

Mia Majasaari

**RASKAANA OLEVIEN KOKEMUKSIA  
HATHAJOOGAN VAIKUTUKSISTA  
TERVEYTEEN**

Sosiaali- ja terveysala

2011

# VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU

Hoitotyön koulutusohjelma, terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto

## TIIVISTELMÄ

Tekijä	Mia Majasaari
Opinnäytetyön nimi	Raskaana olevien kokemuksia hathajoogan vaikutuksista terveyteen
Vuosi	2011
Kieli	suomi
Sivumäärä	48+10 liite
Ohjaaja	Paula Hakala

---

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää raskaana olevien kokemuksia hathajoogan vaikutuksesta terveyteen. Tutkimuksen tavoitteena oli saada tietoa, miten raskaana oleva kokee joogan vaikuttavan sekä fyysiseen että psyykkiseen terveyteensä. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miten jooga valmistaa tulevaan synnytykseen. Lisäksi haluttiin saada tietoa, millaiseksi raskaana olevat kokivat joogan vaikutukset raskauden aikana verrattuna ei-raskauden aikaiseen tilaan sekä oliko kokemuksissa eroja verrattaessa ensi- ja uudelleensynnyttäjiä.

Tutkimus oli laadullinen ja se toteutettiin teemahaastattelujen avulla. Haastattelu sisälsi 22 erilaista teemaa. Haastattelut analysoitiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia apuna käyttäen. Haastateltavia oli yhteensä kolme.

Tutkimuksen tulosten perusteella voidaan todeta, että hathajooga vaikuttaa sekä fyysiseen että psyykkiseen terveyteen. Hathajooga tuo apua raskaudenaikaisiin tuntemuksiin ja oireisiin yksilöllisesti. Se vähentää ja lievittää kipuja sekä vähentää väsymystä, lisää keuhonhallintaa ja edistää fyysistä kuntoa sekä lihaskuntoa. Hathajooga tuo hyvää oloa, tasapainottaa mieltä ja sen avulla pystytään lievittämään stressaavia tilanteita. Hathajooga valmistaa tulevaan synnytykseen erilaisten hengitys- ja asentoharjoitusten avulla, joita raskaana oleva voi hyödyntää tulevassa synnytyksessä. Hathajooga koettiin raskaudenaikana fyysisesti kevyemmäksi harjoitukseksi verrattuna ei-raskauden aikaiseen tilaan. Hathajoogan tuomat epämiellyttävät tuntemukset johtuivat pääasiassa raskauden tuomista kehossa tapahtuvista fyysistä ja fysiologisista muutoksista. Ensisynnyttäjä korosti joogakokemuksissa saadun tiedon ja oppimisen merkitystä. Uudelleensynnyttäjä koki aikaisempien positiivisten joogakokemusten tuovan luottamusta tulevaa synnytystä kohtaan.

---

Asiasanat	raskaus, jooga, koettu terveys, fyysinen terveys, psyykinen terveys
-----------	---

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Hoitotyön koulutusohjelma, terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto

**ABSTRACT**

Author	Mia Majasaari
Title	The Health Effects of Hathayoga As Experienced by Pregnant Women
Year	2011
Language	Finnish
Pages	48+10 appendices
Name of Supervisor	Paula Hakala

---

The purpose of this bachelor's thesis was to find out how the pregnant women experience the effects of hathayoga to health. The goal of this study was get information about how the pregnant women experience the effects of yoga on the physical- and mental health. A further goal was to get information about how the yoga prepares the mother to the upcoming delivery. One aim was also to find out how the pregnant women experienced the yoga practice when they are pregnant when compared the non- pregnant state and to see if there were any differences between the primigravidas and the multigravidas.

The study was qualitative and it was carried out with theme interviews. The interview had 22 different themes. The interviews were analyzed with material based content analysis. There were three interviewees.

The results indicate that hathayoga has an influence on both the physical and mental health. Hathayoga helps with prenatal feelings and symptoms individually. Yoga reduces and relieves the pain and tiredness. It also improves the body control, physical condition and muscle condition. Hathayoga brings good feeling, balances the mood and helps relieving stressful situations. Hathayoga prepares the pregnant women to upcoming delivery with various breathing- and posture exercises. Hathayoga was felt to be physically less straining exercise during pregnancy when compared to non- pregnant state. The hathayoga practice during pregnancy brought out some negative symptoms, but they were caused mainly by the physical and physiological changes in the pregnant woman's body. The primigravida emphasized in her yoga experiences the importance of information and learning. The multigravida emphasized that previous positive yoga experiences gave confidence when thinking about the upcoming delivery.

---

Keywords	Pregnancy, yoga, experienced health, physical health, mental health
----------	---

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	6
2	RASKAUS – MUUTOS KEHOSSA JA MIELESSÄ .....	7
2.1	Fysiologiset muutokset ja tuntemukset .....	7
2.1.1	Hormonitoiminta .....	7
2.1.2	Verenkierto, sydämen toiminta ja hengitys.....	8
2.1.3	Ruuan sulatuskanava ja aineenvaihdunta.....	9
2.1.4	Painon kehitys ja asentomuutokset .....	9
2.1.5	Iho, nivelet, kudosturvotus .....	9
2.1.6	Väsymys ja unettomuus .....	10
2.1.7	Synnytyselimet, virtsatiet ja maitorauhaset.....	10
2.2	Psykologiset ja emotionaaliset muutokset.....	11
2.3	Koettu terveys.....	13
3	JOOGA .....	14
3.1	Joogan taustaa ja käsitteitä .....	14
3.2	Joogan anatomia .....	15
3.3	Hathajooga.....	15
3.3.1	Joogaahengitys .....	16
3.3.2	Joogan asanat eli asento- ja liikeharjoitukset.....	17
3.4	Jooga ja raskaus .....	17
3.5	Aikaisempia tutkimuksia joogasta ja raskaudesta .....	18
4	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSONGELMAT .....	21
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	22
5.1	Kohdejoukko .....	22
5.2	Tutkimusmateriaalin hankinta .....	22
5.3	Tutkimusmenetelmät ja aineiston keruu.....	22
5.4	Aineiston analysointi .....	23
6	TUTKIMUSTULOKSET .....	25
6.1	Haastateltavien taustatiedot .....	25
6.2	Hathajoogan vaikutukset kehoon ja mieleen raskauden aikana .....	25
6.3	Hathajoogan vaikutukset tuntemuksiin ja oireisiin .....	26

6.4	Hathajoogan vaikutukset kehonhallintaan ja fyysiseen kuntoon.....	28
6.5	Hathajoogan vaikutukset mielialaan.....	29
6.6	Hathajoogan vaikutukset mielen tasapainoon .....	29
6.7	Hathajoogan vaikutukset äidiksi kasvamisen prosessissa .....	30
6.8	Hathajoogan vaikutukset uneen.....	30
6.9	Hathajoogan negatiiviset vaikutukset fyysiseen ja psyykkiseen..... terveyteen .....	31
6.10	Hathajoogan mahdollisuudet valmistaa tulevaan synnytykseen .....	32
6.11	Raskaudenaikainen hathajoogakokemus .....	33
6.12	Ensisynnyttäjän ja uudelleensynnyttäjien kokemukset hathajoogasta ...	34
7	POHDINTA.....	36
7.1	Tutkimustulosten tarkastelua.....	36
7.1.1	Hathajoogan vaikutus raskausajan fyysiseen terveyteen ja psyykkiseen terveyteen .....	36
7.1.2	Hathajoogan mahdollisuudet valmistaa tulevaan synnytykseen.....	38
7.1.3	Raskaudenaikainen joogakokemus .....	38
7.2	Tutkimuksen luotettavuus .....	39
7.3	Tutkimuksen eettisyys .....	42
8	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	43
9	JATKOTUKIMUSAIHEITA .....	44
	LÄHTEET.....	45

## LIITEET

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää raskaana olevan kokemuksia hathajoogan vaikutuksesta terveyteen. Tutkimuksen tavoitteena on saada tietoa, miten raskaana oleva kokee joogan vaikuttavan sekä fyysiseen että psyykkiseen terveyteen. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, miten jooga valmistaa tulevaan synnytykseen sekä saada lisää tietoa, millaiseksi raskaana olevat kokevat raskaudenaikaisen joogan verrattaessa ei-raskausaikaan ja onko kokemuksissa eroja verrattaessa ensi- ja uudelleensynnyttäjiä. Tavoitteena on saada lisää kokemukspäistä tietoa aiheesta.

Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä käsitellään raskauden aikaisia fyysisiä muutoksia ja tuntemuksia sekä raskauden aikaisia psykologisia ja emotionaalia muutoksia ja se sisältää tutkimuksessa toimivan mittarin, koetun terveyden, määritelmän. Lisäksi teoreettisessa viitekehyksessä käsitellään joogaa ja sen taustaa, määritelmiä, joogan anatomiaa, joogahengitystä, asentoharjoituksia, joogan vaikutuksia raskauden aikaiseen terveyteen sekä aikaisempia tutkimuksia joogan vaikutuksesta raskausajan terveyteen.

Aiheen valinta lähti omasta henkilökohtaisesta kiinnostuksestani ja kokemuksestani joogaan. Joogan vaikutusta raskaudenaikaiseen terveyteen on tutkittu jonkin verran, pääasiassa kokeellisin asetelmin. Laadullisen tutkimuksen puute kasvatti kiinnostustani aiheeseen. Tutkimuksen avulla saadaan tietoa joogan vaikutuksesta raskauteen sekä sen mahdollisista terveyttä edistävästä vaikutuksista. Mielestäni on tärkeää saada lisää kokemukspäistä tietoa aiheesta ja lisätä joogan ymmärrystä yhtenä hyvänä keinona hoitaa raskaudenaikaista terveyttä ja valmistaa kehoa ja mieltä tulevaan synnytykseen.

## **2 RASKAUS – MUUTOS KEHOSSA JA MIELESSÄ**

Raskaus alkaa, kun siittiö ja munasolu kohtaavat ja niiden perimä yhdistyy. Hedelmöittynyt munasolu eli tsygootti alkaa jakautua ja jatkaa matkaansa kohti kohtua. Kohdussa tsygootti kiinnittyy kohdun limakalvolle. (Hartikainen, Tuomivaaara, Puistola & Lang 1995, 95–97.) Normaali raskaus kestää noin 280 vuorokautta eli 40 raskausviikkoa. Raskauden kesto ja synnytyksen laskettu aika määritetään viimeisten kuukautisten alkamispäivästä. (Sariola & Haukkamaa 2004, 317.)

### **2.1 Fysiologiset muutokset ja tuntemukset**

Äidin kehon tehtävä on turvata kasvavan sikiön kehitys ja ravitseminen. Raskauden vaikutuksia naisen kehoon voidaan havaita lähes jokaisessa elinryhmässä. Suurin osa muutoksista johtuu hormonitoiminnan muutoksista, joten ne ovat tilapäisiä. Fysiologiset muutokset aiheuttavat naiselle erilaisia tuntemuksia ja oireitakin. (Hartikainen ym. 1995, 110.)

#### **2.1.1 Hormonitoiminta**

Raskauden aikana naisen kehossa tapahtuu monia hormonaalisia muutoksia. Keltarauhasen erittämällä hormoneilla progesteronilla ja estrogeeneilla on raskautta ylläpitävä vaikutus. Raskauden alussa trofoblastisolujen erittämä koriongonadotropiini ylläpitää keltarauhasen progesteronieritystä. Istukan muodostuessa keltarauhanen kuihtuu ja istukka huolehtii sen tehtävistä. Estrogeenihormoneista pääasiassa estrioli vaikuttaa kohdun ja rintojen kasvuun, veden ja natriumin kerääntymiseen verenkiertoon ja kudoksiin sekä lisäksi aivolisäkehormonien eritykseen. Keltarauhashormoni estää kohdun supistelua sekä löysää muuta sidekudosta sekä nostaa kehon peruslämpöä ja valmistaa maitorauhasta ja -tiehyitä maidonerityksen. Istukan peräisin oleva hormoni HPL edistää rintarauhasen kasvua ja vaikuttaa raskaana olevan naisen sokeri- ja rasva-ainevaihduntaan. Myös istukasta peräisin oleva relaksiini löysää myös sidekudosta. Aivolisäkehormonin erityks lisääntyy, mikä aiheuttaa muutoksia sisäeriterauhasten toiminnassa. Oksitosiini supistaa kohtua ja saa aikaan maidon herumisrefleksin. Synnytyksen jälkeen prolaktiini

ylläpitää maidontuotantoa. (Hartikainen ym. 1995, 110; Sariola & Haukkamaa 2004, 320–321.)

### **2.1.2 Verenkierto, sydämen toiminta ja hengitys**

Kiertävän veren määrä lisääntyy raskauden aikana noin 40 %, sen määrä noin 1,5 litraa. Muutos alkaa jo heti alkuraskaudesta viikolta 10. ja saavuttaa huippunsa 32.–36. raskausviikolla. (Eskola & Hytönen 1997, 144.) Hemoglobiinimassa lisääntyy, mutta suhteessa vähemmän ja aiheuttaa hemoglobiinin laskun alkuraskaudessa ja se viestii naisen kehon normaalista sopeutumisesta raskauteen. Hemoglobiini laskee edelleen noin 10g/l raskauden keskikolmannesta kohti mentäessä. (Hartikainen ym. 1995, 113.) Raskauden aikana suositellaan rautalääkityksen nauttimista, jotta rautavarastot eivät pääsisi tyhjenemään. (Eskola & Hytönen 1997, 144).

Sydämen minuuttivolyymi kasvaa ja pulssi tihenee. Verisuonten ääreisvastus pienenee ja sen vuoksi raskaana oleva on lämmin ja iho rusottava. Verenpaine laskee raskauden keskivaihetta kohti ja palaa normaalin tasoon raskauden lopussa. Kuuma ympäristö ja pitkään seisominen voivat aiheuttaa pyörtymistä erityisesti niille raskaana oleville, joiden verenpaineen lähtötaso on matala. Naisen ollessa selin makuulla kohtu voi painaa alaonttolaskimoa siten, että verenpaine laskee ja laskimoveren paluu sydämeen estyy, mikä aiheuttaa huonovointisuutta. Tilanne korjaantuu asentoa muuttamalla. Veren hyytymistäipumus lisääntyy raskauden aikana, joka suojaa naista runsailta verenvuodoilta synnytyksen aikana. Laskimopaineen kasvusta johtuen suonikohjut ovat tavallisia alaraajoissa että ulkosynnytyksissä, mikä voi aiheuttaa jalkojen väsymistä ja turpoamista. (Hartikainen ym. 1995, 115.)

Raskauden aikana hengitys syvenee. Kasvava vatsa työntää palleaa ylöspäin ja keuhkojen jäännöstilavuus pienenee, joten hengitystila alaspäin vähenee. (Nienstedt, Hänninen, Arstila & Björkqvist 1999, 462.) Hengitys saattaa tuntua tämän johdosta raskaalta ja vaivanloiselta erityisesti raskauden loppuvaiheessa. Kehon lisääntyvästä painosta johtuen elimistö tarvitsee tavallista enemmän happea. Hapenkulutus kasvaa noin 20–30 %. Se edellyttää hengitystoiminnan tehostamista raskauden loppua kohden. (Leinonen, Teramo & Kaaja 2004, 515.)



### **2.1.3 Ruuansulatuskanava ja aineenvaihdunta**

Pahoinvointi, kuvottava olo ja oksentelu ovat tavallista raskauden alussa ja loppuu normaalisti 12.–14. raskausviikkoon mennessä. Tutut ruoka-aineet saattavat muuttua vastenmielisiksi raskauden aikana. Toisaalta monet saavat erilaisia mielihaluja tiettyihin ruokiin. Närästystä voi esiintyä kohdun kasvaessa. Ummetus on tavallista raskauden aikana, se johtuu hidastuneesta suolen liikkeestä sekä kohdun aiheuttamasta painosta. Ummetuksen seurauksena syntyneet peräpukamat ovat tavallisia. (Hartikainen ym. 1995, 112–115; Sariola & Haukkamaa 2004, 322.)

Raskaana olevan aineenvaihdunta kiihtyy noin 15–25 % normaalitasosta. Tästä johtuen ravinnon lisätarve kasvaa, jotta sikiön kasvu on turvattu. Hiilihydraattiaineenvaihdunnassa tapahtuu muutoksia, mikä aiheuttaa veren sokeripitoisuuden kasvun ja sokeria esiintyy virtsassa noin 10 %. Lisäksi rasvavarastot lisääntyvät raskauden aikana. (Hartikainen ym. 1995, 112–115; Sariola & Haukkamaa 2004, 319.)

### **2.1.4 Painon kehitys ja asentomuutokset**

Paino nousee normaalisti heti raskauden ensimmäisten viikkojen aikana. Se johtuu verimäärän kasvusta sekä kudosten venymisestä. Valtaosa painonnoususta tapahtuu 20. raskausviikon jälkeen. Keskimääräinen painonnousu on noin 15 kg. (Hartikainen ym. 1995, 115; Sariola & Haukkamaa 2004, 319.) Raskauden aikana vartalon painopiste siirtyy alas- ja eteenpäin kohdun ja rintojen kasvaessa. Lannerangan notko voimistuu lantion kääntyessä eteenpäin. Rakenteelliset muutokset saattavat vaikeuttaa tasapainoa vaativissa liikesuorituksissa sekä lisäävät rasitusta tukirangassa. (Vienonen 1990, 31.) Selkä väsy helposti, jos lihakset heikossa kunnossa. (Hartikainen ym. 1995, 113).

### **2.1.5 Iho, nivelet, kudosturvotus**

Ihon pigmentaatio lisääntyy raskauden aikana. Sen seurauksena nännit, nännipihat sekä vatsan keskiviiva tummuvat. Raskausarvet ovat ihonalaisen rasvakerroksen repeämiä ja niitä esiintyy tavallisesti vatsanpeitteissä, reisissä ja rinnoissa. (Hartikainen ym. 1995, 113.) Nivelsiteet alkavat löystyä hormonien vaikutuksesta heti

alkuraskaudesta. Tämä saattaa aiheuttaa kipua lonkissa risti-suoliluunivelessä ja häpyluussa. Raskauden alussa voi esiintyä kovaa lyhytkestoista kipua sekä painontunnetta alavatsalla. Ne johtuvat kohdun kannattimien, kohdun kasvamisesta ja lisääntyneestä verekkyydestä sekä kohdussa että sivuelimissä. Loppuraskaudesta lantionrenkaan joustavuus lisääntyy ja mukautuu sikiön koon mukaan. Muutokset valmistat elimistöä tulevaan synnytykseen. (Sariola & Haukkamaa 2004, 322–323.) Raskaudenaikainen kudosturvotus on normaalia ja esiintyy yksilöllisesti. Turvotusta esiintyy pääasiassa alaraajoissa jalkeilla ollessa. Yöllä turvotus jakautuu tasaisesti kehoon ja aamulla sen huomaa käsistä. Joskus turvotus aiheuttaa hermojen pinnetilanteen, esimerkiksi ranteen alueella voi kehittyä karpaalitunnettioreyhtymä. Suonenvetoa alaraajoissa on tavallista loppuraskaudessa. Sen alkuperästä ei ole tarkkaa tietoa, mutta sen epäillään liittyvät kalkkiaineenvaihdunnan muutoksiin. (Hartikainen ym. 1995, 113–115.)

### **2.1.6 Väsymys ja unettomuus**

Raskauden alussa väsymys on tavallista ja unentarve lisääntyy. Yleensä väsymys vähenee toisella kolmanneksella ja sen ansiosta raskaana olevat tuntevat itsensä energisiksi ja elinvoimaisiksi. (Sariola & Haukkamaa 2004, 322.) Raskauden loppuvaiheessa unettomuus on tavallista (Eskola & Hytönen 1997, 248). Sen taustalla voi olla sekä psyykkisiä syitä että sikiön kasvusta johtuvaa epämukavuutta löytää sopivaa nukkumisasentoa. Sikiön verenkierto tehostuu makuuasennossa ja aiheuttaa sikiön aktiivista liikehdintää kohdussa ja näin saattaa häiritä nukkumista. (Bennett & Brown 1999, 206.) Myös raskauden loppupuolella esiintyvät ennakoivat supistukset ilmenevät useimmiten äidin levätessä ja ne voivat häiritä unta (Eskola & Hytönen 1997, 294).

### **2.1.7 Synnytyselimet, virtsatiet ja maitorauhaset**

Kohdun paino nousee raskauden aikana kilon verran. Raskauden ensimmäisen kolmanneksen aikana kohtu kasvaa nopeammin kuin sikiö. Kohdun kaulaosa muuttuu ja pehmenee raskauden myötä. Sidekudos ja kollageenisäikeet löystyvät hormonitoiminnan sekä kasvan sikiön aiheuttaman paineen vuoksi. Verekkyyttä lisääntyy sekä emättimen että kohdunsuun väri muuttuu sinertäväksi jo alkuras-

kaudesta. Kohdun kaulakanavan rauhaset lisääntyvät ja sen vuoksi limaneritys lisääntyy. Myös emättimen pH muuttuu, joka puolestaan lisää infektioriskiä. Raskauden viimeisten viikkojen aikana kohdun alasegmentti pehmenee ja päästää tarjoutuvan osan laskeutumaan. (Hartikainen ym. 1995, 111; Eskola & Hytönen 1997, 144.)

Fysiologiset supistukset ovat kivuttomia ja epäsäännöllisiä kohdun kovettumia, jotka kuuluvat normaaliin raskauteen. Niitä esiintyy erilaisten asentomuutosten sekä äkkinäisten liikkeiden yhteydessä. Ensisynnyttäjillä niitä esiintyy yleensä viimeisten viikkojen aikana, kun taas uudelleensynnyttäjällä ne voivat alkaa jo varhaisilla raskausviikoilla. (Hartikainen ym. 1995, 111.)

Progesteroni löysää sileää lihasta ja sen seurauksena munuaisaltaat sekä virtsajohdot venyvät. Rakon tyhjeneminen hidastuu ja se ei tyhjene kunnolla. Muutokset altistavat raskaana olevan virtsatietulehduksille. Alkuraskaudessa tiheävirtsaisuus on tyypillistä kohdun suuretessa. Tilanne helpottuu raskauden keskivaiheilla, mutta se alkaa uudestaan raskauden loppupuolella tarjoutuvan osan painaessa rakkoo. Lantionpohjan kudosten löystyminen ja sen vuoksi virtsanpidätyskyvyn heikkeneminen on tavallista. Virtsankarkailua esiintyy usein ponnistellessa tai yskiessä. (Hartikainen ym. 1995, 112.)

Estrogeeni- ja progesteronihormonit valmistavat rintarauhasta maidon erittämiseen sekä imetykseen. Mitorauhaskudos lisääntyy, verisuonet laajenevat ja rauhaset alkavat erittää jo 4. viikolta kirkasta eritettä ja 16. raskausviikon jälkeen ternimaitoa. Alkuraskaudessa rintojen suureneminen johtuu verisuonituksen lisääntymisestä ja myöhemmin rauhaskudos alkaa kasvaa. Subjektiivisina oireina nainen voi tuntea rintojen muutokset pingottumisena, kutinana ja arkuutena ja ne saattavat tuntua käsiteltäessä epätasaisilta ja muhkuraisilta. (Hartikainen ym. 1995, 112.)

## **2.2 Psykologiset ja emotionaaliset muutokset**

Jokaisella ihmisellä on oma kehityshistoriansa, kokemukset sekä elämäntilanteensa- ja ympäristönsä. Ne kaikki yhdessä vaikuttavat yksilön asennoitumiseen ja

toimimiseen eri elämäntilanteissa. Raskaus ja vanhemmuuteen kasvu ovat yksi elämän muutosvaiheista. Kasvuprosessin myötä naisella ja puolisoilla on mahdollisuus nähdä itsensä ja ympäristönsä uudesta näkökulmasta. (Hartikainen ym. 1995, 206.) Nainen siirtyy tyttären roolista äidin rooliin. Nainen mahduttaa äitinä olemisen omaan elämäänsä sekä aikaisempiin toimintoihin. Parisuhteessa tehdään tilaa kolmannelle osapuolelle. Nainen joutuu väliaikaisesti luopumaan työpaikasta ja työpaikan ihmissuhteista. Luopumiseen liittyy monenlaisia tunteita. (Eskola & Hytönen 1997, 128–129.) Toisaalta raskaus on monille naisille tervetullut tilaisuus jättää kiireinen rytmi ja siirtyä verkkaiseen elämään (Rautaparta 2003, 14).

Tieto alkaneesta raskaudesta voi herättää monenlaisia tunteita (Hartikainen ym. 1995, 206). Tyypillistä ovat epätasapaino ja tunteiden myllerrys, ambivalenssi. Keskele äidiksi tuleminen iloa nainen saattaa toivoa, ettei olisikaan raskaana. Nainen saattaa kokea surua, kiukkua, vihaa ja ärtyneisyyttä raskautta kohtaan. Nopeasti vaihtuvat tunteet ovat tavallisia sekä odottavalla naisella että puolisoilla. Tunteet saattavat hämmentää molemmat osapuolet. (Eskola & Hytönen 1997, 128.)

Raskauden edetessä nainen sitoutuu raskauteen, ja tunnusomaista on naisen rauhallisuus ja pyrkimys vähentää epätasapainoa. Pahoinvointi ja väsymys vähenevät ja erilaiset psyykkiset oireet kuten tunteiden ailahtelu, ahdistuneisuus ja masentuneisuus vähenevät. Kehossa tapahtuvat ulkoiset muutokset tuovat vastuun todelliseksi. Ne ovat viesti uudesta identiteetistä, raskaana olemisesta. Nainen on kiinnostunut omasta kehostaan ja hankkii tietoa kirjoista, lehdistä, ystäviltä ja muilta raskaana olevilta. Kiinnostus omaa terveyttä kohtaan lisääntyy ja raskaana oleva pyrkii noudattamaan saatuja ohjeita erityisen tarkasti. Äitiyteen sitoutuminen hidastuu, jos parisuhde on huono tai miehen on vaikea hyväksyä raskautta. (Eskola & Hytönen 1997, 142.)

Raskauden puolivälin jälkeen sikiö kasvaa nopeasti ja näkyvästi. Sikiön liikkeet alkavat tuntua, kohtu kasvaa ja painoa tulee lisää. Naisen kiintymys lapseen korostuu ja sikiö mielletään äidistä erillisenä. Kotia kunnostetaan syntyvän lapsen tarpeita ennakkoiden ja mahdollisesti muutetaan isompaan asuntoon. (Eskola & Hytönen 1997, 243.) Muutamia kuukausia ennen laskettua aikaa olo helpottuu

sikiön laskeuduttua kohdussa ja kohtu muuttaa muotoa enemmän ulkonevaksi. Ennakoivat supistukset lisääntyvät, somaattisia oireita kuten ummetusta, tihentynyttä virtsaamistarvetta, unettomuutta, selkäkipuja ja turvotusta saattavat lisääntyä. Nainen keskittää huomion suuressa määriin tulevaan synnytykseen. Ahdistusta voivat aiheuttavaa epävarmuus synnytyksen kulusta, synnytyskipun pelko ja itsekontrollin menettäminen. Nainen on halukas ja innokas keskustelemaan synnytyksestä ja sen jälkeisestä ajasta puolison, ystävien ja terveydenalan ammattilaisten kanssa. Raskauden lopussa nainen kokee voimakasta yhteenkuuluvuutta miehensä kanssa. (Eskola & Hytönen 1997, 248.)

### **2.3 Koettu terveys**

Tässä tutkimuksessa raskauden aikaista terveyttä tarkastellaan koetun terveyden näkökulmasta. Koetulla terveydellä tarkoitetaan henkilökohtaista kokemusta omasta terveydentilasta eli yksilön arvio omasta terveydestä. Koettua terveyttä voidaan tarkastella suhteessa aikaisempaan terveyteen tai ikätovereiden terveyteen. Voidaan tutkia myös koettuja oireita, erikseen psyykkisiä ja somaattisia oireita. Henkilökohtainen arvio omasta terveydentilasta on kokonaisvaltainen hyvinvoinnin mittari. (Kajala, Piesanen, Porevirta, Tanhuanpää & Välimaa 2007, 43.) Koettu terveys on inhimillistä pääomaa, se koetaan voimavarana. Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden sekä hyväksi arvioidun terveyden välillä on tutkimuksen mukaan yhteyttä. (Södergren, Sundquist, Johansso & Sundquist 2008.)

### 3 JOOGA

Jooga on tuhansia vuosia vanha menetelmä, joka on peräisin Intiasta. Jooga tarjoaa mahdollisuuden hengähtää ja rauhoittua ja se antaa niin fyysistä kuin henkistä voimaa. Joogan harjoittamisessa on kyse siitä, että on läsnä hetkessä. Joogan pyrkimys on löytää tietoisuus omasta itsestä ja sitä kautta saavuttaa ilo, onni ja harmonia. (Nordberg 2008, 9–10.)

#### 3.1 Joogan taustaa ja käsitteitä

Joogan juuret ovat tuhansia vuosia vanhassa kulttuurissa, joka on peräisin Intian niemimaalta. Joogan opettajat ja filosofit ovat muovanneet ja kehittäneet joogatekniikoita ja joogan ideologiaa, joten on vaikea puhua yhdestä alkuperäisestä joogasta. Jooga on yleisnimitys monille menetelmille. (Rautaparta 2007, 15.)

Jooganfilosofia on saanut vaikutteita tuhansia vuosia vanhoista Vedoista ja hindulaisista Upanisadeista. Joogan varsinaisena kirjallisena muotona on pidetty Patanjalin joogasutria. Ne on nimetty 100-luvulla eläneen filosofi Patanjalin mukaan. (Rautaparta 2007, 15.) Patanjalin määritteli selkeästi kahdeksanhaaraisen polun, joka on joogan koossa pitävä voima. Se on perinteisesti esitetty hierarkkisenä kehityskulkuna, mutta kaikki kahdeksan haara kehittyy samanaikaisesti ja kukin haara on yhtä tärkeä joogan harjoittajalle. Joogasutran ensimmäinen ja toinen haara sisältävät kymmenen elämän eettistä ohjenuoraa, joiden avulla joogan harjoittaja voi löytää sisäisen rauhan suhteessa itseensä ja muihin. Kolmas haara sisältää erilaisia asentoharjoituksia, ne pitävät kehon vahvana, joustavana ja rentona. Ne vahvistavat myös hermojärjestelmää ja kehittävät henkistä havaintokykyä. (Farhi 2009, 22.) Neljäs haara eli pranayamalla tarkoitetaan hengitysharjoituksia ja harjoituksia, jotka auttavat kehittämään prana eli elämänvoiman laajentumista. Sillä viittaa työskentelyyn fysiologista ruumista hienosyisemmillä tasoilla. (Rautaparta 2007, 16.) Viides haara on pratyahara, sillä tarkoitetaan huomion suuntaamista ulkoisista kohteista sisäänpäin (Farhi 2009, 22). Joogan harjoittaja tulee vähitellen yhä tietoisemmaksi sisäisestä tilastaan ja mielen liikkeistä. Sisäänpäin suuntautuminen mahdollistaa yhteen kohteeseen keskittymisen eli dharanan, joka on kuudes haara. Se on tila, jossa mieli levollinen, lähes ajatukseton ja valpas. Seitsemäs

haara on dhyana, sillä tarkoitetaan joogaharjoittajan syvenevää keskittymistä, joka johtaa mietiskelyyn. Joogaaja keskittyy intensiivisemmin yhä vähempään ja tavoitteena on tyhjentynyt mieli ajatuksista. Kahdeksas haara eli samadhilla tarkoitetaan oivalluksen tilaa, jossa ulkopuolinen maailma jää taka-alalle, sekä tunteet ja ajatuksen mukaan lukien. Tavoitteena on irrottautua egokeskeisestä olemisesta sekä aistienmaailman kahleista. (Rautaparta 2007, 16.) Mieli palaa aitoon hiljaisuuteen (Farhi 2009, 23), tästä on käytetty mystistä ilmaisua, valaistuminen (Rautaparta 2007, 16).

### **3.2 Joogan anatomia**

Ihmisen ajatellaan koostuvan hienosyisistä energiakerroksista. Energiaruumis ei ole vain filosofinen käsite vaan sitä käytetään joogassa harjoittelun välineenä ja kohteena. Tähän energiaruumiiseen kuuluu käsitteet. Prana, nadi ja cakra. Pranalla tarkoitetaan elämän voimaa, joka virtaa ihmisen sisä- että ulkopuolella. Pranin voima ylläpitää elämää ja sitä on kaikissa elollisissa. Nadit ovat kanavia, jota pitkin elämän voima kulkee. Keskeisimmät niistä kulkevat lantionpohjalta ylös päälle. Cakrat eli energiakeskukset sijaitsevat kanavien varrella. Alimman cakran kohdalla sijaitsee kundaliinienergia. Cakroilla ajatellaan olevan anatomiset kiintopisteet. Niihin on liitetty värejä, muotoja ja kuvia, jotka eroavat eri joogakoulukuntien välillä. Joogaharjoitukset ja erilaiset tekniikat pyrkivät herättämään kundaliinienergiaa ja liikuttamaan sitä kohti ylempiä cakroja. (Rautaparta 2007, 27–28.)

Prana, nadit, cakrat ja kundalini ovat kaikki hienosyistä energiaa. Niillä ei ole länsimaissa lääketieteessä anatomista tai fysiologista vastinetta. Monilla joogan harjoittajilla on kuitenkin sellaisia kokemuksia, joita ei voida selittää karkeasti fysiologisin määrittein eikä pitää pelkkänä mielikuvituksen tuotteena. (Rautaparta 2007, 27.)

### **3.3 Hathajooga**

Tutkimus tehdään joogakoulu Studio Manipurassa. Siellä käytössä oleva jooga on hathajoogaa ja se on saanut vaikutteita erityisesti italialaiselta joogilta Vanda Sca-

ravellilta. Hathajoogan tekniikoita ovat asennot, liikkeet, hengitysharjoitukset ja myös erilaiset keskittymis- ja meditaatioharjoitukset. (Rautaparta 2007, 21.) Hathajoogan filosofian mukaan joogan harjoittajan on ensin tasapainotettava fyysistä kehoaan, jotta mieli vahvistuisi. Vahva keho toimii vastapainona ja ohjaa mieltä oikeaan suuntaan. Toisaalta myös mieltä on vahvistettava, sillä se auttaa vastavuoroisesti kehoa vahvistumaan. Keho ja mieli toimivat yhdessä. Psykofyysinen harjoittelu tasapainottaa mieltä, auttaa keskittymään, vahvistaa kehoa ja parantaa sen liikkuvuutta, tuo harmonian, tyydytyksen tunteen ja rauhan sieluun. Nykyään on olemassa arviolta noin 200–300 erilaista hathajoogan muotoa. (Nordberg 2008, 18.)

### **3.3.1 Joogaahengitys**

Hengitys on kehon tärkein prosessi, sillä se vaikuttaa jokaisen solun toimintaan sekä siihen, miten aivot ja hermosto toimivat. Hengitys jaetaan neljään eri vaiheeseen. Sisäänhengityksen aikana happea virtaa ylempien hengitysteiden kautta keuhkoihin ja sieltä keuhkorakkuloiden kautta veren punasoluihin ja sieltä edelleen muihin soluihin. Solut käyttävät happea myös uusien solujen rakentamiseen. Uloshengityksen aikana hiilidioksidi eli aineenvaihdunnan seurauksena syntynyt kuona-aine poistuu kehosta. Sekä sisään- että uloshengityksen välissä on tauko. Tauko sisäänhengityksen jälkeen vakauttaa hermostoa, ruuansulatusta. Puolestaan tauko uloshengityksen jälkeen rauhoittaa aivoja ja hermostoa. (Nordberg 2008, 40–41.) Joogaharjoitusten myötä hengitysrytmi hidastuu ja hengitys syvenee (Rautaparta 2007, 138).

Hengitys on kontrolloitu lihastoiminto, jossa pallea ja uloimmat kylkivälilihakset aktivoituvat. Pallea toimii sisäänhengityslihakseksi. Joogassa keskitytään hengittämään mahdollisimman tehokkaasti pallea avulla. Palleahengitystä harjoiteltaessa pyritään hyödyntämään keuhkojen koko kapasiteetti. Sen seurauksena kuona-aineet poistuvat kehosta tehokkaasti, verenkierto vilkastuu, sydämen toiminta vahvistuu. Sisäänhengitys oikealla tavalla, hieroo sisäelimiä. Kun pallea laskeutuu alemmas ja litistyy, se hieroo muun muassa maksaa, jolloin verenkierto maksaan paranee. (Nordberg 2008, 40.) Hyvä hengitys kulkee sisään ja ulos nenän kautta.



Nenäontelon värekarvat puhdistavat ilman tehokkaasti (Rautaparta 2007, 139) ja lämpö pysyy kehon sisällä harjoituksen ajan (Nordberg 2008, 40).

Hengitysharjoitusten on todettu laskevan verenpainetta, lisäävän keskittymiskykyä, kohottavan mieltä ja vähentävän astmaoireita. Lisäksi hengitysharjoitusten on havaittu vaikuttavan aivojen sähköiseen toimintaan, joogaajan on mahdollista saavuttaa syvä rentoutunut valvetila. (Rautaparta 2007, 142.)

### **3.3.2 Joogan asanat eli asento- ja liikeharjoitukset**

Asentoharjoitusten tarkoitus on lisätä tietoisuutta, rentouttaa, vahvistaa ja parantaa keskittymistä. Asentoharjoittelu koostuu hengityksen rytmiin tehtävistä asennoista sekä käsien asennoista, katseen kohdistuksista ja lihassupistuksen aktivoimisesta ”lukoksi”, siten että ”lukko” tukee selkäranka ja sisäelimiä harjoituksen ajan, esimerkkinä lantionpohjan lihasten aktivointi. (Nordberg 2008, 31–34.)

Asentoharjoitukset eroaa venyttelystä ja jumpasta siinä, että mieli on täysin keskittynyt kehoon. Keho ei ole tekemisen kohde, vaan joogan harjoittajasta tulee keho ja näin pystyy havaitsemaan kehon välittämät viestit. Kehon ja mielen yhteys antaa elinvoimaisen terveen olon, joustavuutta ja kestävyyttä. Läsnaolo omassa kehossa on osa henkistä harjoitusta. Tavoitteena asentoharjoituksissa on, että harjoittelija oppii elämään kehossaan ja havaitsemaan kehonsa kautta. (Farhi 2009, 33–34.) Jokaisella asennolla on omat erityisvaikutuksensa kehoon, ne parantavat erilaisia vaivoja ja sairauksia (Jois 2002, 54–151).

### **3.4 Jooga ja raskaus**

Jooga on erinomainen metodi vahvistaa naiseutta sekä raskauden että synnytyksen aikana. Raskausajan jooga auttaa sopeutumaan kehon muutoksiin ja auttaa kokemaan tuntemukset haasteina ja ilonaiheina. Joogaharjoittelu auttaa tutustumaan oman kehon voimaan ja opettaa havainnoimaan sisäisiä muutoksia. (Rautaparta 2010, 23.) Joogaharjoitukset herkistävät raskaana olevaa kuuntelemaan itseä ja kääntymään sisäänpäin, ja sitä kautta raskaana oleva tulee tietoiseksi kehossa tapahtuvista muutoksista (Korhonen 1992, 8). Sisäänpäin kääntyessään naisesta tulee oman elämänsä subjekti (Rautaparta 2010, 23), itseluottamus ja oman kehon

asiantuntijuus kasvaa. Joogan avulla raskaana oleva löytää voimavaransa. (Korhonen 1992, 8.)

Joogan avulla raskaana oleva oppii käyttämään kehoaan uudella tavalla ja näin vähentämään raskauden tuomia oireita (Rautaparta 2010, 23). Joogaliikkeet vahvistavat ja notkistavat hellävaraisesti muutoksessa olevaa kehoa. Monet joogaliikkeet ja asennot ovat hyviä, koska ne vahvistavat ja rentouttavat lantion aluetta ja lisää tietoisuutta niistä. Säännöllinen joogaharjoittelu tasapainottaa hormonitoimintaa ja vähentää selkäkipua, hengästymistä ja turvotusta. (Korhonen 1992, 8–11.) Joogaharjoitukset valmistavat raskaana olevaa tulevaan synnytykseen (Serander 2005, 16).

Jooga on hyvä tapa kehittää omaa aktiivista asennetta. Korhonen sanookin, että ”aktiivista raskautta seuraa aktiivinen synnytys” (1992, 8). Joogaharjoittelu auttaa luomaan rauhallisen suhtautumisen kipuun, pelkoon ja mielialanvaihteluihin. Raskauden aikana opittuja hengitystapoja, joogaliikkeitä ja asentoja voi käyttää synnytyksen aikana helpottamaan oloa. (Korhonen 1992, 11.)

### **3.5 Aikaisempia tutkimuksia joogasta ja raskaudesta**

Joogan vaikutuksia raskauteen on tutkittu jonkin verran. Tutkimustulokset ovat osoittaneet, että joogalla on positiivisia vaikutuksia raskausajan terveyteen.

Narendranin, Nagarathnan, Narendran, Gunasheelan ja Nagendran vuonna 2005 Intiassa tekemän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää joogan vaikutuksia raskauteen. Tutkimukseen osallistui 335 raskaana olevaa naista, joista joogaryhmään kuului 169 ja kontrolliryhmään kuului 166. Joogaryhmä teki joogaharjoitteita asentoharjoituksia, hengitysharjoituksia ja meditoivat yhden tunnin päivässä ja kontrolliryhmä käveli kaksi kertaa päivässä puolen tunnin ajan synnytykseen saakka. Tutkimus osoitti että, jooga ennen synnytystä lisää vastasyntyneen painoa ( $p < 0.01$ ), ehkäisee ennenaikaista synnytystä ( $p < 0.0006$ ) ja vähentää komplikaatioita kuten, sikiön kasvun hidastumista ( $p < 0.003$ ). Verenpaine oli harvemmin kohonnut joogaryhmässä ( $p < 0.025$ ).

Sunin, Hungin, Changin ja Kuon vuonna 2009 Pohjois-Taiwanissa tekemän tutkimuksen tarkoituksena oli arvioida miten jooga vaikuttaa ensisynnyttäjien kokemaan raskaudenaikaiseen kipuun sekä miten jooga vaikuttamaan synnyttäjien aktiivisuuteen synnytyksen aikana. Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia raskaana olevia, jotka eivät olleet jooganneet säännöllisesti ennen raskautta. Tutkimukseen osallistui 88 ensisynnyttäjää, joista kontrolliryhmässä oli 43 ja joogaryhmässä 45. Joogaryhmä kesti 12–14 viikkoa, se sisälsi vähintään kolme kertaa viikossa tehtävän puolen tunnin joogaharjoituksen. Tutkimus osoitti, että jooga vähentää loppuraskauden aikaista kipua merkittävästi raskausviikoilta 38.–40. Tutkittavista 71 % ilmoitti raskauden aikaisen kivun parantuneen ( $p=0.01$ ). Joogaryhmään osallistuvilla usko omiin mahdollisuuksiin vaikuttaa synnytyksen ja toivottuun lopputulokseen osoittautui merkittäväksi synnytyksen ensimmäisen ( $p<0.001$ ) ja toisen vaiheen aikana verrattaessa kontrolliryhmään ( $p<0.001$ ).

Beddoen, Yangin, Kennedyn, Weissin ja Leen vuonna 2009 Yhdysvalloissa tekemän tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella miten jooga vaikuttaa raskauden aikaiseen koettuun psyykkiseen, fyysiseen stressiin, kipuun ja aamusyljen kortisolin määrään. Raskaana olevat osallistuivat seitsemän viikkoa kestäväseen Mindfulness joogaharjoitteluun, tutkimukseen osallistui kuusitoista tervettä ensisynnyttäjää. Tutkimus osoitti, että kyseinen jooga vähensi fyysistä kipua raskauden toiseen vaiheen aikana ( $p=0.01$ ). Raskauden kolmannen vaiheen aikana stressi väheni merkittävästi ( $p=0.05$ ). Myös pelko väheni sekä raskauden toisen ( $p=0.03$ ) että viimeisen kolmanneksen aikana ( $p=0.02$ ).

Satyapriyan, Nagendran, Nagarathnan ja Padmalathan vuonna 2008 Intiassa tekemän tutkimuksen tarkoitus oli selvittää, miten joogaharjoittelu ja ohjattu joogarentoutuminen vaikuttavat raskaana olevien stressiin sekä sydämen sykkeeseen. Tutkimukseen osallistui 122 tervettä raskaana olevaa naista. Tutkittavat jaettiin kolmeen ryhmään; jooga, joogarentoutus ja raskausajan liikunta, jokainen ryhmä harjoitteli tunnin ajan päivittäin. Tutkimus osoitti, että joogaryhmässä koettu stressi väheni 32 % ( $p=0.001$ ) ja puolestaan kontrolliryhmässä stressi nousi 7 %:lla. Ohjattu rentoutuminen aktivoi parasympaattisen hermoston toimintaa 64 %:lla 20. raskausviikolta lähtien ja 150 %:lla 36. raskausviikolta lähtien. Lisäksi

ohjattu syvärentoutuminen laskee sympaattisen hermoston toimintaa sekä laskee sympaattisen että parasympaattisen hermoston toimintaa rinnakkain ( $p < 0.001$ ).

#### **4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSONGELMAT**

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää raskaana olevien kokemuksia hathajoogan vaikutuksesta raskausajan terveyteen. Tavoitteena oli selvittää miten kyseinen jooga vaikuttaa fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen ja saada lisää tietoa joogan vaikutuksesta terveyteen sekä ymmärtää ja kuvailla joogan vaikutusta raskauden aikaiseen koettuun fyysiseen että psyykkiseen terveyteen. Tutkimuksessa selvitettiin myös miten jooga valmistaa tulevaan synnytykseen. Lisäksi tutkimuksella selvitettiin millaiseksi raskaana olevat kokivat joogan raskausaikana verrattuna ei-raskaudenaikaiseen tilaan. Lisäksi selvitettiin eroaako ensisynnyttäjien ja uudelleensynnyttäjien kokemukset joogasta. Tutkimuksen avulla saadaan lisää kokemusperäistä tietoa aiheesta sekä lisätään ymmärrystä joogasta yhtenä hyvänä keinona edistää raskaudenaikaista fyysistä ja psyykkistä terveyttä.

Tutkimusongelmiksi nousivat:

1. Miten hathajooga vaikuttaa fyysiseen terveyteen raskauden aikana?
  - Onko joogasta apua raskaudenaikaisiin oireisiin ja tuntemuksiin?
  - Miten jooga vaikuttaa fyysisesti kehoon?
  
2. Miten hathajooga vaikuttaa psyykkiseen terveyteen raskauden aikana?
  - Miten jooga vaikuttaa raskausajan psyykkiseen hyvinvointiin?
  - Miten jooga valmistaa tulevaan synnytykseen?
  
3. Miten kokemus hathajoogasta eroaa raskauden aikana verrattuna ei-raskauden aikaiseen tilaan?
  
4. Onko ensisynnyttäjien ja uudelleensynnyttäjien välillä eroja hathajoogan raskauden aikaisissa kokemuksissa?

## **5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS**

### **5.1 Kohdejoukko**

Tutkimuksen kohderyhmäksi valikoitiin helsinkiläisen joogakoulu Studio Manipuran raskaana olevia asiakkaita (N=3). Kohdejoukkona oli ensi- ja uudelleensynnyttäjät äitiysjoogan jatkoryhmästä. Jatkoryhmäläisillä oli takanaan kahdeksan viikon joogaharjoittelu.

### **5.2 Tutkimusmateriaalin hankinta**

Tutkimusta varten hankittu kirjallinen materiaali hankittiin VAMK:n kirjastosta, Vaasan kaupungin kirjastosta sekä omasta takaa löytyi osa materiaalista. Aikaisempia tutkimuksia joogan vaikutuksista raskauteen etsittiin kaikista mahdollisista tietokannoista. Tutkimuksia haettiin sanoilla yoga and pregnancy, health and pregnancy, yoga and experienced health ja myös näistä muodostetuilla kolmen sanan hauilla. Koettua terveyttä haettiin monella eri englanninkielisellä sanalla. Kaikki käytetyt tutkimukset, löydettiin käyttämällä PubMed:a.

### **5.3 Tutkimusmenetelmät ja aineiston keruu**

Kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen ja ymmärtäminen ja siksi laadullinen tutkimus oli hyvä vaihtoehto tutkimukselle. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa todellisuus nähdään moninaisena. Kvalitatiivisen tutkimuksen tarkoituksena on löytää ja paljastaa tosiasioita kuin todentaa jo olemassa olevia väittämiä. (Hirsjärvi ym. 2000, 152.)

Tutkimus toteutettiin teemahaastattelujen avulla. Teemahaastattelu etenee keskeisten teemojen varassa ja kysymysten tarkka muoto ja järjestys voi vaihdella. Se vapauttaa haastattelun tutkijan näkökulmasta ja tuo haastateltavan äänen kuuluviin. Teemahaastattelu huomio ihmisten erilaiset tulkinnat asioista ja heidän antamansa merkityksen niille ja mahdollistaa merkityksien syntymisen vuorovaikutuksessa. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 48.) Teemahaastattelua lähdettiin suunnittelemaan tutkimusongelmien pohjalta. Se muodostui kuudesta aihealueesta; taustatiedot, joogahistoria, terveydentila ennen raskautta, joogan vaikutukset fyysiseen

terveyteen, joogan vaikutukset psyykkiseen terveyteen ja raskaudenaikainen joogakokemus verrattuna ei-raskaudenaikaiseen tilaan. Näiden aiheiden alle muodostettiin yhteensä 22 erilaista teemaa (liite 2).

Tutkimukseen osallistumispyyntökirje lähetettiin Studio Manipuran johtajalle Malla Rautaparralle sähköpostitse. Hän kertoi tulevasta tutkimuksesta joogakoulun asiakkaille ja jakoi kirjeet viikon 16. aikana vuonna 2010. Vapaaehtoiset ilmoittautuivat tutkimukseen sähköpostin kautta. Haastatteluun ilmoittautumisaika oli kaksi viikkoa. Haastatteluun ilmoittautui vain kolme osallistujaa. Tästä johtuen sovittiin, että Malla Rautaparta ottaa yhteyttä uudestaan juuri kurssinsa lopettaneisiin asiakkaisiin sähköpostin avulla, mutta sen avulla vapaaehtoisia ei löytynyt lisää. Joten seuraavaksi sovittiin haastateltavien kanssa puhelimitse tulevasta haastattelupäivästä. Haastattelut tapahtuivat 20.–23.5.2010.

Haastattelut tehtiin joogakoulu Studio Manipuran tiloissa, koska se oli ennestään tuttu paikka tutkimukseen osallistuville. Haastattelut etenivät etukäteen mietittyjen teemojen avulla. Haastattelun tueksi kirjoitettiin kunkin teeman alle apukysymyksiä. Haastattelut tapahtuivat yksilöllisesti ja etenivät tilanteen mukaan. Haastattelut kestivät noin puolesta tunnista puoleentoista tuntiin. Haastattelujen apuna käytettiin lomaketta, johon oli merkinnyt yleisimpiä raskausajan tuntemuksia ja oireita (liite3). Siihen haastateltavat merkitsivät mitä tuntemuksia raskauden aikana kokenut ja samalla kertoi, mihin jooga tuonut apua. Haastattelut sujuivat rauhallisissa tunnelmissa. Yhtä haastattelua jatkettiin kolmea päivää myöhemmin puhelimitse, koska haastateltavalla oli sovittu meno ja tutkimuksen kannalta tärkeät asiat oli läpi käymättä. Kaikki haastattelut nauhoitettiin myöhempää analysointia varten.

#### **5.4 Aineiston analysointi**

Tutkimusaineisto analysoitiin sisällönanalyysin avulla. Sisällönanalyysiprosessi käynnistyy sen jälkeen, kun tutkija päättää analysoitavan kokonaisuuden. Tutkijan tulee päättää analyysiyksikkö, joka voi olla yksittäinen sana tai kokonainen lause tai ajatuskokonaisuus. Tämän jälkeen aloitetaan aineistoon tutustuminen ja sen

pelkistämisen. Nämä pelkistetyt ilmaisut luokitellaan ja niiden pohjalta luodaan ala-, ylä- ja yhdistäviä luokkia. (Kynkäs, Vanhanen 1999, 5–7.)

Aineiston analyysi aloitettiin kuuntelemalla haastattelut läpi. Sen jälkeen haastattelut kirjoitettiin auki sana sanalta. Haastattelumateriaalia tuli yhteensä 47 sivua ilman kappalejakoja. Haastattelumateriaaliin perehdyttiin rauhassa ja se luettiin useaan kertaan läpi, jotta saataisiin kokonaiskuva haastatteluista. Haastatteluja luettaessa mietittiin koko ajan mihin halutaan saada vastauksia ja mikä on tärkeää. Kaikki ajatuskokonaisuuden, jotka vastasivat tutkimusongelmiin, päätettiin alleviivata ja ne numeroitiin ykkösestä kuutoseen. Tämän jälkeen kirjoitettiin kaikki alkuperäiset ajatuskokonaisuudet erilliselle konseptille peräkkäin ja samalla pelkistettiin ilmaisut. Kirjaamisessa käytettiin kolmea eri väriä, jotka edustivat haastateltavia. Värien käyttö säilytettiin kaikissa analyysin vaiheissa, koska tutkimustuloksia raportoidessa oli tärkeää, että jokaisen tutkittavan kokemukset ja ääni pääsisivät esille. Pelkistetyt ilmaisut tiivistettiin vielä sen jälkeen.

Pelkistetyt ilmaisut ryhmiteltiin sen jälkeen siten, että samanlaisuutta ilmaisevat asiat muodostivat oman luokan eli alaluokan. Alaluokat ilmaisevat erilaisia tapoja ja keinoja vastata tutkimusongelmiin. Alaluokat yhdistettiin yläluokiksi ja ne nimettiin kuvamaan alaluokkien sisältöä ja samalla ne ovat vastauksia tutkimusongelmiin. Pääluokat edustavat tutkimusongelmia. Sisällönanalyysin vaiheet koottiin pelkistetyistä ilmaisuista pääluokkiin taulukoiksi, jotta lukijan olisi helpompi ymmärtää prosessin vaiheet ja saada selkeä kokonaiskuva sisällönanalyysistä. Sisällönanalyysitaulukko on liitteenä työssä (liite 4).

Analyysia tehdessä pyrittiin olemaan neutraali ja tietoinen omista ennakkoodotuksista, jotta ne eivät vaikuttaisi tutkimuksen tulokseen. Analyysia tehdessä palautettiin joka kohdassa mieleen, mitä ollaan tutkimassa ja mihin halutaan saada vastauksia.



## 6 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää raskaana olevien kokemuksia hathajoogan vaikutuksesta raskausajan terveyteen. Tavoitteena oli selvittää miten jooga vaikuttaa fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen ja saada lisää tietoa joogan vaikutuksesta terveyteen sekä ymmärtää ja kuvailla joogan vaikutusta raskauden aikaiseen koettuun fyysiseen että psyykkiseen terveyteen. Lisäksi tutkimuksella selvitettiin millaiseksi raskaana olevat kokivat joogan vaikutukset raskausaikana verrattuna ei-raskausaikaan. Lisäksi selvitettiin eroako ensisynnyttäjien ja uudelleensynnyttäjien kokemukset joogasta. Tulosten avulla saadaan lisää kokemuseräistä tietoa aiheesta sekä lisätään ymmärrystä joogasta yhtenä keinona edistää raskaudenai-kaista fyysistä ja psyykkistä terveyttä.

### 6.1 Haastateltavien taustatiedot

Tutkimuksessa haastateltiin yhteensä kolmea raskaana olevaa naista. Haastateltavien ikä vaihteli 20–43 ikävuoden välillä. Kaikki vastaajat olivat naimisissa. Koulustaustoiltaan kahdella oli akateeminen koulutus ja yhdellä opinnäytetyötä vail- la oleva AMK-tutkinto. Haastateltavat olivat perusterveitä ensi- ja uudelleensyn-nyttäjiä. Joukosta yksi oli ensisynnyttäjä. Haastateltavien raskausviikot vaihtelivat 24–31 raskausviikon välillä.

Kaikilla haastateltavilla oli kokemusta joogasta jo ennen raskautta 2,5–8:n vuotta ja kaikki heistä olivat tutustuneet erilaisiin joogalajeihin. Molemmat uudelleen- synnyttäjät olivat käyttäneet joogan menetelmiä aikaisemmissa synnytyksissään. Kaikki haastateltavat olivat jooganneet alkuraskaudesta lähtien ainakin kerran viikossa ja kaksi heistä ilmoitti joogaavansa useita kertoja viikossa tuntemustensa mukaan.

### 6.2 Hathajoogan vaikutukset kehoon ja mieleen raskauden aikana

Kaikki (N=3) haastateltavat kokivat, että jooga vaikuttaa sekä fyysiseen että psyykkiseen terveyteen. Joogan koettiin vaikuttavan terveyteen monella eri tavalla ja erityisesti korostui sen kokonaisvaltainen vaikutus terveyteen. Jooga vaikutti

samaan aikaan sekä fyysisellä että psyykkisellä tasolla. Jooga auttoi esimerkiksi kipuun ja siitä seurasi, että mieli rauhoittui.

*”Sillä on suuri vaikutus meidän terveyteen. Se niinku heijastuu koko meidän kehoon, mitä me ajatellaan.”*

*”Hengitettiin just tota kurkuunpäähengitystä, se auttoi siihen selkään, kun mulla oli silloin alaselässä tuntemusta, et oli semmoista kipua tai sellaista arkuutta, se tavallaan kyllä jeesas siihen selkään. Mut se niinku tuntui jotenkin hirmu rauhoittavalta ja miellyttävältä”*

### **6.3 Hathajoogan vaikutukset tuntemuksiin ja oireisiin**

Tässä tutkimusosiossa tuli esille joogan eri mahdollisuuksia tuoda helpotusta raskaana olevien tuntemuksiin ja oireisiin. Kaikki haastateltavat kokivat, että jooga tuo helpotusta kipuihin poistamalla ja vähentämällä kipuja. Joogan koettiin auttavan erilaisiin raskaudenaikaisiin kiputiloihin kuten selkäsärkyyn, liitoskipuun, jalkakipuun ja suonikohjujen aiheuttamaan kipuihin. Yksi haastateltavista koki, että joogan tuoma apu kipuun ei ollut vain hetkellistä vaan se vaikutti useita viikkoja.

*”Sä löydät ylipäätään hyviä lepoasentoja ja sit vastaliikkeitä, niinku niit on ollu niit selkäkipuja”*

*”Jotkut aurinkotervehdykset ja muut, kun niitä tekee tarpeeksi, et hermot painaa issiasta tänne [...] et siihen auttaa.*

*”Kun sit on niitä täällä alapään alueella, niin ne on tosi kipeet, [...] Jooga-asento on hyvä silleen, kun menee selälleen maahan ja pistää polvet ylös seinää vasten, se auttaa. [...]” Jooga tuo niihin avun.”*

*”Kauaskantoisempaa, [...]. Mut siihen tulee sellaista pistävää kipua tavallaan, jos väärällä tavalla astuu. Mut sellaista ei oo ollu johonkin varmaan pariin kolmeen viikkoon.”*

Kaikki haastateltavat kokivat saaneensa apua väsymykseen. Joogan avulla keho sai mahdollisuuden levähtämiseen ja rentoutumiseen. Joogan koettiin virkistävän ja sitä kautta se toi avun väsymykseen.

*”Väsymykseen sen verran, että siinä kun joogassa, niin sai levähtyä vähäsen”*

*”Sitä on virkeempi olo, kun täältä lähtee”*

*”[...] luulen, et sekin on yks mikä niinku, et sil on varmaan monesta syystä virkistää sua. Et sä pystyt hetkeks rentoutumaan, niin se myöskin sitten, et se vaikuttaa sun kehossa aika moneen eri osa-alueeseen.”*

Yksi haastateltavista koki joogan tuovan apua raskaudenaikaiseen epämukavaan oloon. Joogan koettiin tuovan tilaa kehoon, ja sitä kautta helpottavan tukalaa ja hankalaa oloa. Joogan ansiosta olo tuntui kevyemmältä ja sitä kautta myös hengitys helpottui. Lisäksi jooga lisäsi herkkyyttä kuunnella omaa kehoa ja asentoa korjaamalla olo helpottui.

*”Joskus, kun on tosi tukala olla, niin sä teet vaan muutaman oikeen liikkeen ja sit sä huomaat, et huh ja nyt pystyy taas olemaan helpommin. ”*

*”Venyttettiin ja väännettiin ja käännettiin rankaa ja tuntui et sai lisää tilaa, olo niin kuin kevyempi. Kevyempi olla ja hengitellä.”*

*”Tulee herkkyyttä kuunnella, herkkyyttä niiden kaikkien pienten tuntemusten takia, sä opit niinku joogan kautta korjaamaan [...] sitä sun oloa.”*

Haastateltavista yksi koki saaneensa apua ummetukseen. Joogan koettiin lisäävän aineenvaihduntaa ja sitä kautta se vaikutti siihen.

*”Ummetus siihen se kyllä auttaa”*

*” [...]... se parantaa aineenvaihduntaa... [...]”*

Haastateltavista kaksi painottivat joogassa opitun hengityksen tärkeyttä ja sen merkitystä terveyttä edistävänä tekijänä. Toinen heistä sai apua joogahengityksen avulla lievään astman kaltaiseen tuntemukseen.

*”Oppinu niinku hengittämään ja alitajuisesti sitä hengittää eri tavalla mitä ihmiset sitte, jotka ei oo ikinä aktiivisesti ajatelleet millälaila vois hengittää.”*

*”Mul on ilmeisesti niinku lievää sellaista niinku astmaa, jota ei koskaan ole hoidettu millään astmalääkkeillä. Välillä on jotenkin sillai et on tosi vaikee , [...], että niinku raskauden takii oli vaikeempi hengittää... siinä tietty niinku auttoi tosi paljon. Mä sanoin, et jooga on ollu yks semmonen mikä auttanu tosi paljon siihen”*

#### **6.4 Hathajoogan vaikutukset kehonhallintaan ja fyysiseen kuntoon**

Tässä tutkimuksessa kaikki haastateltavat kokivat joogan lisäävän kehonhallintaa ja kaksi heistä koki joogan myös vahvistavan kehoa fyysisesti. Joogaan avulla haastateltavat kokivat oppineensa, miten kantaa kehoa ja harjoittelun myötä kehon aktiivinen tarkkailu lisääntyi ja ryhti parani. Jooga laukaisi lihasjännityksiä ja lisäsi tasapainoa jonkin verran. Joogan avulla fyysinen kunto vahvistui ja lihaskunto parani.

*”Sitä tarkkailee enemmän kehoo tuolla ja sit joutuu seisomaan pidemmän aikaa niin sit muistaa sen oikeen asennon, ettei ihan täysin lysähdä tai jätäkittä sitä kropaansa.”*

*”Sitä osaa eri tavalla aktiivisesti aatella, et sen huomaa siinä vaiheessa, et hei mä oon painunut niinku kasaan. Sitä kyllä niinku sitten osaa niinku ajatella, nyt nostat niskaa ylöspäin, niinku ettei vaan alaspäin. Nääkin on varmaan sellaisia asioita, joita ei osais aatella, ellei niitä olis harjoitellu.”*

*”Jonkinlaista tasapaino lisääntynyt.”*

*”Auttaa nimenomaan mun mielestä [...] jotain semmosii, kun jännityksiin semmosta kiristystä.”*

*”Hengitykseen on kiinnittäny huomiota, et sit jonain päivinä portaiden nouseminen vaikka tuntuu niin kauheen raskaalta. Niin sit mä teen vaan muutaman joogahengityksen siin välissä, sit sitä taas jaksaa muutaman portaan vähän kevyemmin.”*

*”Ne asennot oli tosi ihania ja sit se venyttely. Ja sai lihaksetkin kipeeksi siitä harjoittelusta, siit oli tosiaan hyötyä. Tuntu et ei ihan pääse rapistumaan, kun muuta ei jaksa”*

## **6.5 Hathajoogan vaikutukset mielialaan**

Tässä tutkimuksessa kaikki haastateltavat kokivat joogan vaikuttavan positiivisesti mielialaan. Haastateltavat kuvasivat joogaharjoittelun tuovan hyvää oloa. Hyvän olon koettiin vaikuttavan pidempään. Yksi haastateltavista koki, että joogan tuoma hyvä olo heijastui ja nosti elämisen laatua sekä tasoa.

*”Se ei nimenomaan heijasta vaan siihen hetkeen, kun sä sitä suoritat vaan se hyvä olo jatkuu niinku paljon pidempään.”*

*”Ja totta kai ihana fiilis sen jälkeen, se kestää seuraavaan päivään asti”*

*”Varsinkin jotkut hengitysharjoitukset, kun niissä on tosiaan vaipunu melkein transsiin, niin siit on tullu tosi hyvä olo. Silleen ihan ollu omassa itsessään sisällä ja sen jälkeen havahtunu, niin on tullu semmone hyvä olo ja se on jatkunu pitkään.”*

## **6.6 Hathajoogan vaikutukset mielen tasapainoon**

Tässä tutkimuksessa kaikki haastateltavat kokivat, että jooga edisti mielen tasapainoa monella eri tavalla. Joogan koettiin tuovan mielenrauhaa ja antavan rauhaa. Joogassa opittuja menetelmiä käytettiin mielen rauhoittamiseen. Haastateltavista kaksi käyttivät joogan menetelmiä helpottamaan stressiä ja sen avulla stressi pystyttiin katkaisemaan. Joogan avulla koettiin, että mieli rentoutui täysin.

*”Sillai, kun rauhottuu niin fyysisesti, kun kerran viikossa käy rauhottumassa, niin hetkeksi unohtaa kaikki muut asiat.”*

*”Se katkaisee tavallaan semmosen jonkin tasosen stressin, hektisyyden.”*

*”Kyllähän sitä enemmän niinku olotiloja tarkkailee, sillee just vaikka suuttuu tai kiihtyy niinku jostain asiasta, ihan niinku jostain tilanteesta vaikka. Sitä osaa sen jälkee ajatella et hei nyt vois vaikka vähän hengittää ja rauhoittua.”*

*”Tavallaan ihmisen mielelle niinku helpottaa olla, ei missään tilassa.”*

*”Kyllä sitten itekin tuolla liikkuu ja tuntee, että jotenkin ahdistuu ja on joku stressitilanne niin sitä automaattisesti ottaa sen sellaisen syvemmän hengityksen käyttöön.”*

*”Se auttaa rentoutumiseen, että niinku ihan henkisellä tasolla.”*

## **6.7 Hathajoogan vaikutukset äidiksi kasvamisen prosessissa**

Tässä tutkimuksessa haastateltavista yksi koki joogan vahvistavan aktiivista asennetta äidiksi kasvamisessa sekä koki sen vahvistavan naiseutta. Haastateltava kuvasi, että henkinen valmistautuminen äidiksi kasvamiseen oli aktiivista juuri joogan ansiosta. Jooga antoi mahdollisuuden pysähtyä kuuntelemaan itseään.

*”Kyllähän täällä tulee ajatelleeksi sitä niinku tai siis naisena olemista ja että minusta tulee äiti, eri tavalla.”*

*”Mä ite koen, et henkinen valmistautuminen siihen että, et minusta tulee äiti. Niin kyl se niinku on niin paljon aktiivisemmin mielessä.”*

## **6.8 Hathajoogan vaikutukset uneen**

Tässä tutkimuksessa haastateltavista kaksi kertoi joogan vaikuttavan nukkumiseen. Toinen haastateltavista koki, että jooga syventää ja helpottaa nukahtamista sekä joogan kautta opittujen asentojen muutoksilla pystyttiin vaikuttamaan nukkumiseen. Toinen haastateltavista koki, että oli satunnaisesti pystynyt nukkumaan

paremmin joogatunnin jälkeen. Lisäksi joogan rauhoittavan vaikutuksen koettiin auttavan uudelleennukahtamisessa yöllisten wc:ssä käyntien jälkeen.

*”Mun mielestä syventää ja helpottaa nukahtamista”*

*”Oppinu joogan kautta, kun muutan jalan asentoa miten se vaikuttaa, et pieni jalan siirto muuttaa oloa kummasti ja sit pystyy nukkumaan rauhasa.”*

*”Joskus sen joogakerran jälkeen on sitte, sai nukuttua aika hyvin”*

## **6.9 Hathajoogan negatiiviset vaikutukset fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen**

Tässä tutkimuksessa haastateltavista kaksi mainitsi, että joogaharjoittelun aikana jotkut tietyt asentoliikkeet kuten erilaiset kumartumisliikkeet, makuulla olo ja pitkään seisominen tuntuivat huonoilta. Haastateltavista yksi mainitsi, että tietyt hengitysharjoitukset eivät tuntuneet hyviltä tehdä. Haastateltavista kukaan ei maininnut, että joogan harjoittaminen olisi vaikuttanut epäedullisesti psyykkiseen terveyteen.

*”Toisaalta mä en pysty kunnolla tekemään sellaisia jooga-asentoja, missä seistään pitkän aikaa paikallaan”*

*”Jotkut tietyt hengitykset esim. mehiläisenpörinä jostain syystä se tuntuu aivan hirveen huonolta tehdä”*

*Närästystä, ku oli silloinhan tietty varsinkin, jos sä olit just hiljattain syönyt tai juonu niin silloin oli, oli just sellaista. Tietyt kumartumisliikkeet ja makuulla olot ylipäätään saatto tuntuu.*

*”Vaikee aatella, et sä oot tasapianoisempi, et se olis mitenkään negatiivisempi piirre.”*

## 6.10 Hathajoogan mahdollisuudet valmistaa tulevaan synnytykseen

Tässä tutkimuksessa kaikki haastateltavat kokivat, että jooga valmistaa tulevaan synnytykseen. Haastateltavista kaksi koki, että joogassa tehtävät erilaiset harjoitukset, asentoharjoitukset sekä erilaiset hengitystekniikat valmistivat ja antoivat keinoja, joita voisi käyttää tulevassa synnytyksessä. Haastateltavista yksi kuvasi myös kipuharjoitusta tärkeänä ajatellen tulevaa synnytystä. Kipuharjoitusta tehtiin pareittain ja harjoiteltiin joogahengityksen avulla ottamaan kipu vastaan.

*”Me ollaan tehty aika paljon sellaisia harjoituksia, mitkä on synnytykseen valmentavia, kipua lievittäviä ja mieltä rauhoittavia juttuja.”*

*”Se avun määrähän on täällä joogassa opittuna, onhan se niinku, suuremmissa, eihän sitä mistään tuolla, sehän riippuu kätilöstä et mitä se niinku esittäis avuks.”*

*”Harjoiteltu erityyppisiä hengityksiä”*

*”Sitten kyl me ollaan kokeiltu ihan niinku kipua sillaiki, et joku toinen tuottaa kipua eli ja miten sä pystyt niinku siihen suhtautumaan ja asennoitumaan. Sä voit vaikuttaa siihen hengittämällä tai asennolla.”*

Tässä tutkimuksessa haastateltavista kaksi koki, että ryhmässä oppiminen ja samassa tilanteessa olevien kanssa keskustelu ja asioiden jakaminen oli tärkeää. Haastateltavista toinen kuvasi, että joogaryhmästä löytää ihmisiä, jotka ovat kiinnostuneita samoista asioista ja omaavat samat arvot.

*”Siellä tuli juteltua naisten kanssa”*

*”Sitten tulee tietoa muilta, muiltakin joogaajilta.”*

*”Tapana keskustella ainaskin lyhyesti joka kerta.”*

*”Ryhmistä on helpompi löytää ihmisiä, jotka on kiinnostunu samoista asioista liittyen raskauteen ja synnytykseen. Joogaryhmässä on enemmän samantyyppisiä ihmisiä, joilla on samanlaiset arvot”*



### 6.11 Raskaudenaikainen hathajoogakokemus

Tässä tutkimuksessa haastateltavista kaksi koki raskaudenaikaisen joogan fyysisesti kevyemmäksi verrattuna ennen raskautta olevaan aikaan. Raskaudenaikana tehtävät liikkeet olivat muunneltuja liikkeitä ja kaikkia vaativimpia liikkeitä ei pystytty tekemään. Raskaudenaikainen jooga koettiin myös rauhallisemmaksi, mutta toisaalta juuri sopivaksi raskaudenaikaiseen olotilaan.

*”Se tahti. Se paino on ehkä erityyppisissä liikkeissä ja harjotuksissa. Et se painottuu voimakkaammin hengitykseen ja venyttäviin liikkeisiin.”*

*”Jotkut liikkeet on hyvä tehdä periaatteessa sama liike mutta vähän erilailta varioiden, eikä raskausaikana kannata välttämättä pinnistellä jonkun asian kanssa niin paljon.”*

*”Siin mielessä ärsyttävää, kun ei pysty tekemään kaikkia liikkeitä, mitä ei, pysty tekemään semmoisia vaativampia”*

*”Toisaalta se on ihan kiva, se on niin lepposampaa se meninki siinä, paljon hitaampaa ja se sopii tähän olotilaan paremmin”*

Tässä tutkimuksessa haastateltavista yksi koki joogan yhdistäväksi kokemukseksi syntyvän lapsen kanssa. Haastateltava kuvaili, että hän oli erilailta keskittynyt joogaan, kun oli toinen mukana. Hän kuvasi joogaa yhdessä tekemiseksi. Toinen haastateltava koki joogan tulleen raskauden ja hengityksen myötä syvemmäksi.

*”Onhan siihen eri tavalla keskittynyt, kun siinä on tavallaan mukana toinenkin, että mä niinku koen et se lapsikin on jo mukana siinä niinku”*

*”Sillai erilaista, kun kokoajan tässä tekee jollain tasolla sen lapsen kanssa yhdessä. Tavallaan niinku sitä tekee itsensä parhaaksi ja sen lapsen parhaaksi.”*

*”Hengityksen myötä se on tullut tosiaan syvemmäksi”*

## 6.12 Ensisynnyttäjän ja uudelleensynnyttäjien kokemukset hathajoogasta

Tässä tutkimuksessa tuli esille paljon erilaisia asioita, jotka vaikuttivat haastateltavien kokemuksiin joogan vaikutuksista sekä psyykkiseen että fyysiseen terveyteen. Ensisynnyttäjän ja uudelleensynnyttäjien kokemukset erosivat tässä tutkimuksessa, siten, että ensisynnyttäjä toi esille tiedon ja oppimisen merkityksen tärkeyden. Haastateltava kuvasi, että on tärkeää oppia erilaisia asentoja ja liikkeitä. Harjoittelun avulla tieto sisäistyy ja sitä kautta oppii kiinnittämään oikeanlaisiin asentoihin huomiota ja oppii myös liikkeet, joita tulisi välttää raskauden aikana.

*”Musta tällä hetkellä tuntuu, että sillä on tosi iso merkitys, et sitä kautta on just saanu tietoa.”*

*”Kun on tossa ryhmässä, tietenkin se lisää tietämystä ihan konkreettisesti. Sen joogan lisäksi siellä jaetaan tietoa sellaista tietoa niinku mitä välttämättä ei saa omasta fysiologiasta ja raskauden aikaisesta niinku raskauden aikaisista muutoksista ja sitten että synnytyksestä, vaikka synnytysergonomiasta.”*

*”Musta on tärkeätä et sul on periaatteessa tietoa. Et sä oot harjoitellu niitä tarpeeksi, et sä oot sisäistäny ne. ”Hengittäminen varmaan niinku helpompaa, kun sitä on harjoitellu”*

*”Sä saat raskauteen liittyen ne tiedot, tietoa ja tavallaan valmistautumista ja valmennusta siihen. Mä oon saanut paljon tietoa”*

Tässä tutkimuksessa puolestaan toinen uudelleensynnyttäjistä koki, että aikaisempi positiivinen kokemus ja hyöty edellisessä synnytyksessä vahvistivat joogan käyttöä ja lisäsi luottamusta tulevaa synnytykseen kohtaan. Haastateltava kuvasi joogan auttaneen aikaisemmassa synnytyksessä siten, että pelko rauhoittui joogahengityksen ansiosta.

*”Varsinkin synnytyksessä oli siitä hengitystekniikoista tosi iso apu ja muutenkin raskauden aikana rentoutti ja kerta kaikkiaan tuli sellainen hyvä olo sen jälkeen”*

*”Se toka synnytys sujui mun mielestä joogan takia niin hyvin ehkä vähän varmemmin meen tähän kolmanteen, mulla on se jooga apukeinona”*

*”Mä sitä tokaa synnytystä pelkäsin ihan hirveesti, koska ensimmäinen päätyi imukuppiin. Mä meinasin mennä ensin johonkin suunniteltuun sectioniin, sen takia et mua pelotti niin paljon. Eihän sitä tarvinnu, kun mä vaan hengittelin sitä joogahengitystä.”*

## **7 POHDINTA**

### **7.1 Tutkimustulosten tarkastelua**

Tutkimukseen osallistui kolme haastateltavaa. Tutkimuksen suunnitteluvaiheessa oli tarkoitus saada vähintään kahdeksasta kymmeneen haastateltavaa, mutta vapaaehtoisia ja halukkaita ei tullut tarpeeksi. Otos jäi varsin pieneksi, joten tulokset ovat suuntaa antavia. Pienestä otoksesta huolimatta tuloksista nousi esille erilaisia hathajoogan mahdollisuuksia vaikuttaa fyysiseen että psyykkiseen raskausajan terveyteen sekä tapoja valmentaa tulevaan synnytykseen. Tutkimus antoi tietoa millaiseksi raskausajan jooga koettiin ja tietoa ensi- ja uudelleensynnyttäjien kokemusten eroista. Tutkimus lisää tietoa joogasta ja antaa kuvaa sen mahdollisuuksista vaikuttaa raskausajan terveyteen.

#### **7.1.1 Hathajoogan vaikutus raskausajan fyysiseen terveyteen ja psyykkiseen terveyteen**

Hathajoogan koettiin vaikuttavan sekä fyysiseen että psyykkiseen terveyteen. Jooga vaikutti samaan aikaan sekä kehoon että mieleen. Haastateltavat kokivat joogan vaikuttavan erilaisiin raskaudenaikaisiin tuntemuksiin ja oireisiin. Joogasta saatiin apua erilaisiin kiputiloihin, jotka olivat tavallisia raskauden eri vaiheissa. Joogan koettiin poistavan ja vähentävän kipua. Myös Beddoen ym. (2009) tekemän tutkimuksen mukaan jooga vähensi raskauden toiseen vaiheen aikaista kipua ja lisäksi Sunin ym. (2009) tekemän tutkimuksen mukaan jooga toi apua raskauden loppuvaiheen aikana koettuun kipuun, raskausviikoilla 38–40.

Haastateltavat kokivat joogan tuovan apua raskausajan väsymykseen. Jooga virkisti ja sitä kautta toi apua raskaudenaikaiseen väsymykseen. Joogan koettiin vahvistavan kehonhallintaa. Joogan avulla tuli herkkyyys kuunnella itseä ja sitä kautta haastateltavat oppivat aktiivisesti tarkkailemaan kehoa. Aktiivisen tarkkailun ansiosta joogalla oli vaikutusta haastateltavien ryhtiin. Lisäksi joogan koettiin vahvistavan fyysistä kuntoa, mikä on erittäin tärkeää tulevan synnytyksen kannalta.

Tutkimuksesta nousi yksilöllisiä kokemuksia joogan mahdollisuuksista edistää fyysistä terveyttä esimerkiksi raskaudenaikaisen tukalan olon helpottaminen. Laa-

dullisen tutkimuksen tarkoituksena on paljastaa tosiasioita eikä pelkästään todistaa jo aiemmin tutkittua ilmiötä (Hirsijärvi ym. 2000, 152), ja sen vuoksi kaikki yksilöllisetkin kokemukset raportoitiin tulososiossa.

Haastateltavat kokivat joogan vaikuttavan positiivisesti mieleen tuomalla hyvää oloa. Joogan koettiin myös tasapainottavan mieltä. Joogan avulla mieli rauhoittui ja rentoutui. Lisäksi joogan menetelmiä käytettiin helpottamaan stressiä sekä sen koettiin katkaisevan stressitilanteen. Myös aikaisemmissa tutkimuksissa kuten Beddoen ym. (2009) tekemän tutkimuksen mukaan jooga vähensi raskauden kolmannen vaiheen stressiä. Myös Satyapriyan ym. (2007) tekemän tutkimuksen mukaan jooga vähensi raskaudenaikaista stressiä.

Tutkimuksessa tuli esille myös joogan vaikutukset äidiksi kasvamisen prosessissa. Joogan koettiin vahvistavan aktiivista asennetta ja naiseutta. Kokemus oli yksittäinen, mutta siitä huolimatta tärkeä havainto. Mielestäni se tuo lisää tietoa, joogan mahdollisuuksista vaikuttaa raskausajan terveyteen ja hyvinvointiin.

On erittäin tärkeää löytää keinoja, joilla edistetään raskaudenaikaista terveyttä, ja joilla muutoksessa oleva keho ja mieli tasapainottuvat. Rautaparta kirjoittaakin (2010, 12), että jooga on tutkimusmatka itseen ja tärkein anti on tietoisuuden lisääntyminen oman kehon ulottuvuuksista ja mielen liikkeistä. Harjoittelu opettaa kuuntelemaan omia tuntemuksia ja sitä kautta joogan harjoittaja löytää sisäiset korvat.

Tutkimukseni toi esiin myös joogaharjoittelun aikana koettuja huonojakin tuntemuksia. Tietyt kumartumisliikkeet ja makuulla olo tuntuivat huonoilta. Myös asennot, joissa seistiin pitkään, haastateltavat eivät kyenneet tekemään. Jotkut hengitystekniikat koettiin epämiellyttäväksi. Nämä voidaan selittää osaksi raskauden aikaisten kehon fyysisten ja fysiologisten muutosten kautta. Huono olo kumarrusliikkeissä voi selittyä ennen joogaa syödyn aterian tai välipalan vuoksi, joka aiheutti sitten närästyksiä. Makuulla oloon liittyvä huono olo voi liittyä siihen, että selin makuulla kohtu saattaa painaa alaonttolaskimoa. Tästä johtuen verenvainepaine voi laskea ja laskimoveren paluu sydämeen estyy, mikä voi aiheuttaa huonovointisuutta. (Hartikainen ym. 1995, 115.) Pitkään seisominen koettiin tutki-

muksessa kipeiden suonikohjujen vuoksi hankalaksi. Hengitysharjoitusten kokemuksiin saattaa löytyä selitys siitä, kun kasvava vatsa työntää palleaa ylöspäin ja keuhkojen jäännöstilavuus pienenee, jolloin hengitystila alaspäin vähenee (Nienstedt ym. 1999, 462) ja tämä saattoi hankaloittaa hengitystä.

### **7.1.2 Hathajoogan mahdollisuudet valmistaa tulevaan synnytykseen**

Kuten edellä todettiin hathajooga vaikuttaa kehoon ja mieleen raskausaikana ja voi toimia sitä kautta terveyttä vahvistavana tekijänä. Mielestäni se, että keho ja mieli yhdessä ovat vahvoja antaa hyvät lähtökohdat tulevaa synnytystä ajatellen.

Haathajoogan koettiin valmistavan tulevaan synnytykseen erilaisten asento- ja hengitysharjoitusten myötä. Joogassa harjoiteltiin kohtaamaan myös kipua ja harjoittelemaan sen lievittämistä. Haastateltavat kokivat saaneensa työkaluja tulevaa synnytystä varten, mitä ei välttämää saisi muualta. Kuten Rautaparta kirjoittaa (2010), että nainen voi hyödyntää oppimaansa synnytyksen aikana syvää hengitystä, rentouttavia liikkeitä ja hyviä asentoja. Hyvä hengitys on naisen suurin voimavara synnytyksessä. Hengitys hapettaa elimistön ja kohdun sekä säästää voimia. Hengitystekniikat voivat toimia parhaimmillaan hyvinä kivunlievitysmenetelminä. Lisäksi samassa tilanteessa olevien kanssa keskustelu ja tiedon jakaminen koettiin osaltaan valmentavan tulevaan synnytykseen.

### **7.1.3 Raskaudenaikainen joogakokemus**

Haastateltavat kokivat raskaudenaikaisen joogan fyysisesti paljon kevyemmäksi kuin ennen raskautta. Tahti koettiin sopivaksi raskaudenaikaiseen olotilaan. Raskauden aikana harjoitukset painoutuivat hengitykseen ja venyttäviin liikkeisiin. Tieto ei tavallaan tuonut lisää uutta, mutta toi yksilöllisiä kokemuksia asiasta.

Haastattelusta tuli ilmi, että joogaharjoittelu koettiin yhdessä tekemiseksi syntyvän lapsen kanssa. Haastateltava kuvaili keskittyneensä joogaan erilailla, kun toinen on mukana ja, että joogan harjoittaminen oli molempien etu. Tällainen kokemus voi yhdistää sidettä tulevaan lapseen ja vahvistaa äidiksi kasvamisen prosessissa.

Ensisynnyttäjän kokemuksista nousi esille uusien asioiden oppiminen ja niiden sisäistäminen. Mielestäni se on erittäin luonnollista, että juuri tämä asia korostui. Ensisynnyttäjä on tilanteessa ensimmäistä kertaa ja tiedon nälkä on luonnollista. Uudelleensynnyttäjän kokemuksista nousi esille aikaisemman positiivisen kokemuksen merkitys. Edellisessä synnytyksessä koettu hyöty ja pelon voittaminen lisäsi luottamusta tulevaa synnytystä kohtaan. Myös aikaisemman tutkimuksen mukaan jooga vähensi tutkittavien pelkoa raskauden aikana merkittävästi (Beddoe ym. 2009).

## **7.2 Tutkimuksen luotettavuus**

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnista on esitetty erilaisia suosituksia. Hoitotieteellisen laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan mm. tutkimuksen tarkoituksen, asetelman, otoksen valinnan, analyysin, tulkinnan, refleksiivisyyden, eettisen näkökulman ja tutkimuksen relevanssin ja siirrettävyyden kannalta. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 159–166.) Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteeri on viime kädessä tutkija itse ja hänen rehellisyytensä tutkimuksessa tekemiensä tekojen, valintojen ja ratkaisujen vuoksi (Vilka 2005, 158–159).

Tutkimus lähti liikkeelle omasta henkilökohtaisesta kiinnostuksestani joogaan. Halusin tutkimuksen kautta saada lisää tietoa raskaana olevien kokemuksista joogan vaikutuksesta terveyteen ja lisätä ymmärrystä joogasta raskauden aikaisena itsehoitokeinona. Mielestäni aihe oli myös raskauden aikaisen terveyden edistämisen kannalta tärkeä.

Tutkimuksen teoriapohja muodostui kahdesta osiosta raskaudenaikaisista muutoksista kehossa ja mielessä, joka sisältää koetun terveyden määritelmän sekä osion joogasta. Ensimmäisessä osuudessa raskauden tuomat fysiologiset muutokset ja tuntemukset on selitetty tarkasti, koska halusin esittää lukijalle raskauden tuomat monet muutokset kehossa. Mielestäni teoria antaa selkeän pohjan tutkimukselle ja teorian tueksi löytyi uusia tutkimuksia joogan vaikutuksista raskauteen ja terveyteen, mikä lisää tutkimukseni luotettavuutta. Muu kirjallisuus oli suurimmaksi osaksi 2000-luvulta sekä muutama teos oli julkaistu 1990-luvulla.

Laadullisen tutkimuksen käyttö tutkimuksessa oli heti alusta asti selvää. Halusin tutkia kokemuksia ja tuoda esille tosiasioita ja mahdollisimman laadukkaasti. Käytin teemahaastattelua, koska se ottaa huomioon ihmisten eri tulkinnat asioista, ja niille antamansa merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa (Hirsjärvi ym. 2000). Teemahaastattelu toi haastattelun vapautta ja mahdollisuutta avoimeen keskusteluun tiettyjen teemojen varassa. Kokemattomana haastattelijana opin, että haastatteluja olisi pitänyt harjoitella etukäteen vielä enemmän ja esitellä mittari ennen käyttöä. Teemoihin laaditut apukysymykset olivat tarpeellisia haastattelun aikana. Haastattelun teemat olivat onnistuneet.

Haastateltavien valintakriteerinä oli se, että he olivat jooganneet tämän raskauden aikana käymällä ensin kahdeksan kerran raskausajan joogakurssin. Kurssin jälkeen saattoi jatkaa joogaharjoittelua jatkoryhmässä synnytykseen asti. Tutkimuksen kannalta oli tärkeää, että haastateltavat paneutuivat joogaan ja heille muodostui siitä kokemuksia. Toisaalta he olivat sellaisia henkilöitä, jotka olivat kiinnostuneet joogasta ja voisi olettaa, että kokeneet sen hyväksi jatkaessaan kurssia. Jos haastattelu olisi kohdistunut ensimmäiseen kahdeksaan kertaan, voi olla, että tutkimustulokset olisivat erilaisia. Otos jäi varsin pieneksi (N=3), mutta toisaalta kaikilla haastateltavilla oli vuosien kokemus joogasta, mikä lisäsi otoksen luotettavuutta. Uskon, että alkuperäisen mietityn otoksen koon ja toteutuman välillä syntynyt ero johtuu osaksi jo alkuaan pienestä mahdollisesta haastateltavien määrästä, joka oli noin 15. Toisaalta uskon, että jos olisin itse mennyt tutkimuspaikalle ja kertonut henkilökohtaisesti tutkimuksesta, se olisi saattanut lisätä tutkittavien määrää. Tutkijana jäin kasvottomaksi haastattelijoiden hakuvaiheessa ja tutkijana minut saatettiin kokea etäiseksi ja vaikeaksi lähestyttäväksi.

Sisällönanalyysin avulla saadaan tutkittavasta ilmiöstä sanallinen ja selkeä kuvaus tiivistetyssä muodossa. Analyysi voidaan tehdä aineistolähtöisesti, teoriaohjaavasti tai teorialähtöisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 105–110.) Tuloksia lähdettiin analysoimaan aineistolähtöisesti, koska se sopi parhaiten tutkimusmateriaalin analyysimenetelmäksi. Toisaalta se tuntui ymmärrettävältä tavalta lähteä tutkimaan haastateltavien kokemuksia ja saada tutkittavien ääni esille. Sisällönanalyysi tehtiin kahteen kertaan, koska ensimmäisellä kerralla huomasin, että olin tehnyt ana-



lyysin liian jäykästi. Kuvittelin, että ajatuskokonaisuudet vastasivat vain tiettyyn ongelmaan ja näin se ei ollut. Uudelleen tehdessä analyysia pyrin olemaan tietoinen omista ennakko-odotuksistani. Lisäksi pyrin olemaan tietoinen, että yksin työskennellessä saattaa sokeutua omalle tutkimukselle ja sen vuoksi tehdä virhepäätelmiä (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2002, 159). Sisällönanalyysin avulla tutkimusmateriaali jäsenyi ja käsitteellistyi, mitä pidetään tärkeänä laadullisen tutkimuksen laadun kannalta (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2002, 162–163). Sisällönanalyysistä tein taulukon, jotta lukija voisi seurata ja ymmärtää tekemäni prosessin vaiheet ja saada kokonaiskuva sisällönanalyysistä. Luotettavuutta saattaa heikentää se, että taulukossa ei näy alkuperäisilmaukset.

Tutkimuksen raportoinnissa halusin elävöittää tekstiä ja tuoda haastateltavien äänen kuuluviin alkuperäisten suorien lainausten muodossa käyttäen niitä runsaasti. Pyrin kirjoittamaan raportin niin, että lukijan olisi helppo seurata sitä ja hän saisi kokonaisvaltaisen ja totuudenmukaisen kuvan tutkittavasta aiheesta. Laadullista tutkimusta on kritisoitu siitä, että tulokset voivat ilmestyä lukijalle kuin ilmasta (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 162). Tämän tutkimuksen tulokset nousivat tutkimuksesta johdonmukaisesti.

Tutkimuksen analyysin ja tulosten luotettavuutta olisi lisännyt toisen tutkijan käyttö (Tuomi ym. 2002, 139), mutta ajan puutteen vuoksi siihen ei ryhdytty. Toisaalta jokainen laadullinen tutkimus on kokonaisuutena ainutkertainen. Usean luokittelijan käyttö ei takaa, että tutkijat päätyisivät samaan tulokseen. Tulkintoihin ja tuloksiin vaikuttavat tutkijan perehtyminen aiheeseen ja teorettinen ymmärrys tutkittavasta asiasta. (Vilkkä 2005, 159.)

Tutkimuksen tavoitteet on saavutettu, kun kaikkiin tutkimusongelmiin saatiin vastaus. Suurempi vastaajamäärä olisi voinut tuoda monipuolisempaa ja syventänyt tietoja. Aikaisemmissa tutkimuksissa ja tässä tutkimuksessa tuli esille samoja jooگان tuomia terveysetuja, mikä mielestäni lisää tutkimukseni luotettavuutta. Mielestäni tutkimukseni lisäsi hathajoogan ymmärrystä sen tavasta hoitaa kehoa ja mieltä raskauden aikana. Tutkimus toi myös jonkin verran uutta kokemusperäistä tietoa.

### 7.3 Tutkimuksen eettisyys

”Tutkimuksen eettisyys on kaiken tieteellisen toiminnan ydin” (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 17). Laadullisen tutkimuksen tärkeitä periaatteita ovat tutkimuksen osallistujan vapaaehtoisuus, luottamuksellisuus ja henkilöllisyyden suojaaminen (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001, 39).

Tutkimus perusti vapaaehtoisuuteen, kaikki tutkimukseen osallistuneet ilmoittautuvat henkilökohtaisesti sähköpostin avulla ja halukkuus varmistettiin sen jälkeen puhelinsoitolla. Tutkijana olin aidosti kiinnostunut tutkittavasta aiheesta ja kiinnostunut haastateltavien kokemuksista. Pysin kunnioittamaan kaikkia tutkimukseen osallistujia ja heidän mielipiteitään ja, että omalla toiminnalla en loukkaisi ketään. Haastatteluhetken pyrin tekemään mahdollisimman avoimeksi ja rennoksi tilanteeksi, että haastateltavat voisivat kertoa kaiken luottamuksellisesti. Mielestäni oli tärkeää valita haastatteluympäristöksi rauhallinen, kiireetön ja tuttu paikka. Anonymiteetin suojan olen parhaalla mahdollisella tavalla pyrkinyt toteuttamaan. Suorat lainaukset kirjoitin, niin ettei haastateltavaa pystyisi tunnistamaan. Koko tutkimuksen ajan olen säilyttänyt kaikki tutkimusmateriaalin sellaisessa paikassa, ettei ulkopuolisilla ole ollut pääsyä tietoihin. Haastattelunauhoitukset purin ja hävitin asianmukaisesti. Tutkijana mielestäni noudatin parhaalla mahdollisella tavalla eettisiä ohjeita ja olin sitoutunut tutkimukseeni ja halusin tuoda laadukasta tietoa esitettäväksi. Kirjallista tutkimuslupaa tutkimusta varten ei ole liitteenä, koska sovin tutkimuksen aloittamisesta yhdessä joogakoulun johtajan, Malla Rautaparannan kanssa.

Tutkimuksen teko oli prosessi, joka kesti hieman kauemmin kuin olin alun perin ajattelut. Opin tutkijan näkökulmasta monta asiaa, mitkä olisin voinut tehdä toisin. Sain kokea monta hienoa oppimisen ja oivalluksen hetkeä ja osa niistä vaati varsinaista pinnistystä ja ponnistusta. Tulevana terveydenhoitajana vajaan kahden vuoden tutkimusmatka kasvatti minua niin ihmisenä kuin tulevana terveydenhoitajana. Ihmisten aito välittäminen lähtee siitä hetkestä, kun istut alas ja kuuntelet sekä olet läsnä.

## 8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tästä tutkimuksesta nousseet johtopäätökset;

Hathajooga edistää raskauden aikaista fyysistä ja psyykkistä terveyttä kokonaisvaltaisesti.

Hathajooga tuo helpotusta raskauden aikaisiin tuntemuksiin ja oireisiin yksilöllisesti vähentämällä ja lievittämällä kipuja sekä väsymystä.

Hathajooga edistää keuhohallintaa parantamalla ryhtiä ja edistämällä fyysistä kuntoa sekä lihaskuntoa.

Hathajooga edistää hyvää oloa ja tasapainottaa mieltä raskauden aikana.

Hathajoogan tuomat epämiellyttävät tuntemukset johtuvat pääasiassa raskauden tuomista kehossa tapahtuvista fyysistä ja fysiologisista muutoksista.

Hathajooga koetaan raskauden aikana fyysisesti kevyemmäksi harjoitukseksi verrattaessa ei-raskauden aikaiseen tilaan.

Hathajoogan koetaan valmentavan tulevaan synnytykseen erilaisten hengitys- ja asento- ja harjoitusten avulla.

Ensisynnyttäjät koki tärkeänä raskaudenaikaisessa joogaharjoittelussa, että opittu tieto sisäistyy harjoittelun avulla.

Uudelleensynnyttäjän aikaisempi positiivinen kokemus vahvisti joogan käyttöä raskauden aikana ja lisäsi luottamusta tulevaa synnytystä kohtaan.

Hathajooga on hyvä itsehoitokeino edistämään raskaudenaikaista fyysistä ja psyykkistä terveyttä.

Hathajoogan keinoja voisi hyödyntää yhdessä raskaudenaikaisen valmennuksen kanssa ja sen tukena.

## 9 JATKOTUKIMUSAIHEITA

Tutkimuksen teon aikana mieleeni tuli mahdollisia ideoita jatkotutkimusaiheeksi, esimerkiksi

- tehdä tutkimus samasta aiheesta määrällistä tutkimustapaa käyttäen
- selvittää raskaana olevien kokemuksia hathajoogan vaikutuksista synnytyksen aikana sekä selvittää miten se vaikuttaa heidän kokemuksiinsa synnytyksen aikana
- selvittää hoitohenkilökunnan valmiuksia tukea joogaavaa synnyttäjää.

## LÄHTEET

- Beddoe, A. E., Yang, C.-P. P, Kennedy, H. P., Weiss, S. J. & Lee, K. A. 2009. The Effects of Mindfulness-Based Yoga During Pregnancy and Physical Distress. *Jognn*. 38:310–319.
- Bennett, R., V. & Brown, L., K. 1999. *Myles Textbook for Midwives*. 13. edition. London. Harcourt Brace and Company Limited.
- Eskola, K. & Hytönen, E. 1997. *Naisen elämä ja hoitotyö*. Porvoo. WSOY.
- Farhi, D. 2009. *Kehon ja mielen jooga*. Suomentanut Eija Tervonen. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Hartikainen, A-L., Tuomivaara L., Puistola, U. & Lang, L. 1995. *Koko nainen. Raskaus–Seksi–Sairaudet*. Helsinki. WSOY.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2000. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki. Yliopistopaino.
- Jois, Sri K., P. 1999. *Yoga mala*. Suomentanut Juha Jalavinen. Sri K. Pattabhi Jois Ashtanga Yoga Community. Italia.
- Kalaja, S., Piesanen, t., Porevirta, J., Tanhuanpää, S. & Välimaa, R. *OTE: Lukion terveystieto. Terveys ja tutkimus TE3*. 2007. Helsinki. Otava.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. *Tutkimus hoitotieteessä*. 1. painos. Helsinki. WSOYpro Oy.
- Korhonen, M. 1992. *Raskaus ja jooga*. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Kyngäs, H. & Vanhanen, L. 1999. *Sisällön analyysi. Hoitotiede Vol. 11*, nro. 1/99. 3–12.

- Latvala, E. & Vanhanen-Nuutinen, L. 2001. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: sisällönanalyysi. Teoksessa Janhonen, S. & Nikkonen, M. (toim.) Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Helsinki. WSOY.
- Leinonen, P., Teramo, K. & Kaaja, R. 2004. Äidin krooniset sairaudet. Teoksessa Ylikorkala, O. & Kauppila, A. (toim.) Naistentaudit ja synnytykset. 4. uudistettu painos. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim.
- Narendan, S., Nagarathna, R., Narendran, V., Gunasheela, S. & Nagendra, H.R.R. 2005. Efficacy of Yoga on Pregnancy Outcome. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 11: 237–244.
- Nienstedt, W., Hänninen, O., Arstila, A. & Björkqvist, S-E. 1999. Ihmisen fysiologia ja anatomia. 12.–14. painos. Porvoo. WSOY.
- Norberg, U. 2008. Hathajooga. Suomentanut Ahonen Sari-Anne. Helsinki. Gummerrus Kustannus Oy.
- Rautaparta M. 2003. Kantamisen kausi. Aika raskaudesta sylihoitoon. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Rautaparata M. 2007. Jokanaisen joogakirja. Helsinki. WSOY.
- Rautaparta M. 2010. Raskaus, synnytys, äitiys. Äidiksi omaa kehoa kuunnellen. Helsinki. WSOY.
- Sariola, A. & Haukkamaa, M. 2004. Normaali raskaus. Teoksessa Ylikorkala, O. & Kauppila, A. (toim.) Naistentaudit ja synnytykset. 4. uudistettu painos. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim.
- Satyapriya, M., Nagendra, H. R., Nagarathna, R. & Padmalatha, V. 2009 Effect of Integrated Yoga on Stress and Heart Rate Variability in Pregnant Women. *International Journal of Gynecology Obstetrics*. Volume 104.Issue 3. 218–222.
- Serrander, E. 2005. Gravidyoga. Stockholm. Natur och kultur.

Sun, Y.-C., Hung, Y.-C., Chang, Y. & Kuo, S.-C. 2009. Effects of a Prenatal Yoga Programme on the Discomfort of Pregnancy and Maternal Childbirth Self-Efficacy in Taiwan. *Midwifery*.doi:10.1016/j.midw.2009.01.005.

Södergren, M., Sundquist, J., Johansson, S-E. & Sundquist, K. 2008. Physical Activity, Exercise and Self-Rated Health: a Population-Based Study from Sweden. *BMC Public Health*. 8:35.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 1.–2. painos. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vienonen, M. 1990. Äitiyshuollon käsikirja/ Toimittanut Mikko Vienonen; Lääkintöhallitus; Lääkintöhallituksen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä. 1990. Helsinki. Valtion Painatuskeskus.

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

## LIITTEET

Liite 1. Saatekirje

Liite 2. Teemahaastattelulomake

Liite 3. Haastattelun tukena oleva lomake yleisimmistä raskaudenaikaisista oireista ja tuntemuksista

Liite 4. Sisällönanalyysitaulukko



Hyvä joogaava odottava äiti,

Opiskelen Vaasan Ammattikorkeakoulussa ja teen opinnäytetyöni raskaana olevien kokemuksista joogan vaikutuksista terveyteen. Valmistun terveydenhoitajaksi joulukuussa, 2010. Minua kiinnostaa, miten jooga on vaikuttanut Sinun terveyteesi raskauden aikana, mitä terveysvaikutuksia olet saavuttanut esim. apu raskausajan erilaisiin tuntemuksiin ja oireisiin sekä miten jooga on vaikuttanut Sinun henkiseen hyvinvointiisi sekä synnytykseen valmistautumiseen. Aiheen kiinnostus lähti omasta kokemuksestani joogaan ja sen tuomista positiivisista vaikutuksista terveyteeni. Pohjakoulutukseltani olen kätilö, ja sen vuoksi olen erityisesti kiinnostunut raskaana olevien terveydestä ja kokemuksista.

Nyt tarvitsisin lisää vapaaehtoisia haastateltavia tutkimukseeni, joogan jatkoryhmästä. Tutkimus toteutetaan Studio Manipuran tiloissa, ennalta sovittuna päivänä. Haastattelut nauhoitetaan myöhempää analysointia varten. Tutkijana huolehdin, että henkilöllisyytesi ei ole tunnistettavissa tutkimuksestani sekä tuhoan kerätyn haastattelumateriaalin asianmukaisesti tutkimukseni päätyttyä.

Toivoisin, että kiinnostuksesi heräsi ja haluat osallistua tutkimukseeni. Pyydän Sinua ystävällisesti ilmoittamaan kiinnostuksesi alla mainittuun @- osoitteeseen 14.5.2010 mennessä. Jos sinulla on kysyttävää voit soittaa minulle, vastaan mielelläni tutkimustani koskeviin kysymyksiin. Ilmoita viestissä koko nimesi, monesko raskaus nyt ja montako synnytystä sinulla on takana, sekä yhteystietosi, @-osoite ja puhelinnumerosi.

Ystävällisin terveisin,

Mia Majasaari

**Taustatiedot:**

**ikä**

Minä vuonna olet syntynyt?

**avio- /avoliitto**

Asutko avo - avioliitossa?

**koulutustausta:**

Minkälainen koulutustausta sinulla on? Peruskoulu, ammatillinen, amk /yliopisto?

**parateetti, aikaisemmat synnytykset**

Monesko raskaus tämä on?

(Montako synnytystä sinulla on?) Synnytystavat?

**Joogahistoria:**

**kuinka kauan joogaa harjoittanut, joogalaji**

Oletko joogannut ennen raskautta? muistatko milloin aloitit joogaamiseen? Millaista joogaa harjoittanut? Oletko kokeillut erilaisia joogamuotoja? Mikä joogan lajin olet kokenut omaksesi?

**millä raskausviikoilla jooga aloitettu**

Millä raskausviikoilla aloitit joogaamisen nyt tällä kertaa?

**säännöllisyys**

Kuinka säännöllisesti joogaat nyt, montako kertaa viikossa? Teetkö harjoituksia itsenäisesti kotona?

**motiivi**

Oliko joogan aloitukseen joku erityinen syy / motiivi ?

**Terveyden tila ennen raskautta:**

**mahdolliset sairaudet**

Onko sinulla joku perussairaus? Milloin sairaus on puhjennut?

**mahdollinen lääkitys**

Onko sinulla siihen lääkitystä? Onko siitä ollut apua?

**Joogan vaikutus fyysiseen terveyteen:**

**subjektiiviset tuntemukset, vaivat, oireet**

Millaisia raskauden aikaisia tuntemuksia, vaivoja tai oireita sinulla on ollut: pahoinvointi, närästys, väsymys, turvotus, kipu (selkäkipu, liitoskivut) krampit, suonenveto, ummetus tai virtsankarkailu? muu tuntemus, oire tai vaiva?

**apu subjektiivisiin tuntemuksiin**

Millä tavalla joogasta on ollut apua näihin oireisiin ja miten se on käytännössä ilmennyt? Tuoko jooga helpotusta?

**hengitysharjoitukset, hengitys**

Miten joogassa opittu hengitys tapa on vaikuttanut kehoosi, millaisia vaikutuksia olet käytännössä huomannut, kokenut vaikutusta- Hengittämiseen? Hengästymiseen? Vireys-tilaan? Käytännön esimerkkejä tai tilanteita jossa olet voinut käyttää apuna opittua hengitystapaa?

**asentoharjoitukset, keho: notkeus, lihaskunto ja ryhti**

Miten joogassa tehtävät asentoharjoitukset ovat vaikuttaneet sinuun kehoosi nyt? Mitä vaikutuksia olet muutosta huomannut kokenut -Notkeudessa? Lihaskunnossa? (Ryhdisä?)

**uni**

Onko joogalla ollut vaikutuksia uneen? Millaisia? Nukahtamiseen? Laatuun?

**mahdolliset negatiiviset vaikutukset**

Onko jooga vaikuttanut sinuun (fyysisesti) kehoon jotenkin epämieluisalla tavalla? Erilaiset asennot? Huonovointisuus?

**Joogan vaikutus psyykkiseen terveyteen:**

**raskauden aikainen henkinen hyvinvointi: mieliala, tunteet - äidiksi kasvaminen**

Miten jooga vaikuttanut henkiseen hyvinvointiin raskauden aikana? Mielialaan? Tunteisiin? Äidiksi kasvamiseen? Herkkyyteen kuunnella itseä ja omia tunteitään?

**synnytykseen valmistautumiseen**

Millä tavalla jooga on vaikuttanut siihen miten suhtaudut tulevaan synnytykseen? Asennetta? Itseluottamusta? Miten olet ajatellut hyödyntää joogan menetelmiä synnytyksen aikana? Miten olet kokenut joogaamisen muiden raskaana olevien kanssa? Tuki samassa tilanteessa olevilta? Ajatuksien jakaminen? Ystäviä?

**pelko, huolet, stressi**

Stressi, huoli tai pelot? Mitä ajatuksia? Miten jooga vaikuttanut? Joogamenetelmien käyttö?

**voimaa antava joogakokemus**

Voisitko kertoa minulle ainakin yhden voimaa-antavan joogakokemuksen? Voisit kertoa esimerkiksi olotilasta joogahetkessä tai sen jälkeen?

**mahdolliset negatiiviset vaikutukset**

Onko joogalla ollut (negatiivisia) vaikutuksia henkiseen hyvinvointiin raskauden aikana? Millaisia?

**ero raskaana verrattaessa ei raskaana**

Millä tavalla jooga sinusta eroaa nyt, kun olet raskaana verrattaessa tilaan ei raskaana? Onko kokemus jotenkin erilaista, syvempää? (Eroaako tämän raskauden kokemus verrattaessa edellisiin raskauksiin?)

**pahoinvointi**

**närästys**

**väsymys**

**turvotus**

**kipu**

**krampit**

**suonenvedo**

**ummetus**

**virtsa-  
karkailu**

**muu oire vaiva**

Taulukko 1. Sisällönanalysitaulukko hathajoogan vaikutuksesta raskausajan terveyteen ja kokemuksiin.

PELKISTETTY ILMAUS	ALALUOKKA	YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA
<i>VAIKUTTAA KEHOON JA MIELEEN AUTTAA SEKÄ KIPUUN ETTÄ RAUHOITTA</i>	<b>KOKONAISVALTAI- NEN VAIKUTUS</b>	<b><u>EDISTÄÄ KEHON JA MIELEN TERVEYT- TÄ</u></b>	<b>HATHAJOOGAN VAIKUTUS FYYSISEEN JA PSYKKISEEN TERVEYTEEN</b>
<i>TOIMII KIVUNVIEVITYKSENÄ AUTTAA KIPUUN, SELKÄSÄRKYYN APUA SUONIKOHJUN AIHEUTTA- MAAN KIPUUN LIITOSKIPUIHIN SAANUT APUA POISTAA JA VÄHENTÄÄ KIPUA RASJAUDENAIKAINEN JALKAKI- PUUN AUTTAA APU FYYSISEEN VAIVAAN KAUS- KANTOISEMPAA LEVÄHTÄMINEN JOOGAN AVULLA VÄSYMYKSEEN SAANUT APUA VIRKISTÄVÄ VAIKUTUS RENTOUTUMISEN KAUTTA VIRKIS- TYMINEN TUO TILAA KEHOON KEVYEMPI OLLA JA HENGITTÄÄ HERKKYYTTÄ KUUNNELLA KEHOA JA KORJATA HANKALAA OLOA STRESSIN POISTO JOKA JOHTUU FYYSISESTÄ EPÄMUKAVUUDESTA TUKALAN OLOON HELPOTTAMINEN UMMETUSTA HELPOTTAVA AINEEN VAIHDUNTA PARANTAVA HENGITYSTÄ HELPOTTAVA VAIKU- TUS OPPINU HENGITTÄMÄÄN OIKEIN</i>	<i>AUTTAA ERILAIISIIN KIPUTILOIHIN AUTTAA  VÄSYMYKSEEN HELPOTTAA  EPÄMUKAVAA OLOA OIKEAN  LISÄÄ AINEEN- VAIHDUNTA  HENGITYSTEKNIIL- KAN OPPIMINEN JA SEN HYÖDYNTÄMI- NEN</i>	<b><u>TUO HELPOTUSTA TUNTEMUKSIIN JA OIREISIIN</u></b>	<b>JOOGAN VAIKUTUS FYYSISEEN TERVEYTEEN</b>





ÄIDIKSI KASVAMISEEN AKTIIVISEMPAA JOOGAN ANSIOSTA			
SYVENTÄÄ JA HELPOTTAA NUKAH-TAMISTA	VAIKUTTAA UNEEN JA NUKKUMISEEN	<u>VAIKUTTAA POSITIIVISESTI UNEEN</u>	
KUMARTUMISLIIKKEISTÄ JA MA-KUULLA OLO TUNTUU HUONOILTA JOOGA-ASENNOT, JOISSA SEISTÄÄN PITKÄÄN EI PYSTY TEKEMÄÄN TIETYT HENGITYSHARJOITUKSET TUNTUI EPÄMIELLYTTÄVILTÄ EI PYYKKISESTI NEGATIIVISIA VAIKUTUKSIA	AIHEUTTAA FYYSISTÄ EPÄMUKAVAA OLOA  EI PYYKKISESTI NEGATIIVISIA	<u>NEGATIIVISET VAIKUTUKSET</u>	JOOGAN VAIKUTUS PSYKKISEEN JA FYYSISEEN TERVEYTEEN
SYNNYTYKSEEN VALMENTAVAT HARJOITUKSET ERITYYPPISET HENGITYSHARJOITUKSET KIPUUN SUHTAUTUMINEN JOOGASSA OPITUT ASENNOT	SYNNYTYKSEEN VALMENTAVAT HARJOITUKSET	<u>ASENTO- JA HENGLITYSHARJOITUKSET</u>	JOOGA MAHDOLLISUDET VALMISTAA TULEVAAN SYNNYTYKSEEN
LÖYTÄÄ IHMISIÄ JOTKA KIINNOSTU SAMOISTA ASIOISTA KESKUSTELU MUIDEN KANSSA AJATUSTEN JAKAMINEN TIEDON JAKAMINEN	VERTAISTUKI	<u>RYHMÄSSÄ OPPIMINEN</u>	
RASKAANA HARJOITUKSET EI NIIN FYYSIISIÄ KEVYEMPI FYYSISESTI VÄLTETTÄVÄ SISÄELIMIÄ PURISTAVIA LIIKKEITÄ RASKAUSAJAN LIIKKEET TEHDÄÄN VARIOIDEN EI PYSTY TEKEMÄÄN VAATIVAMPIA LIIKKEITÄ MEININKI LEPPOISAMPAA JA HITAAMPAA TAHTI RAUHALLISEMPAA, LIIKKEET JA HARJOITUKSET ERITYYPPISIÄ	FYYSISESTI KEVYEMPI  OSA LIIKKEISTÄ ERILAISIA  TAHTI RAUHALLISEMPAA	<u>KEVYEMPI HARJOITUS</u>	RASKAUDENAIKAINEN JOOGAKOKEMUS
JOOGAKOKEMUS TULLUT SYVEMMÄKSI	JOOGAKOKEMUS LAPSEN KANSSA YHDESSÄ TEKEMISTÄ	<u>YHDISTÄVÄ KOKEMUS</u>	

<p><i>ERITAVALLA KESKITTYNYT KUN TOINEN MUKANA</i></p> <p><i>LAPSEN KANSSA YHDESSÄ TEKE- MISTÄ</i></p>			
<p><i>LISÄÄ TIETOA</i></p> <p><i>TIETO MUILTA RASKAANA OLEVILTA</i></p> <p><i>HYVÄT NEUVOT</i></p> <p><i>TIETO SISÄISTYNYT HARJOITTELUN AVULLA</i></p> <p><i>OPPIA HYÖDYLLISET LIIKKEET JA VÄLTTÄÄ VÄÄRÄT</i></p> <p><i>OPPIA MITEN KORJATA ASENTOA JA MIHIN KIINNITTÄÄ HUOMIOTA</i></p> <p><i>KIINNITTÄ HUOMIO LEPOASENTOIHIN</i></p> <p><i>HUOMION KIINNITTÄMINEN OIKEISIIN LIIKKEISIIN</i></p>	<p>LISÄÄ TIETOA</p> <p>OPPIMINEN</p> <p>HUOMION KIINNITTÄMINEN KEHON ASENTOIHIN</p>	<p><b><u>SISÄISTETTY TIETO</u></b></p>	<p>ENSISYNNYTTÄJÄN KOKEMUS</p>
<p><i>AIKAISEMMASSA SYNNYTYKSESSÄ KOETTU HYÖTY</i></p> <p><i>AIKAISEMPI HYÖTY</i></p> <p><i>JOOGASTA SAATU APU LISÄÄ LUOTAMUSTA TULEVAAN SYNNYTYKSEEN</i></p> <p><i>KOKEMUS PELON VOITTAMISESTA</i></p>	<p>AIKAISEMPI HYÖTY</p> <p>JOOGAAN APU</p> <p>PELON VOITTAMINEN</p>	<p><b><u>AIKAISEMPI KOKEMUS</u></b></p>	<p>UUDELLEENSYNNYTTÄJÄN KOKEMUS</p>