuodot ovat yleisimmin heillä neuvonnassa aiheena ja kaikkein tarpeellisimpia ohjeistaa. Ulkoilussa käsittelemme erikseen kävelyä, sauvakävelyä ja juoksua. Viitekehyksenä toimivan Äitiysneuvolaoppaan mukaan sopivia lajeja ovat esimerkiksi reipas kävely, sauvakävely, hiihto ja uinti riippumatta siitä, missä vaiheessa raskaus on (Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä 2013, 53). Lihaskuntoa on hyvä harjoittaa kahdesti viikossa esimerkiksi voimistellen tai kuntosalilla (Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä 2013, 53.) Venyttely kotona tai ohjatuilla ryhmäliikuntatunneilla on suositeltavaa (UKK-instituutti n.d.).

Synnytyksen jälkeisessä liikunnassa ohjeistamme lantionpohjalihasten harjoituksia sekä kotijumppaa vauvan kanssa. Lantionpohjan lihasten harjoittelun ohjaus aloitetaan jo raskausaikana (Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä 2013, 55.) Synnytyksen jälkeen nämä harjoitteet ovat todella tärkeitä. Kotijumppa vauvan kanssa edesauttaa hyvän vuorovaikutussuhteen solmimista lapseen, mikä on ensiarvoisen tärkeää. Varhaisella vuorovaikutuksella tarkoitetaan kaikkea lapsen ja vanhempien yhdessä olemista, kokemista ja tekemistä ensivuosina (Mannerheimin Lastensuojeluliitto n.d.). Kun lapselle muodostuu varhaisissa vuorovaikutussuhteissa perusturvallisuuden ja luottamuksen tunne, se heijastuu myöhempisiin ihmissuhteisiin ja edesauttaa hyvää itsetuntoa, minäkuvaa ja empatiakyvyn kehittymistä. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto n.d.).

Liikuntalajien kuvallisten ja kirjallisten ohjeistusten lisäksi oppaassamme kerrotaan raskauden etenemisestä ja synnytyksestä sekä niiden mukanaan tuomista fyysisistä ja psyykkisistä muutoksista. Kerromme raskausajan liikuntasuosituksista, liikunnasta saatavista hyödyistä sekä ehdottomista ja suhteellisista vasta-aiheista raskauden aikana.

7.2 Tuotanto

Tuotekehitysprosessissa voidaan erottaa viisi vaihetta. Nämä vaiheet ovat ongelman tai kehittämistarpeen tunnistaminen, ideointi ratkaisujen löytämiseksi, tuotteen luonnostelu, kehittäminen ja lopuksi viimeistely. Vaiheesta toiseen siirtyminen ei kuitenkaan edellytä edellisen vaiheen päättymistä. (Jämsä & Manninen 2000, 28.) Tuotekehityksen kesto vaihtelee sen mukaan, kuinka hyvin kehittämistarve on määritelty sekä sen mukaan, kuinka innovatiivinen hanke on (Jämsä & Manninen 2000, 83).

Oman tuotteemme kehittäminen venyi koko prosessin yhteydessä kovin pitkäksi. Kävimme läpi tuotekehitysprosessin vaiheet useampaan kertaan ennen kuin saimme paketin kasaan. Asuessamme eri paikkakunnilla jouduimme tekemään suhteellisen raakoja työkaloja, jolloin päätösten tekeminen oli ajoittain hyvin itsenäistä. Kumpikin kuitenkin sähköisen kommunikoinnin kautta kertoi mielipiteensä ja muutosehdotuksensa, mistä sai vahvistuksen ja tuen tuotoksilleen.

Kehitimme oppaalle pohjan mieltien sitä toimeksiantajamme kautta. Valitsimme värit ja fontin Oulunkaaren kuntayhtymän käyttämästä värimaailmasta ja kokeilimme erilaisia toteutuksia ajatusten ja konkreettisen tekemisen kautta. Pohja oppaalle lopulta suunniteltiin tehtäväksi ensin Microsoft Word-ohjelmalla, johon liitettiin kuvat ja tekstit. Pohja muokattiin mahdollisimman selkeään muotoon, jossa sivulla on yksi tai kaksi liikettä tai ohjetta ja niihin liittyvät kuvat.

Pohjan ollessa valmis valitsimme oppaalle ja tekstille rungot käsikirjoituksen ja opinnäytetyömme mukaisesti. Valokuvauksen teimme valittujen liikuntalajien ja liikkeiden pohjalta. Aineisto opinnäytetyötä ja opasta varten on kerätty enimmäkseen alan kirjallisuudesta, mutta myös keskustelemalla toimeksiantajan ja ohjaavan opettajan kanssa.

Kun opas saatiin muokattua Microsoft Word-ohjelmalla sopivaksi, muutimme sen pdf-muotoon, sillä opas julkaistaan Oulunkaaren Internet-palvelussa siinä muodossa. Tämänkin jälkeen palasimme vielä takaisin alkuperäiseen, muokattavaan pohjaan, jossa teimme muutoksia toimeksiantajan ja ohjaavan opettajamme pa-

lautteiden perusteella. Lopullinen versio toimeksiantajallemme toimitettiin pdf-muodossa.

7.2.1 Aikataulu

Laadimme aikataulun prosessin kulusta (LIITE 1). Aikataulu muuttui useamman kerran prosessimme aikana.

7.2.1 Valokuvaukset

Raskausajan liikunnan valokuvauksissa kuvaajana toimi Outin ystävä, ja mallina oli Outi tekoraskausmahan kanssa. Synnytyksen jälkeisten liikuntamuotojen valokuvaajana toimi Satu, ja mallina oli Satun ystävä vauvansa kanssa. Satulla oli oma järjestelmäkamera, ja Outin ystävällä oma digitaalikamera.

Raskausajan lihaskuntoliikkeet ja venyttelyt kuvattiin Jyväskylän Kuntokeskus Kuntomaailmassa. Raskausajan ulkoilukuvat on otettu Jyväskylässä ulkoilu- maastossa. Vauvajumpan valokuvat on otettu Satun kotona. Raskauden jälkeisen liikunnan osalta syvien vatsalihasten kuvaukset tehtiin Kuntokeskus Kuntomaailmassa. Itse kuvaustilanteessa kuvien ottamista käytiin yhdessä läpi ja niitä otettiin useista eri kuvakulmista, jotta päästiin mahdollisimman uskottavaan lopputulokseen. Kuvat valittiin ja editoitiin yhdessä. Ulkopuolinen malli allekirjoitti lupakirjan valokuvaamiseen, ja Outi sekä Kuntokeskus Kuntomaailma lupakirjan valokuvien käyttöön.

Kaikessa valokuvauksessa on tehtävä teknisiä ratkaisuja. Erilaisissa olosuhteissa valaistus on järjestettävä halutun vaikutelman aikaansaamiseksi ja kuvauskulma täytyy valita niin, että se tekee oikeutta mallin kasvoille tai korostaa jotain miljööön puolta (Hedgecoe 1994, 68.)

Raskausajan liikunnan kuvissa käytimme mallilla värikkäitä vaatteita, jotka kiinnittävät katsojan huomion eniten mallin vartaloon ja sen asentoihin. Lisäksi kirkkaat värit luovat katsojalle energisen ja pirteän kuvan toteutuvasta liikkeestä. Malli

käytti kapealahkeisia housuja, jotta nilkan ja jalan asennot ovat selkeämmin havaittavissa. Vauvajumpan valokuvauksessa äiti käytti puolestaan mustia vaatteita. Musta pukee kaikkia ja on asiallinen väri. Musta väritys äidin vaatteissa kiinnittää heti katsojan huomion, mikä oli tarkoituksemme. Tällä tavoin katsoja keskittyy jumpan osalta olennaiseen eli oikeaan vartalon asentoon ja suoritustekniikkaan. Vauvalle valitsimme vaaleat vaatteet, mikä luo selkeän kontrastin valokuvissa äidin ja lapsen vartaloiden välille.

Jos mallin kasvoja kuvataan yläviistosta, otsa ja poskiluiden yläreunat korostuvat ja tämä kuvakulma viittaa ihmisen persoonallisuudessa haavoittuvuuteen. Aläviistosta kuvattaessa huomio kiinnittyy leuan linjaan ja kasvoihin tulee lisää kulmikkautta. Tällöin malli voi näyttää kopealta. Puoliprofiilikuvassa kasvot näyttävät usein hienommilta ja kapeammilta kuin suoraan edestä kuvattaessa. Erittäin jyrkän kuvauskulman käyttö voi tuoda huonolaatuisemman tuloksen, esimerkiksi suipentaa kasvonpiirteitä. (Hedgecoe 1994, 71.)

Yleinen sääntö on, että jos ympäristö on merkittävä ja se tuo jotain lisää kuvan ideaan, kannattaa sommitella kuva siten, että kohde täyttää vain pienen osan kuvasta. Aina, kun kuvassa on yksi tärkeä kohde, luonnollisimmalta ratkaisulta saattaa tuntua kohteen sijoittaminen symmetrisesti kuvan keskelle. Usein tämä onkin järkevää. (Freeman 2007, 24.) Oppaassamme sijoitimme kohteen symmetrisesti kuvan keskelle.

Onnistuneiden urheilukuvien salaisuus on ennakoinnissa. Kaikkein tehokkaimpia toimintakuvia ovat sellaiset, joissa kohde näkyy suurikokoisena. (Hedgecoe 1994, 114.) Oikea kuvauskulma on hyvän toimintakuvan perusta (Hedgecoe 1994, 116). Kun liikettä kuvataan suoraan edestäpäin, liikkeen saa pysäytettyä helpommin kuin sivusta kuvattaessa (Hedgecoe 1994, 117). Oppaassamme ei ole kovin vauhdikkaita liikuntakuvia, joten useimmissa otoksissa kuvauskulma on etuviistossa, jotta liikeradat näkyvät selvästi.

Kun otetaan kuvia äidistä ja lapsesta, kuvaukset kannattaa pitää lyhyinä, etteivät kuvattavat tuskastu. On hyvä varata aikaa vauvan lepotaukoihin. Äidin kädet kannattaa ottaa selkeästi mukaan kuviin korostamaan eroja ja kuvattavien koossa ja ihon pintarakenteessa. Pehmeää valoa käyttämällä tavoitetaan parhaiten

äidin ja lapsen ihonsävyt. (Hedgecoe 1994, 105.) Vauvoja ei voi komentaa tai maanitella olemaan hiljaa otosta sommitellessa, joten on hyvä pyytää äitiä rauhoittelemaan lasta ja kääntämään huomio pois kamerasta. Pikkuvauvoja tulisi kuvata maltillisemmin kuin ihmisiä yleensä, sillä salamavalojen jatkuva välähtely saa pienokaisen herkästi tuskastumaan. (Hedgecoe 1994, 104.)

7.2.2 Arviointi

Oppaamme onnistumisen arvioi toimeksiantajamme yhdessä oppaan tekijöiden kanssa. Arviointiin olisimme halunneet käyttää myös neuvolan asiakkaita, joille olisimme tehneet kyselylomakkeen täytettäväksi neuvolakäynnillä. Aikataulullisesti tämä muodostui ongelmaksi, sillä meillä oli lopussa liian tiukka aikataulu. Toivomme kuitenkin saavamme myöhemmin kuulla, kuinka toimiva opas on ollut asiakkaiden käytössä, ja millaisen vastaanoton se on saanut työntekijöiden puolesta.

7.2.3 Resurssit ja markkinointi

Teimme raskausajan ja synnytyksen jälkeisen liikunnan oppaan yhteistyössä Oulunkaaren kuntayhtymän ja Kuntotakeskus Kuntomaailman kanssa. Oulunkaaren kuntayhtymä oli toimeksiantajamme, jonka käyttöön sähköinen opas tuli. Teimme valokuvaukset Kuntokeskus Kuntomaailmassa. Olimme kuvauksiimme malliksi Satun ystävän. Kuvaamista varten tarvitsimme kameras. Kuvaamiseen soveltuva kamera oli tekijöillä.

Saimme aina tarvittaessa neuvoja opinnäytetyön eteenpäinviemiseen ohjaavalta opettajaltamme. Ohjaavan opettajan resursseihin sisältyi ohjausta tarvittaessa, yhteensä noin kymmenen tuntia.

Opinnäytetyön oppaan kustannusarvio on 200–300€, jonka hoitaa Oulunkaaren kuntayhtymä. Kustannusarvio koostuu oppaan julkaisutavasta, sillä toimeksiantajalla on käytössä sähköinen asiakaspalvelualusta Oulunkaaren omahoito, jossa heillä on erilaisia sähköisiä oppaita muun muassa raskaana oleville perheille.

Kokonaisvaltaisessa markkinoinnissa on erotettavissa yrityksen sisäinen ja ulkoinen markkinointi. Sisäinen markkinointi kohdistuu nimensä mukaisesti yrityksen sisälle, sen henkilökuntaan. Sisäisen markkinoinnin tarkoitus on saada työntekijöitä sitoutumaan tuotteistamisprosessiin ja edistää tuotteen markkinointia. (Jämsä & Manninen 2000, 118.) Hyödynnämme oppaan markkinoinnissa yrityksen sisäistä markkinointia, sillä se on myös työntekijöiden saatavilla ja käytettävissä. Oppaan on tarkoitus olla neuvolatyöntekijöiden tukena ja tietolähteenä heidän opastaessaan asiakkaita liikuntaan liittyvissä asioissa. Oppaamme julkaistaan Oulunkaaren kuntayhtymän äitiysneuvoloiden Internet-sivuilla, jotta se on myös helposti kaikkien asiakkaiden saavutettavissa. Asiakkaat kuuluvat ulkoisen markkinoinnin piiriin. Ulkoinen markkinointi kohdistuu yrityksestä ulospäin, useimmiten täsmennettyyn asiakasryhmään (Jämsä & Manninen 2000, 119). Ulkoisen markkinoinnin tarkoituksena on saada asiakkaat haluamaan kyseistä tuotetta. (Jämsä & Manninen 2000, 119.)

7.3 Tuotantokäsikirjoitus

Saimme opinnäytetyönä tehtäväksemme kehittää Oulunkaaren kuntayhtymän neuvolapalveluiden toimintaa liikuntaneuvonnan osalta. Olimme toimeksiantajamme yhteydessä ensimmäisen kerran toukokuussa 2014 ja keskustelimme oppaan tarpeellisuudesta ja heidän toiveistaan. Ideavaiheeseen pääsimme heittimien, ja aloimme hyödyntää toimeksiantajan meille antamaa tietoa ja aloimme miettiä ongelmaan eri ratkaisuvaihtoehtoja. Valitsimme heille parhaiten sopivan tavan tuotteen toteuttamiseen, ja yhteisymmärryksessä päätimme tehdä sähköisen oppaan internetiin asiakkaiden sekä työntekijöiden nähtäville.

Oppaassa käytettiin Oulunkaaren yleisesti käyttämiä värejä, fontteja ja niiden sovelluksia. Otsikkofontti on musta DIN pro bold. Tekstiin käytettiin samaa fonttia, joko mustalla tai 80 prosenttisella harmaalla. Otsikoinnissa käytimme erikokoisia fontteja. Pääotsikot ovat kaikkein isoimmalla fontilla, jotta ne erottuvat parhaiten ja kiinnittävät heti lukijan huomion. Pääotsikoiden alaotsikot ovat selvästi pienemmällä, ja alaotsikoiden alaotsikot kaikkein pienimmällä fontilla otsikoista.

Tekstissä käytimme fonttikokoa 11 toimeksiantajan toiveesta, sillä kyseinen fonttikoko on heillä yleisesti käytössä kaikissa tiedostoissa.

Opas on kirjoitettu puhuttelemaan lukijaa eli asiakasta ja toimimaan myös neuvolatyöntekijöiden opastuksen apuna. Teoreettinen osuus on kirjoitettu yleismaallisesti eli kaikille, mutta opastukset ja ohjeistukset on suunnattu suoraan lukijalle. Tällä tavoin opas tulee lukijalle henkilökohtaisemmaksi ja neuvot konkreettisemmaksi.

Käytimme oppaassa vinkkilaatikkoja, joiden tarkoituksena on selkiyttää lukijalle erilaisia variaatioita liikkeestä tai edesauttaa liikkeen oikeaoppista tekemistä. Vinkkilaatikot ovat väriltään vihreitä, sillä se oli valittu oppaan yhdeksi teemaväreistä. Kirkkaat värit ovat valoisia ja myönteisiä, ja sen vaikutus on hypnoottinen ja rauhoittava (Forssén, 2008). Tehostevärinä oppaassa toimii turkoosi.

Oppaan sisältö ja siihen tarvittavat kuvat suunniteltiin toimeksiantajan toiveiden ja ohjeiden pohjalta. Liikkeet mietittiin yhdessä aiempaan teoriaosioon viitaten. Oppaan rakenteen suunnitteli Satu, ja sitä muokattiin yhteistuumin. Lopullinen versio hyväksyttiin toimeksiantajalla, johon hänellä oli vielä oikeus pyytää muutoksia. Luvan Kuntomaailman liikuntakeskukselta on pyytänyt Outi.

8 POHDINTA

Meitä molempia kiinnosti tehdä opinnäytetyö raskausajan liikuntaan liittyen. Oppaamme alkoi halulla oppia sekä kehittää raskausajan liikuntaa raskauden aikana sekä sen jälkeen. Löysimme sopivan toimeksiantajan, jolla oli tarvetta saada opasmuotoinen työkalu niin asiakkailleen kuin työntekijöilleenkin.

Opinnäytetyöprosessissa matkan varrella haasteenamme oli se, että asuimme eri paikkakunnilla ja tästä johtuen jouduimme työstämään opinnäytetyötä erillään toisistamme. Yhteydenpito oli ajoittain haastavaa, mutta se oli myös opettavainen kokemus. Opimme organisoimaan ja tekemään työnjakoja selkeästi ja lukemaan ja arvioimaan toistemme kirjoittamaa tekstiä. Oli hyvä, että koko ajan oli toinen henkilö antamassa palautetta ja jakamassa ajatuksia siitä, mikä olisi meidän opinnäytetyössämme tarkoituksenmukainen ja hyvä tapa toimia. Opimme käyttämään monipuolisemmin lähteitä kirjallisessa luonnoksessamme, mistä on varmasti hyötyä meille molemmille myöhemmin elämässä. Aikataulumme venyi alkuperäisestä suunnitelmasta, minkä seurauksena opinnäytetyön tekeminen oli katkonaista.

8.1 Tuotteen tarkastelu

Tarkoituksenamme oli tuottaa Oulunkaaren kuntayhtymälle informatiivinen, kannustava, motivoiva ja matalakynnyksinen opas turvalliseen ja riittävään liikkumiseen niin raskausaikana kuin raskauden jälkeen. Saimme tehtyä tarkoituksenmukaisesti matalakynnyksisen sekä muutaman liikuntamuodon osalta kattavan ja informatiivisen tietopaketin. Oppaaseen valitsemamme lajit kuuluvat matalan kynnyksen liikuntamuotoihin, eivätkä ne vaadi suuria investointeja rahallisesti. Tästä syystä oppaan hyödyntäminen onnistuu helposti kotona. Opas on helposti kenen tahansa lähestyttävissä. Internetissä oleva sähköinen opas tavoittaa suurimman osan ihmisistä nykypäivänä. Näin ollen koemme tuotteen olevan kaikkien Oulunkaaren kuntayhtymän äitiysneuvola-asiakkaiden hyödynnettävissä.

Opas on tarkoitettu niin äitiysneuvolan asiakkaille kuin äitiysneuvolan työntekijöillekin. Sen sisältö on suunnattu tarkoituksellisesti samanlaisena kahteen käyttö-tarkoitukseen, kuitenkin etupäässä ajatellen sen kotikäyttöä enemmän kuin ammattikäyttöä. Äitiysneuvolan työntekijöille opas toimii tukimateriaalina, jonka avulla he voivat syvällisemmin toimia liikuntaneuvonnassa äitiysneuvolatyöskente-lyssään. Verrattuna äitiysneuvoloiden käyttöön tehtyyn Äitiysneuvolaoppaaseen tekemämme opas antaa hieman laajemman käsityksen raskausajan ja synnytyk-sen jälkeisestä liikunnasta kokonaisuutena.

Oppaan kannustavuutta ja lukijalle syntyvää motivaatiota meidän on tässä vai-heessa haastavaa arvioida, sillä emme ole keränneet oppaan käytöstä koke-muksia neuvolatyöntekijöiltä tai asiakkailta opinnäytetyön loppuvaiheessa il-maantuneen kiireisen aikataulun vuoksi. Alun perin meidän oli tarkoitus kerätä asiakaspalautetta oppaastamme neuvolatyöntekijöiden kautta, mutta toivomme kuulevamme kokemuksia oppaan toimivuudesta myöhemmin. Uskomme kuiten-kin, että opas edesauttaa liikunnan harrastamista lukuisten kuvien ja selkeiden ohjeistusten vuoksi. Kun opas ei ole liian vaikeaselkoinen ja liikkeet sekä liikun-tamuodot ovat helppoja aloittaa, tulee toimeen ryhdyttyä todennäköisemmin. Oppaassa perustelemme selkeästi sen, millaisia hyötyjä raskausajan ja synny-tyksen jälkeisestä liikunnasta on mahdollista saada. Tämä motivoi lukijaa liikku-miseen.

Opas on keskittynyt tarkoituksemme mukaisesti myös siihen, että liikkuminen on turvallista ja riittävää. Oppaassa esitetyt lajit ovat hyvää terveysliikuntaa kenelle tahansa perusterveelle henkilölle, ja soveltuvat loistavasti myös maltillisesti teh-tyinä liikunnan aloittamiseen raskauden aikana tai synnytyksen jälkeen. Oppaas-sa turvallisuutta ja oman kehon kuuntelua on painotettu. Liikunnassa on erilaisia variaatioita, joista kerromme ja pystymme tällä tavoin tarjoamaan jokaiselle luki-jalle vaihtoehtoja ja turvallista liikkumista omalla tasolla. Ohjeistamme oppaassa, mikä on terveyden kannalta riittävä määrä toteuttaa jokaista liikunnan osa-alueita: Lihaskuntaa, aerobista kuntoa sekä kehonhuoltoa.

Lajeja olisimme voineet esitellä oppaassamme useampiakin, mutta rajasimme aihetta ja keskityimme toimeksiantajan toiveesta vähempään lajimäärään, mutta kattavammin. Opinnäytetyömme aihe ja oppaaseen valitut liikuntamuodot olisi

voitu rajata vielä tarkemmin. Oppaastamme tuli loppujen lopuksi todella laaja, vaikka olimme yrittäneet saada siitä sopivan tiiviin kokonaisuuden. Vähensimme opinnäytetyöstämme pari liikuntalajia pois matkan varrella, mutta tästä huolimatta tuotos oli hieman liian laaja. Esimerkiksi pelkästään vauvajumpasta olisi voinut tehdä oman opinnäytetyön ja oppaan, jolloin sen fyysisiin ja psyykkisiin vaikutuksiin olisi voitu keskittyä tarkemmin.

Opinnäytetyöprosessin lopussa kävimme opasta läpi toimeksiantajamme Anne Leppälä-Hastin kanssa tavatessamme ja huolimatta siitä, että oppaasta tuli todella laaja kokonaisuus, hän oli tyytyväinen lopputulokseen. Oppaastamme asiakkaat ja neuvolatyöntekijät voivat valita sopivimmat ja kiinnostavimmat lajit itselleen. Vaikka opinnäytetyöprosessimme venyi aikataulullisesti, tämä ei haitannut toimeksiantajaamme, sillä oppaalle ei heidän puoleltaan ollut mitään aikarajaa.

8.2 Luotettavuus ja eettisyys

Raskausajan liikuntakuvissa luotettavuutta vähensi se, että kuvissa on käytetty tekoraskausmaha. Mikäli meillä olisi ollut mahdollisuus tehdä kuvaukset raskaana olevan henkilön kanssa, asennoista ja liikkeistä olisi tullut aidompia ja luonnollisempia. Meillä ei kuitenkaan ollut mahdollisuutta kuvausten hetkellä saada raskaana olevaa naista kuviin, joten päädyimme käyttämään itse tehtyä maha. Lisäksi oppaan kuvien laatu on kohtalainen johtuen muun muassa kameroiden laadusta ja valaistuksesta, vaikka pyrimme parhaamme mukaan ottamaan selkeitä kuvia.

Eettisistä syistä johtuen teimme viralliset kuvaussopimukset mallimme ja kuvauspaikkamme kanssa. Täten varmistimme, että meillä on oikeus käyttää kuvia opinnäytetyössämme. Keskustelimme toimeksiantajamme kanssa siitä, millaisen oppaan he toivoivat saavansa, ja mitkä olivat heidän kannaltaan tärkeimpiä huomioitavia seikkoja. Pysyimme toimeksiantajamme kanssa sovituissa linjoissa ja toiveissa, minkä vuoksi oppaasta valmistui heidän tarpeitaan vastaava tuote. Kirjoitimme toimeksiantosopimuksen, jossa päätimme yhdessä toimeksiantajan kanssa, että Oulunkaaren kuntayhtymällä on tekijänoikeudet oppaaseemme.

Tästä syystä opasta ei ole liitettyä opinnäytetyömme julkiseen jakoon, vaan se on ainoastaan Oulunkaaren kuntayhtymällä omassa jaossa.

8.3 Oma ammatillinen kehittyminen

Tavoitteenamme oli kehittyä liikunta-alan ammattilaisina lisäämällä tietämystämme siitä kuinka raskaus vaikuttaa liikuntaan, ja myös toisinpäin: kuinka liikunta vaikuttaa raskauteen ja miten meidän tulevana liikunta-alan ammattilaisina on hyvä hyödyntää tätä osaamista ohjaustyössämme ja raskaana olevien asiakkaiden kohtaamisessa. Saimme oppaan kautta parannettua ammattitaitoamme.

Kehittymistämme voidaan tarkastella eri näkökulmista kompetenssien avulla. Kompetensseja on neljä: liikuntaosaaminen, ihmisen hyvinvointi- ja terveystaosaaminen, pedagoginen ja liikuntadidaktinen osaaminen sekä liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaaminen (Kajaanin ammattikorkeakoulu n.d.). Liikuntaosaamisemme lisääntyi, kun perehdyimme huolellisesti oppaaseen valittujen liikuntamuotojen perustietoihin. Liikuntaosaamisemme syveni perustiedoista vielä huomattavasti, kun opimme soveltamaan kyseisten lajien liikunnanohjausta raskaana oleville ja synnyttäneille naisille. Opinnäytetyön myötä saimmekin hyvin kokonaisvaltaisen kuvan raskausajan ja synnytyksen jälkeisen ajan liikunnasta, mikä edesauttaa työelämässä kyseisten asiakkaiden kohtaamista ammattitaitoisin ottein.

Ihmisen hyvinvointi- ja terveystaosaamisessa tavoitteenamme oli kehittyä oppimalla tuntemaan liikuntaharjoittelun vaikutusmekanismeja raskaana olevan sekä synnyttäneen naisen elimistössä. Opimme liikunnan positiivisten terveyshyötyjen lisäksi myös ehdottomista ja suhteellisista vasta-aiheista, joiden vuoksi liikuntaa ei suositella raskausaikana. Saimme valmiuksia suunnitella tavoitteellisia harjoitusohjelmia raskaana oleville ja synnyttäneille naisille. Näin ollen osaamme suunnitella sekä äidin että vauvan terveyttä ja hyvinvointia lisäävää liikuntaa. Saimme työn myötä syvempää ymmärrystä naisen fysiologiaan ja raskauden tuomiin fyysisiin ja psyykkisiin muutoksiin.

Tavoitteenamme pedagogisessa ja liikuntadidaktisessa osaamisessa oli, että opimme hyödyntämään ja käyttämään sähköistä opasta ohjaus- ja opetusmenetelmänä kohderyhmällemme eli raskaana oleville ja synnyttäneille naisille sekä työvälineenä äitiysneuvoloiden henkilökunnalle. Pääsimme suunnittelemaan ja toteuttamaan opasmuotoisen ohjaustavan. Lisäksi tavoitteenamme oli kehittyä henkilökohtaisessa liikunnan ohjaamisessa toimiessamme mallimme kanssa. Käytimme ohjaajakeskeistä ohjaustapaa, komentotyyliä, ohjatessamme malliamme tekemään liikkeitä oppaaseen otettavia valokuvia varten. Tarjosimme oppaan avulla tietoa ja vaihtoehtoja siitä, kuinka liikuntaa voi hyödyntää äidin ja sikiön/lapsen kokonaisvaltaisen terveyden tukemisessa, mikä on osa pedagogista ja liikuntadidaktista osaamista.

Liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaamisen puolella tavoitteenamme oli saada opinnäytetyöprosessin myötä edistettyä raskausajan ja synnytyksen jälkeisen liikunnan asemaa ja tietoutta yhteiskunnassamme, etenkin Oulunkaaren kuntayhtymän alueella. Saimme käsityksen siitä, millainen tilanne toimeksiantajallamme oli neuvolatoiminnassa prosessin alussa liikuntaneuvonnan osalta, ja kehitimme tätä tilannetta eteenpäin. Saimme kokemusta tuotteen tekemisestä ja opinnäytetyön mukanaan tuomasta prosessista, mikä kehittää myös johtamis- ja yrittäjäosaamisen valmiuksiamme. Koska oppaamme on sähköisessä muodossa internetissä, se sopii yhteiskuntaamme nykyaikaisesti, koska internet on tänä päivänä keskeisenä kanavana tiedonhakumenetelmänä ja se on nopeasti ja helposti kaikkien käytettävissä.

8.4 Jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyömme pureutui raskausajan ja synnytyksen jälkeisen ajan liikuntaan ja sen toteuttamiseen turvallisesti ja monipuolisesti. Raskausajan liikunta on erittäin laaja aihepiiri, joka tulee aina olemaan ajankohtainen ja uutta tietoa tarvitseva kehittämiskohde. Tästä syystä raskausajan liikunnasta riittää varmasti monenlaisia jatkotutkimusaiheita, joissa voidaan keskittyä erilaisiin näkökulmiin.

Opinnäytetyöstämme kumpuavia jatkotutkimusaiheita voisivat olla esimerkiksi tutkimus liikunnan merkityksestä raskauden aikana verrokkiryhmille neuvolan kautta. Kuukausittaisilla kyselyillä voitaisiin selvittää liikuntatottumuksia ja niiden merkityksiä vähän ja paljon liikkuvilta raskaana olevilta naisilta. Näin saataisiin uutta tutkimustietoa siitä, kuinka suuri merkitys liikunnalla on konkreettisesti raskausaikana erilaisille ihmisille.

Tärkeää olisi myös selvittää liikunnan koettuja vaikutuksia raskauden aikana. Suosituksia ja tutkimustuloksia on nimittäin jo paljon, mutta tärkeää on tiedostaa, kuinka eri tavoin ihmiset voivat kokea liikunnan fyysisesti ja psyykkisesti. Tämä voisi olla yksi jatkotutkimuksen aihepiiri.

Lisäksi jatkotutkimusta olisi hyödyllistä tehdä suorien vatsalihasten erkaantumasta ja siitä palautumisesta liikunnan avulla. Syvien vatsalihasten erkaantuma on yleinen ongelma synnyttäneillä äideillä, mutta asiaan liittyvää liikunnanohjauksen tukimateriaalia on vielä melko vähän.

LÄHTEET

Ahonen, J. & Lahtinen, T. 2001. Venyttely – osa optimaalista harjoittelua. Teoksessa Ahonen, J., Asmussen, P.D., Erämetsä, T., Heinonen, M., Laakko, E., Lahtinen-Suopanki, T., Leppänen, M., Montag., H-J., Mäkelä, T., Pehkonen, S., Salmelin, M., Tossavainen, M. & Vestervik, K. (toim.) Lihashuolto. Hieronta, kuntosaliharjoittelu, teippaus ja venyttely, 415-448. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Ahonen, J. & Sandström, M. 2011. Liikkuva ihminen – aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Balaskas, J. 2004. New natural pregnancy. Practical wellbeing from conception to birth. United Kingdom: Gaia Books.

Belitz-Henriksson, J. n. d. Treenaa läpi raskauden. Jatka liikkumista omaa vointiasi kuunnelleen! Viitattu 9.11.2015.
<http://www.huippukuntoon.fi/liikunta/treenaa-l%C3%A4pi-raskauden>

Camut, M. & Rissanen, I. 2012. Suorien vatsalihasten erkaantuma ja vatsaliharjoitteet synnyttäneillä naisilla. Opas Naistenklinikan ja Kätilöopiston sairaalan fysioterapeuteille. Opinnäytetyö. Metropolian ammattikorkeakoulu, fysioterapian koulutusohjelma. Viitattu 28.11.2015.
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/53798/Suorienvatsa.pdf?sequence=1>

Camut, M. & Tuokko, J. 2015. Liikkuva äiti. Liikuntaa raskauden ja vatsalihasten erkaantumanehdoilla. Viitattu 28.11.2015.
<http://www.trainingcorner.fi/RaskausliikuntaOpas.pdf>

DiFiore, J. 2000. Odottavan äidin liikunta. Harjoitusohjelma raskauden eri vaiheisiin. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Perhemediat Oy.

Erämetsä, T. & Laakko, E. 2001. Kuntosaliharjoittelu. Teoksessa Ahonen, J., Asmussen, P.D., Erämetsä, T., Heinonen, M., Laakko, E., Lahtinen-Suopanki, T., Leppänen, M., Montag., H-J., Mäkelä, T., Pehkonen, S., Salmelin, M., Tossavai-

nen, M. & Vestervik, K. (toim.) Lihashuolto. Hieronta, kuntosaliharjoittelu, teippaus ja venyttely, 95-237. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Forssén, E. 2008. Visuaalinen suunnittelu. Viitattu 28.11.2015. viestintapiste.laurea.fi/ind.pdf.doc.ppt/Visuaalinen_suunnittelu.ppt

Freeman, M. 2007. Valokuvaamisen taito. Jyväskylä: WSOY.

Hedgecoe, J. 1994. Valokuvaajan suuri tietokirja. Karkkila: Kustannus-Mäkelä Oy.

Heittola, S. 1996. Lantionpohjan lihaksilla laatua naisen elämään. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Hodges, P. 2005. Lannerangan ja lantion abdominaalinen mekanismi ja tuki. Teoksessa Richardson, C., Hides, J. & Hodges, P. (toim.) Terapeuttinen harjoittelu ja keskivartalon hallinta. Motorisen kontrollin näkökulma alaselkävun hoidossa ja ennaltaehkäisyssä, 31-57. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Huttunen, J. 15.8.2012. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. Mitä terveys on? Viitattu 4.8.2014.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903&p_haku=terveys

Höfler, H. 2001. Lantionpohjan jumppaa. Keuruu: Otavan kirjapaino oy.

Jaakkola, K. 2015. Reipas, rakas raskaus. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Jämsä, K & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Vantaa: Tummavuoren kirjapaino Oy.

Kajaanin ammattikorkeakoulu. n.d. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma 2009. Viitattu 25.9.2014.
<http://www.kamk.fi/fi/Opiskelijalle/Opetustarjonta/Liikunnanohjaaja/OPS2010>

Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä. 2013. Äitiysneuvolaopas. Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. Tampere Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

Korpela K & Paronen O. Ulkoilun hyvinvointivaikutukset. Teoksessa Sievänen T & Neuvonen M. toim. Luonnon virkistyskäyttö 2010. Vantaa: Metlan työraportteja 212, 2011, s. 80-89.

Terveyskirjasto. 2014. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 4.8.2014. <http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti>

Leppälä-Hast, A. 2014. Opinnäytetyö. Sähköpostiviesti 24.9.2014. Vastaanottaja O. Kuukasjärvi.

Luoto, R. 2013. Liikunta raskauden aikana ja sen jälkeen. Suomen lääkirilehti 68, 747-751. Viitattu 4.8.2014. http://www.potilaanlaakarilehti.fi/site/assets/files/6523/1_sll102013-747.pdf

Luoto, R. 2011. Naisten terveystiikunnan erityiskysymyksiä. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) Terveystiikunta. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy. 105-110.

MacDougall, J. 2004. Odotusaika viikko viikolta. Kaikki mitä tulevan äidin tulee tietää odotusajasta. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Perhemediat Oy.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. n.d. Vanhempainnetti. Lapsen ja vanhemman varhainen vuorovaikutus. Viitattu 5.5.2014. http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus_ja_kasvatus/lapsen_ja_vanhemman_varhainen_vu/

Nupponen, R. & Paronen, O. 2011. Terveystiikunnan edistäminen. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) Terveystiikunta. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy. 186-196.

Nuutila, M. & Ylikorkala, O. 2011. Lapsivuodeaika ja sen komplikaatiot. Teoksessa Ylikorkala, O. & Tapanainen, J. (toim.) Naistentaudit ja synnytykset. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy. 474-484.

Oulunkaaren kuntayhtymä. n.d. Oulunkaaren kuntayhtymä – Hyvinvointia ihmistä lähellä. Viitattu 28.11.2015. <http://www.oulunkaari.com/sivu/fi/>

Pisano, V. 2007. Liikkuva äiti. Opas odotusajan ja synnytyksen jälkeiseen liikuntaan. Jyväskylä: WSOYpro/Docendo.

Päivänsara, A. 2013. Liikunnallisen äidin käsikirja. Ravitseminen ja liikunta raskauden aikana sekä synnytyksen jälkeen. Tallinna: Tallinna Raamatutrukikoda.

Raskaus ja odotus. n.d. Viitattu 28.11.2015. <http://www.raskausaika.com/>

Ryynänen, A. 2009. Jumppaa vauvan kanssa. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Rönning, O. 2013. Tuoreen äidin treenikirja. Liettua: Balto Print.

Saarikoski, S. 1994. Synnytyksen perustiedot. Vammalan kirjapaino Oy.

Sariola, A. & Tikkanen, M. 2011. Normaali raskaus. Teoksessa Ylikorkala, O. & Tapanainen, J. (toim.) Naistentaudit ja synnytykset. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy. 308-314.

Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. 2014. Käypä hoito. Viitattu 4.8.2014. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/etusivu>

Suomen Latu Ry. 2001. Ulkoilijan kuntokirja. Sauvakävelystä keppijumppaan. Helsinki: Oy Edita Ab.

Takala, A. & Valasti, K. 2011. Naisen treenikirja. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

UKK-instituutti. 2009. Liikunta raskauden aikana ja sen jälkeen. Viitattu 5.8.2014. <http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/278-suomi.pdf>

Valvira. n.d. Lyhenteet ja määritelmät. Viitattu 4.8.2014. <http://www.valvira.fi/files/lomakkeet/ABST/maaritelmat.pdf>

Väyrynen, P. 2007. Raskauden ajan muutokset. Teoksessa Paananen, U., Pietiläinen, S., Raussi-Lehto, E., Väyrynen, P. & Äimälä, A-M. (toim.) Kätilötyö. Toinen painos. Helsinki: Edita Prima. 174-181.

AIKATAULU

Aika	Työ
5.6.2014	Aiheanalyysin palautus
Kesä 2014	Opinnäytetyösuunnitelman työstäminen
5.8.2014	Opinnäytetyösuunnitelman palautus arviointiin
2.10.2014	Opinnäytetyösuunnitelman suullinen esittäminen
9.11.2014	Opinnäytetyösuunnitelman täydentäminen ja lopullinen palautus
Loka- Marras 2014	Opasmateriaalin suunnittelu
Marras 2014	Opasmateriaalin valokuvaus
Loka 14 – Loka 15	Opasmateriaalin kerääminen, oppaan kokoaminen, teorian kirjoittaminen
Loka- Marras 15	Oppaan kokoaminen, hyväksytys toimeksiantajalla
6.11.2015	Opinnäytetyön lopullisen version ensimmäisen vedoksen palautus
23.11.2015	Opinnäytetyön esitys
23.11.2015	Kypsyysnäyte
28.11.2015	Opinnäytetyön viimeisen version palautus

VALOKUVAUSSOPIMUS

OPINNÄYTETYÖN OPPAAN VALOKUVAUSSOPIMUS

Minä, _____, suostun siihen, että minusta otettuja valokuvia käytetään Outi Kuukasjärven ja Satu Korkeamaan tekemässä oppaassa raskausajan ja synnytyksen jälkeisestä liikunnasta. Tiedostan, että opas kuvineen julkaistaan Oulunkaaren Kuntayhtymän omahoidon Internetpalvelussa, jonne asiakkaat pääsevät omilla henkilökohtaisilla tunnuksillaan.

Toimin mallina vapaaehtoisesti, ja luovun oikeuksistani valokuviiin.

Allekirjoitus ja nimenselvennys

Aika

ja

paikka

VALOKUVAUSSOPIMUS

OPINNÄYTETYÖN OPPAAN VALOKUVAUSSOPIMUS

Minä, _____, suostun siihen, että Kuntokeskus Kuntomaailmasta otettuja valokuvia käytetään Outi Kuukasjärven ja Satu Korkeamaan tekemässä oppaassa raskausajan ja synnytyksen jälkeisestä liikunnasta. Tiedostan, että opas kuvineen julkaistaan Oulunkaaren Kuntayhtymän omahoidon Internetpalvelussa, jonne asiakkaat pääsevät omilla henkilökohtaisilla tunnuksillaan.

Toimimme valokuvauspaikkana vapaaehtoisesti, ja luovumme oikeuksistamme valokuviiin.

Allekirjoitus ja nimenselvennys

Aika ja paikka