

# TURVALLINEN LIIKUNTA RASKAUDEN AIKANA

”Liiku turvallisesti kahden edestä–opas”

Annina Niemi ja

Hanna Ketonen,

Opinnäytetyö, syksy 2017

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Hoitotyön koulutusohjelma,

Sairaanhoitaja (AMK)

## TIIVISTELMÄ

Niemi, Anniina & Ketonen, Hanna. Turvallinen liikunta raskauden aikana ”Liiku turvallisesti kahden edestä” - opas, Pori, syksy 2017, 30 sivua, 1 liite.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Hoitotyön koulutusohjelma, hoitotyön suuntautumisvaihtoehto, sairaanhoitaja (AMK). Hoitotyön koulutusohjelma.

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi opas odottaville äideille sekä neuvolan työntekijöille. Opas ”Liiku turvallisesti kahden edestä” tehtiin yhteistyössä Länsi-Porin äitiysneuvolan kanssa. Opas sisältää lyhyesti tietoa siitä, mitä hyötyä liikunnan harrastamisella on. Oppaaseen koottiin selkeästi vaihtoehtoisia liikuntamuotoja sekä esteet liikunnan harrastamiselle. Ulkoasusta tehtiin selkeä ja siinä käytettiin rauhallisia värejä positiivisen ilmeen luomiseksi.

Raskaudenaikaisella liikunnalla on paljon positiivisia vaikutuksia sekä odottavalle äidille, että sikiölle. Se ehkäisee terveysongelmia ja odottava äiti voi paremmin sekä fyysisesti, että psyykkisesti. Myös synnytys ja synnytyksestä palautuminen ovat nopeampaa liikuntaa harrastavilla äideillä.

Raskaus muuttaa kehoa paljon ja siksi on tärkeä tietää miten raskaudenaikana saa ja kannattaa liikkua. Monet äidit eivät harrasta liikuntaa odotusaikana, koska tietopohjan hyödyistä ja riskeistä on heikko. Oppaan tavoitteena on rohkaista odottavia äitejä harrastamaan liikuntaa raskaudenkin aikana.

Asiasanat: raskaus, liikunta, äitiysneuvola, opas

## ABSTRACT

Niemi, Anniina and Ketonen, Hanna. Safe exercise during pregnancy. 30 p., 1 appendix. Language: Finnish. Autumn 2017. Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Nursing, Option in Nursing. Degree: Nurse.

Exercise during pregnancy has a lot of positive influence on mothers and fetus health. It prevents health problems. Both physical and mental well-being gets better. According to studies, also birth and recovering from birth will be easier and faster for women who exercise while they are pregnant.

Pregnancy changes the body in many ways. That is why it is important to know the right way to practice physical activity. The most common reason why pregnant women do not exercise is ignorance of its benefits and risks. The aim of this thesis was to create a guide of safety exercise during pregnancy to the maternity clinic's staff and its clients.

This guide "Exercise safely for both of you" was created to the maternity clinics of Pori. The guide includes information of exercises benefits. Alternative physical exercises and obstacles why exercise is not possible during pregnancy were collected there. The layout is positive therefore, the guide was painted in peaceful colors and to make it easy to read. The purpose was to encourage pregnant women to exercise by giving them information on the right ways to practice physical activity.

Keywords: pregnancy, exercise, maternity, guide

## SISÄLLYS

ABSTRACT .....	3
1 JOHDANTO .....	5
2 RASKAUS .....	6
2.1 Raskauden muutokset elimistössä.....	7
3 LIIKUNTA RASKAUDEN AIKANA .....	11
3.1 Liikunnan hyödyt.....	12
3.2 Liikuntamuodot.....	13
3.3 Liikunnan harrastamisen vasta-aiheet .....	18
4 OPINNÄYTETYÖN YHTEISTYÖKUMPPANI JA TOIMINTAYMPÄRISTÖ .....	20
5 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA PROSESSI.....	21
5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö .....	21
5.2 Oppaan tuottamisprosessi .....	22
5.3 Hyvä opas.....	22
6 POHDINTA .....	24
LÄHTEET .....	26
LIITTEET .....	28

## 1 JOHDANTO

Raskaus on ainutlaatuinen kokemus odottavalle äidille. Oma keho muuntautuu uskottomalla tavalla ja mahdollistaa pienen ihmisen alun kasvun sisällään. Odotusaika on fyysisesti haastava ja oikeanlaisen liikunnan avulla keho pysyy paremmin mukana suuressa muutoksessa. Odottava äiti pystyy nauttimaan raskaudesta ja jaksaa arjessa paremmin. Raskauden aikaisella liikunnalla on tärkeä merkitys äidin terveydelle ja hyvinvoinnille. (Jaakkola 2015, 141.)

Raskausajan liikunta vaikuttaa positiivisesti odottajaan sekä sikiöön. Liikunta helpottaa ja jopa ehkäisee raskauden terveyshaasteita esimerkiksi verenpaineen nousua, raskausdiabetesta ja selkävaivoja. Liikunta vaikuttaa myös positiivisesti mielialaan ja unenlaatuun sekä lievittää stressiä. Tietysti myös turha painonnousu estyy. Hyvä monipuolinen liikunta auttaa myös synnytyksessä ja synnytyksestä palautumisessa. (Jaakkola 2015, 141.)

Jokainen raskaus on erilainen, joten on hankala sanoa miten odottavan äidin tulisi liikkua. Kokosimme opinnäytetyöhön eri liikuntamuotoja, joita on turvallista raskauden aikana harrastaa. Kerromme myös liikunnan harrastamisen vasta-aiheet eli syyt miksi liikuntaa ei tulisi harrastaa ja liikuntamuodot, joita tulisi välttää.

Teimme opinnäytetyönämme oppaan turvallisesta liikunnasta Länsi-Porin neuvolaan odottaville äideille sekä neuvolan henkilökunnan tueksi. Neuvolasta nousi tarve päivitettyyn ja kattavampaan oppaaseen raskauden ajan turvallisesta liikunnasta. Opas on sähköinen ja koko Porin Perusturvan työntekijöiden käytettävissä. Oppaan tarkoituksena on antaa helposti tietoa liikunnasta odottaville äideille. Tavoitteena oli tuottaa helppoluinen ja kattava opas turvallisesta raskaudenajan liikunnasta neuvolan henkilökunnalle ja asiakkaille. Toivomme, että opas rohkaisee tulevia äitejä liikkumaan vanhaan malliin tai uusin ajatuksin turvallisesti mielin. Opinnäytetyön raporttiamme voi hyödyntää alan ammattilaiset, odottavat äidit sekä alan opiskelijat.

## 2 RASKAUS

Raskauden muutokset tapahtuvat hitaasti, jaettuna kolmeen raskauden eri vaiheeseen. Raskaus muuttaa aineenvaihduntaa ja hormonitoimintaa, verenkierron ja veren koostumuksen, hengityksen ja mielentilan. (Rautaparta 2010, 13.) Raskaus lasketaan alkavaksi viimeisten kuukautisten ensimmäisestä päivästä ja raskaus kestää noin 280 päivää eli 40 viikkoa (Deans 2005, 24).

Hedelmöittymisen jälkeen alkaa pieni elämä kasvaa hiljalleen äidin kohdussa. Ensimmäisen raskauskolmanneksen aikana kohtu alkaa kasvaa ja pehmetä sekä kohdun kaulassa tapahtuu muutoksia. Odottavan äidin rinnat muuttuvat, ne voivat olla arat ja täyteläisen tuntuiset. Aamupahoinvointi, huonovointisuus ja oksentelu saattaa olla ensimmäisen kolmanneksen vaiva. Usein se alkaa viikolla seitsemän, kun hormonitoiminta lisääntyy. Hormonitoiminnan muutokset aiheuttavat myös mielialan vaihteluita ja odottava äiti saattaa huomata olevansa usein ärsyyntynyt tai pahoittavansa mielensä normaalia helpommin. Ensimmäisen raskauskolmanneksen lopussa vauvan tärkeimmät elimet ja rakenteet ovat kehittyneet. (Deans 2005, 24–26.)

Raskauden muutosten vuoksi naisen elimistön tulee sopeutua monin tavoin. Elämänrytmi hidastuu ja ruokailutottumukset muuttuu. Raskauden muutokset ovat niin rajut, että ensimmäinen raskauskolmanneksen on hyvinkin uuvuttava. Alkuraskauden väsymys on normaali ja terve seuraus suuresta elimistön muutoksesta. (Rautaparta 2010, 15.)

Toisen raskauskolmanneksen alkaessa viikolla 14, alkavat alkuraskauden vaivat olla ohitse. Raskaus alkaa näkyä ulospäin ja odottava äiti voi tuntea olonsa hehkuvaksi ja hyvinvoivaksi. Lapsen liikkeetkin alkavat tuntua raskauden keskivaiheella, viikoilla 20–24, aluksi pehmeinä ja vaimeina. Kohdun ja vatsan kasvaessa ruumiin mittasuhteet muuttuvat. Sen seurauksena ryhti huononee helposti. Painopisteen siirtyessä eteen alaselän notko suurenee ja lonkat sekä polvet voivat yliojentua. Äiti voi kärsiä painontunteesta lantionalueella sekä suonenvedoista (Deans 2005, 27–29). Ryhdin muutos voi aiheuttaa kipuja, mutta hyvällä ergonomialla ja riittäväällä levolla niitä voi ehkäistä (Rautaparta 2010, 15–16).

Toisen raskauskolmanneksen päättyessä vatsa on jo isokokoinen. Koko riippuu äidin rakenteesta, pituudesta ja painosta, lapsiveden määrästä ja mahdollisista aikaisemmista raskauksista (Deans 2005, 29).

Viimeisen kolmanneksen alussa viikolla 28 kohdussa kasvava lapsi on jo lähes valmis. Kohtu on noussut ylös rintakehän alaosaan, minkä vuoksi närästys on voimakkainta tässä vaiheessa raskautta. Viimeisten raskauskuukausien aikana tämä kuitenkin helpottuu, kun kohtu laskeutuu alaspäin. Hengitykselle on tilaa ja painontunne lantiopohjalla voimistuu. Lapsi laskeutuu ja kiinnittyy lantioon, kohdunkaula alkaa lyhentyä ja kohdunsuu pehmetä. (Rautaparta 2010, 17.)

Raskauden lopulla kohdun supistukset voimistuvat ja tuntuvat paremmin. Supistukset saattavat hidastaa ja vaikeuttaa odottavan äidin kulkua. (Rautaparta 2010, 17–18.) Myös hengästyminen on tavallista, koska liikkuminen ei olekaan enää niin vaivatonta ja keuhkojen pitää imeä 20 % enemmän happea kuin normaalisti. Äidin paino voi nyt nousta enemmän, kuin muissa raskauden vaiheissa. Raskauden viimeinen kolmannes on sekä fyysisesti että henkisesti vaativaa aikaa. Äidit kokevat sen kuitenkin hyvin yksilöllisesti. (Deans 2005, 52–53.)

## 2.1 Raskauden muutokset elimistössä

Kuukautisten jäädessä pois ilmenevät yleensä ensimmäiset raskausoireet. Huonovointisuus, rintojen arkuus sekä väsymys koettelevat äitiä. Raskaus aiheuttaa myös ulkoisia muutoksia vatsan ja rintojen kasvun lisäksi. Hiukset voivat paksuuntua, iho hilseillä sekä turvotukset ovat yleisiä. Odottava äiti on suuressa muutoksessa. Osalle naisista raskauden aiheuttamat muutokset ovat helppoja ja luontevia, toisille se on vaivalloinen ja pelottava prosessi. Raskaana oleva nainen voi kokea olonsa kehossaan vieraaksi. (Deans 2005, 60–63; Rautaparta 2010, 13.)

**Hormonit** Hormonitoiminta raskausaikana on hyvin vilkasta. Tavallisten hormonien toiminta vilkastuu huomattavasti, mutta niiden lisäksi alkaa erittyä myös raskaushormoneja. Raskaushormonit mahdollistavat lapsen kasvun ja luo otolliset olosuhteet synnytykselle. (Rautaparta 2010, 14.)

Istukkahormoni HCG alkaa kehittyä, kun istukka kiinnittyy kohdun seinämään. HCG hormonia kutsutaan raskaushormoniksi, koska raskaustestit perustuvat sen havaitsemiselle virtsasta tai verestä. HCG- hormoni laukaisee myös muita hormonitoimintoja, jotka estävät kuukautisten alkamisen ja ovat raskauden etenemiselle tärkeitä. Pahoinvointi ja oksentelu eli niin sanottu aamupahoinvointi johtuu istukkahormonista. (Deans 2005, 60.)

Progesteronia eli keltarauhashormonia on normaalistikin naisten elimistössä, mutta raskausaikana sen pitoisuus suurenee huomattavasti. Munasarjat tuottavat hormonia viikoille 8.–9. asti, minkä jälkeen alkaa istukka tuottaa sitä. Keltarauhashormonilla on useita tärkeitä tehtäviä. Se estää kohtulihasta supistelemasta voimakkaasti ja mahdollistaa siten raskauden etenemisen, ylläpitää istukan toimintaa ja vahvistaa lantiopohjaa. Keltarauhashormoni veltostuttaa suoliston lihaksia sekä ruokatorvea, mitkä voivat aiheuttaa ummetusta sekä närästystä. Kuitenkin keltarauhashormonin päätehtävä on rintojen valmistaminen imetykseen. (Deans 2005, 60–61.)

Estrogeeni on naishormoni, minkä pitoisuus kasvaa myös raskausaikana. Se auttaa kohdun limakalvoa valmistautumaan raskauteen kasvattamalla kohdun verisuonien ja rauhasien määrää. Myös verenmäärä lisääntyy estrogeenin vaikutuksesta. (Deans 2005, 60–61.) Sikiön kehitys, solunjakautuminen sekä solujenkasvu ovat mahdollisia estrogeenin vuoksi. Raskausajan turvotukset voidaan liittää estrogeeni hormoniin. (Rautaparta 2010, 14.)

Monilla muillakin hormoneilla on tärkeitä tehtäviä raskauden edetessä. Kalsitosiini on hormoni, mikä säilöö kalsiumia ja edistää D-vitamiinin imeytymistä. Äidin riittävä kalsiumin saanti on täten turvattu, jolloin luusto pysyy vahvana läpi raskauden. Relaksiinihormoni aiheuttaa nivelten ja nivelsiteiden sekä kohdunkaulan ja lantiopohjalihasten löystymistä valmistautuessa synnytykseen. Kohdunkaulan venyminen synnytyksen aikana taas laukaisee oksitosiinin erittymisen, mikä lisää supistuksia. (Deans 2005, 61–62.)



**Rinnat** Raskauden aikana rinnoissa tapahtuu muutoksia. Raskauden alkuvaiheessa rinnat voivat suurentua ja tuntua aroilta. Raskauden puolivälissä nännit ja nännipihat alkavat tummua selvästi, sekä nännipihalla olevat pienet nystyrämäiset rauhaset kasvavat. Rintojen muutokset johtuvat estrogeenin ja progesteronin lisääntyneestä tuotannosta raskauden aikana. Estrogeenin ja progesteronin vaikutuksesta rintojen tiehyet kasvavat ja haarautuvat rintojen valmistautuessa tuottamaan maitoa. (Deans 2005, 63.)

Rinnat saattavat myös erittää kolostrumia eli kullankeltaista nestettä, jota kutsutaan ensimmäiseksi. Rinnat erittävät ensimmäistä ennen varsinaista maidontuotannon alkamista. Rintojen epämiellyttäviä tuntemuksia auttaa rinnoista huolehtiminen läpi raskauden. (Deans 2005, 63.)

**Aineenvaihdunta** Hyvä ja optimaalinen energiansaanti mahdollistaa kasvavan vauvan kehityksen ja äidin jaksamisen kerryttämättä ylimääräistä rasvaa kehoon. Liian vähäinen energiansaanti taas vaikuttaa vauvan kehitykseen ja lisää ennenaikaisen synnytyksen riskiä. Energiatarpeeseen vaikuttavat myös äidin ikä, koko, lihasmassan määrä, hormonitoiminta sekä aktiivisuuden määrä. Liikuntaa harrastavan äidin energiatarve kasvaa. (Pisano 2007, 52,54.)

Äidin paino pysyy samana, jos energiatarve vastaa kulutusta. Paino saattaa nousta, jos energiansaantia on liikaa. Jos energiansaanti on vähäistä, myös paino laskee. Painoa on syytä seurata jokaisella neuvolakäynnillä, mutta se ei ole hyvä energiansaannin mittari, koska nesteet vaikuttavat painoon. (Päivänsara 2013,19.)

Perusaineenvaihdunta eli sydämen, hengitys- ja verenkiertoelinten ja ruoansulatuksen energiatarve vilkastuu raskauden aikana (Päivänsara 2013, 18). Odottava äiti voi tuntea jatkuvaa näläntunnetta, erityisesti ilta-aikaan. Vilkastuneen aineenvaihdunnan ansiosta myös hien ja talin erityis lisääntyy. (Peltonen 1994, 49.)

**Ruuansulatus** Raskauden aikana lisääntynyt progesteroni veltostuttaa suolistoa ja hidastaa ruuansulatusta. Ummetus onkin alkuraskaudessa tavallinen vaiva, siihen vaikuttaa mitä äiti on syönyt. Yleensä ummetus liittyy myös siihen, että elimistö saa liian vähän nestettä. (Deans 2005, 20.) Kuitupitoinen ruokavalio sekä runsas nesteen nauttiminen edistävät ruuansulatusta ja ovat siksi tärkeitä odottavalle äidille. Kuitupitoinen ruoka saattaa lisätä vatsavaivoja, joten niiden lisääminen kannattaa aloittaa varovasti. Myös hedelmien, luumujen ja vihanneksien syöminen helpottaa ummetusta. (Päivänsara 2013, 30–31.)

Keltarauhashormonin ansiosta vatsa tyhjenee hitaammin. Kasvava vauva vie paljon tilaa vatsasta, joten ruuansulatuksen hapot työntyvät ylöspäin. Pieniä aterioita syömällä pysyy lieventämään närästystä. Myös mausteisten ja rasvaisten ruokien sekä poreilevien juomien välttäminen on suotavaa. Makuuasento helpottaa ruuansulatusvaivoja. (Wilcock 2002, 45.)

**Tuki- ja liikuntaelimistö** Selkäranka joutuu mukautumaan painon nousun ja kohdun kasvamisen myötä asennonmuutoksiin. Tämä aiheuttaa selän väsymistä erityisesti asentoa ylläpitävien lihasten ollessa heikkoja. Seisominen normaaliasennossa muuttuu viidennellä raskauskuukaudella kehon painopisteen muuttuessa. Huono lihaskunto, ylipaino ja heikot selkä- ja vatsalihakset altistavat erityisesti selkävaurioille. Liikunnalla ja venyttelyllä voidaan ennaltaehkäistä sekä hoitaa kipuja. (Pisano 2007, 9.)

Keho valmistaa äitiä synnytykseen. Näkyviä muutoksia raskaana olevan ryhdissä ovat seisoma-asennon leviäminen, lannerangan notkon korostuminen sekä olkanivelen kiertäminen eteenpäin Lantion, häpyliitoksen ja lonkan nivelet sekä lanneselän ja nikamien välilevyjen väliset ligamentit löystyvät. Nivelten löystymisen aiheuttaa keltarauhasen erittämä relaksiini. (Pisano 2007, 9.)

### 3 LIIKUNTA RASKAUDEN AIKANA

Raskaus on hyvä vaihe tehdä elämäntapamuutos ja aloittaa liikunta, jos sitä ei jo harrastata. Raskaushan ei ole sairaus vaan liikkua saa kuten ennen raskauttakin omaa kehoaan kuunnellen. Se tekee hyvää mielelle ja keholle. Liikunnalla on positiivisia vaikutuksia äitiin ja vauvaan. Paljon liikkumaan tottunut äiti pystyy liikkumaan raskauden aikana yleensä ongelmitta. Kuitenkin tulee kuunnella omaa kehoaan, eikä rasittaa sitä liikaa. Joskus voi joutua lopettamaan liikunnan hetkeksi tai jopa kokonaan. Nämä päätökset tehdään kuitenkin vauvaa ajatellen, eikä kunto romahda muutaman kuukauden tauon aikana. Liikuntaharrastuksen vasta aloittavan pitää lähteä liikkeelle rauhallisesti myös kehoaan kuunnellen. Kevyet lajit, kuten kävely ja uinti, sopivat aloittelijoille. Pääajatuksena on, että liikunnan tulisi olla miellyttävää ja hyvää kuntoa ylläpitävää. (Päivänsara 2013, 81–82.)

Ensimmäisen kolmanneksen aikana liikunnan harrastaminen voi jäädä vähemmälle pahoinvoinnin ja väsymyksen vuoksi. Ulkoilu ja raitis ilma voi olla hyödyksi. Alkuraskaudessa liikuntaa saa jatkaa entiseen tapaan, mikäli pystyy. Ääriajit kuitenkin kannattaa jättää raskauden jälkeiselle ajalle. (Jaakkola 2015, 170.)

Raskauden keskivaiheella liikunta voi alkaa kiinnostamaan enemmän lisääntyneen energian myötä. Liikuntaa saa harrastaa jaksamallaan tempolla. Kuitenkin tulee huomioida kasvava vatsa. (Jaakkola 2015, 170.)

Loppuvaiheessa kannattaa kuunnella omaa kehoaan ja jaksamistaan erityisen tarkasti. Jos liikunnan myötä tulee kipuja tai muita komplikaatioita, kannattaa asiasta kysyä lääkäriltä. (Jaakkola 2015, 170.)

### 3.1 Liikunnan hyödyt

Liikunta virkistää mieltä sekä tekee hyvää keholle. Raskausaikana liikunnasta ei kannata luopua, koska siitä on monenlaista hyötyä. Liikunnalla myös pystytään ehkäisemään, lieventämään ja helpottamaan raskausajan vaivoja. Pieni kävelylenkki raittiissa ulkoilmassa tekee hyvää äidin mielelle. Myös esimerkiksi kävelylenkki ystävän kanssa piristää mieltä ja saa rentoutumaan. Liikunta vaikuttaa myös painonhallintaan. Liikuntaa harrastavan äidin paino ei välttämättä nouse niin paljoa kuin äidin joka ei juurikaan harrasta minkäänlaista liikuntaa. Liikunta vaikuttaa myös äidin unen laatuun ja määrään. Liikuntaa harrastavan äidin unenlaatu useimmiten paranee. (Päivänsara 2013, 81.)

Mikäli raskaus on sujunut hyvin, liikuntaa ei tulisi välttää. Liikunta parantaa verenkierto- ja hengityselimistöä, parantaa ryhtiä, vähentää ruuansulatusvaikeuksia, lieventää lihaskipuja ja vahvistaa lihaksia. (Päivänsara 2013, 81.) Hyvä fyysinen kunto auttaa myös jaksamaan paremmin vauvan kanssa ensimmäisinä kuukausina (Deans 2005, 114).

Liikunta edistää serotoniinin, dopamiinin ja endorfiinin vapautumista. Näiden seurauksena mielialanvaihtelut ja stressi vähenevät. (Päivänsara 2013, 81.) Havainnoivien tutkimusten mukaan liikunta paransi itsetuntoa ja mielialaa sekä vähensi masennus- ja ahdistuneisuusoireita raskauden aikana. Vaikka liikunnalla on masennusta lievittävä vaikutus, ei suoranaista yhteyttä synnytyksen jälkeisen masennuksen vähenemiseen ole löydetty. Raskausdiabetesta sairastavilla on kaksinkertainen riski sairastua synnytyksen jälkeiseen masennukseen. Suomalaisten tutkimusten mukaan hyvällä ravitsemus- ja liikuntaneuvonnalla voidaan ehkäistä raskausdiabetesta (Käypähoitosuositus 2016. Liikunta). Tätä kautta liikunta voi vaikuttaa synnytyksen jälkeisen masennuksen ilmenemiseen. (Luoto 2013.)

Liikunta raskauden aikana ja hyvä kunto helpottavat synnytystä. On tutkittu, että hyväkuntoisten äitien synnytykset kestävät 1,5–2 tuntia vähemmän kuin muiden. Vastasyntyneet vauvat painavat harvemmin alle 2500g ja istukat ovat painavampia. Myös vauvojen hapensaannin on tutkittu olevan synnytyksen jälkeen parempi kuin huonokuntoisten äitien vauvoilla. Lantiopohjalihasten ja vatsalihasten tarkoituksenomainen kehittäminen

voi nopeuttaa synnytystä ja ne auttavat äitiä palautumaan nopeammin synnytyksestä. Myös sektion tarve vähenee. (Päivänsara 2013, 91.)

Sydän- ja verenkiertoelimistön toiminta tehostuu liikunnan ansiosta. Tämä vaikuttaa energian lisääntymiseen ja äiti jaksaa paremmin päivittäisissä toiminnoissa. Liikkuvilla raskaana olevilla äideillä on matalampi syke liikkumattomiin raskaana oleviin äiteihin verrattuna. Myös energian kulutus on suurempaa, keuhkotuuletus on tehokkaampaa ja sydämen työteho on parempi. (Cram 2010, 254–256.)

Liikunnalla on positiivisia vaikutuksia sikiöön. Verenkierto kohdussa lisääntyy ja sen ansiosta vauva saa tehokkaammin ravinteita. Myös vauvan hapensaanti lisääntyy. (Päivänsara 2013, 81.) Sikiö pitää liikunnan aiheuttamasta keinuttelusta ja on myös väitetty, että liikunnallisten äitien vauvojen kehonhallinta olisi keskimääräistä parempi (Valasti & Takala 2011, 42).

### 3.2 Liikuntamuodot

Liikunnan harrastamisen ajatuksena on, että kaikkea mitä on ennen raskautta harrastanut, voi harrastaa niin kauan kuin hyvältä tuntuu. Tärkeää on, että raskaus sujuu normaalisti. Liikunnan aloittelijalle sopivat hyvin kevyet lajit, kuten uinti, jooga tai kävely. Liikunnan tulee olla kevyempää raskauden ensimmäisellä ja viimeisellä kolmanneksella keskenmenon ja ennenaikaisen synnytyksen riskin vuoksi. Paljon liikuntaa harrastava äiti pystyy yleensä liikkumaan ongelmitta normaalisti raskauden aikana. Voi kuitenkin olla, että joissakin tilanteissa pitää lopettaa jonkin liikunnan harrastus kokonaan tai väliaikaisesti vauvan parasta ajatellen. Liiallista rasitusta voi tarkkailla sydämen sykettä seuraamalla. (Päivänsara 2013, 81–81.)

Neuvolassa on hyvä keskustella liikuntaharrastusten turvallisuudesta. Raskauden aikana on hyvä välttää sellaisia lajeja joissa voi pudota, kaatua tai saada iskuja vatsan alueelle, kuten ratsastus, laskettelu, koripallo tai lentopallo. Raskauden aikana tärkeää on ylläpitää kuntoa, ei kohottaa kuntoa. (Deans 2005, 115.)

Liikkumisessa on hyvä tarkkailla sykettä. Raskasta liikuntaa ei saisi harrastaa kuin hetkellisesti ja vain vähän. Liikuntaa pidetään raskaana kun syke ylittää 150 lyöntiä minuuti-

tissa. Sykeraja on vain viitteellinen, toisille 150 lyöntiä minuutissa voi olla kevyttä liikuntaa ja toisille kovatehoista treeniä. Vauvan syke voi laskea äidin kuntoilun aikana. (Valasti & Takala 2011, 45.)

Raskauden puolivälin jälkeen sopivia lajeja ovat kävely, hölkkä, hiihto, uinti, pyöräily, ohjattu kuntosaliharjoittelu, äitiysjumppa sekä jooga. Parhaita liikuntamuotoja ovat kävely sekä hölkkä. Kaikki lihakset saavat hyvää harjoitusta kävellessä sekä ryhti pysyy hyvänä. Hapenottokyky lisääntyy hiihdossa. Se myös vahvistaa jalkojen, lantiopohjan, vatsan, rinnan ja olkavarren lihaksia. Pyöräily vahvistaa jalkalihaksia sekä verenkierto- ja hengityselimistöä. Uinti vahvistaa ja rentouttaa. Jos kohdunsuu on jo auennut, uimista ei suositella tulehdusriskin vuoksi. Äitiysjumppa vilkastuttaa verenkiertoa, vahvistaa vatsan, jalkojen ja lantiopohjan lihaksia sekä rentouttaa elimistöä. Jumppaamalla turvotus myös vähenee. (Päivänsara 2013, 118.)

Joogaliikkeet vahvistavat ja notkistavat kehoa. Sopivat erinomaisesti äidille, joka haluaa harjoittelun aikana kuunnella kehoaan ja tulla tietoisemmaksi itsessään tapahtuvista muutoksista. Joogan voi aloittaa missä tahansa raskauden vaiheessa, vaikka ei olisi aikaisemmin harjoitellut. Tärkeintä on hengittää oikein liikkeitä tehtäessä. (Päivänsara 2013, 118.)

**Lihaskuntoharjoittelu** Lihaskuntoharjoittelua voi jatkaa läpi raskauden. Raskausaikana äiti kantaa koko ajan mukanaan ylimääräistä painolastia, jolloin lihasten kunnosta huolehtiminen on tärkeää. Syviä keskivartalon lihaksia sekä yläselän ja pakaroiden lihaksia kannattaa treenata, ne auttavat hyvän ryhdin ylläpitämisessä. Hyvä lihaskunto tasapainottaa kudosten löystymistä ja auttaa pitämään asennon hyvänä raskaushormonien vaikutuksesta huolimatta. (Deans 2005, 120.)

Lihaskuntoharjoittelua voi myös jatkaa raskausaikana niin kauan ja siinä määrin kuin se tuntuu hyvälle. Avainsanoja on kehon kuuntelu ja signaalit. Harjoittelusta poistetaan kaikki liikkeet, jotka voivat olla haitaksi vauvalle tai äidille. Tulee välttää myös liikkeitä joissa kohtu voi joutua puristuksiin, esimerkiksi vatsallaan tapahtuvia liikkeitä. (Valasti & Takala 2011, 100.)

Suoria vatsalihaksia ei kannata harjoittaa koko raskausaikaa. Ensimmäisellä kolmanneksella voi harjoittaa normaalisti kaikilla lihastyötavoilla, toisella kolmannekselle suositellaan tehtäväksi vain laskuvaihe ja viimeisellä kolmannekselle vatsalihaksia ei suositella tehtäväksi ollenkaan. Vinoja vatsalihaksia sekä poikittaista vatsalihasta voi harjoittaa koko raskauden ajan. Synnytystä vaikeuttavat liian tiukat vatsalihakset ja altistavat vatsalihasten välisen harjanteen syntymiselle. (Valasti & Takala 2011, 101.)

Lihaskuntoa voi harjoittaa sekä kotona että kuntosalilla. Kotona harjoittelun etuna on, että voi liikkua kun itselle parhaiten sopii eikä aikaa kulu paikasta toiseen siirtymiseen. Kuntosaliharjoitus aloitetaan aina kunnan alkulämmittelyllä ja harjoittelu aloitetaan vasta, kun keho tuntuu kunnolla lämpimältä. Mikäli on tottunut tekemään harjoituksia suurilla painoilla, voi sarjapalautuksia ja sarjoja pidentää ja sarjat jättää kesken. Lihakset kaipaavat vaihtelua ja erilaisia ärsykejä. (Valasti, Takala 2011, 46.)

**Lantiopohjan lihaksiston harjoitukset** Hyvät lantionpohjan lihakset auttavat monessa vaivassa, muun muassa peräpukamilta ja virtsankarkailulta, kun vatsa kasvaa ja painuu alaspäin. Vahvistuneet lihakset auttavat kantamaan raskauden aikana tulevaa lisäpainoa vatsan ja lantion alueella. Lantiopohjan lihakset heikkenevät jos niitä ei harjoita. Hyvät lantiopohjan lihakset vähentävät synnytyksessä lantion vaurioitumisvaaraa sekä nopeuttavat synnytyksestä palautumista. Synnytyksen jälkeen olisi hyvä jatkaa harjoituksia, jotta lantiopohjan lihakset palautuisivat nopeammin. Harjoituksia voi tehdä autossa, kotona televisiota katsellessa tai kaupan kassajonossa. Lihaksia harjoitetaan yksinkertaisesti: jännitetään lihaksia, lasketaan viiteen ja sitten vapautetaan jännitys. (Valasti & Takala 2011, 110; Deans 2005, 122; Rautaparta 2010, 39.)

Lantiopohjan lihaksille hyviä harjoituksia ovat jännittäminen ja supistaminen, mutta myös rentouttamisharjoitukset ovat tärkeitä. Äideille, joilla on hyvä lihaskunto, lantiopohjan lihaksiston rentoutus on tärkeää, sillä heillä on yleensä jo lantionpohja hyvässä kunnossa. Synnytyksen kulkua voidaan helpottaa rentouttamalla lihaksia sekä rentouttavilla liikkeillä ehkäistä ummetusta. (Valasti & Takala 2011,110; Rautaparta 2010, 39.)

**Aerobinen liikunta** Aerobisesti liikuttaessa pystyy keskustelemaan samanaikaisesti puuskuttamatta, jolloin energiaa tuotetaan aerobisesti eli hapen avulla. Aerobinen liikunta parantaa sydän- ja verenkiertoelimistön toimintaa ja kehittää elimistön hapenotto-kykyä. Liikuntaa auttaa äitiä jaksamaan arjessa paremmin ja luo pohjan peruskunnolle. Aerobista liikuntaa voi harrastaa missä ja milloin vain sekä sen tehoa voi säädellä tilanteen mukaisesti. (Päivänsara 2013, 96.)

Hyviä aerobisia lajeja ovat kävely, sauvakävely, porraskävely, juokseminen, uinti tai pyöräily. Kävely voi olla rauhallista, palauttavaa tai tehokasta. Kävelyssä pystyy itse määrittelemään tehokkuuden, kunhan vain vaihtaa vauhtia ja aikaa. Lisää tehokkuutta saa kävelemällä mäkiä reittiä tai ylämäkeä. (Päivänsara 2013, 96.)

Kävely tehostuu kävelysauvoilla ja niska-hartiaseutu vetreytyy. Tehokkaasti mukana ovat myös lantion ja keskivartalon alueen lihakset. Sauvakävelyssä asennon pitää olla kunnossa, muuten kävelyllä on päinvastainen vaikutus. Kävelysauvat rytmittävät ainoastaan kävelyä eikä sauvoista oteta tukea. Askeleet ovat pidempiä ja vauhti kovempaa. (Päivänsara 2013, 97.)

Raskauden aikana hölkkä ja juokseminen ovat sallittuja lajeja, mikäli on harrastanut näitä lajeja ennen raskautta. Raskauden aikana ei suositella aloitettavaksi juoksemista. Lenkkien kestoa on syytä lyhentää noin 30 % tavallisesta normaalioloissa tehdyn lenkin kestosta. Raskasta liikuntaa suositellaan maksimissaan 15 minuuttia, mielellään vähemmän. Nilkkojen nyrjähdysiksi saattaa tulla tavanomaista helpommin tasapainon heikentyessä ja nivelsiteiden löystyessä. Harjoittelukertoja kannattaa vähentää jos juokseminen ei tunnu hyvältä, tai vaihtaa toiseen lajiin. Jos kävely tuntuu epämiellyttävältä, pyöräily voi olla hyvä liikuntamuoto. Pyöräilyssä on oltava varovainen, sillä raskaus heikentää tasapainoa sekä muuttaa kehon painopistettä. (Päivänsara 2013, 97.) Kuntopyörällä polkeminen onkin tämän vuoksi turvallisempaa. Kohdun kasvun vuoksi polkemisasento voi muuttua jalkojen kääntyessä ulospäin. Tämä aiheuttaa kipua polviin ja niveliin ja siksi voi olla esteenä pyöräilylle loppuraskaudessa. (Gordon ym. 2007, 227.)

Uinti on erittäin hyvä keino pitää yllä kuntoaan. Se sopii myös erinomaisesti niille, jotka eivät pysty kannattelemaan kehon painoa pitkiä aikoja. Vesijuoksu sopii hyvin juoksemaan tottuneille äideille. Vesijuoksu on tavallista juoksemista hellävaraisempi vaihtoehto-



to, ja sitä voi harrastaa silloinkin, kun tavallinen juoksu tuntuu epämiellyttävältä. (Päivänsara 2013, 98.)

**Lepo ja rentoutus** Elimistö tarvitsee raskausaikana liikunnan lisäksi myös lepoa sopivassa suhteessa. Odottavan äidin hyvinvointia parantaa riittävän levon ja liikunnan tasapainoinen vuorottelu. Alkuraskaudessa monet tuntevat itsensä hyvin väsyneeksi ja tarvitsevat paljon lepoa. Keskiraskaudessa levon tarve vähenee kun taas loppuraskaudessa lisääntynyt paino, uniongelmat sekä fyysinen kömpelyys lisäävät levon tarvetta. (Deans 2005, 124–125.)

Hyviä rentoutustapoja on muun muassa hieronta, erilaiset rentoutusharjoitukset, jooga, pilates tai rauhallinen musiikki. Hieronta lisää endorfiinien, elimistön omien opiaattien, tuotantoa, mikä lisää hyvän olon tuntemuksia. Hieronta vaikuttaa myös ruuansulatukseen, verenkiertoon ja erityselinten toimintaan. Nämä ovat raskauden aikana erityisen rasituksen alla. (Deans 2005, 126.)

Joogan avulla äiti tekee tilaa kohdussa kasvavalle lapselle sekä löytää liikkeitä, jotka lievittävät selkävaivoja ja vähentävät närästystä. Joogan avulla pyritään oppimaan hengittämään oikein. Normaali ja hyvä hengitys auttaa sekä äitiä että sikiötä hapetuksessa ja voimaan hyvin. Jooga voi toimia myös synnytysvalmennuksen perustana. Hyvä hengitys on tärkeä osa synnytykseen valmistautumista. (Rautaparta 2010, 25.)

Hyvä hengitys vilkastuttaa aineenvaihduntaa, vähentää väsymystä ja hengästymistä sekä vähentää taipumusta hyperventilointiin. Ryhti paranee hyvän hengityksen ansiosta ja rintarangan nikamat pysyvät joustavina. Hengitys aktivoi parasympaattista hermostoa, jolloin se vähentää stressiä ja vahvistaa odottajan kykyä rentoutua raskausaikana. Jooga ja hengitysharjoitukset vilkastuttavat verenkiertoa, laukaisevat syviä jännityksiä ja vapauttavat hyvän olon hormoneja. Edellä mainitut asiat rentouttavat ja auttavat äitiä nukkumaan paremmin. (Rautaparta 2010, 12,26.)

Hengitysharjoittelua on hyvä tehdä jo raskauden alkuvaiheessa, sillä odottajan kannattaa opetella hengittämään kahden edestä. Oikea hengitystapa on ravintoa lapselle. Naisen suurin voimavara synnytyksessä on hyvä ja oikeanlainen hengitys. Rauhallinen ja syvä hengitys auttaa jaksamaan synnytyksessä. Hengitys hapettaa elimistöä ja kohtua. Par-

haimmillaan synnytyksessä toimivat erilaiset hengitystekniikat kivunlievityskkeinona. (Rautaparta 2010, 28.)

**Vältettävät liikuntamuodot** Läpi raskauden tulee välttää liikuntamuotoja ja lajeja, jotka voivat olla vaaraksi sikiölle. Mitään kipua tai epämiellyttäviä tunteita aiheuttavia liikuntalajeja ei saa harrastaa. Etenkin raskauden puolivälin jälkeen ei tulisi harrastaa liikuntamuotoja, joissa kohtu joutuu voimakkaaseen hölskyvään liikkeeseen, kuten ratsastusta (Käypähoitosuositus 2016. Liikunta).

Ratsastus on myös lajina arvaamaton, sillä siinä on riski pudota hevosen selästä. Putoamisriski on aina otettava vakavasti myös muissa liikuntalajeissa. Nyrkkeilyssä on riski saada isku vatsan alueelle ja siksi sitä tulee välttää raskauden aikana. Ylipäättään repiviä ja raskaita liikkeitä tai nopeita suunnanvaihdoksia on hyvä välttää. Salibandyssä näitä liikkeitä tulee tehtyä ja siksi sitä ei kannata harrastaa raskauden aikana. (Päivänsara 2013, 121.)

Pilates vaatii paljon keskivartalon jännitystä ja loppuraskaudesta sitä onkin hyvä välttää. Staattinen keskivartalon pito yhdistettynä voimakkaaseen hengitykseen voi nostaa vatsaontelon painetta. Pahimmillaan se voi johtaa ennenaikaiseen synnytykseen. (Päivänsara 2013, 121.)

Kylmä vesi saattaa aiheuttaa supistuksia ja käynnistää synnytyksen, joten viimeisellä kolmanneksella sitä kannattaa varoa. Uiminen muuten on hyvä liikuntamuoto raskaana olevalle, mutta kohdunsuun ollessa jo avautunut sitä kannattaa välttää tulehdusriskin vuoksi. (Päivänsara 2013, 121.)

### 3.3 Liikunnan harrastamisen vasta-aiheet

Liikunta ei ole mahdollista kaikille äideille. Tietyt vasta-aiheet rajoittavat liikunnan harrastamista raskausaikana. Päätös tehdään kuitenkin sikiön ja äidin parasta ajatellen yhdessä lääkärin tai terveydenhoitajan kanssa. (Pisano 2007, 51.)

Monisikiöraskaus voi olla este liikunnan harrastamiselle. Normaali päivittäinen liikunta on suotavaa, mutta lääkärin kanssa tulee keskustella liikunnan harrastamisesta. Rauhallinen kävely ja kevyet kotityöt antavat tarpeellista liikuntaa. Viikoilla 28–34 vältetään kaikenlaista rasittavaa liikuntaa tai matkustamista ennenaikaisen synnytyksen käynnistymisen ehkäisemiseksi. Ennenaikaiset supistukset voivat vaatia aiemminkin lepojaksoja kotona tai sairaalassa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011, 14.)

Istukka voi sijaita kohdun alaosassa peittäen kohdunsuun joko osittain tai kokonaan. Tätä kutsutaan eteisistukaksi. Istukka ei ole kiinnittynyt kohdun seinämään hyvin ja se saattaa vuotaa tavallista herkemmin. Eteisistukkaraskaudessa ei liikuntaa saa harrastaa. (Deans 2005, 115, 276.)

Muita esteitä liikunnan harrastamiselle ovat ennenaikaisen synnytyksen uhka, selvittämättömän verenvuoto emättimestä, ennenaikainen lapsivedenmeno, kohdunkaulan heikkous, sikiön kasvun hidastuma ja sikiönläikköiden väheneminen (Päivänsara 2013, 82).

#### 4 OPINNÄYTETYÖN YHTEISTYÖKUMPPANI JA TOIMINTAYMPÄRISTÖ

Äitiysneuvolajärjestelmän tavoite on turvata äidin ja sikiön terveys raskauden aikana sekä turvallinen lapsen syntymä. Äitiysneuvolassa käydään noin 12–15 kertaa raskauden aikana. Käynnit koostuu terveydenhoitaja sekä neuvolalääkäri käynneistä. Lääkärillä käydään 3–4 kertaa. Odottavalla äidillä on myös mahdollisuus ultraäänitutkimuksiin varhais- ja keskiraskaudessa. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2017.)

Äitiysneuvolan tarkoitus on antaa odottavalle äidille mahdollisimman paljon tietoa raskaudesta ja sen etenemisestä. Neuvolassa kartoitetaan äidin yleisterveys. Mikäli terveysongelmia ilmenee, seurataan raskautta tiiviisti ja niistä keskustellaan äidin kanssa. Äidin fyysisestä ja psyykkisestä jaksamisesta huolehditaan. Neuvola on paikka jossa äiti voi purkaa mieltä askarruttavat asiat terveydenhuollon ammattilaiselle. Terveydenhoitajan tehtävä on antaa tietoa ja tukea vanhemmuuteen kasvamisessa. (Deans 2005, 84.)

Neuvolakäynneillä tehdään rutiinitarkastukset, joiden avulla seurataan raskauden normaalia etenemistä sekä sikiön hyvinvointia. Sikiön kasvua ja kehitystä seurataan erimittarien avulla ja jos jotain poikkeavaa löytyy, äidille tarjotaan mahdollisuus lisätutkimuksiin. (Deans 2005, 84–85.)

Myös synnytykseen valmistautuminen kuuluu neuvolakäynteihin. Terveydenhoitaja antaa synnytyksestä tietoa ja puhutaan mahdollisista kivunlievityksistä. Synnytysvalmennus on myös mahdollista neuvolassa. (Deans 2005, 84–85.)

## 5 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA PROSESSI

### 5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö eli kehittämistyö on opas tai ohje, tapahtuman järjestäminen tai koulutus, joka on ammatilliseen käytäntöön suunnattu. Toteutumistapana voi olla esimerkiksi portfolio, vihko, näyttely tai kotisivut. Toiminnallisessa opinnäytetyössä oleellista on, että siinä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. (Vilka & Airaksinen 2003, 9–10.)

Toiminnallisen opinnäytetyön lopullisena tuloksena on aina jokin konkreettinen tuote, esimerkiksi opas, portfolio tai tapahtuma. Tavoitteena on, että tuote erottuu muista vastaavanlaisista tuotteista. Sen tulee olla yksilöllinen ja persoonallisen näköinen. Tuotteen uusi muoto, käytettävyys kohderyhmässä, asiasisällön sopivuus kohderyhmälle sekä tuotteen houkuttelevuus, informatiivisuus ja selkeys ovat opinnäytetyön tärkeimmät kriteerit. (Vilka & Airaksinen 2003, 51.)

Lähdekritiikki on myös erittäin tärkeää oppaiden ja ohjeistusten laatimisessa. Lähteen arvioinnissa tulee huomioida lähteen ikä ja laatu, sen tunnettavuus ja uskottavuus. Tunnettu, tuore ja ajantasainen lähde on yleensä luotettava valinta. (Vilka & Airaksinen 2003, 53,72.)

Toiminnalliseen opinnäytetyöhön edellytetään tekijältä tutkivaa ja kehittävää otetta, vaikka tutkimus on toiminnallisessa opinnäytetyössä lähinnä selvityksen tekoa. Se näkyy teoreettisen lähestymistavan perusteltuna valintana, prosessissa näkyvien valintojen ja ratkaisujen perusteluina sekä kriittisenä suhtautumisena omaan tekemiseen. (Lumme, Leinonen, Leino, Falenius & Sundqvist 2006.)

## 5.2 Oppaan tuottamisprosessi

Teimme oppaan Länsi-Porin neuvolaan raskauden ajan turvallisesta liikunnasta. Työharjoittelun aikana ilmeni osastonhoitajan toimesta tarve, että uusi ja päivitetty opas aiheesta olisi tarpeen. Molempien toiveena oli, että teemme toiminnallisen opinnäytetyön, joten aihe oli molemmille mieluinen.

Aloitimme oppaan tekemisen suunnittelemalla ulkomuotoa ja sen sisältöä. Toimeksiantajan toiveesta opas tehtiin sähköiseen muotoon, jotta se on helposti kaikkien työntekijöiden saatavilla. Aloimme etsiä teorian tietoa hyvästä oppaasta ja turvallisesta liikunnasta raskausaikana. Mietimme myös millaisen oppaan itse haluaisimme saada neuvolasta ja tutkimme muiden tekemiä oppaita. Tärkeää oli saada oppaasta lyhyt ja ytimekäs, mutta samalla selkeä.

Haasteeksi koitui, että olemme sairaanhoitajaopiskelijoita jolloin voimme antaa vain suosituksia ja kehotuksia miten kannattaa liikkua ja kuinka usein. Ohjeita siihen, miten liikkeitä tehdään, emme voi antaa. Kerromme oppaassa selkeästi ja yksinkertaisesti myös liikunnan harrastamisen vasta-aiheet ja vältettävät liikuntamuodot.

Teimme oppaasta helppolukuisen, lyhyitä kappaleita ja käytimme väliotsikoita. Lukija pystyy poimimaan näin oppaasta itseään kiinnostavat asiat. Lukijana on asiakas, joten tekstin tulee olla ymmärrettävää ja siksi vältimme ammattisanastoa. Käytimme oppaassa myös lyhyitä kappaleita, jotta lukeminen olisi mielekkäämpää.

Yritimme saada ulkoasusta houkuttelevan näköisen käyttämällä värejä ja kuvia. Tärkeimmät asiat kiteytimme pieniin infolaatikkoihin. Tavoitteena opasta laatiessa oli, että vastaus mieltä painaviin kysymyksiin on heti helposti luettavissa.

## 5.3 Hyvä opas

Potilasohjeet luovat kuvaa organisaation johtamistavoista sekä hoitoideologiasta ohjauksen ja neuvonnan lisäksi. Tästä syystä yksiselitteistä ja selkeää ohjetta potilasohjeen kirjoittamiselle ei voi olla. Jokaisen on kehitettävä itse parhain tapa tehdä ohjeita. On

olemassa kuitenkin suuntaviivoja, joiden avulla potilasohjeista saa ymmärrettäviä ja omannäköisiä ohjeita. (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 34.)

Torkkolan ym. (2002, 34) mukaan ohjeiden kirjoittamiselle on kaksi lähtökohtaa: tarpeet ohjata potilaita toimimaan oikein sekä tarpeet saada tarvittavaa tietoa. Jotta potilasohje olisi hyvä, pitää olla ajatus kenelle ohje kirjoitetaan ja kuka on ohjeen lukija. Ohjeen tehtävänä on puhutella potilasta. Ohjeissa tulisi mainita tärkein asia ensin, jotta myös alun lukeneet saavat olennaiset asiat tietoonsa.

Hyvärisen (2005, 1–2) mukaan ohjeiden perustelu on tärkeää lukijan motivaation kannalta. Ohjeiden toteuttaminen onnistuu parhaiten, kun se ei vie liikaa tilaa ihmisen toimintamallista. Parempia perusteluja tarvitaan, mitä suurimmista muutoksista ohjeissa on kyse. Parhain perustelu on oma hyöty. Miten asiakas itse hyötyy, jos noudattaa annettuja ohjeita? Perustelujen lisäksi voi käyttää myös kehotuksia.

Väliotsikot ja otsikot selkeyttävät ohjetta ja ne ovat tärkeitä luotettavuuden kannalta. Pääotsikon tehtävänä on herättää lukijan mielenkiinto ja se kertoo tärkeimmän asian mitä ohje käsittelee. Lukija ei välttämättä lue koko tekstiä hyvästä otsikosta huolimatta. Tästä syystä väliotsikoilla on suuri merkitys, sillä ne jakavat tekstin sopiviin lukuihin ja tekevät tekstistä ymmärrettävän. Väliotsikot auttavat lukijaa löytämään oppaasta haluamansa asian. Kappalejakoon pitää myös kiinnittää huomiota. Yhteen kappaleeseen ei kannata sisällyttää monia eri aiheita. (Hyvärinen 2005, 2–3.)

Kuvat auttavat ymmärtämään tekstiä ja ohjeen tarkoitusta. Ne herättävät myös lukijan mielenkiinnon. Kuvat myös tukevat ja täydentävät tekstiä, sen vuoksi kuviin tulee aina liittää kuvateksti. Tekijänoikeudet pitää ottaa huomioon kuvia liitettäessä ohjeisiin. Tämä tarkoittaa, sitä, että kuvia ei saa kopioida tai käyttää ilman tekijän lupaa. (Torkkola ym. 2002, 35.)

Ohjeen loppuun on hyvä laittaa yhteystiedot, tiedot ohjeen tekijöistä sekä viitteet lisätietoihin. Yhteystiedot ovat välttämättömiä kaikissa ohjeissa, joissa potilasta neuvotaan toimimaan tietyllä tavalla. Potilasta voi ohjata myös tuoreille tiedonlähteille, kuten www-sivuille sekä ei-tieteellisten lehtien artikkeleihin. Www-sivujen ja lehtien tulee kuitenkin olla käyttökelpoisiksi todettuja. (Torkkola ym. 2002, 35–36.)

## 6 POHDINTA

Raskaus kiinnosti meitä molempia opinnäytetyön aiheena, sillä molemmilla on siitä omakohtaista kokemusta. Ajatus opinnäytetyön aiheesta tuli lasten-, nuorten ja perheiden työharjoittelun kautta, jonka toinen opinnäytetyön tekijöistä suoritti Länsi-Porin neuvolassa. Harjoittelussa huomattiin, että opas raskaudenajan liikunnasta on hyvin suppea. Usein neuvolakäynneillä ilmeni, että odottavat äidit eivät tienneet kuinka raskauden aikana voi liikkua. Arviomme mukaan pelko, arkuus ja tietämättömyys olivat suurimpia syitä liikunnan harrastamattomuudelle odotusaikana. Myöskään liikunnan harrastamisen vasta-aiheet eivät olleet äitien tiedossa, jolloin syntyi turhia riskejä raskausaikana. Halusimme koota oppaan, jonka tavoitteena on rohkaista äitejä liikkumaan sekä kiteyttää miten odottava äiti voi ja saa liikkua.

Asetimme opinnäytetyön palautuspäivän jo ennen työn aloittamista, jotta saisimme sen ripeästi valmiiksi. Opinnäytetyön toteutus sujui mukavasti. Kirjoitimme työtä vuorotellen aiheita täydennellen. Jos toiselle tuli kirjoittamisessa lukko, niin toinen jatkoi. Tukea kirjoittamiseen sai aina tarpeen mukaan toiselta osapuolelta ja palautetta annettiin puolin ja toisin.

Aiheen rajaus oli haastavaa. Keskityimme opinnäytetyössä äidissä tapahtuviin muutoksiin ja kuinka liikunta parantaa äidin hyvinvointia. Liikunnan osuudessa kerromme, mitkä liikuntamuodot ovat hyviä raskausaikana ja kuinka ne edesauttavat äidin jaksamista odotusaikana. Sairaanhoidajaopiskelijoina liikuntaohjeita sekä valmiita liikuntaohjelmia emme voineet antaa.

Yllättävää oli, että lähdekirjallisuutta aiheesta on melko niukasti. Liikunta on tällä hetkellä trendi, joten mielipidekirjoituksia löytyy paljon, mutta luotettavaa tietoa on vähän. Teoriaosuuteen käytimme raskausaiheisia kirjoja, joiden tieto ei juuri muutu.

Itse oppaan teko oli mielenkiintoista, mutta haastavaa. Suunnittelimme sen ensin käsin. Pohdimme kauan, missä järjestyksessä asioita kannattaa tuoda ilmi ja mitkä asiat nostetaan enemmän esille. Otsikointi, asettelu ja yleisilme tuottivat paineita, sillä niillä herä-



tetään lukijan kiinnostus. Kuvien löytäminen oppaaseen tuotti aluksi vaikeuksia tekijä-oikeuslain vuoksi. Löysimme kuitenkin nettisivun, jonka kuvia voi opinnäytetyössä käyttää.

Tiedot muuttuvat vuosien aikana ja uusia suosituksia liikunnasta raskausaikana tulee koko ajan, joten oppaan päivittäminen olisit tärkeää tietyin väliajoin. Oppaan päivittämisen vastuu jää Länsi-Porin neuvolan henkilökunnalle. Henkilökunnan on itse päivitettävä opasta tai pyytää opiskelijoita päivittämään opinnäytetyönä.

Jokainen raskaus on yksilöllinen ja se pitää myös ottaa huomioon neuvoja ja ohjeita antaessa. Kokemuksesta voimme sanoa, että neuvolakäynneillä puhutaan liian vähän liikunnasta raskausaikana. Raskaana olevia äitejä pitäisi enemmän ohjata ja kannustaa liikkumaan. Ohjaus oikeanlaiseen liikkumiseen ja lajeihin on neuvolakäynneillä tärkeää. Äideillä ei ole riittävästi tietoa liikunnan harrastamisesta raskausaikana, joten he eivät osaa liikkua oikein.

Mielestämme tavoitteemme oppaasta täyttyi. Saimme haluamamme asiat oppaaseen selkeästi esille ja helposti luettaviksi. Yleisilmeestä tuli raikas ja houkuttelevan näköinen. Suunnitteluvaiheessa ajattelimme millaisen oppaan itse haluaisimme. Ohjeet tulee olla loogisesti esitelty, jotta jokainen tuleva äiti osaisi toimia niiden mukaan. Tässä onnistuimme hyvin. Oppaasta on helppo tarkistaa suosituksia liikunnan harrastamisesta, eikä opas ole liian pitkä.

Varsinaiseen opinnäytetyöhön olemme molemmat erittäin tyytyväisiä. Rajasimme aiheen hyvin ettei opinnäytetyöstä tullut liian pitkää. Joskus opinnäytetyössä saattaa olla liian paljon toistoa, joten pyrimme siihen että asiat olisi käsitelty kerralla. Lähteitä löytyi suhteellisen vähän, joten jouduimme aluksi käyttämään paljon aikaa tiedon etsimiseen. Vanhoja kirjoja löytyi kyllä, mutta uudempaa tietoa oli niukasti. Olisimme voineet aloittaa opinnäytetyön tekemisen jo hyvissä ajoin, sillä aika meinasi loppua kesken. Kaiken kaikkiaan olemme tyytyväisiä koko prosessiin, sekä oppaaseen että varsinaiseen opinnäytetyöhön.

## LÄHTEET

- Cram, C. 2010. Physical activity and exercise during the childbearing years. Teoksessa Women´s health in physical therapy. Toim. Irion & Irion. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Deans Anne (toim.) 2005. Suuri äitiyskirja. Helsinki. Perhemediat.
- Gordon, Y., Sharkey, H., Raffles, A. & Fine, F. 2007. Mother and baby health. The A-Z of pregnancy, birth and beyond. Great Britain: Random House Group Company.
- Hyvärinen, Riitta. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Duodecim lehti. 1–3. Viitattu 8.8.2017. <http://www.ebm-guidelines.com/xmedia/duo/duo95167.pdf>
- Jaakkola, Kaisa. 2015. Reipas, rakas raskaus. Helsinki: Tammi.
- Liikunta. 2016. Käypähoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseura Duodecimin ja Käypähoito –johtoryhmän asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura. Duodecim. Viitattu 24.8.2017  
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50075#s29>
- Lumme, R, Leinonen, R, Leino, M, Falenius, M. & Sundqvist, Leena. 2006. Monimuotoinen/Toiminnallinen opinnäytetyö. Virtuaaliammattikorkeakoulu. Viitattu 28.7.2017.  
<Http://www2.amk.fi/digma.Fi/www.amk.fi/opintojaksot/030906.1113558655385/1154602577913/1154670359399/1154756862024/html>.
- Luoto, R. 2013. Liikunta raskauden aikana ja sen jälkeä. Suomen Lääkärinlehti 10/2013. 747–751. Viitattu 12.7.2017 <http://www.potilaanlaakarilehti.fi/artikkelit/liikunta-raskauden-aikana-ja-sen-jalkeen>
- Peltonen, Leeni, toim. 1994. Suuri Vauvakirja. Helsinki: WSOY.
- Pisano, Virva 2007. Liikkuva äiti: opas odotusajan ja synnytyksen jälkeiseen liikuntaan. Helsinki: WSOY.

- Päivänsara, Anneli. 2013. Liikunnallisen äidin käsikirja. Ravitseminen ja liikunta raskauden aikana sekä synnytyksen jälkeen. Helsinki: Art House.
- Rautaparta, Malla. 2010. Raskaus, synnytys, äitiys: äidiksi omaa kehoa kuunnellen. Helsinki: WSOY.
- Valasti, Kirsi. & Takala, Anna. 2011. Naisen treenikirja. Keuruu: Otava.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Opas monikkovauvojen odotukseen ja hoitoon. Viitattu 26.7.2017  
<https://www.thl.fi/documents/605877/747474/tuplaonni2011.pdf>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Äitiysneuvola. Viitattu 26.7.2017.  
[https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys\\_ja\\_lastenneuvola/aitiysneuvola](https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys_ja_lastenneuvola/aitiysneuvola)
- Torkkola, S., Heikkinen, H. & Tiainen, S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäviksi: opas potilasohjeiden tekijöille. Tammi.
- Wilcock, Fiona. 2002. Odottavan äidin ruokavalio. Viro: Perhemediat.
- Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

# LIITTEET

## Liite 1, Opas

### *Liiku turvallisesti kahden edestä*



Raskaana ollessa on toivottavaa aloittaa liikunta. Se virkistää mieltä ja tekee hyvää sinulle ja vauvallesi.

#### LIIKUNNAN HYÖDYT

- ehkäisee verenpainan nousua
- fyysinen kunto nousee, mikä avulla jaksat vauvan kanssa paremmin
- vähentää raskauturvotuksia
- unenlaatu paranee
- psyyminen jaksaminen paranee
- parantaa sikiön hengen ja ravinnon saantia
- auttaa synnytyksessä palautumisessa
- ehkäisee vauvan suurta syntymäpainoa
- auttaa painonhallinnassa

Raskauden muutosten vuoksi vartalosi tulee sopeutua monin tavoin. Selkäranka joutuu mukautumaan painon nousun ja kohdun kasvamisen myötä asennonmuutoksiin.

Huono lihaskunto, ylipaino ja heikot selkä- ja vatsalihakset altistavat erityisesti selkätalvulle. Liikunnalla ja venyttelyllä voidaan ennaltaehkäistä sekä hoitaa kipuja.

Mikäli aloitat vasta liikunnan harrastamisen, lisää tehoa pikku hiljaa. Kokeus liikkeja voi jatkaa liikunta omien tunteuksien mukaan. Jos liikunnan myötä tulee kipuja tai muita komplikaatioita, kannattaa asiasta kysyä lääkäriltä. Oma jaksaminen on hyvä liikunnan harrastamisen mittari!

#### HYVÄT LIIKUNTAMUODOT

- kävely ja saavokävely
- juoksu
- uinti
- pyöräily
- kuntosalii
- joga

#### LANTIONPEHJÄNLIIKKEET

- auttaa kantamaan raskaudenaikana tulevaa lisäpainoa
- vähentää synnytyksessä lantion vaurioitumisvaaraa
- nopeuttaa synnytyksestä palautumista
- ehkäisee virtsankarkailua ja peräpukamia

#### TEE NÄIN:

- jännitä lihaksia
- laske viitsen
- vapauta jännitys

Muista myös lepo ja rentoutus! Odottavan äidin hyvinvointia parantaa riittävä lepo ja liikunnan tasapainoinen vuorottelu. Erilaisia hyviä rentoutustapoja on muun muassa hieronta, erilaiset rentoutusharjoitukset, jooga, pilates tai rauhallinen musiikki.



Aina liikunta ei ole raskauden aikana mahdollista. Tämä päätös tehdään kuitenkin sinun ja vauvasi hyvinvointia ajatellen, yhdessä terveydenhoitajan ja lääkärin kanssa.

#### VASTA-AIHEET LIKUNNAN HARRASTAMISELLE

- monikieliraskaus
- eteisistukka
- ennenaikaisen synnytyksen uhka
- selvittämätön verenvuoto emättimestä
- ennenaikainen lapsivedenmeno
- kohdunkaulan heikkous
- sikotin lääkkeitä vähentäminen
- sikotin kasvun hidastuma

Vältä lajeja jotka voivat olla vaaraksi vauvallesi. Kaikkoon kipua tai epämiellyttäviä tuntemuksia aiheuttavia liikuntalajeja ei saa harrastaa. Repivät ja raskaat liikkeet tulisi välttää.

#### VÄLTETTÄVÄT LIKUNTALAJIT

- ratsastus
- nyrkkeily
- salibandy

#### NAUTINNOLLISIA JA TURVALLISIA LIKUNTAHETKIÄ!

Astina Niemi, sairaanhoitajaopettaja & Riina Kotonen, sairaanhoitajaopettaja Diakonia-ammattikorkeakoulu, 2017