

*Rentoutumisopas  
odottaville äideille*



# Sisälllys



Lukijalle.....4

Miksi rentoutuminen on tärkeää  
raskauden aikana?.....5

Hengitys ja mielikuvat rentoumiskei-  
noina.....7

Kosketus.....12

Jooga ja venyttely rentoutumiskei-  
nona.....14

Liikunta.....17

Kirjallisuutta.....21

## Opinnäytetyö

Mikkelin ammattikorkeakoulu  
2011

### Teksti:

Lähteiden pohjalta  
terveydenhoitajaopiskelijat

Outi Nykänen,  
Henna Voutilainen,  
Elina Söderholm

### Kuvat:

Otto Virtanen  
www.sxc.hu (rojaltivapaita kuvia)

### Taitto:

Otto Virtanen

# Lukijalle

Raskauden aikana naisen keho tarvitsee erityistä huolenpitoa ja lepoa, jota voidaan edesauttaa erilaisin rentoutumiskeinoin. Rentoutumisella voidaan tukea hyvinvointia raskauden tuo-

missa fyysisissä muutoksissa ja synnytyksessä. Vaikka rentoutuminen on fyysinen ja psyykkinen kokemus, tämä opas tarkastelee rentoutumista lähinnä raskauden aikaisten fyysisten muutosten pohjalta.

Opas on jaettu hengityksen ja mielikuvien, kosketuksen sekä liikunnan osa-alueisiin. Jokainen osa-alue sisältää lyhyesti teorial tietoa rentoutumisesta, sekä helppoja ja käytännöllisiä rentoutumisharjoituksia, joita on vaivatonta toteuttaa kotioloissa. Harjoitukset on koottu eri lähteistä ja ne on suunnattu odottaville äideille, joiden raskaus etenee normaalisti. Oppaan tarkoituksena on, että jokainen löytäisi itselleen sopivan tavan rentoutua raskaana ollessaan.



# *Miksi rentoutuminen on tärkeää raskauden aikana?*

Raskaus tuo mukanaan monia fyysisiä muutoksia, jotka koetaan yksilöllisesti. Osa äideistä voi kokea nämä muutokset hankalina, toiset eivät niitä edes huomaa. Rentoutumisella voidaan vaikuttaa positiivisesti näihin muutoksiin. Rentoutuminen mm. alentaa verenpainetta, hapenkulutusta, kipua ja lihasjännitystä. Verenkierto paranee, mikä nopeuttaa aineenvaihduntaa. Rentoutuminen saa aikaan endorfiinien eli elimistön omien mielihyvähormonien erittymisen. Sen johdosta elimistö rauhoittuu. Lisäksi rentoutumisella on väsymystä ja stressiä vähentävä ja unen laatua parantava vaikutus.

Rentoutuminen auttaa tunnistamaan ja hallitsemaan lihaksia. Rentoutumistaidosta on hyötyä myös synnytyksessä. Tutkimusten mukaan rentoutumista harjoitelleet

äidit kokevat synnytyksen myönteisemmäksi kuin keskimäärin muut synnyttäjät. Synnytykset sujuvat myös turvallisemmin ja nopeammin kuin muilla.

Rentoutumista on hyvä harjoitella säännöllisesti jo raskauden aikana, koska siitä voi olla apua synnytyksen aikana kivunlievityksessä. Rentoutuneena on helpompi levätä supistusten välissä ja palautuminen niistä on nopeampaa. Rentoutuminen edesauttaa synnytyksestä palautumista ja siitä on hyötyä imetettäessä ja palauduttaessa yövalvomisesta.

Rentoutuessaan äiti voi vahvistaa suhdettaan vauvaan jo raskauden aikana. Rentoutumalla voi opetella kuuntelemaan itseään ja vauvaansa. Vauva tunnistaa kohdussa äidin hor-

monitoiminnan ja lihasreaktioiden välittämiä viestejä. Kun äiti rentoutuu, niin kohtuvauvakin rentoutuu. Esimerkiksi äidin rentoutuessa musiikkia kuunnellen, välittyy vauvalle kohtuun

mielihyvän kokemus musiikista. Syntymän jälkeen vauva pystyy tunnistamaan äidin kuunteleman musiikin.





# *Hengitys ja mielikuvat rentoutumiskeinoina*

Oikeanlaisella hengityksellä on rentouttava vaikutus. Kaikkia rentoutumiskeinoja yhdistää hyvä ja oikea hengitys. Oikea hengitys on luonnollista, syvää ja rauhallista. Elimistön hapentarve lisääntyy raskauden ja synnytyksen aikana. Hyvällä hengityksellä voi edistää vauvan hyvinvointia ja hapensaantia synnytyksen aikana. Hyvällä hengityksellä on mahdollista alentaa kiputiloja ja lihasjännitystä. Lisäksi sillä voi vaikuttaa jaksamiseen raskauden sekä synnytyksen aikana.

Yksinkertaiset hengitysharjoitukset ovat tehokkaita ja niitä suositellaan tekemään jo raskauden aikana. Synnyttäessään voi hyödyntää vain sellaisia hengitystekniikoita, joihin on perehtynyt jo etukäteen. Normaalialue hengitystäkin tulisi har-

joittaa, koska usein kivuliaassa tai jännittävässä tilanteessa esimerkiksi synnytyksessä on tapana hengittää entistä pinnallisemmin ja lyhyemmin. Harjoittelun tavoite on saada hengitys syvemmäksi ja pidemmäksi. Harjoittelun tuloksena hengitys tulee tietoisemmaksi ja nainen oppii syventämään sitä synnytyksen eri vaiheissa.

Hengityksen voi yhdistää myös mielikuvaharjoitukseen ja se on yksi rentoutumiskeino. Mielikuvaharjoitus edistää palautumista fyysisestä rasituksesta. Sillä voidaan edistää myös keskittymistä. Mielikuvaharjoittelu on mukava lepoaika kiireisen arjen keskellä.



## *Hengitysharjoitus*

Opetellessasi rentoutumaan ja hengittämään oikein seuraa ensiksi, miten nyt hengität. Etsi itsellesi hyvä harjoitusasento. Se voi olla esim. hyvä istuma-asento selkä ojentuneena tai voit myös seisoa, maata selälläsi tai kyljelläsi. Tyynyistä voi myös olla apua asennon etsimessä.

Seuraa normaalia hengityksen liikettä jonkin aikaa. Hengitä sitten sisään nenän kautta ja ulos suun kautta. Vie kämmenet vatsan ympärille ja

tunnustele vatsan alueen laajenemista sisään hengityksen aikana, jolloin rintakehä laajenee. Uloshengityksen aikana vatsan alue painuu alas.

Jatka näin muutama minuutti ja syvennä hengitystäsi vähitellen. Kiinnitä huomio pieneen taukoon jokaisen uloshengityksen jälkeen ennen seuraavaa sisäänhengitystä. Vatsan kasvaessa pallean liikkeet vähentyvät ja täytyy hengittää syvemmin. Apuna voi myös käyttää mielikuvaa ilmapallosta. Kuvittele ilmapallo vatsasi paikalle. Joka kerta hengittäessäsi sisään kuvittele ilma-

pallon täyttyvän ja hengittäessäsi ulos kuvittele ilmapallon tyhjenevän.

Tärkeintä rentoutumisen kannalta on normaali rento hengitys. Jos pystyt hiukan rentoutumaan, yleensä myös hengitys sujuu ongelmitta. Tällä harjoituksella syvennät hengitystäsi niin, että koko hengityskapasiteettisi on käytössä. Tämä parantaa hapen ja hiilidioksidin vaihtumista keuhkoissa.

## *Hengityksen ja mielikuvan yhdistäminen*

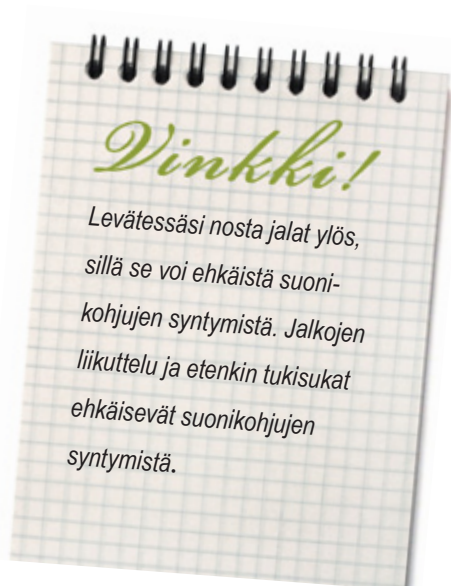
Asetu selin makuulleen tai kyljelleen sängyn päälle. Hengittele rauhallisesti ja kuvittele sisäänhengityksen tulevan oikeasta kädestäsi sisään ja uloshengityksen poistuvan vasemmasta kädestäsi tai päinvastoin.

Voit myös kuvitella sisäänhengityksen kulkevan jännityspisteisiisi esimerkiksi hartioihin tai selkään ja jännityksen virtaavan ulos uloshengityksen mukana. Kuvittele rentou-

tuvasi jokaisella uloshengityksellä enemmän.

Voit myös kuvitella joka sisäänhengityksellä lempeän valon virtaavan sisääsi tuoden juuri sellaista energiaa, jota juuri nyt tarvitset. Halutessasi voit antaa energialle jonkin miellyttävä värin tai äänen. Seuraa mielenkiinnolla kehoasi ja mieltäsi sekä tunne, miten hyvä energia täyttää koko olemuksesi.

*Tällä harjoituksella rentoutat kehon sekä mielen.*





## *Mielikuvaharjoitus*

Asetu sinulle mieluisaan ja mukavaan asentoon lepäämään. Sulje silmäsi, hengitä rauhallisesti ja tasaaisesti. Mene mielikuvissasi sinulle mieluiseseen paikkaan esimerkiksi rakkaaseen maisemaan. Kuvittele ja katsele mieluisia värejä ja muotoja. Millainen maisema sinulle avautuu? Kuvittele kuuntelevasi sinne kuuluvia ääniä. Voit kuvitella tuoksut ja maut, jotka kuuluvat tuohon maisemaan. Tunne kuinka hyväolo valtaa mielesi ja koko olemuksesi. Tähän mielimaisemaan tai paikkaan voit palata aina uudelleen rentoutumaan. Voit myös halutessasi laittaa rauhallista ja miellyttävää musiikkia taustalle soimaan.

Voit käyttää mielikuvaharjoitusta apuna valmistautuessa koko synnytystapahtumaan. Kuvittele matkasi synnyttämään. Miltä se voisi tuntua ja millaisia ajatuksia se herättää. Rentoutuneessa tilassa voit käydä läpi mielikuvasyntytyksen. Se voi

sisältää kaikki synnytyksen vaiheet. Mahdollisten pelottavien ja jännittävien ajatusten tilalle voit luoda positiivisia, rauhoittavia ja luottamusta lisääviä mielikuvia.

Näiden harjoitteluiden avulla saat rentoutuneen olotilan, jonne voit palata uudelleen ja uudelleen. Mielikuvaharjoittelun avulla on mahdollista oppia hallitsemaan pelkoa ja jännitystä.

## *Lihasrentoutus mielikuvia käyttäen*

Asetu selällesi tai muuhun hyvään asentoon makaamaan. Laita silmät kiinni. Voit koukistaa jalat kevyesti ja käyttää tyynyä polvien alla. Hengittele rauhallisesti. Kipristä sitten oikean jalan varpaat sisäänhengityksen aikana ja rentouta ne uloshengityksen aikana. Taivuta sitten oikea jalkapöytäsi ylöspäin sisäänhengittäessä, rentouta hitaasti uloshengityksen aikana. Seuraavaksi ojenna ja jännitä oikea polvesi sisäänhengittäessä ja rentouta ulos-

hengityksen aikana. Jatka reiden ja pakaran kautta selkääsi ja ylös niskaasi. Tee sitten sama alkaen oikean käden sormista päätyen hartioihin. Tee koko sarja myös vasemman puolen lihaksilla kunnes koko vartalosi lepää rentona. Rentouta sitten samalla tavoin kasvojen- ja kaulanalueen lihakset.

Halutessasi voit jatkaa rentoutumista mielikuvaharjoituksella. Lopuksi laske 5, 4, 3, 2, 1 ja avaa hitaasti silmäsi.

*Tämän harjoituksen avulla rentoutat koko kehosi lihas- lihakselta ja lievität samalla lihasjännitystä.*

## *Miniharjoitus*

Kun sinulla on hetki aikaa, ota mukava asento. Vedä syvään henkeä. Hengittele rauhallisesti. Kun hengität ulos, kuvittele kaiken jännityksen ja stressin virtaavan ulos kehostasi ja mielestäsi uloshengityksen mukana. Jännitä kaikki lihaksesi yhtä aikaa

hengittäen samalla syvään sisään ja sen jälkeen hengitä hitaasti ulos rentouttaen samalla lihaksesi. Tätä miniharjoitusta voit tehdä esimerkiksi työpäivän tauon aikana. Toista miniharjoitusta kunnes rentoudut.



# Kosketus

Kosketuksella on rentouttavia, lohduttavia ja rohkaisevia vaikutuksia. Se rauhoittaa ja tuo hyvää oloa koko kehoon ja mieleen. Koskettaa voi esimerkiksi kevyesti sivelemällä, puertelulla ja hankauksella. Siinä voidaan hyödyntää lämpimän veden tai kylmäpussien vaikutuksia.

Kosketuksella ja hieronnalla on kipua lievittävä vaikutus esimerkiksi selkävaivoissa ja päänsäryissä. Kosketus ja hieronta parantavat paikallisesti verenkiertoa ja kevyesti tehtynä rentouttaa sekä vähentää lihasjännitystä. Kosketus ja miellyttävä lämpö vaikuttaa alentavasti stressiin ja verenpaineeseen. Lämpö rentouttaa lihaksia ja alentaa lihaskipuja. Kylmähoito puolestaan hidastaa verenkiertoa, vähentää turvotuksia ja sillä on kipua lievittävä vaikutus.

Kosketus ja siihen liittyvät rentoutumiskeinot ovat suositeltavia kivunlievityskeinoja. Kipulääkkeitä on syytä välttää raskaudenaikana, koska niistä voi olla haittaa sikiölle. Kosketus vapauttaa elimistön omia hyvänolon hormoneja eli endorfiineja ja oksitosiinia, jotka edesauttavat rentoutuneisuutta, rauhoittumista ja lievittävät kipua sekä stressiä.

Oksitosiinin rauhoittava vaikutus tunnetaan parhaiten imettävillä naisilla. Vastasyntyneen vauvan ensimmäinen rintakosketus ja imemisyritys käynnistävät äidin elimistössä oksitoniinin erityksen, jolloin maitoa alkaa erittyä. Sylihoito ja hieronta vastaavasti rauhoittavat vauvaa. Kaikkia seuraavana mainittuja kosketusmuotoja voi käyttää raskauden ja synnytyksen aikana rentoutumiseen ja kivun lievitykseen.

## *Sively*

Rauhalliset, pehmeät sivelevät otteet hieronnassa auttavat sinua rentoutu-

maan. Sively suoritetaan avoimilla, rennoilla käsillä kevyesti päätä koh-  
ti. Myös lantionpohjan lihakset ren-  
toutuvat kasvojen ja suun ympärillä  
olevia lihaksia sivellessä.

## *Puserteluhieronta*

Tässä hierontatavassa tarkoituksena  
on rentouttaa supistuneita ja jumissa  
olevia lihaksia. Pusertelu sopii erityi-  
sesti ylävartalon, reisien ja pohkei-  
den jännityskipuun ja rentouttami-  
seen. Otteet ovat painavia, kiertäviä,  
kohottavia ja pusertavia,

## *Hankaushieronta*

On suosittu hierontamuoto, jossa  
peukalolla, sormenpäillä tai kämmen-  
nen takaosalla painetaan pienin kier-  
toliikkein ihoa vasten. Hankauksella  
voidaan lievittää ristiselän kipuja se-  
kä pakaroiden, hartioiden ja niskan  
jännittyneisyyttä. Hieronnan apu-  
nasi voit käyttää öljyä tai lämmintä  
ihovoidetta. Hieroa voi koko kehoa,  
mutta voimakkaita otteita alaseläs-

sä ja vatsalla on syytä välttää. On  
tärkeää, että se tuntuu hyvältä, se  
ei saa aiheuttaa kipua. Osa äideistä  
kokee vatsan sivelyn parhaana ren-  
toutumiskeinona. Moni saa parhaan  
kontaktin vauvaan sivellessään vat-  
saansa, kun vauva liikkeillään vastaa  
äidin kosketukseen.

## *Lämpö ja kylmä*

Lämpö rentouttaa ja poistaa kipua  
paikallisesti. Se tuo hyvän olon tun-  
teen ja vilkastuttaa verenkiertoa.  
Lämpö lievittää lihasjännityksiä ja  
selkäkipuja. Lämpöhoidossa voit  
käyttää esimerkiksi iholle laitettavia  
lämmitettäviä jyväpusseja, saunan ja  
veden lämpöä. Lämpimät istuma-  
kylvyt tai suihkut rauhoittavat pe-  
räräpukamia, jotka ovat tavallisia ras-  
kauden aikana. Kylmäpusseja, -kää-  
reet ja -pyyhkeet lievittävät kipua ja  
turvotusta esimerkiksi leikkaushaa-  
valla. Kylmähoitoa voidaan käyttää  
myös lievittämään päänsärkyä otsal-  
la raskaudenaikana.



# Jooga ja venyttely rentoutumiskeinona

Jooga ja erilaiset venyttelyharjoitukset lievittävät monia raskausajan vaivoja mm. selkäkipuja ja lihasjännitystä. Ne edesauttavat korjaamaan lantion asentoa, etsimään selkävaijoja helpottavia liikkeitä ja asentoja. Selkään kohdistuvat liikkeet helpottavat alaselän liitoskipuja. Ne

rentouttavat ja vahvistavat erityisesti lantion aluetta.

Venytysharjoittelulla voidaan laukaista pitkäaikaista ja lyhytaikaista kivun aiheuttamaa liikalajennitusta. Harjoituksissa venytetään tai jännitetään lihaksia pitkäkestoisesti ja



rauhallisesti, minkä jälkeen lihaksien annetaan raukeina rentoutua. Tällä tavalla opitaan tunnistamaan rennon ja jännittyneen lihaksen ero.

Seuraavaksi mainittuja joogan kaltaisia harjoituksia voi jatkaa raskauden loppuun saakka. Raskaus on vain este vatsalleen tehtäville liikkeille. Raskausajan jooga on kuitenkin pääasiassa yksinkertaisia ja tuttuja venytyksiä, voimakkaita venytyksiä kannattaa välttää. Liikkeet ovat turvallisia ja rentouttavia, kun liikkeet tehdään omaa kehoa kuunnellen. Jos olet aiemmin harrastanut joogaa, voit jatkaa kaikkia niitä liikkeitä jotka tuntuvat hyvältä raskaudenkin aikana. Seuraavissa harjoituksissa voi myös käyttää aiemmin esiteltyä oikeanlaista hengitystä.

## *Alaselän pidentäminen*

*Harjoituksen voi tehdä vaikka kesken työpäivän*

Seiso pienessä haara-asennossa. Koukista polvet kevyesti ja aseta

kämmenet ristiselkään. Sivele alaselkää alaspäin häntäluun suuntaan ja anna häntäluun työntyä eteenpäin. Liike on pieni, mutta se on tärkeä. Se venyttää alaselkää ja ojentaa selän notkoa, joka usein korostuu raskauden edetessä.

## *Kissa-venytys*

*Tämä harjoitus lisää selkärangan liikkuvuutta sekä rentouttaa ja vahvistaa selkääsi*

Mene kontrausasentoon. Hengitä rauhallisesti. Sisäänhengityksen aikana anna vatsan pudota lattiaa kohti ja nosta kasvot eteenpäin. Uloshengityksen aikana pudota pää alas ja vedä häntäluu nenää kohti. Anna koko selän pyöristyä. Tee liikettä edestakaisin rauhallisen hengityksen tahdissa 10-20 kertaa. Tunne liike koko ajan selkärangassa ja lopeuta selän pyöristykseen.

## Suorakulma

Seiso noin metrin päässä paristasi. Nosta kädet ylös selkärangan jatkoksi ja kurota molemmille puolille yläviistoon, jolloin kyljet venyvät. Nojaudu sitten vaakatasoon parisi vyötäröä vasten ja ota häntä vyötäröltä kiinni. Parisi tarttuu sinua käsivarsista kyynärpäiden alapuolelta. (kts. sivun 12. kuva) Otteiden tulee olla niin tukevia, että voit huoletta roikkua alaspäin koko painollasi. Viivy tässä asennossa rennosti ja jättyädy painovoiman vietäväksi parisi tukevan otteen varassa.

Anna rintakehän laskeutua uloshengittäessä alemmaksi. Venytys tehostuu siirtäessäsi vartalon painoa jalalta toiselle hitaasti hengityksen rytmissä. Laske vartalon painoa vähitellen eteenpäin siten, että jalkasi ovat lattiaa nähden suorassa kulmassa. Kun haluat nousta ylös, koukista ensin polvesi ja nouse sitten ylös selkä pyöreänä.

Harjoituksen voi tehdä myös ilman paria, nojaten esimerkiksi pöytää vasten noudattaen muuten edellä kuvattua ohjetta.

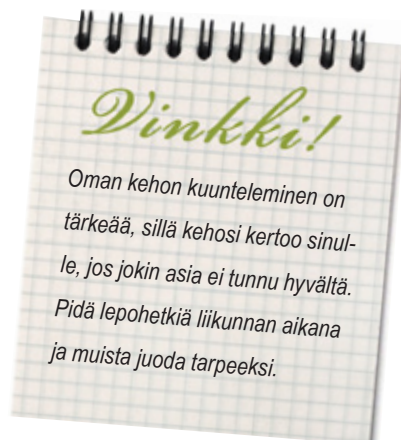
*Tämä liike venyttää jalkojesi takaosia, rentouttaa selkääsi, hartioitasi ja rintan aluetta.*



# Liikunta



Liikunnalla on rentouttavia vaikutuksia. Se on turvallista, jos raskautesi kehittyy normaalisti ilman ongelmia. Raskausaika ei ole kuitenkaan oikea aika muuttaa radikaalisti liikuntatottumuksia. Liikunta on sopivaa, kun liikkuja pystyy puhumaan harjoittelun aikana vaivattomasti.



Liikunta vaikuttaa monin tavoin terveyteen. Liikunta:

- ylläpitää kuntoa ja lihaskuntoa, lisää fyysistä voimaa ja kestävyyttä, jota tarvitaan myös synnytyskässä

- parantaa hapenottokykyä ja alentaa verenpainetta

- auttaa painonhallinnassa, lievittää turvotuksia ja vähentää ummetusta

- vaikuuttaa myönteisesti mielialaan

ja stressinsietokykyyn

- vähentää ahdistusta ja jännitystä
- tasoittaa verensokerin vaihteluja
- auttaa palautumaan nopeammin synnytyksen jälkeen

Jo puolen tunnin mittainen reipas liikunta vapauttaa hyvinvointihormoneja verenkiertoon, mikä saa aikaan hyvän olon.

## *Kävely*

Kävely on helppo ja edullinen liikuntamuoto, jota voi tehdä päivittäin. Se sopii liikuntamuotona kaikissa raskauden vaiheissa. Päivittäinen kävely raittiissa ilmassa kohottaa kuntoa ja virkistää mieltä. Kävelylenkki on myös mukava hetki lähteä kumppanin tai ystävien kanssa ulos rentoutumaan ja nauttimaan ulkoilmasta. Vaikka et olisi aikaisemmin liikkunut, on lenkkeily helppo tapa aloittaa se.

## *Pyöräily*

Pyöräillessä jalkojen nivelten rasitus jää vähemmälle, koska pyörä kantaa osan painosta. Kuntopyöräilyä voi harrastaa turvallisesti kuntosalilla tai kotona ja se kohentaa tehokkaasti kuntoa. Ulkona pyöräillessäsi on hyvä pyöräillä tuttuja reittejä maltillisesti. On hyvä huomioida, että loppuraskauden aikana tasapaino voi heiketä ja kaatumisen riski kasvaa.

## *Hiihtäminen*

Hiihtäessä suuret lihasryhmät työskentelevät, ja tämän ansiosta sydän- ja verenkiertoelimistö sekä hengityselimistö saavat tehokasta harjoitusta. Luonnossa liikkuminen kohentaa mielialaa. Käytä tuttuja hiihtoreittejä, koska tasapaino muuttuu raskauden edetessä ja tapaturmariski voi kasvaa.

## Juokseminen

Kevyttä hölkkää voi harrastaa raskaudenaikana kuunnellen kehoaan ja huomioiden, ettei syke nouse yli 150:n. Vauhti on sopiva silloin, kun pystyt juttelemaan vaivattomasti liikkumisen aikana. Juokseminen on hyvä lopettaa, jos tunnet kipua tai muuten epämiellyttävää oloa.

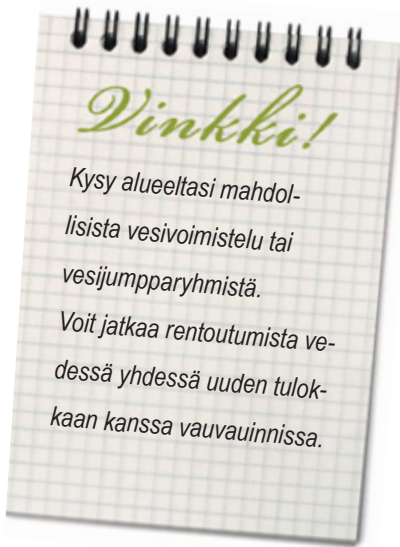
### *Vinkki!*

Kiinnitä huomiota oikeanlaisiin varusteisiin. Tukirintaliivit tukevat rintojasi ja vähentävät niiden liikettä, sekä estävät rintakudoksen venymistä. Tukivyöstä voi olla apua vatsan kasvaessa.

## Uiminen/vesiliikunta

Uiminen ja muu vesiliikunta on hyvä liikuntamuoto raskauden aikana. Lämmin vesi rentouttaa. Veden paine vähentää ja helpottaa turvotuksia. Uiminen harjoittaa sydäntä ja keuhkoja ilman, että tukieliimet tai nivelet kuormittuvat. Vesi kannattelee kehoa, joten se pienentää rasisusvammojen syntymistä. Veden tiheys hidastaa liikkeitä, mikä tekee olostasi rentoutuneen. Uiminen vahvistaa selkäliahaksia ja niiden vahvistaminen vaikuttaa ehkäisevästi selkäsärkyihin. Vedessä voit harjoittaa esimerkiksi vatsalihaksia, tanssia, kellua ja harjoittaa hengitystä, tai pyytää kumppanilta hierontaa. Vesijumpassa pari voi auttaa liikkeiden tekemisessä.





## *Tanssi*

Tanssimalla voi myös rentoutua. Se on hauska ja luova liikuntamuoto hyvän musiikin tahdissa. Tanssiminen parantaa kestävyyttä sekä lihasvoimaa. Sillä on positiivinen vaikutus nivelten kuntoon ja tasapainon kehittymiseen. Lantion pyörykset, sekä rytmikkäät keino-  
vat liikkeet voivat rentouttaa lihaksiasi ristiselän alueelta ja vähentää selkäsärkyä. Esimerkiksi itämainen tanssi vahvistaa vatsan ja selän syviä lihaksia, lantionpohjaa ja koko selän

aluetta. Tanssi on myös mukava harastus yhdessä puolison kanssa.

## *Kuntosali*

Kuntosalilla voit harjoittaa lihas-  
kuntoasi ja kehittää kestävyyttäsi. Palautuminen on nopeampaa synnytyksen jälkeen, jos lihaskuntosi on hyvä. Vatsalihaksia harjoittavat maltilliset liikkeet ovat hyviä, sillä vatsalihaksien vahvistamisesta on hyötyä synnytyksessä. On tärkeää kuunnella kehoa, milloin on hyvä ja milloin on aika lopettaa.



# *Kirjallisuutta*

Anttila, Eevaliisa 2003. Vesivoimistelu.  
Edita Prima Oy: Helsinki

Eskola, Kaarina & Hytönen, Eeva  
2002. Nainen hoitotyön asiakkaana.  
Werner Söderströms osakeyhtiö.

Herrala Helinä, Kahrola Tytti,  
Sandström Marita 2008.  
Psykofyysinen ihminen. Helsinki:  
WSOY

Itämaisen tanssin maailma.  
[www.itamaintantanssi.fi](http://www.itamaintantanssi.fi)

Jakonen, Tarja. 2004. Hieronta- psy-  
kiatrisen potilaan auttamismenetelmä-  
nä. Rovaniemi: Lapin yliopistopaino.

Kalso, Eija & Vainio, Anneli 2002.  
Kipu. Jyväskylä: Duodecim.

Kataja, Jukka 2003. Rentoutuminen ja  
voimavarat. Helsinki: Edita

Korhonen, Malla 1992. Raskaus ja  
Jooga, Vaasa: Tammi.

Kuukkanen, Tiina 2008. Hieronnan  
vaikuttavuus alaseläkivuissa. [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)

Leppänen Taru, Aho Sarita, Harju  
Riitta, Gockel Maarit 2000.

Rentoutuminen- avoin ovi jak-  
samiseen. Kuntoutus Orton &  
Työturvallisuuskeskus  
Liukkonen, Anja, Heiskanen, Päivi,  
Lahti, Anneli & Saarikoski, Seppo  
1998. Synnytyskivun lievittäminen.  
Helsinki: Kirjayhtymä Oy.

Luoto, Riitta 2010. Liikkuvan nai-  
nen voi paremmin - läpi elämän.  
Liikuna&Tiede 4/2010, 34-37.

Mustajoki, Pertti 2010. Peräpukamat.  
Lääkärikirja Duodecim. [www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi)

Paananen, Ulla ym. 2006. Kättilötyö.  
Tammer-Paino Oy, Tampere.

Rankin-Box, Denise F.( edited) 1988.  
Complementary Healt Therapies: A  
guide for nurses and the caring pro-  
fessions. London & Sydney: Croom  
Helm

Rauramo, Ilkka 2008.  
Raskaudenaikainen aerobinen liikunta.  
Suomalainen lääkäriseura Duodecim.  
[www.duodecim.fi](http://www.duodecim.fi)

Rautaparta, Malla 2004b. Jooga sopii  
raskaus ajan harjoittelumenetelmäksi,  
Fysioterapia, 02/2004, 8-10

Rautaparta, Malla 2003. Kantamisen kausi: aika raskaudesta sylihoitoon. Helsinki: Tammi.  
Sailo, Eriikka & Vartti, Anne- Marie (toim.) 2000. Kivunhoito. Helsinki: Tammi.

TerveSuomi-portaali, 2009. Rentoutuminen hallitaan hengityksellä. Savonia AMK  
<http://www.tervesuomi.fi/fi/julkaisu/11769>

Tiilikainen, Riikka 1998. Reipas raskaus- kokemuksia raskausajan liikunnasta. Jyväskylän yliopisto. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. Liikunta pedagogiikan pro gradu- tutkielma. PDF- dokumentti.  
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9502/823.pdf?sequence=1>

Tiitinen Aila 2010. Raskaus ja liikunta. [www. terveyskirjasto.fi/](http://www.terveyskirjasto.fi/)

Toivanen, Riikka 2003. Synnytä rentoutuneena. Vauvakuume. [www.vauvakuume.net](http://www.vauvakuume.net)

Toivanen, Riikka, Saisto, Terhi, Salmela-Aro, Katariina & Halmesmäki, Erja. 2002 Synnytyspelon hoito terapeuttisen ryhmän ja rentoutumisharjoituksen avulla. Suomen lääkärilehti 45/2002, 4567-4571.

Vainio, Anneli 2009. Hengitys- ja rentoutumisharjoituksia. [www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi)

Viitanen, Niina 2006. Jo sikiönä opitaan äänistä. Helsingin yliopisto. Tiede& tutkimus. <http://www.helsinki.fi/tutkimus/tiedeuutiset/2006/vk48.shtml>

Vuori, Ilkka, Taimela, Simo & Kujala, Urho(toim.) 2005. Liikuntalääketiede. Kustannus Oy Duodecim. Karisto Oy:n kirjapaino. Hämeenlinna 2005.



**Tekijänoikeudet:**

Outi Nykänen, Elina Söderholm, Henna Voutilainen

**Käyttöoikeudet:**

Mikkelin kaupunki