



Oamk Journal

Oulun ammattikorkeakoulun julkaisu

Tämä on alkuperäisen artikkelin rinnakkaistallenne. Rinnakkaistallenne saattaa erota alkuperäisestä sivutukseltaan ja painoasultaan.

This is an electronic reprint of the original article. This version may differ from the original in pagination and typographic detail.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä/Please cite the original version:

Lammi, S., Manninen, M. & Rainto, S. 2021. Raskaana olevat ja synnyttäneet toivovat laadukkaampaa liikuntaneuvontaa terveydenhuollon asiantuntijoilta. Oamk Journal 27/2021. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2021061738625>

Raskaana olevat ja synnyttäneet toivovat laadukkaampaa liikuntaneuvontaa terveydenhuollon asiantuntijoilta

29.6.2021 - Lammi Silja, Manninen Minna, Rainto Satu

Liikuntaneuvonta-käsite on vakiintunut terveydenhuollon ja liikunta-alan ammattilaisten käyttöön. Suomessa raskaana oleville ja synnyttäneille liikuntaneuvontaa tarjoavat avoterveyshuollossa ja erikoissairaanhoidossa terveydenhuollon ammattilaiset, pääasiassa terveydenhoitajat, kättilöt ja lääkärit. Neuvonnan laadun parantamiseksi terveydenhuollon ammattilaisten tietoa liikuntaneuvontaa ohjaavista liikuntasuosituksista olisi kuitenkin hyvä lisätä. Artikkelin perustuu opinnäytetyönä tehtyyn kirjallisuuskatsaukseen raskaana oleville ja synnyttäneille tarjotusta liikuntaneuvonnasta.



Liikunnalla on positiivisia vaikutuksia raskaana olevalle ja sikiölle (kuva: StockSnap/Pixabay.com)

Terveydenhuollon ammattilaisten tarjoamaa liikuntaneuvontaa raskaana oleville ja synnyttäneille ohjaavat UKK-instituutin laatimat valtakunnalliset liikuntasuositukset [1]. Liikuntasuositukset pohjautuvat The American College of Obstetricians and Gynecologists -järjestön laatimiin kansainvälisesti käytössä oleviin suosituksiin [2].

Raskaana olevien liikuntasuositukset

Raskaana olevien liikuntasuositus mukailee 18–64-vuotiaiden liikuntasuositusta: lihaskuntoa ja liikehallintaa suositellaan ainakin kaksi kertaa viikossa, reipasta liikkumista ainakin 2 tuntia ja 30 minuuttia viikossa, kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein, taukoja pitkäaikaiseen paikallaan oloon aina kun voi ja palauttavaa unta riittävästi. Jos raskaana oleva ei ole ennen raskautta liikkunut, liikunta tulisi aloittaa lyhytkestoisilla ja rauhallisilla liikuntakerroilla. [3]

Liikkumisen säännöllisyys ja kokonaismäärä ovat tärkeämpiä kuin kesto ja teho. Jos raskaana oleva on liikkunut jo ennen raskautta, hän voi jatkaa kevyttä ja reipasta liikuntaa entiseen tapaan. Suosituksessa ei käsitellä rasittavaa liikuntaa ja siksi raskaana olevan suositellaankin keskustelemaan suositusmäärän ja -tehon ylittävästä liikunnasta lääkärin kanssa. [1]

Sopivia raskauden aikaisia liikuntamuotoja ovat esimerkiksi kävely, hölkkä, pyöräily, uinti, hiihto, tanssi, soutu, luistelu ja kuntosaliharjoittelu [4]. Liikuntamuodoista voi valita itselleen sopivimman tavan liikkua. Liikunnassa on tärkeää välttää pitkäaikaista selinmakuuta ja vatsalihasliikkeitä, jos epäilee vatsalihasten erkaumaa. Raskaana olevan tulisi myös välttää lajeja, joissa voi altistua iskuille, törmäyksille, kaatumiselle, putoamiselle tai nopeille suunnanvaihdoksille. Myöskään laitesukellusta tai liikkumista kuumassa ja kosteassa tai vähähappisessa vuoristoilmassa ei suositella. [3]

Raskaana olevan tulee aina keskeyttää liikunta, jos ilmenee hengenahdistusta levossa, rintakipua, säännöllisiä ja kivuliaita supistuksia, verenvuotoa emättimestä, huimausta, joka ei hellitä levossa, kovaa päänsärkyä tai pohkeen turvotusta tai kipua. [3] Liikuntaa ei pidä harrastaa, jos raskaana olevalla on todettu esimerkiksi

kohdunkaulan heikkous, riski ennenaikaiseen synnytykseen, selvittämätön verenvuoto ja huonossa hoitotasapainossa olevat pitkäaikaissairaus [4].

Raskaudenaikaisen liikunnan tiedetään ylläpitävän tai parantavan kuntoa ja se saattaa ehkäistä raskaudenaikaista painonnousua sekä vähentää ummetusta, väsymystä ja jalkojen turvotusta. Liikunta parantaa mielialaa ja se voi vähentää ahdistus- sekä masennusoireita. Liikunta parantaa myös sokeriaineenvaihduntaa, joten sillä voidaan vaikuttaa raskausdiabetesta sairastavien hoitotasapainoon. [5]

Raskauden aikainen liikunta voi mahdollisesti myös vähentää raskaana olevan ja syntyvän lapsen riskiä sairastua myöhemmin esimerkiksi sydän- ja verisuonisairauksiin, osteoporoosiin ja syöpään. [5] Raskaudenaikainen liikunta ehkäisee sikiön liikakasvua ja voi pienentää keisarileikkauksen riskiä. Liikunta raskauden aikana ei lisää esimerkiksi ennenaikaisen synnytyksen riskiä, pidennä synnytyksen kestoa tai vaikuta synnytyksen käynnistymiseen, eikä syntyneen lapsen vointiin [4]. Raskaudenaikainen liikunta nopeuttaa synnytyksestä palautumista [3].

Synnytyksen jälkeiset liikuntasuositukset

Synnytyksen jälkeiset liikuntasuositukset mukailevat samaa yleistä liikuntasuositusta kuin raskaana olevien liikuntasuositukset. Lisäyksenä vaihtoehdoksi reippaan liikunnan rinnalle on lisätty rasittava liikunta, jota olisi hyvä harrastaa ainakin 1 tunti ja 15 minuuttia viikossa. [6]

Synnytyksestä palautumisen prosessi on yksilöllinen ja liikunnan voi synnytyksen jälkeen aloittaa synnytystavasta riippumatta heti, kun siihen kokee pystyvänsä [5]. Synnyttänyt voi nostaa liikkumiskertoja ja liikunnan tehoa vähitellen omaa kehoaan kuunnellen. Suosituksessa kehoitetaan aloittamaan lantionpohjan lihasten harjoittelu heti synnytyksen jälkeen, sillä se ehkäisee esimerkiksi virtsankarkailua. [6]

Liikuntamuodoksi on hyvä valita tuttua ja turvallista, omaan arkeen sopivaa liikuntaa. Aluksi kannattaa välttää lajeja, jotka sisältävät nopeita suunnanmuutoksia tai voimakkaita hyppyjä, sillä nivelsiteet ovat yleensä löystyneet raskauden aikana hormonaalisista muutoksista johtuen. Juoksuharrastukseen palaamista suositellaan aikaisintaan kolmen kuukauden kuluttua synnytyksestä, kun lantionpohjan lihasten

toiminta on palautunut normaaliksi ja kun niiden tavanomaisissa toiminnoissa tai juoksukokeilussa ei ilmene oireita. [6]

Kohtuutehoisella liikunnalla ei ole vaikutusta imetykseen eikä rintamaidon laatuun tai määrään, joten liikunnan harrastamista voi jatkaa synnytyksen jälkeen turvallisesti [3]. Paras imetysajankohta liikuntaa ajatellen on ennen liikkumista, sillä tällöin rinnat kevenevät ja liikkuminen on miellyttävämpää. Riittävästä nesteen saannista on tärkeää huolehtia liikunnan aikana. [6] Säännöllisestä liikunnasta synnytyksen jälkeen on hyötyä kunnon, jaksamisen, mielialan ja painon palautumisen kannalta [5].

Terveydenhuollon ammattilaisten tietämystä liikuntasuosituksista ja heidän valmiuksiaan tarjota liikuntaneuvontaa sekä naisten kokemuksia liikuntaneuvonnan laadusta on tutkittu muun muassa Pohjois-Amerikassa, Iso-Britanniassa, Australiassa ja Etelä-Afrikassa.

Liikuntaneuvonnan laatuun vaikuttavia tekijöitä

Terveydenhuollon ammattilaisille suunnatun suosituksen mukaan keskustelu liikunnasta tulee aloittaa raskaudenaikaisella ensimmäisellä neuvolakäynnillä ja jatkaa raskauden loppuun saakka. Keskustelua on tärkeää jatkaa myös lastenneuvolakäynneillä. [5]

Liikuntaneuvonnassa keskustelu tulee aloittaa raskaana olevan ja hänen kumppaninsa sen hetkisistä liikuntatottumuksista ja liikunnan hyödyistä. Keskustelussa on tärkeää käydä läpi liikuntaan liittyviä tavoitteita ja tarpeita sekä mahdollisuuksia lisätä liikuntaa molempien vanhempien osalta. Lopuksi on hyvä tehdä konkreettinen ja realistinen liikuntasuunnitelma, jonka toteutumista arvioidaan ja sitä muokataan tarvittaessa neuvolakäynneillä. [5]

Jotta terveydenhuollon ammattilaiset voivat tarjota laadukasta liikuntaneuvontaa, heillä olisi tärkeää olla tarpeeksi tietoa liikuntasuosituksista sekä liikunnan hyödyistä. Lääkäreiden asenteita, tietoa ja uskomuksia sekä kättilöiden ja hoitajien saaman neuvontakoulutuksen vaikutusta tarkasteltaessa ammattilaisilla voitiin nähdä olevan puutteita ajantasaisten liikuntasuositusten suhteen. Nor Azuran ym.

[7] ja Watsonin ym. [8] tutkimusten mukaan puutteita ilmeni liittyen esimerkiksi liikunnan intensiteettitasoon, Cramptonin ym. [9] tutkimuksen mukaan myös syketasoon ja aerobiseen liikuntaan.

Ammattilaisten tiedoissa liikuntasuositusten suhteen on huomattu olevan vaihtelua. Nor Azuran ym. [7] tutkimuksen mukaan suurimmalla osalla ei ollut tietoa, milloin raskaana oleva voi aloittaa liikunnan. He kuitenkin suosittelivat ennen raskautta liikuntaa harrastaneen jatkamaan liikkumista raskauden aikana [7] ja Crampton ym. [9] suosittelisivat liikunnan aloittamista myös liikuntaa ennen harrastamattomille. Kätilöiden ja fysioterapeuttien asenteita ja uskomuksia raskauden aikaista vapaa-ajan liikuntaa kohtaan tarkastelleessa tutkimuksessa [9] ammattilaiset pitivät tärkeänä vapaa-ajan liikuntasuositusten antamista.

Watsonin ym. [8] mukaan terveydenhuollon ammattilaisten tieto raskaudenaikaisen liikunnan vaikutuksista vaihteli, mutta Cramptonin ym. [9] mukaan osa oli tietoisia sen hyödyistä sekä raskaana olevalle että sikiölle. Nor Azura ym. [7] näkivät raskaudenaikaisen liikunnan riskit pieninä sikiölle [7]. Suuri osa ammattilaisista käytti omaa tietämystään pääsääntöisenä tietolähteenään [ks. 9].

Terveydenhuollon ammattilaisten koulutuksella voitiin Nor Azuran ym. [7] tutkimuksen mukaan nähdä olevan positiivista vaikutusta heidän tarjoamaansa liikuntaneuvontaan ja kokemukseen omasta kyvystään antaa liikuntaneuvontaa. Myös Maltan ym. [10] mukaan lääkäreille ja hoitajille tarjottu lisäkoulutus vaikutti äitien saamaan liikunta- ja ravitsemusneuvontaan, sillä liikuntaneuvontaa tarjonneiden ammattilaisten määrä kasvoi saadun lisäkoulutuksen myötä noin 20 prosentista yli 50 prosenttiin.

Tutkimustietoa kokemuksista liikuntaneuvonnan laadusta

Van der Pligt ym. [11] tutkivat lääkäreiden tarjoaman ravitsemus- ja liikuntaneuvonnan määrää ensimmäisen raskauden aikana ja sen jälkeen. Tuloksissa nousi esille, että raskaana olevat saivat synnyttäneitä todennäköisemmin liikuntaneuvontaa. Myös Findleyn ym. [12] ovat tutkineet naisten raskauden aikaisia

ja synnytyksen jälkeisiä kokemuksia fyysisestä aktiivisuudesta. Heidän tutkimuksensa mukaan raskaana olevista ja synnyttäneistä yli puolet koki saaneensa vaihtelevaa informaatiota terveydenhuollon ammattilaisilta, ja neuvonnan koettiin olleen ristiriitaista tai epäselvää ja puutteellista.

Beckhamin ym. tutkimuksessa raskaana olevat naiset toivat esille, etteivät olleet varmoja, millaista liikuntaa raskauden aikana oli turvallista ja hyväksyttävää harrastaa [13]. Myös Findleyn ym. tutkimuksessa kävi ilmi, että naisten saama neuvonta oli ollut ylivoivaista, eikä neuvontaa oltu yksilöity henkilökohtaisia tarpeita vastaavaksi [12].

Murray-Davis ym. [14] selvittivät synnyttäneiden naisten kokemuksista ravitsemuksesta, liikunnasta ja painosta. Selvityksessä nousi esille, että naiset eivät kokeneet saaneensa riittävästi tietoa terveellisestä painon pudottamisesta synnytyksen jälkeen. He eivät kokeneet saaneensa tietoa siitä, millaista liikuntaa voi harrastaa tai millaisella kestolla ja intensiteetillä liikkuminen on turvallista ja tehokasta. [14] Myös Beckham ym. [13] totesivat tutkimuksessaan, että raskaana olevat ja synnyttäneet naiset eivät olleet saaneet pitkäaikaisia liikuntasuosituksia ammattilaisilta.

Whitaker ym. [15] selvittivät raskaana oleville tarjotun elämäntapaneuvonnan ja käyttäytymisaikojen välisiä yhteyksiä. Selvityksestä käy ilmi, että liikuntaneuvonnalla on vaihtelevia vaikutuksia naisten toimintaan. Naisten omilla ajatuksilla liikuntaneuvonnan toteutumisesta ja heidän saamillaan neuvoilla raskauden aikana voitiin nähdä yhteys. Van der Pligt ym. puolestaan totesivat tutkimuksessaan [11], ettei synnyttäneiden naisten liikuntakäyttämisen ja heidän saamansa neuvonnan välillä voitu nähdä selvää yhteyttä. Tähän voi vaikuttaa, että synnyttäneet ovat vähemmän kontaktissa ammattilaisiin verrattuna raskaana oleviin.

Murray-Davis ym. [14] selvityksen mukaan synnyttäneet naiset kokivat, että tietoa ruokavaliosta, liikunnasta ja painosta oli saatavilla vähän. Useat tietolähteet keskittyivät raskaana oleviin. Synnyttäneiden kohdalla tietolähteet keskittyivät vatsalihasten erkaumaan, lantionpohjanlihasten harjoittamiseen sekä siihen, kuinka liikunta vaikuttaa imetykseen. Naiset kuitenkin ottaisivat mielellään vastaan tietoa

terveydenhuollon ammattilaisilta suoraan tai julkisen terveydenhuollon ohjelmista.

[14] He pitivät ammattilaisten neuvontaa luotettavampana kuin internetistä tai sovelluksista hankittua tietoa [14], vaikka neuvonta olikin Findleyn ym. tutkimuksen [12] mukaan tuottanut pettymyksiä.

Suomalaisissa liikuntasuosituksissa korostetaan oman kehon kuuntelemista ja omien voimavarojen huomioon ottamista raskauden aikaisessa ja synnytyksen jälkeisessä liikunnassa. Kaikenlaisen säännöllisen liikunnan todetaan olevan hyväksi sekä äidille että vauvalle. Suosituksissa nostetaan esille myös palauttavan unen merkitys, sillä se on hyvin olennaista äidin jaksamisen kannalta. Levon voimalla jaksaa liikkua ja hoitaa arjen askareita, kuten hoitaa vauvaa. [1]

Lammi Silja, kättilöopiskelija

Oulun ammattikorkeakoulu/Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Manninen Minna, lehtori, tutkintovastaava

Oulun ammattikorkeakoulu/Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Rainto Satu, lehtori

Oulun ammattikorkeakoulu/Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Artikkeli perustuu opinnäytetyöhön:

Lammi, S. 2021. Raskaana olevien ja synnyttäneiden liikuntaneuvonta. Terveystenhuollon ammattilaisten valmiudet tarjota liikuntaneuvontaa. Oulun ammattikorkeakoulu.

Opinnäytetyö. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202102122293>

Lähteet

[1] UKK-instituutti. 2021. Liikkumisen suositukset raskaana oleville ja synnyttäneille ovat uudistuneet. Hakupäivä 13.5.2021.

<https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/liikkumisen-suositukset-raskaana-oleville-ja-synnyttaneille-ovat-uudistuneet/>

[2] American College of Obstetricians and Gynecologists 2020. Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period. ACOG Committee Opinion No. 804. Obstet Gynecol 2020 135, e178–188. Hakupäivä 13.5.2021.

<https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/committee-opinion/articles/2020/04/physical-activity-and-exercise-during-pregnancy-and-the-postpartum-period>

[3] UKK-instituutti. 2021. Hyvää oloa odotusaikaan. Viikoittainen liikkumisen suositus raskaana oleville (normaali raskaus). Hakupäivä 16.4.2021.

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-raskauden-aikana/>

[4] Suomalaisen Lääkäriseura Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. 2016. Liikunta. Käypähoito-suositus. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Hakupäivä 16.4.2021.

<https://www.kaypahoito.fi/hoi50075?tab=suositus>

[5] Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä 2013. Liikunta. Teoksessa R. Klemetti & T. Hakulinen-Viitanen (toim.) Äitiysneuvolaopas – Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. Tampere: Juvenes Print Oy, 53–55. Hakupäivä 16.4.2021.

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-972-5>

[6] UKK-instituutti. 2021. Jaksamista vauva-arkeen. Viikoittainen liikkumisen suositus synnytyksen jälkeen (normaali synnytys). Hakupäivä

16.4.2021. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikunta-synnytyksen-jalkeen/>

[7] Nor Azura, I., Azlina, I., Rosnani, Z. & Mohd Noor, N. 2020. Effectiveness of an antenatal-exercise counseling module on knowledge and self-efficacy of nurses in northeast Peninsular Malaysia: A quasi-experimental study. The Malaysian Journal of Medical Sciences 27 (3), 84–92. Hakupäivä 16.4.2021.

<https://doi.org/10.21315/mjms2020.27.3.9>

[8] Watson, E. D., Oddie, B. & Constantinou, D. 2015. Exercise during pregnancy: knowledge and beliefs of medical practitioners in South Africa: a survey study. BMC

Pregnancy and Childbirth 15, 245. Hakupäivä 16.4.2021.

<https://doi.org/10.1186/s12884-015-0690-1>

[9] Crampton, J. S., O'Brien, S. & Heathcote, K. 2018. Recreational exercise during pregnancy: Attitudes and beliefs of midwives and physiotherapists. *British Journal of Midwifery* 26 (7), 455–461. Hakupäivä 16.4.2021.

<https://doi.org/10.12968/bjom.2018.26.7.455>

[10] Malta, M. B., Carvalhaes, M. d., Takito, M. Y., Tonete, V. L. P., Barros, A. J. D., Garcia de Lima Parada, C. M. & D'Aquino Benício, M. H. 2016. Educational intervention regarding diet and physical activity for pregnant women: changes in knowledge and practices among health professionals. *BMC Pregnancy and Childbirth* 16, 175. Hakupäivä 16.4.2021. <https://doi.org/10.1186/s12884-016-0957-1>

[11] van der Pligt, P., Olander, E. K., Ball, K., Crawford, D., Hesketh, K. D., Teychenne, M. & Campbell, K. 2016. Maternal dietary intake and physical activity habits during the postpartum period: associations with clinician advice in a sample of Australian first time mothers. *BMC Pregnancy and Childbirth* 16 (27). Hakupäivä 16.4.2021. <https://doi.org/10.1186/s12884-016-0812-4>

[12] Findley, A., Smith, D. M., Hesketh, K. & Keyworth, C. 2020. Exploring womens' experiences and decision making about physical activity during pregnancy and following birth: a qualitative study. *BMC Pregnancy and Childbirth* 20 (54). Hakupäivä 16.4.2021. <https://doi.org/10.1186/s12884-019-2707-7>

[13] Beckham, A. J., Peragallo Urrutia, R., Sahadeo, L., Corbie-Smith, G. & Nicholson, W. 2015. "We know but we don't really know": Diet, physical activity and cardiovascular disease prevention know-ledge and beliefs among underserved pregnant women. *Maternal and Child Health Journal* 19, 1791–1801. Hakupäivä 16.4.2021. <https://doi-org.pc124152.oulu.fi:9443/10.1007/s10995-015-1693-2>

[14] Murray-Davis, B., Grenier, L., Atkinson, S. A., Mottola M. F., Wahoush, O., Thabane, L., Xie, F., Vickers-Manzin, J., Moore, C. & Hutton, E. K. 2019. Experiences regarding nutrition and exercise among women during early postpartum: a qualitative grounded theory study. *BMC Pregnancy and Childbirth* 19,

368. Hakupäivä 16.4.2021.

<https://bmcpregnancychildbirth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12884-019-2508-z>

[15] Whitaker, K. M., Wilcox, S., Liu, J., Blair, S. N. & Pate, R. R. 2016. Provider advice and women's intentions to meet weight gain, physical activity, and nutrition guidelines during pregnancy. *Maternal and Child Health Journal* 20, 2309–2317. Hakupäivä 16.4.2021. <https://doi-org.pc124152.oulu.fi:9443/10.1007/s10995-016-2054-5>

METATIEDOT

Tyyppi: Artikkel

Julkaisija: Oulun ammattikorkeakoulu

Julkaisunumero: 27/2021

Julkaisuvuosi: 2021

Tekijätiedot: Lammi Silja, Manninen Minna, Rainto Satu

Oikeudet: CC BY-SA 4.0

Kieli: suomi

Pysyvä osoite: <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2021061738625>

Tiivistelmä: Terveysthuollon ammattilaisten tehtävänä on tarjota liikuntaneuvontaa raskaana oleville ja synnyttäneille ajankohtaisia liikuntasuosituksia hyödyntäen. Heidän tietämyksessään liikuntasuositusten sekä liikunnan hyötyjen suhteen olisi tutkimusten mukaan kehitettävää, vaikka he tietävät liikunnan olevan hyväksi raskaana oleville ja synnyttäneille sekä näkevät neuvonnan tärkeänä. Raskaana olevat ja synnyttäneet tuovat tutkimuksissa esille saaneensa epäselvää, ristiriitaista, puutteellista ja yksilötöntä neuvontaa. Siitä huolimatta he toivoisivat saavansa tietoa liikuntasuosituksista terveydenhuollon ammattilaisilta. Ammattilaisten saamalla koulutuksella oli positiivista vaikutusta heidän tietämykseensä sekä annetun neuvonnan määrään sekä kokemukseen pystyvyydestä antaa liikuntaneuvontaa.