

LIIKUNNASTA HYVÄÄ OLOA RASKAUTEEN

Useimmiten raskaus ei ole este vaan hyvä syy säännölliseen liikkumiseen. Säännöllisellä liikunnalla on monia terveyttä edistäviä vaikutuksia. Liikunnan tarkoitus on parantaa ja ylläpitää hyvää kuntoa ja mielialaa. Kaikki tämä pätee myös raskaana oleviin, raskaus ei siis ole este liikunnan harrastamiselle. Normaalin raskauden aikana liikuntaa voi jatkaa entiseen tapaan. Raskaus on myös erinomainen syy aloittaa kuntoilu. Raskauden aikana on hyvä vahvistaa sydämen ja keuhkojen toimintaa kunto- ja kestävyysliikunnalla sekä lihaksia ja luustoa voimaharjoittelulla. Liikkumalla raskauden aikana voit ehkäistä tai helpottaa monia raskauden tuomia vaivoja, pysyt kunnossa ja voit paremmin.

Liikuntasuositukset raskauden aikana

Suosittelava liikunnan määrä normaalin raskauden aikana on sama kuin ei-raskaana olevilla. Terve raskaana oleva, joka on liikkunut säännöllisesti ennen raskautta, voi jatkaa liikkumista entiseen tapansa. Raskaus ei ole este myöskään liikuntaharrastuksen aloittamiselle, mutta harjoittelu on hyvä aloittaa vähitellen ja varovasti.

UKK-instituutin liikuntasuosituksen mukaan tavoitteena on liikkua vähintään 2,5 tuntia viikossa kohtalaisella kuormittavuudella useampana päivänä viikossa. Kerrallaan tulisi liikkua vähintään 10 minuuttia. Mikäli ei ole liikkunut aiemmin, voi kuntoilun aloittaa esimerkiksi 15 minuutin kävelylenkeillä useampana päivänä viikossa. Pikkuhiljaa liikunnan kertoja ja kesto voi lisätä oman voinnin ja tuntemusten mukaan. Kunnon kohotessa liikunnan määrää voi vähitellen lisätä niin, että se vastaa yleisiä liikuntasuosituksia.

Raskauden aikana ei tarvitse erikseen seurata sykettä. Omat tuntemukset rasituksen tasosta ovat hyvä mittari sille, kuinka kuormittavaa liikunta oikeasti on. Suositus on, että liikunnan aikana hikoilisi ja hengästyisi hieman, mutta rasituksen aikana pystyisi kuitenkin puhumaan.

Liikunnan hyödyt

Liikunta raskauden aikana edesauttaa kehoa selviytymään paremmin raskauden aiheuttamasta rasituksesta ehkäisemällä muun muassa selän ja lantion alueen kipuja, ummetusta ja turvotuksia, jotka ovat yleisiä raskausaikana. Sillä voidaan ehkäistä verenpaineen kohoamista ja liiallista painonnousua sekä auttaa alentamaan kolesteroliarvoja.

Liikunnalla voidaan myös jonkin verran vaikuttaa riskiin sairastua raskausajan diabetekseen. Liikunta ehkäisee veren sokeripitoisuuden heittelyjä ja on siksi tärkeä hoitomuoto myös raskausajan diabeteksen jo puhjettua. Liikkumalla raskauden aikana on raskausajan diabeetikolla myös pienempi riski saada suurikokoinen eli yli 4,2kg painava lapsi.

Liikunta parantaa myös mielialaa ja auttaa nukkumaan paremmin. Raskauden aikaisen fyysisen aktiivisuuden on todettu nopeuttavan myös synnytyksestä palautumista.

Liikunnan turvallisuus

Normaalin raskauden aikana lähes kaikenlainen liikunta on turvallista. Liikunnan ei ole todettu aiheuttavan keskenmenoja, ennenaikaisia synnytyksiä eikä kasvuhäiriöitä vauvoille. Kohtuullisen kuormittava liikunta voi tutkimusten mukaan jopa vähentää ennenaikaisen synnytyksen riskiä. Jos raskaus on normaalista poikkeava, on hyvä keskustella lääkärin tai neuvolan työntekijän kanssa ennen liikunnan aloittamista raskauden aikana.

Sopivia liikuntamuotoja raskauden aikana ovat mm. kävely, uinti, tanssi, hiihto, luistelu pyöräily ja kuntosaliharjoittelu. Niitä lajeja, joita on harrastanut ennen raskautta, voi hyvin jatkaa myös raskausaikana.

Raskauden aikana tulee kuitenkin välttää lajeja, joissa on vaarana kaatua, tippua tai saada iskuja vatsaan. Lajeja, joissa kohtu joutuu hölskyvään liikkeeseen, olisi hyvä välttää 20. raskausviikon jälkeen, mikäli ne tuntuvat epämukavilta. Tällaisia lajeja ovat mm. juoksu ja ratsastus. Kuitenkin, jos laji on jo ennestään tuttu, voi tämänlaistakin harrastusta jatkaa niin kauan kuin se tuntuu hyvältä.

Laitesukellusta tai liikkumista yli 2 km:n korkeudessa ei tule harrastaa raskauden aikana lainkaan. Odottajan kannattaa myös välttää ylenpalttista hikoilua ja yli 45 minuuttia kestävästä yhtäjaksoista liikkumista helteellä.

Liikkuessa, kuten muulloinkin, riittävästä nesteiden ja terveellisen ravinnon saannista pitää muistaa huolehtia. Vuorokauden energiantarve kasvaa 13. raskausviikon jälkeen noin 300 kcal, eli pienen välipalan verran. Liikkuvan äidin energiantarve kasvaa hieman enemmän.

Liikunnan aikana tulee tarkkailla omaa vointia. Hyvä vointi liikunnan aikana ja sen jälkeen on tärkeää. Epämukavuus, kipu tai huonovointisuus ovat merkkejä siitä, että liikunta kannattaa lopettaa. Liikuntaa ei tule harrastaa, mikäli odottajalla on ennenaikaisia kivuliaita ja säännöllisiä supistuksia, verenvuotoa emättimestä tai epäily lapsiveden menosta. Näissä tapauksissa tulee aina välittömästi olla yhteydessä neuvolaan tai sairaalaan.

Lihaskuntoharjoittelu raskausaikana ó keskity ryhtilihaksiin

Lihaskuntoa suositellaan harjoittamaan myös raskauden aikana. Erityisesti kannattaa keskittyä kehoa tukevien ryhtilihasten eli selkä-, vatsa- sekä lantionpohjalihasten, vahvistamiseen, sillä nämä ovat eniten koetuksella raskausaikana.

Raskaus ja kasvava kohtu aiheuttavat muutoksia erityisesti selän asennossa ja ryhdissä. Lannerangan kaartuminen kohdun painosta eteenpäin johtaa useilla odottajilla alaselän väsymiseen ja kipeytymiseen. Selkäkipua sekä selän ja ryhdin virheasentoja voidaan ennaltaehkäistä ja hoitaa lihaskuntoharjoittelulla ja venyttelyllä. Jotta lihaskuntoharjoittelusta saisi parhaimman hyödyn, tulisi se aloittaa mahdollisimman varhain, mielellään jo ennen ongelmien ilmenemistä.

Lihaskuntoharjoittelulla on positiivisia vaikutuksia myös muiden raskauden aikaisten vaivojen, kuten virtsankarkailun ja suorien vatsalihasten diastaasin eli liiallisen loiton-

tumisen, ehkäisyssä. Virtsankarkailu on yleinen vaiva sekä raskausaikana että synnytyksen jälkeen. Virtsankarkailun ehkäisyssä tärkeimmässä osassa on lantionpohjan lihasten harjoittelu. Niiden harjoittelu kannattaakin aloittaa viimeistään raskausaikana. Ohjeita harjoitteluun saa esimerkiksi neuvolasta.

Muista nämä lihaskuntoharjoittelussa

Lihaskuntoharjoittelua voi tehdä kehon omaa painoa käyttäen tai kevyillä painoilla. Jos jaksaa tehdä hyvin yhtä liikettä kolme sarjaa 8-12 toistolla, painot ovat sopivat. Liikkeissä tulee välttää voimakasta staattista eli pitkäaikaista ponnistusta, jotta vatsaontelon paine ei kasvaisi liian suureksi eikä ilmaantuisi ponnistusrefleksiä. Tällaisia liikkeitä ovat muun muassa kuntosalilla tehtävä jalkaprässi.

Suoria vatsalihaksia ei tulisi harjoittaa enää viimeisellä raskauskolmanneksella, mutta syviä ja vinoja vatsalihaksia voi vahvistaa koko raskauden ajan. Myös selinmakuulla tehtäviä liikkeitä on hyvä välttää noin 16. raskausviikon jälkeen, sillä tämän jälkeen kohtu painaa selinmakuulla ollessa suuria verisuonia heikentäen kohdun ja sikiön hapensaantia. Liikkeet voidaan suorittaa sen sijaan seisoen, istualtaan tai kyljellään maaten.

Aloittelijan kannattaa aina opetella oikea tekniikka lihaskuntoliikkeitä tehdessä. Tähän voi hakea opastusta esimerkiksi liikunnanohjaajilta tai fysioterapeuteilta. Monilla paikkakunnilla järjestetään myös erityisiä liikuntatunteja juuri raskaana oleville. Näiden tunteiden sisällöt on suunniteltu tukemaan raskausaikaa ja odottajan hyvinvointia.

Raskausaika on ainutlaatuista ja ihanaa aikaa, josta kannattaa nauttia. Liikkumalla voit nauttia raskausajasta vielä enemmän, välttäen tai vähentäen raskauden tuomia vaivoja. Lisäksi sen avulla voi ja jaksaa paremmin. Raskausajan liikunta ei ole hampaat irvessä ja hiki hatussa puurtamista, vaan oman lajin tai tavan mukaan mielekästä liikkumista tavoitteena oman hyvinvoinnin parantaminen ja hyvä mieli.

Tekijät:

Jenni Kipinä, kätilöopiskelija

Carita Tuomela, kätilöopiskelija

Oulun seudun ammattikorkeakoulu

Ohjaajat:

Minna Perälä, kätilötyön opettaja

Pia Mäenpää, hoitotyön opettaja