

LIKKUMALLA TUET HYVINVOINTIA RASKAUSAIKANA
Opas raskauden aikaiseen liikuntaan

Köykkä Maaren

Opinnäytetyö

Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystenhoitaja (AMK)

2021

Sosiaali- ja terveysala
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystenhoitaja (AMK)

Tekijä	Maaren Köykkä	Vuosi	2021
Ohjaaja(t)	Tarja Lipponen		
Toimeksiantaja	Kemin kaupungin neuvolat		
Työn nimi	Liikkumalla tuet hyvinvointia raskausaikana – opas raskauden aikaiseen liikuntaan		
Sivu- ja liitesivumäärä	30 + 9		

Opinnäytetyössä oli tarkoituksena perehtyä raskausaikaan, siitä johtuviin muutoksiin kehossa sekä raskausajan liikuntaan. Liikunnalla on suuri merkitys ihmisen hyvinvoinnille. Erityisen tärkeää on pitää kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista huolta myös raskaana ollessa. Monilla äideillä voi olla epävarmuus siitä, millaista liikuntaa raskaana ja sen jälkeen pystyy harrastamaan. Monelle äidille liikunta ei välttämättä ole itsestäänselvyys. Tarkoituksena oli teorian pohjalta luoda ajankohtaista tietoa sisältävä opas raskausajan liikunnasta. Opinnäytetyön tavoitteena on luoda yhdenmukaisempi neuvonta sekä antaa matalan kynnyksen ohjausta odottaville äideille turvallisesta liikunnasta. Lisäksi tavoitteena olisi saada äitejä liikkumaan raskauden aikana turvallisesti mielin.

Opinnäytetyön idea kehittyi yhdessä Kemin kaupungin neuvoloitten kanssa. Neuvoloilta nousi esiin tarve oppaalle, jonka avulla odottaville äideille voitaisiin antaa yksinkertaista ohjausta raskauden aikaisesta liikunnasta.

Oppaassa on tuotu esille liikunnan vaikutuksia hyvinvointiin raskausaikana. Opas sisältää käytännön ohjeita myös siitä, kuinka liikunta tulisi aloittaa raskauden aikana sekä millaista liikuntaa tulisi välttää. Oppaaseen on koottu kuvallisia ohjeita lihaskuntoharjoitteluun, joiden avulla odottavan äidin on helppo tehdä myös esimerkiksi kotona harjoitteita. Oppaassa on huomioitu niin aloittelevat liikkujat kuin aktiiviset liikkujat. Myös loppuraskauden liikunta on huomioitu oppaassa.

Kyseessä on toiminnallinen opinnäytetyö, joka toteutettiin projektityyppisellä menetelmällä. Kokonaisuus muodostui teorian pohjalta sekä oppaan tekemisestä kirjallisuuskatsauksen pohjalta. Kohderyhmä valikoitui neuvoloitten tarpeen mukaan, eli tässä tapauksessa kohderyhmäksi muodostui odottavat äidit.

Opas tulisi olemaan hyvä työkalu terveydenhoitajille neuvoloihin. Sen avulla voitaisiin kartoittaa yhdessä odottavan äidin kanssa tämän liikuntatottumuksia, käydä läpi millaisia hyötyjä liikunnasta olisi raskausaikana sekä millaisia liikuntasuosituksia on. Lisäksi voitaisiin lähteä rakentamaan sen avulla esimerkiksi sitä, kuinka voitaisiin parantaa odottavan äidin liikuntatottumuksia.

Avainsanat liikunta, raskaus, odotusaika, äitiysneuvola
Muita tietoja opinnäytetyöhön sisältyy opas

School of Northern Well-being and Services
Degree Programme in Nursing and Health Care
Bachelor of Health Care

Author	Maaren Köykkä	Year	2021
Supervisor	Tarja Lipponen		
Commissioned by	Kemi City Child and Maternity Clinics		
Subject of thesis	Wellbeing through Exercise during Pregnancy – A Guide for Exercise in Pregnancy		
Number of pages	30 + 9		

The purpose of this thesis was to get acquainted with pregnancy, the resulting changes in the body, and exercise during pregnancy. Exercise is a very important part of well-being. It is especially important to take care of your overall well-being during pregnancy. Many mothers may have uncertainty about what kind of exercise they should do during and after pregnancy. For many mothers, this may not be self-evident. The purpose of this study was also to create a guide about pregnancy-related exercise based on evidence-based theoretical information. The aim of the thesis is to foster more consistent counseling and low-threshold guidance of mothers and to encourage mothers to exercise more with safety in mind.

This is a functional thesis which was implemented by using a project-type method. The study consists of theoretical information and the making of an exercise guide based on it. The target group was selected according to the needs of the child and maternity clinics in the city of Kemi, the commissioner of this study. The idea for the thesis was developed together with the child and maternity clinics of the city of Kemi.

The guide created in this thesis includes practical instructions on how to start exercising during pregnancy and what kind of exercise should be avoided. The guide also contains illustrated instructions for muscle training to help the mothers to exercise at home. The guide takes into account both beginner and active movers.

The guide created in this thesis can be a good tool for the public health nurses. The guide can potentially help in starting discussions with the mothers about exercise habits, to review the benefits of exercise during pregnancy and what kind of exercise recommendations there are. In addition, the guide could be used to create examples on how to improve the exercise habits of expectant mothers.

Key words exercise, pregnancy, child and maternity clinic
Special remarks the thesis includes a guide

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 KEHON MUUTOKSET, LANTIONPOHJAN LIHAKSET JA VATSALIHASTEN ERKAUMA RASKAUSAIKANA	6
2.1 Kehon muutokset raskauden aikana	6
2.2 Lantionpohjan lihasten vahvistaminen.....	7
2.3 Vatsalihasten erkauma	8
3 RASKAUSAJAN LIIKUNTAOSITUKSET	10
3.1 Liikunta ennen raskautta	10
3.2 Liikunta raskauden aikana.....	11
3.3 Liikunta raskauden jälkeen	12
4 SYNNYTYSTAVAN MERKITYS LIIKUNTAAN	16
5 KOKONAISVALTAISEN HYVINVOINNIN HUOMIOIMINEN RASKAUSAIKANA.....	18
5.1 Raskauden aikainen ruokavalio.....	18
5.2 Äidin mielenterveys	19
5.3 Unen ja levon merkitys äidille	20
6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	22
7 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN PROSESSI	23
7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö ja sen toteutus.....	23
7.2 Oppaan suunnittelu ja toteutus.....	24
8 POHDINTA	26
LÄHTEET.....	28
LIITTEET	31
Liite 1. Opas	31
Liite 2. Opinnäytetyön toimeksiantosopimus	39

1 JOHDANTO

Liikunta on erittäin tärkeä osa raskausaikaa, ja sillä on useita todistettuja hyötyjä. Se tekee aina hyvää mielelle ja keholle (Päivänsara 2013, 81) sekä edistää pitkäaikaisesti terveydelle myönteisiä elintapamuutoksia (Käypä hoito -suositus, liikunta 2016). Liikunnan avulla pystytään ehkäisemään, lieventämään tai hoitamaan monia raskausajan vaivoja. Terveen äidin ei ole siis mitään syytä välttää liikuntaa. (Päivänsara 2013, 81.) Liikuntasuositukset toimivat ammattilaisten työkaluna, jota he voivat hyödyntää liikunnan puheeksi ottamisessa ja liikuntaneuvonnassa (UKK-instituutti 2020a).

Raskausaikainen liikunta ylläpitää ja parantaa kuntoa sekä ehkäisee liiallista painonnousua. Liikunta saattaa vähentää raskaudenaikana koettua selkäkipua, ummetusta, väsymystä ja jalkojen turvotusta. Säännöllinen liikunta voi myös vähentää ahdistus- ja masennusoireita raskausaikana ja parantaa mielialaa. (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 53.)

Näin ollen naisen on tärkeä huolehtia omasta hyvinvoinnistaan raskauden aikana ja sen jälkeen. Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin huomioimiseen tulisi kiinnittää huomiota jokaisessa elämän vaiheessa. Liikunta, ravinto, uni ja mielenterveys ovat keskeisimpiä asioita muun muassa jaksamisessa.

Opinnäytetyön tarkoitus on tuottaa opas raskausajan liikunnasta, jota voidaan jakaa neuvoloissa odottaville äideille. Oppaan tavoitteena on luoda yhdenmukaisempi neuvonta odottaville äideille sekä tuoda esiin päivitettyä tietoa kyseisestä aihealueesta. Tavoitteena on ohjeistaa odottavia äitejä matalalla kynnyksellä liikunnan pariin sekä saada heidät liikkumaan turvallisesti mielin.

Opinnäytetyössäni käsitellään raskautta sekä siihen liittyvää liikuntaa. Opinnäytetyö koostuu teoretiedosta, joka käsittelee raskautta, liikuntaa sen aikana sekä kokonaisvaltaista hyvinvointia raskauden aikana. Tarkoituksena opinnäytetyöllä on myös tehdä opas neuvoloille raskauden aikaisesta liikunnasta. Opas tulisi olemaan työkalu neuvoloissa työskenteleville terveydenhoitajille. Sen avulla he pystyvät odottavan äidin kanssa yhdessä pohtimaan äidin liikuntatottumuksia sekä sitä, millaista liikuntaa olisi hyvä harjoittaa raskausaikana.

2 KEHON MUUTOKSET, LANTIONPOHJAN LIHAKSET JA VATSALIHASTEN ERKAUMA RASKAUSAIKANA

2.1 Kehon muutokset raskauden aikana

Raskausaika voi olla helppoa, tervettä ja ihanaa aikaa. Osalla raskausaika sujuu ilman suurempia vaivoja tai huolia. Raskausaika voi olla myös täynnä huolestuneisuutta, pelkoa, komplikaatioita ja vaikeuksia. Raskaus jaetaan kolmeen trimesteriin eli vaiheeseen, ja sen kesto ilmaistaan raskausviikkoina, joita normaalissa raskaudessa on 40 viikkoa. (Botha & Ryttyläinen-Korhonen 2016, 127–128.)

Naisen kehossa tapahtuu paljon fysiologisia muutoksia raskauden aikana. Estrogeenin ja progesteronin erityksen vuoksi rinnat kasvavat ja aristavat. Nännipihat voivat tummua, sekä joillakin rinnat voivat alkaa erittää maitopisaroita. Ruokahallussa voi tapahtua muutoksia, pahoinvointia saattaa esiintyä sekä väsymys lisääntyä. Nämä oireet helpottavat useimmiten raskauden jatkuessa. (Botha & Ryttyläinen-Korhonen 2016, 128–130.)

Kuukautisten pois jääminen on usein selkein merkki raskaudesta. Raskausaikana myös väsymys ja lisääntynyt virtsaamisen tarve on yleistä. (Terveyskylä, naistalo 2019a.) Kasvava kohtu painaa virtsarakkoa, minkä vuoksi se ei välttämättä tyhjene kunnolla. Kohdun kasvu aiheuttaa myös nivelsiteiden kiristymistä, mikä saattaa aiheuttaa äkillisiä vihlaisuja nivusten alueella. Nämä ovat kuitenkin vaarattomia. (Botha & Ryttyläinen-Korhonen 2016, 130.) Jos kuukautiskierto on epäsäännöllinen, voi osa raskausoireista jäädä huomaamatta. Raskaana olevalla saattaa esiintyä kuukautisten oletettuun aikaan pientä veristä vuotoa tai tiputetta, kun hedelmöittynyt munasolu kiinnittyy kohtuun. (Terveyskylä, naistalo 2019a.)

Kiertävän veren määrä lisääntyy raskausaikana, mikä johtaa raskaana olevan veren laimenemiseen. Veren laimeneminen johtuu veriplasman lisääntymisestä, jolloin veriplasmaa lisääntyy enemmän kuin punasoluja. Hemoglobiinipitoisuus pienenee hetkellisesti, ja sitä onkin tärkeä seurata koko raskauden ajan. Raskausaikana paikallaan seisominen voi aiheuttaa pyörryttävää oloa suuremman verimäärän vuoksi. Laskimon seinämät veltostuvat progesteronin tuotannon

vuoksi, mikä saattaa aiheuttaa joillekuille suonikohjuja alaraajoihin tai emättimen alueelle. Samasta syystä myös peräpukamat ovat tyypillisiä raskausaikana. (Botha & Ryttyläinen-Korhonen 2016, 130–131.)

Häpyliitoskipu eli lantion seudulle kohdistuva kipu johtuu raskaushormonien aiheuttamasta häpyliitoksen löystymisestä. Kipu helpottaa ja häviää muutaman kuukauden kuluessa synnytyksen jälkeen. Raskaushormonien, pääosin relaksiinin vaikutuksesta häpyluuliitos voi löystyä jo ensimmäisen trimesterin aikana. Häpyluuliitoksen löystyminen on normaalia, sillä elimistö valmistautuu synnytykseen ja lantiorengas joustaa sikiön koon mukaan. Kipua voi tuntua alaselässä, häpyluuliitoksen alueella, alavatsassa, reisissä tai nivustaipeissa. Raskauden loppupuolella kipu voi myös rajoittaa kävelyä sekä pystyasennossa seisomista. Häpyliitoksen kipu ei ole kuitenkaan este alatiesynnytykselle. Lepo helpottaa oireita sekä liikkuminen on sallittua kivun salliessa. Tyypillisimmin kipu on voimakkain liikkeelle lähtiessä, mutta helpottaa liikkeen jatkuessa. Jos kipu häiritsee myös unta, voi kylkiasennossa nukkuessa tyyny polvien välissä helpottaa, sillä tyyny parantaa lonkkien asentoa. (Terveyskylä, naistalo 2019c.)

Monet raskaana olevat tuntevat sikiön ensimmäiset liikkeet noin 16.–20. raskausviikosta eteenpäin. Toisen raskauskolmanneksen tavallisimpia oireita ovat närästys, suonenedot, ummetus, nenäntukkoisuus sekä lisääntynyt valkovuoto. Viimeisen raskauskolmanneksen aikana sikiö kasvaa kovaa vauhtia, mikä saattaa aiheuttaa selkävaivoja, uniongelmia sekä väsymystä. Kevyt liikunta sekä riittävä lepo ovat tärkeässä roolissa viimeisen raskauskolmanneksen aikana. (Botha & Ryttyläinen-Korhonen 2016, 130–131.)

2.2 Lantionpohjan lihasten vahvistaminen

Toipuminen raskaudesta ja synnytyksestä on yksilöllistä, mutta rauhallinen liikunta nopeuttaa kehon toipumista. Raskauden aikana lantionpohjaan on kohdistunut rasitusta ja painetta. Lantionpohjalihakset ylläpitävät pidätyskykyä, tukevat lantion elimiä sekä lisäävät seksuaalista mielihyvää. Myös suorat vatsalihakset ovat koetuksella raskauden aikana, sillä ne erkautuvat kohdun ja vauvan kasvaessa. Synnytyksen jälkeen palautuminen vie oman aikansa, joten sille tulee antaa

aikaa. Lantionpohjan lihasten kevyet harjoitukset on kuitenkin hyvä aloittaa heti synnytyksen jälkeen. (Terveyskylä, naistalo 2018b.)

Lantionpohjalihakset ovat tärkeä lihasryhmä, joka auttaa lantion elimiä pysymään paikoillaan ja toimii vatsaontelon pohjana. Lihakset tukevat ja kannattavat lantion elimiä, virtsarakkoa, virtsaputkea, kohtua, emätintä ja peräsuolta. (Pisano 2007, 60.) Lihasryhmä heikkenee, jos sitä ei käytä (Käypä hoito -suositus, lantionpohja lihasten harjoitteluohje 2017). Raskauden aikana lantionpohjalihakset kannattelevat kohtua ja vauvan painoa (Päivänsara 2013), mutta ne heikkenevät raskauden aikana ja synnytyksessä, mikä voi aiheuttaa virtsankarkailua (KSSHP 2016). Lantionpohjalihaksilla on tärkeä tehtävä virtsanpidätyksessä, ulostamisessa, nautinnollisessa seksielämässä ja synnytyksessä. Vatsaontelon paine kohoaa monessa toiminnassa, mikä korostaa lantionpohjalihasten painetta vastustavaa tehtävää. Tällaisia tilanteita ovat muun muassa yskiminen, aivastaminen, nostaminen, hyppimistä sisältävä liikunta ja kuntosalilla tehtävät harjoitukset. (Pisano 2007, 60.)

Lantionpohjalihasten tunnistaminen ei ole yksinkertaista, joten on hyvin yleistä, että harjoitukset eivät kohdistu oikeaan lihakseen. Helpoin tapa tunnistaa oikeiden lihasten käyttö on, että virtsatessa yritetään keskeyttää virtsansuihku. Tätä tapaa ei kuulu kuitenkaan käyttää harjoitusmuotona, vaan se auttaa löytämään oikeat lihakset, joita pystytään harjoittelemaan muulla tapaa. (Pisano 2007, 61.) Lantionpohjalihaksia pystyy harjoittelemaan supistamalla eli jännittämällä lantionpohjalihaksia (Päivänsara 2013, 110).

Lantionpohjalihasten harjoittelun edellytys on oikein suoritettujen lihasliikkeiden säännöllinen ja intensiivinen harjoittelu edesauttaa lihaksia sekä vahvistamaan että rentoutumaan. Harjoittelun tavoitteena on lihaksien vahvistaminen, mutta myös ylijännityksen poistaminen. (Käypä hoito -suositus, lantionpohja lihasten harjoitteluohje 2017.)

2.3 Vatsalihasten erkauma

Suorien vatsalihasten erkaumalla tai erkaantumalla tarkoitetaan ilmiötä, jossa lihasten välissä oleva valkoinen jännesauma on venyttynyt ja ohentunut. Erkauma

on täysin tavanomainen ilmiö raskaudessa, sillä vatsalihasten välissä oleva jännesauva venyy antaessa tilaa kasvavalle kohdulle. (Kapella 2018.)

Yleisesti ottaen erkauma palautuu synnytyksen jälkeen. On kuitenkin tilanteita, kun näin ei tapahdu ja tällöin voidaan sanoa äidin kärsivän vatsalihasten erkaumasta. Raskauden jälkeen jännesauma voi olla venynyt jopa toistakymmentä senttimetriä leveäksi. Ylivenyttyneessä tilassa sauma ei toimi oikein, eivätkä vatsalihakset näin ollen kykene toimimaan tarkoituksenmukaisella tavalla. Erkauman on tutkitusti todettu olevan yhteydessä alaselän ja lantion alueen kiputilojen sekä lantionpohjan toimintahäiriöiden, kuten virtsanpidätysongelmien ja ummetuksen, syntyyn. (Kapella 2018.)

Vatsalihasten erkaumalle altistavia tekijöitä ovat muun muassa ylipaino, isokokoinen lapsi, monikkoraskaus, synnyttäjän korkea ikä (esimerkiksi yli 34 vuotta), suuri lapsiveden määrä, kudostyyppi, aikaisemmat raskaudet, sektio sekä vääränlainen liikunta raskaus- ja lapsivuodeaikana. (Kapella 2018.)

Palautuminen ei kuitenkaan aina tapahdu spontaanisti, jolloin keskivartalon harjoitteluun tulee kiinnittää erityistä huomiota. Erkauman palautuminen voi hidastua, jos suoria vatsalihaksia harjoitetaan raskausaikana tai liian pian synnytyksen jälkeen. Tärkeää olisi muistaa oikeanlaiset liikuntaharjoitteet, kuten lantiopohjalihasten treenaus ja hyvän ryhdin ylläpitäminen sekä välttää suoriin vatsalihaksiin kohdistuvaa kuormitusta, kuten vatsarutistuksia ja lankutuksia. Syviä vatsalihaksia harjoittamalla voi mahdollisesti pienentää ja ennaltaehkäistä erkaumaa. (Pisano 2007, 72.)

3 RASKAUSAJAN LIIKUNTASUOSITUKSET

3.1 Liikunta ennen raskautta

Elimistön toiminnallinen kokonaisuus eli hermo-lihasjärjestelmä on tärkein asia liikuntaelimistön toimintakyvyn kannalta. Toimintakykyä voidaan kuvata kykynä tuottaa liikettä kehon eri osissa. Motorinen kunto eli liikehallintakyky ja tuki- ja liikuntaelimistön kunto ovat keskeisimmät toimintakykyyn vaikuttavat ulottuvuudet. (Fogelholm, Vuori & Vasankari, 2010, 35–36.)

Liikuntasuosituksien tavoitteena on edistää hyvinvointia ja terveyttä, ehkäistä ja hoitaa sairauksia sekä edesauttaa kuntoutusta (Käypä hoito -suositus, liikunta 2016). Aikuisten liikuntasuosituksessa sydämen sykettä kohottavaa liikuntaa eli reipasta liikuntaa tulisi harrastaa 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Saman terveys-hyödyn saa lisäämällä liikkumisen tehoa rasittavaksi, milloin liikkumisen määrä on 1 tunti 15 minuuttia viikossa. Lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Kevytkin liikunta alentaa muun muassa veren-sokeri- ja rasva-arvoja, vilkastuttaa verenkiertoa sekä vetreyttää lihaksia ja niveliä. Myös riittävän unen merkitys on tärkeää palautumisen vuoksi. (UKK-instituutti 2021a.)

Liikunta ja ylipaino vaikuttavat lisääntymisterveyteen merkittävästi. Ylipaino vaikuttaa laaja-alaisesti hedelmällisyyteen, raskauteen ja synnytyksen kulkuun sekä sikiön painoon. Liikunnan lisääminen on todettu parantavan lapsettomien naisten hedelmällisyyttä, vaikka paino ei muuttuisikaan. (Fogelholm ym. 2010, 106.) Naisilla ylipainoon liittyy usein ovulaatiohäiriöitä, jotka voivat korjaantua painon pudotuksella. Ylipaino lisää myös keskenmenoriskiä sekä suurentaa raskaudenai-kaisia riskejä. Raskaudenaikaisiin riskeihin kuuluvat raskausdiabetes, kohonnut verenpaine, raskausmyrkytys sekä sikiön rakennepoikkeavuuden kohoaminen. (Naistalo, 2018.) Hyvä keskivartalon lihaskunto on tärkeää palautumisen kan-nalta huolehtia kuntoon jo ennen raskautta (Päivänsara 2013, 131).

3.2 Liikunta raskauden aikana

Jos liikunta on ollut vähäistä ennen raskausaikaa, on raskaus hyvä aika puuttua elintapoihin. Liikunta edistää pitkäaikaisia terveydelle myönteisiä elintapamuutoksia. Säännöllisen liikunnan ja terveelliset elintavat voi aloittaa raskauden aikana. Terveen äidin säännöllinen kestävyysliikunta ylläpitää ja parantaa verenkierto- ja hengityselimistöön kuntoa vaarantamatta äidin tai sikiön terveyttä. Liikunnan tulisi olla miellyttävää ja hyvää kuntoa ylläpitävää. On kuitenkin myös huolehdittava myös riittävän nesteen ja energian saannista. (Tiitinen 2020.)

Raskausajan liikunta parantaa muun muassa hapenottoa, vaikuttaa verenpaineeseen, parantaa lihaskuntoa, ehkäisee liiallista painonnousua, ehkäisee raskausajan diabetesta, lievittää mahdollisista selkä- ja lantiokipuja, parantaa unenlaatua, kohentaa mielialaa, rentouttaa ja auttaa kestävästi raskauden ja synnytyksen aiheuttaman fyysisen rasituksen. (Pisano 2007, 7.)

Terve odottaja pystyy liikkumaan läpi raskauden. Terveellä äidillä ei ole syytä välttää liikuntaa, jos raskaus on sujunut normaalisti (Päivänsara 2013, 81). Vaikka odottaja ei ole aiemmin tottunut liikkumaan, voi hänkin parantaa kuntoaan raskausajan liikunnalla (Pisano 2007, 7). Raskausaikana liikunta tulee toteuttaa omaa kehoa ja tunteita kuunnellen (Päivänsara 2013, 81). Jos odottaja on harrastanut liikuntaa ennen raskautta, voi hän jatkaa harrastuksiaan samoin tavoin kuin ennen, lukuun ottamatta raskauden aikana kiellettyjä liikkumismuotoja, kuten tapaturma-alttiita lajeja ja liikuntamuotoja, joissa kohtu joutuu voimakkaaseen hölskyvään liikkeeseen. (Tiitinen 2020.) Tällaisia lajeja ovat esimerkiksi kamppailulajit, ratsastus ja kiipeily.

Raskauden aikana liikuntaa suositellaan päivittäin ainakin viitenä päivänä viikossa vähintään 30 minuutin ajan. Suositeltu määrä on hieman suurempi kuin 2 tuntia 30 minuuttia, sillä liikuntaa suositellaan jaettavaksi useammille viikon päiville. Jos odottava äiti ei ole harrastanut liikuntaa ennen raskautta, on tärkeää aloittaa vähitellen. Suositeltu määrä on tällöin kolmena päivänä viikossa noin 15 minuuttia päivässä. Myöhemmin liikunnan määrää voi lisätä oman jaksamisen mukaan. (Luoto 2013.)

Myös lihaskuntoharjoittelu on tärkeää kaikissa raskauden vaiheissa. Lihaskuntoharjoittelun tavoitteena on vahvistaa ryhti- ja lantionpohjalihaksia. Mitä parempi lihaskunto on ennen raskautta, sitä nopeampaa palautuminen on. Liikkuessa on tärkeää muistaa kehittää jokaista osa-aluetta aerobisessa liikunnassa, lihaskunnossa sekä liikkuvuusharjoitteluissa. (Pisano 2007.)

Raskauden ensimmäisellä ja viimeisellä kolmanneksella liikunnan tulee olla kevyempää keskenmenon ja ennenaikaisen synnytyksen riskin vuoksi. Jos odottaja on harrastanut koko raskauden rankkaa ja raskasta liikuntaa, voi liikunta aikais-
taa synnytystä, alentaa vauvan rasvakudoksen määrää ja näin pienentää syntymäpainoa. Odottajan ei tulisi harrastaa raskasta liikuntaa yhtäjaksoisesti yli viittätoista minuuttia. Liikuntaa pidetään raskaana, kun syke ylittää yli 150 lyöntiä minuutissa. (Päivänsara 2013, 82.)

Raskausaikana liikuntaa tulee harrastaa omaa jaksamista ja tuntemuksia kuunnellen. Joskus liikunnan voi joutua lopettamaan kokonaan joko vähäksi aikaa tai loppuraskauden ajaksi. Lopullisen päätöksen antaa lääkäri. Liikuntaa ei saa harrastaa, jos raskaudessa on ennen aikaisen synnytyksen uhka, selvittämätöntä verenvuotoa emättimestä, etninen istukka loppuraskaudesta, ennen aikainen lapsivedenmeno, todettu kohdunkaulan heikkous, sikiön kasvun hidastuma, istukan ennenaikainen irtoaminen, hengenahdistus levossa, huimaus tai rintakipu, kova päänsärky, alaraajan (pohkeen) turvotus yhdistyneenä kipuun, sikiön liikkeiden väheneminen tai säännöllinen kivulias kohdun supistelu. (Päivänsara 2013, 82.)

3.3 Liikunta raskauden jälkeen

Synnytyksen jälkeen keho käy läpi suuria muutoksia ja hormonit jylläävät. Samaan aikaan tuore äiti saattaa kokea iloa, hämmennystä ja väsymystä. Äidin keho on kokenut suuren muutoksen, kun vauvaa kannetaan sylissä vatsan sijaan. Kehon painopiste on jälleen muuttunut ja varsinkin keskivartalo on koetuk-
sella. Sisuskalut eivät ole ehtineet vielä palautua omille paikoilleen, vatsalihakset ovat venyneet ja vartalon tukilihakset heikentyneet. (Päivänsara 2013, 125–126.)

Synnytyksen ja kotiutumisen jälkeen ensimmäiset kuukaudet voivat olla uuvuttavia. Toiset vauvoista heräävät öisin syömään useammin, jolloin energiaa liikunnalle ei välttämättä riitä. Kun vuorokausirytmisi palautuu normaalimmaksi, usein aikaa ja energiaa riittää myös liikkumiselle. Kun lääkäri antaa luvan jatkaa normaalia elämää, on hyvä pohtia, miten haluaa aloittaa liikunnan. Helppointa ja luonnollisinta on aloittaa reippailla vaunulenkkeillä ja hiljalleen lisätä muitakin lajeja. (Pisano 2007, 78.)

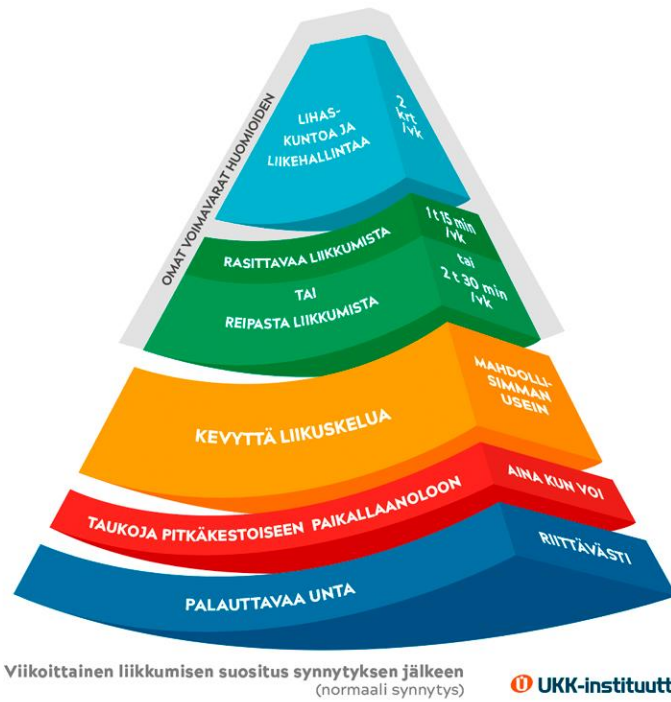
Kevyen liikunnan voi aloittaa synnytyksen jälkeen heti, kun se tuntuu hyvältä. Keholla kestää oma aikansa palautua ennalleen, minkä vuoksi tulisi välttää lajeja, joissa on voimakkaita hyppyjä tai nopeita suunnan muutoksia. Kohtuullinen liikunta ei vaikuta rintamaidon määrään tai laatuun. Ennen liikuntasuoritusta on tärkeää imettää, jotta rinnat olisivat kevyemmät. Maitoa täynnä olevat rinnat saattavat tuntua kipeitä ja painavilta, minkä vuoksi imetys ennen liikuntasuoritusta on tärkeää. Hyvät ja tukevat rintaliivit ehkäisevät rintoihin muodostuvaa painetta. (Terveyskylä, naistalo 2018.)

Synnytyksen jälkeinen liikunta auttaa synnytyksestä palautumisessa, antaa energiaa ja kohentaa mielialaa. Mitä nopeammin synnytyksen jälkeen lähtee liikkeelle, sitä nopeammin synnytyksestä palautuu. (Päivänsara 2013, 141.) Rauhallinen liikunta nopeuttaa kehon toipumista raskaudesta ja synnytyksen aiheuttamista muutoksista. Lantionpohjalihasten ja keskivartalon vahvistaminen on tärkeää aloittaa heti synnytyksen jälkeen. Harjoittelu parantaa virtsanpidätystä ja vatsalihasten palautumista. (Terveyskylä, naistalo 2018.) Viikkoon on hyvä sisällyttää myös 150 minuuttia aerobista liikuntaa jaettuna itselle sopiviin harjoituskategorioihin. Liikunnan voi jakaa esimerkiksi 30 minuutin harjoitteluun viitenä päivänä viikossa tai pienempiin 10 minuutin harjoituksiin kolme kertaa päivässä. (ACOG 2019.) Kun toimintakyky on lantionpohjalihasten ja keskivartalon osalta palautunut, voi vähitellen siirtyä kuormittavimpiin liikuntaharrastuksiin (Terveyskylä, naistalo 2018).

Nainen palautuu synnytyksestä noin 6–8 viikossa. Toipumiseen vaikuttavat monet tekijät, kuten raskauden ja synnytyksen kulku. Palautuminen ja toipuminen ovat hyvin yksilöllisiä. Synnytyksen jälkeen jälkivuoto kestää noin 4–6 viikkoa.

Sen määrä ja tyyppi kertovat kohdun palautumisesta ja toipumisesta raskautta edeltävään tilaan eli involuutioon. Jälkitarkastus tehdään neuvolassa 5–12 viikkoa synnytyksestä. Jälkitarkastuksessa käydään läpi synnytyskokemusta, perheen tilannetta, ehkäisyä, imetystä, seksuaalisuutta sekä perheen jaksamista. (Botha & Ryttyläinen-Korhonen 2016, 159–160.) Kävelyä ja kohtuullisesti kuormittavaa liikuntaa suositellaan vasta jälkitarkastuksen jälkeen, jolloin mahdollinen episiotomia- ja muut synnytyksen aikaiset haavat ovat parantuneet (Luoto 2013).

Normaalin synnytyksen viikoittainen liikkumissuosituksen tavoite on parantaa fyysistä kuntoa ja jaksamista, kohentaa mielialaa ja tukea henkistä hyvinvointia sekä auttaa palautumaan raskautta edeltäneeseen painoon. Riittävä määrä unta auttaa jaksamaan arjessa, sillä unen aikana aivot jäsentävät ajatuksia ja keho ja mieli palautuvat päivän rasituksesta. Unen tarpeen tunnistaminen on tärkeää ja sitä olisi hyvä soveltaa vauvan unirytmiiin. Ylikuormittaminen ei ole tarkoituksellista, joten tauot tulisi muistaa pitää. Ne parantavat verenkiertoa, aktivoivat lihaksia ja tasaavat kehon kuormittumista. Liikunnan ja levon suhde tulee huomioida sekä liikuntaa tulisi jaksottaa useampaan eri kertaan viikossa. (Kuvio 1.) Reipasta liikuntaa tulisi harrastaa 150 minuuttia viikossa. Liikunnaksi käy kaikki sydämen sykettä nopeuttava liikkuminen. Rasittavaa liikuntaa tulisi viikossa harrastaa 75 minuuttia. Lihaskunnon ja liikehallinnan ylläpito on tärkeää palautumisessa ja lihasten vahvistamisessa. (UKK-instituutti, 2021b.)



Kuvio 1. Viikoittainen liikkumisen suositus synnytyksen jälkeen (normaali synnytys) (UKK-instituutti, 2021b.)

4 SYNNYTYSTAVAN MERKITYS LIIKUNTAAN

Raskausaikana kasvava kohtu painaa ja venyttää kudoksia, jotka altistavat gynekologisille laskeumille (Terveyskylä, naistalo 2019a). Synnytyksessä emätin ja sitä tukevat lihaksistot ja sidekudokset venyvät voimakkaasti. Emätin palautuu synnytyksestä noin 6–8 viikossa. (Ylikorkala & Kauppila 2004, 496–497.) Emättimen ja klitoriksen seksuaalireaktiot, verekkyyden lisääntyminen ja kostuminen ja laajentuminen sekä orgasmin intensiivisyyden palautuminen vie synnytyksen jälkeen noin 6–8 viikkoa. Synnytyksestä toipuminen, kehon palautuminen ja parantuminen vievät oman aikansa. (Terveyskylä, naistalo 2018a.) Mikäli synnytyksessä on jouduttu leikkaamaan välilihaa (episiotomia) tai synnytyksessä on tullut vauriota emättimeen, vie toipuminen pidemmän aikaa. Erityisesti välilihan leikkauksen jälkeen perineumin alueella voi esiintyä kipua viikkojen ajan. (Terveyskylä, naistalo 2019c.)

Välilihan leikkaus- ja repeämät ovat usein kivuliaita ja aiheuttavat turvotusta. Ompeleet sulavat itsestään ja haava paranee muutamien viikkojen kuluessa. Haavakipuun voi käyttää särkylääkettä ja lämpimällä vedellä suihkuttelu edistää paranemista. Synnytyksen ja raskauden jälkeen peräpukamat ovat yleisiä. Ne aiheuttavat kipua ja joskus myös verenvuotoa. Peräpukamia voidaan hoitaa niille tarkoitetuilla voiteilla, ja ne paranevat itsestään ajan kuluessa. (KKSHP 2016.)

Sektiosta toipuminen kestää pidempään kuin normaalista alatiesynnytyksestä. Tämän vuoksi sektiolle synnyttäneiden hoitoaika sairaalassa on hieman pidempi. Ensimmäisten päivien aikana sektiohaava saattaa olla hyvin kipeä. (KKSHP 2016.) Kipulääkettä kannattaa käyttää ensimmäisten päivien ajan leikkauksen jälkeen. Hyvä kipulääkitys helpottaa liikkumaan lähdössä, jolloin toipuminen pääsee hyvin käyntiin. (Terveyskylä, naistalo 2019e.) Ompeleiden poisto on noin viikon kuluttua leikkauksesta omassa neuvolassa tai terveyskeskuksessa. Toipuminen vie oman aikansa, minkä vuoksi kotona tulisi välttää kantamista vauvaa painavampia esineitä sekä fyysisesti raskaita kotitöitä ja raskasta liikuntaa ensimmäisen kuukauden ajan. (KSSHP 2016.) Jälkitarkastuksessa arvioidaan, onko keisarileikkauksella synnyttäneen äidin vointi riittävän hyvä kevyeen kävelyyn. Jos

lääkärin arvion mukaan tilanne on palautunut normaaliksi, ei estettä liikkumiselle ole. (Luoto 2013.)

5 KOKONAISVALTAISEN HYVINVOINNIN HUOMIOIMINEN RASKAUSAIKANA

5.1 Raskauden aikainen ruokavalio

Raskaudenaikaisen ravitsemuksen tavoitteena on syntyvän lapsen kasvun ja kehityksen sekä äidin hyvinvoinnin turvaaminen. Raskauden aikana ruokavalio ei eroa normaalista suositellusta ruokavaliosta. Tämä siis tarkoittaa, että raskausaikana tulisi nauttia runsaasti täysjyväviljatuotteita, kasviksia, marjoja, hedelmiä ja kalaa. Runsasta suolan, sokerin ja kovien rasvojen käyttöä tulisi välttää. (Päivänsara 2013, 59.)

Raskauden aiheuttama lisäenergian tarve on käytännössä vähäinen. Se vastaa noin yhtä ylimääräistä kasviksilla päällystettyä leipää päivässä raskauden viimeisellä kolmanneksella. Raskaudenaikainen sopivan painon ylläpitäminen onnistuu parhaiten esimerkiksi syömällä lautasmallin mukaisesti pääaterioilla, pitämällä yllä 4–5 ruokailukerran ruokarytmiä sekä liikkumalla säännöllisesti. (THL, Raskaus- ja imetysaika 2020.)

Kehittyvä sikiö tarvitsee muun muassa hermoston ja näkökyvyn kehittymiseen ja hormonitoimintaan runsaasti hyvälaatuisia rasvahappoja, joita suomalaisnaiset saavat keskimäärin suositeltua vähemmän. Ruokavalion rasvan laatua voi kohentaa päivittäisillä elintarvikevalinnoilla esimerkiksi syömällä kalaa 2–3 kertaa viikossa, käyttämällä rypsiöljyä kuumennettavissa ruuissa tai käyttämällä leivälle vähintään 60 % kasvimargariinia. (THL, Raskaus- ja imetysaika 2020.)

Raskaus voi olla myös hyvä tilaisuus muuttaa koko perheen ruokailutottumuksia. Lisäksi syntyvä lapsi omaksuu vanhemmilta saadut ruokailutottumukset, joten olisi tärkeää pitää niistä huoli. Äidin hyvä ravitsemus edistää toipumista synnytyksen jälkeen ja imetyksen onnistumista sekä vaikuttaa rintamaidon laatuun. Imetys ei kuluta ravintoainevarastoja, jos äiti syö riittävästi ja ruokavalio on monipuolinen. Riittävästä kalsiumin ja D-vitamiinin saannista on kuitenkin hyvä huolehtia, jotta imetysaika ei heikennä äidin luustoa. Imetys lisää nesteentarvetta, mutta juomalla runsaasti ei kuitenkaan suoraan voi lisätä rintamaidon määrää.

Hyviä juomia ovat esimerkiksi vesi, rasvaton maito ja piimä sekä tee. (Terveyskylä, naistalo 2018b.)

Raskauden aikana voi ilmaantua myös paljon mielitekoja. Lähes jokaisella äidillä on raskauden aikana craving- oireita eli voimakkaita syömishimoja, jotka johtavat jonkin elintarvikkeen ylensyömiseen. Lisäksi voi olla aversioita eli vastenmielisyttä jotakin ruoka-aineita kohtaan. Mieliteot ja vastenmielisydet voivat tuoda haasteita monipuoliseen ja järkevään ruokailuun. Tulisi pyrkiä valitsemaan ruokahimojen kohteista aina ravitsemuksellisesti paras vaihtoehto. (Päivänsara 2013, 64.)

5.2 Äidin mielenterveys

Raskauden aikana sekä synnytyksen jälkeen kehossa tapahtuu paljon hormonaalisia muutoksia, jotka vaikuttavat myös äidin mielialan vaihteluihin. Lisäksi näihin liittyy myös runsaasti psykologisia ja sosiaalisia muutoksia ja haasteita. Itse äidiksi tuleminenkin on myös oma psykologinen prosessi. (Ämmälä 2016.) Vastasyntyneen äiti kärsii yleensä aina univelasta, joka puolestaan johtaa alakuoloisuuteen, jopa masennukseen ja itkeskelyyn. Hypoestrogenismi voi osaltaan myötävaikuttaa näiden oireiden ja tuntemusten syntyyn. (Ylikorkala & Kauppila 2004, 498.)

Masennus sekä erilaiset ahdistuneisuushäiriöt lienee tavallisimpia mielenterveyden häiriöitä raskauden aikana. Masennuksen oireita ovat muun muassa alentunut mieliala, mielihyvän ja mielenkiinnon menettäminen, väsymys sekä korostunut syyllisyyden ja arvottomuuden tunne. Äidin raskaudenaikainen masennus on usein liitettävissä ennenaikaiseen synnytykseen sekä viivästyneeseen imetyksen aloitukseen. Lisäksi ylipäättään vauvan myötä tapahtuva elämänmuutos sekä muutokset ihmissuhteissa voivat aiheuttaa masennusta. Odottavan äidin masennuksen ja ahdistuksen on nähty vaikuttavan monin eri tavoin myös syntyvän lapsen terveyteen. (Ämmälä 2016.)

Naiset saattavat myös olla haluttomia puhumaan terveydenhuollon ammattilaisten kanssa mielialan muutoksista raskauden aikana, koska he pelkäävät tulevansa leimatuksi masennuksen vuoksi. Lisäksi ongelmana voi olla neuvoloiden

taipumus keskittyä enemmän naisten fyysiseen terveyteen raskauden aikana mielenterveyden sijaan. Tärkeää olisi kuitenkin tunnistaa jo neuvolassa mahdollisia masennuksen oireita. Neuvolassa olisi tärkeää tehdä seulontoja, joissa kartoitetaan äidin mielialaa standardoidulla kyselylomakkeella tai avoimella keskustelulla, joka kartoittaa mahdollisesti alentunutta mielialaa. (Mayo Clinic 2019.)

Raskauden aikaista ja jälkeistä väsymystä, masennusta tai muuta mielenterveyteen vaikuttavaa ongelmaa voidaan hoitaa monin eri tavoin. Hoitomuoto määräytyy myös esimerkiksi masennuksen asteen mukaisesti. Mahdollisimman pitkälle pyritään käyttämään lääkkeettömiä hoitokeinoja. Näitä voivat olla esimerkiksi keskusteluavun tarjoaminen, liikunta, rentoutumisharjoitukset sekä myös läheisten ihmisten kartoittaminen ja heidän tukensa. Lääkkeellisiä keinojakin voidaan käyttää, jos tilanne vaatii. (Ämmälä 2016.)

5.3 Unen ja levon merkitys äidille

Unihäiriöt ovat hyvin yleisiä raskauden aikana. Raskauden ja unihäiriöiden välinen yhteys vaihtelee unettomuuden, yöllisten heräämisten ja levottomien jalkojen oireyhtymän, lisääntyneen kuorsauksen sekä liiallisen uneliaisuuden välillä. Nämä häiriöt johtuvat usein raskauteen liittyvistä fysiologisista, hormonaalisista ja fyysisistä muutoksista. Lisäksi tulevat muutokset elämässä, parisuhteessa sekä lapsen syntymä voivat toimia stressitekijöinä, jotka vaikuttavat unen saantiin. Myös loppuraskaudesta oikean asennon löytäminen raskausvatsan vuoksi voi vaikeuttaa nukkumista. (Drapeed, Sanjay & Rajiv 2003.)

Riittävä lepo on tärkeää jokaiselle. Odottavan äidin on tärkeää saada riittävästi lepoa. Äidille unettomat yöt johtavat väsymykseen ja uneliaisuuteen päivällä. Nukkumisella on myös tärkeä rooli muistissa, oppimisessa, ruokahalussa, mielialassa ja päätöksenteossa - kaikki tämä on tärkeää valmistauduttaessa ottamaan vastasyntynyt vauva kotiin. (Pacheco 2020.)

Uni auttaa säätelemään verensokeria, joten huono uni raskauden voi altistaa myös raskausdiabeteksen syntyyn. Univaje raskauden alkuvaiheessa voi myös lisätä kohonneen verenpaineen riskiä sekä aiheuttaa pre-eklampsiaa. Tämän

seurauksena äidille voi tulla vakavia komplikaatioita esimerkiksi sydämen, munuaisten tai muiden elimien kanssa. Unettomuus voi aiheuttaa myös tilanteen, jossa ennenaikaisen synnytyksen riski nousee. (Pacheco 2020.)

Nukkuminen mahdollistaa kehon fyysisen ja psyykkisen levon ja henkisten sekä fyysisten voimien palautumisen (Pihl & Aronen 2012, 17). Lisäksi unettomuus voi johtaa erilaisiin mielenterveysongelmiin ja jopa aiheuttaa raskauden jälkeistä masennusta. Univaje altistaa myös erilaisille sairauksille. Pitkäaikaisesta unen puutteesta kärsivällä henkilöllä elimistön puolustuskyky eli immunitaetti alentuu ja riski sydän- ja verisuonitauteihin sekä metaboliseen oireyhtymään voi suurentua. Univajeella on myös mielialaa ja muistia alentava vaikutus. (Järnefelt & Hublin 2012, 16–17.)

6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on tuottaa opas raskausajan liikunnasta, jota voidaan jakaa neuvoloissa odottaville äideille. Oppaan avulla saadaan konkreettisia ohjeita liikunnan aloituksesta ja turvallisuudesta raskausaikana. Oppaan tavoitteena on luoda yhdenmukaisempi neuvonta odottaville äideille sekä tuoda esiin päivitettyä tietoa kyseisestä aihealueesta. Tavoitteena on ohjeistaa odottavia äitejä matalalla kynnyksellä liikunnan pariin ja tuoda esille yleistä tietoa, miten raskaus muuttaa kehoa, mikä merkitys liikunnalla on hyvinvoinnissa ja raskauden etenemisessä sekä ohjeistaa turvalliseen liikuntaan. Oppaan avulla odottava äiti pystyy yksinkertaisesti ja turvallisesti tekemään kehittäviä harjoitteita, vaikka aiempaa liikuntataustaa ei olisi. Opas tulisi olemaan terveydenhoitajan työkalu, jonka avulla voidaan yhdessä odottavan äidin kanssa miettiä millaista liikuntaa olisi hyvä harrastaa sekä pohtia äidin omia liikuntatottumuksia.

7 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN PROSESSI

7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö ja sen toteutus

Opinnäytetyö voidaan karkeasti jakaa kahteen osa-alueeseen, tutkimustyyppiin tai kehittämistyöhön eli projektiin (Hakala 2004, 21–23). Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitus on, että opiskelijat toteuttavat opinnäytetyön tuottamalla fyysisen tuotoksen tai kehittämällä jotakin toiminnallista osa-aluetta (Vilkkä 2007, 76–77). Lisäksi toiminnallisen opinnäytetyön piirre on, että tavoitteet muutetaan toiminnaksi ja oppimistilanteiksi (Koli 2008, 18). Toiminnallisessa opinnäytetyössä tulee huomioida myös se, että sen tuotos on tuote ja sen tulee olla tarkoitettu sekä suunniteltu tietylle kohderyhmälle. Opinnäytetyön menetelmä ja muoto tulee muodostaa niin, että se on kohderyhmälle sopiva. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51–52.)

Projekti on kestoaltaan rajallinen, ainutkertainen ja muusta toiminnasta erillään oleva toiminto, jonka tarkoituksena on resursseja ohjailemalla saavuttaa tietty päämäärä. Jokainen projekti on ainutkertainen, tavoitteiden pohjalta määritelty prosessi. (Silfverberg 2007, 21.) Toisin sanoen projekti on toimintapaketti ja sen tavoitteena on aiempaa uudemman sekä ajantasaisemman toimintatavan luominen (Paasivaara, Suhonen & Nikkilä 2008, 7–9). Usein projekti opinnäytetyössä kohdistuu arkisen ongelman ratkaisemiseen (Hakala 2004, 31). Vaikka hankkeella pyritään pitkäaikaiseen parannukseen, itse projektivaihe on kertaluonteinen ja kestoaltaan rajattu (Silfverberg 2007, 22). Projektin onnistumisen kannalta on tärkeää tehdä projektin puitesuunnitelma, jonka tulee olla selkeä, realistinen ja projektia ohjaava. (Karlsson & Marttala 2001, 16). Tärkeää on tehdä tarkka ja hyvä aikataulu, määritellä selkeä työtapa, tehdä suunnitelma sekä valvoa, seurata ja arvioida tilannetta koko ajan. Suunnitelmassa tulee näkyä työn tarkoitus, tavoite ja rajaukset sekä kohderyhmä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 47–49.)

Sain neuvolalta toiveen, että voisin tehdä opinnäytetyönäni oppaan raskauden aikaisesta liikunnasta. Toiminnallinen menetelmä valikoitui sen pohjalta toteutettavaksi ja opinnäytetyön prosessi lähti heidän ideansa pohjalta käyntiin. Kuultuani heidän toiveitansa oppaan suhteen lähdin etsimään teoretietoa toiminnallisen

opinnäytetyön, tarkemmin projektin, toteuttamisesta. Etsin aluksi teorian tietoa kirjallisuuslähteistä sekä hyödynsin opettajan neuvoja siitä, kuinka projekti etenee. Aluksi oli tarkoitus tehdä opas raskauden aikaisesta sekä sen jälkeisestä liikunnasta, mutta eteen sattui sekaannuksia, joiden johdosta neuvolan kanssa päädyimme yhdessä siihen, että teen vain raskauden aikaisesta liikunnasta oppaan. Aiheen tarkennettua etsin myös tietoa mahdollisesti samankaltaisista oppaista ja lähdin muodostamaan omaa toteutustapaani. Tärkeää oli aluksi etsiä teorian tietoa liikunnasta ja raskaudesta, jonka pohjalta oppaan toteuttaminen oli helppoa. Jäljelle jäi vain enää teorian tiedon muuttaminen konkreettiseksi oppaaksi.

7.2 Oppaan suunnittelu ja toteutus

Raskauden aikaisen liikunnan- oppaalla on tarkoituksena tukea neuvolan terveydenhoitajia toteuttamaan laadukasta neuvontaa odottaville äideille. Se on myös hyvä konkreettinen tapa näyttää äideille, millaista liikuntaa olisi hyvä harjoittaa raskaana. Odottavat äidit saavat oppaan kotiinsa, jonka avulla pystyvät harjoittamaan liikuntaa turvallisesti, eikä heidän tarvitse muistaa ulkoa neuvolasta saatuja ohjeita.

Oppaan idea tuli neuvoloilta, mutta sain itse vapaat kädet tehdä siitä sellaisen kuin itse näen parhaaksi. Sain heiltä mukaan yhden valmiin oppaan, josta voisin ottaa mallia ja päivittää sen sisältöä. Tavoitteenani oli tuottaa yksinkertainen ja konkreettinen opas, jossa on kuvien avulla havainnollistettu tehtävät harjoitukset. Lisäksi halusin lisätä oppaaseen myös muistutuksen siitä, millaista liikuntaa ei kannata harjoittaa tai on haitallista.

Oppaan suunnittelun jälkeen jäljelle jäi sen toteutus. Aluksi ajattelin, että opas olisi voitu toteuttaa yhdessä mediaopiskelijoiden kanssa. Tähän haasteen toi COVID-19-virus, jonka vuoksi kokoontumisia ja itse koulun lähipäiviä rajoitettiin. Näin ollen näin helpommaksi tehdä toteutuksen itse ja omalla aikataulullani.

Oppaan toteutus lähti sisällön suunnittelusta. Tein ensin hahmotelmaa siitä, millainen opas tulee olemaan ja mitä se pitäisi sisältää. Hahmottelin paperille, millaisia otsikoita oppaaseen tulisi ja niiden pohjalta itse sisällön. Sen koko olisi puolitettu A4, joka sisältää kansisivun, harjoiteohjeet sekä kuvat sekä takakannen,

jossa on linkkejä hyödyllisiin linkkeihin. Toteutuksen tein itse Microsoftin Word-tekstinkäsittelyohjelmalla. Sen avulla oli helppo luoda yksinkertainen opas, johon sain sommiteltua oikeat asiat sivuillensa. Lopulta tulostin sen kaksipuoleisena ja kokosin yhdeksi kokonaiseksi oppaaksi.

Suurimman ajan oppaan teossa vei itse sisällön suunnittelu. Aihe sinänsä on yksinkertainen, kun puhutaan raskauden aikaisesta liikunnasta. Mutta haastetta tuotti se, mitä itse oppaaseen sisällyttäisi, että siitä ei tulisi liian pitkä, mutta se sisältäisi kaikki olennaisimmat asiat.

Päädyin tekemään oppaasta hyvin yksinkertaisen ja helppolukuisen. Ensimmäisellä sivulla kerrotaan siitä, miten liikunta olisi hyvä aloittaa. Toisella sivulla on koottu selite siitä, millaista liikuntaa kannattaa harrastaa. Seuraavilla sivuilla on annettu muutamia konkreettisia ohjeita erilaisiin harjoituksiin sekä kuvia itse harjoituksista. Loppupuolella opasta on vielä selvennetty sitä, millaista loppuraskauden liikunta tulisi olla sekä millaisia asioita tulisi huomioida. Lisäksi viimeisellä sivulla on muistutus siitä, mitkä ovat niin sanottuja varomerkkejä, jolloin liikunta olisi hyvä lopettaa.

Kun itse aihealueet olivat rajattuja ja olin löytänyt kuvat, joita sai käyttää, oli lopulta oppaan kokoaminen hyvinkin yksinkertaista. Minun täytyi vai sommitella otsikot, tekstit ja kuvat oikeille kohdille Microsoft Word-tekstinkäsittelyohjelmassa. Tekstinkäsittelyohjelma itsessään sisälsi aputoiminnon, jonka avulla pystyi luomaan oppaan helposti.

Opas on liitetty tämän opinnäytetyön loppuun (ks. liite 1).

8 POHDINTA

Toiminnallisen opinnäytetyön prosessi eroaa hyvin paljon esimerkiksi laadullisen tutkimuksen tekemisestä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä pääpaino keskittyy itse tuotoksen tekemiseen. Lisäksi prosessia tehdessä huomasin sen, että edelleen suosiossa ja yleisempänä toteutustapana on enemmän tutkimukselliseen toteutukseen painottuvat tavat. Toiminnallisia opinnäytetöitä on tehty huomattavasti vähemmän aiheeseen liittyen.

Opinnäytetyön tekeminen lähti teorian tiedon etsimisestä. Teorian tiedon etsiminen kirjallisuudesta oli hieman haastavaa. Tietyistä aihealueista, kuten anatomiasta, oli helppo löytää tietoa, mutta esimerkiksi harjoitteiden lähteet olivat hieman kyseenalaisia. Nousi useasti pintaan kysymys siitä, voiko kyseistä lähdettä käyttää opinnäytetyössä. Lisäksi se, kuinka teorian tiedon ja itse oppaan sisällön sisällyttäisi yhteen. Myös esimerkiksi kirjallisuutta oli vaikea saada, sillä Covid-19 viruksesta johtuvat rajoitukset vaikuttivat myös kirjastojen aukioloihin.

Teorian tiedon pohjalta lähdin koostamaan opasta. Oppaan teossa oli useita haasteita. Suunnittelu vei suurimman osan ajastani. Minun täytyi tarkkaan miettiä sitä, kuinka opas etenisi järjestelmällisesti sekä mitä siihen olisi tärkeää sisällyttää. Pohdin myös kauan sitä, otanko kuvat netistä vai otanko itse kuvat oppaaseen. Netistä oli hyvin vaikea löytää kuvia, joita olisi saanut käyttää työssäni, joten päädyin ottamaan kuvat itse. Halusin pitää oppaan lyhyenä, jotta se olisi helpommin hyödynnettävissä eikä pituus olisi este tutustumiselle. Minusta oli tärkeää sisällyttää kuvia siihen, jotta olisi helppo katsoa, millaiselta kyseisen harjoitteen pitäisi näyttää oikein tehtynä. Halusin sisällyttää oppaaseen tärkeimmät liikuntaharjoitteet, joilla on suurin hyöty odottavalle äidille. En nähnyt tärkeäksi listata kymmeniä sivuja erilaisia liikuntasuosituksia, koska muutamilla pystyy helposti pitämään itseänsä kunnossa. Näin tärkeäksi lisätä loppuun muistutuksen siitä, millainen liikunta ei ole suotavaa ja mitä pitää ottaa loppuraskaudessa huomioon.

Opinnäytetyö prosessi eteni hyvin omassa aikataulussani ja sain koottua hyvin yhteen niin teoratiedon kuin oppaan. Opas pohjautuu täysin kirjalähteistä etsimääni tietoon. Lisäksi itse menetelmän käyttö pohjautuu teoratietoon. Opinnäytetyöni eteni hyvin prosessina, jonka lopputuloksena syntyi haluttu tuotos.

Itselleni opinnäytetyötä tehdessäni tuli yllätyksenä lähteiden ja tutkimustiedon vähäinen määrä. Haasteita itselleni oli opinnäytetyön yksin kirjoittaminen ja aikataulun laatiminen. Koen oman oppimisen kannalta opinnäytetyön kehittävän itseäni terveydenhoitajan työssä ja etenkin liikunnan pariin ohjauksessa. Opinnäytetyön kirjoitus opetti paljon uutta raskausajan liikunnasta ja kehon muutoksista raskauden aikana. Koen kehittyneeni erityisesti liikunnan tukemiseen ja oikeiden lihasryhmien harjoituksiin opasta tehdessäni. Ajatukseni oppaan teossa on helpottaa terveydenhoitajia liikuntatottumusten puheeksi ottamisessa ja ohjaamisessa. Äidin liikuntatottumuksia pohdittaessa, opas auttaa terveydenhoitajia konkreettisempiin neuvoihin liikunnan aloituksessa.

Opinnäytetyötä tehdessä luotettavuutta ja eettisyyttä tuli pohdittua useaan otteeseen. Lähteiden luotettavuuteen ja ajankohtaisuuteen suhtauduin kriittisesti, jotta opas sisältäisi ajankohtaisinta tietoa ja ohjeita.

Opinnäytetyössä vältetään plagioinnin käyttäminen käyttämällä plagiaatintunnistujärjestelmää. Asianmukainen viittaus teksteihin ja oikeanlainen lähdeluettelo ovat keskeisessä asemassa opinnäytetyötä kirjoittaessa. (Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset 2020, 14.)

Tulevaisuudessa opinnäytetyöstä voisi tehdä jatkotutkimuksen, jossa käsiteltäisiin laadullisessa tutkimusmuodossa, onko opas lisännyt raskauden aikaista liikuntaa, onko oppaasta ollut hyötyä odottaville äideille ja ovatko terveydenhoitajat kokeneet oppaan hyödylliseksi työssään. Laadullinen tutkimus kehittäisi terveydenhoitajia työssään ja toisi uusia näkökulmia mitä voisi tehdä toisin.

LÄHTEET

Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset 2020. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. Viitattu 9.5.2021. https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382

Botha, E & Ryttyläinen-Korhonen, K. 2016. Naisen hoitotyö. 1. painos. Sanoma Pro Oy, Helsinki.

Current Opinion in Pulmonary Medicine. Sleep disorders in pregnancy. 2003. Viitattu 24.3.2021. https://journals.lww.com/co-pulmonarymedicine/Abstract/2003/11000/Sleep_disorders_in_pregnancy.5.aspx

Fogelholm, Vuori & Vasankari, 2010. Terveysliikunta. UKK-instituutti. Kustannus Oy Duodecim, Helsinki.

Healthy lifestyle. Pregnancy week by week. 2019. By Mayo Clinic Staff. Depression during pregnancy: You're not alone. Viitattu 26.2.2021. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/depression-during-pregnancy/art-20237875>

Hermanson, E. 2019. Duodecim. Terveyskirjasto. Imetys. Viitattu 24.3.2021. <https://www.terveyskirjasto.fi/kot00402>

Järnefelt, H. & Hublin, C. 2012. Työikäisten unettomuuden hoito. Helsinki: Työterveyslaitos.

Kapella, A. 2018. Suorien vatsalihasten erkauma. TULE tietokeskus. Viitattu 15.3.2021 https://tule.fi/artikkeli_suorien-vatsalihasten-erkauma/

Karlsson, Å. & Marttala, A. 2001. Projektkirja: onnistuneen projektin toteuttaminen. Kustantaja: Kauppakaari.

Klemetti, R. & Hakulinen-Viitanen, T. 2013. Äitiysneuvolaopas. Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Opas: 29.

KSSHP. Synnytyksestä toipuminen. 2016. Viitattu 11.3.2021. [https://www.ksshp.fi/fi-FI/Potilaalle/Synnytys/Synnytyksen_jalkeen/Synnytyksesta_toipuminen\(43796\)](https://www.ksshp.fi/fi-FI/Potilaalle/Synnytys/Synnytyksen_jalkeen/Synnytyksesta_toipuminen(43796))

Käypä hoito -suositus, lantionpohjalihasten harjoitteluohje 2017. Palonen, P & Aukee, P. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 20.4.2021 <https://www.kaypahoito.fi/nix00565>

Käypä Hoito -suositus, liikunta 2016. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 20.4.2021 <https://www.kaypahoito.fi/hoi50075#s29>

Luoto, R. 2013. Potilaan lääkirilehti. Liikunta raskauden aikana ja sen jälkeen. Viitattu 24.3.2021. <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/artikkelit/liikunta-raskauden-aikana-ja-sen-jalkeen/>

Paasivaara, L., Suhonen M. & Nikkilä J. 2008. Innostavat projektit. Fioca Oy.

Pacheco, D. 2020. Pregnancy and sleep. How pregnancy changes sleep, why it matters, and how expecting moms can get better rest. Sleep foundation. Viitattu 15.3.2021. <https://www.sleepfoundation.org/pregnancy>

Pihl, S. & Aronen, A-M. 2012. Unentaidot. Porvoo: Bookwell Oy.

Pisano V. 2007. Liikkuva äiti. Opas odotusajan ja synnytyksen jälkeiseen liikuntaan. 1. painos. WSOYpro, Jyväskylä.

Päivänsara, A. 2013. Liikunnallisen äidin käsikirja. Ravitseminen ja liikunta raskauden aikana sekä synnytyksen jälkeen. Art House Oy 2013, Helsinki.

Silfverberg P. 2007. Ideasta projektiksi. Projektityön käsikirja. 1.painos. Kustantaja: Edita Publishing Oy.

Tays. 2021. Synnyttäneen äidin hoito. Viitattu 2.12.2020. [https://www.tays.fi/fi-FI/Ohjeet/Hoitoohjeet/Raskaus_ja_synnytys_hoitoohjeet/Synnyttäneen_aidin_hoito\(13264\)](https://www.tays.fi/fi-FI/Ohjeet/Hoitoohjeet/Raskaus_ja_synnytys_hoitoohjeet/Synnyttäneen_aidin_hoito(13264))

THL, Raskaus- ja imetysaika 2020. Viitattu 26.2.2021. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitseminen/ravitseminen/ravitsemussuosituksien/raskaus-ja-imetysaika>

Terveyskylä. Naistalo. 2018a. Hedelmällisyyteen vaikuttavat tekijät. Viitattu 24.3.2021. <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/lis%C3%A4%C3%A4ntymisterveys/hedelm%C3%A4llisyys/hedelm%C3%A4llisyyteen-vaikuttavat-tekij%C3%A4t>

- 2018b. Kuntoutuminen raskauden ja synnytyksen jälkeen. Viitattu 11.3.2021. <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/synnytyksest%C3%A4-toipuminen/kuntoutuminen-raskauden-ja-synnytyksen-j%C3%A4lkeen>

Terveyskylä, naistalo. 2019a. Alkuraskauden muutokset. Viitattu 2.12.2020. <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/raskauden-tuomat-muutokset-ja-yleiset-huolenaiheet/alkuraskauden-muutokset>

- Terveyskylä, naistalo 2019b. Imetyksen hyötyjä. Viitattu 24.3.2021. <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/imetys/imetyksen-hy%C3%B6tyj%C3%A4>
- Terveyskylä, naistalo 2019c. Kipu lantiolla. Viitattu 2.12.2020. <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/raskauden-tuomat-muutokset-ja-yleiset-huolenaiheet/kipu-lantion-alueella>

- Terveyskylä, naistalo 2019d. Tihentynyt virtsaamisen tarve. Viitattu 24.3.2021. <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/raskauden-tuomat-muutokset-ja-yleiset-huolenaiheet/alkuraskauden-muutokset/tihentynyt-virtsaamisen-tarve>
- Terveyskylä, naistalo 2019e. Toipuminen synnytyksestä. Viitattu 23.3.2021. <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/synnytyksest%C3%A4-toipuminen/toipuminen-synnytyksest%C3%A4>

The American College of Obstetricians and Gynecologists. 2019. Exercise after pregnancy. Viitattu 28.2.2021. <https://www.acog.org/womens-health/faqs/exercise-after-pregnancy>

Tiitinen, A. 2020. Raskaus ja liikunta. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 13.3.2021. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01034

UKK-instituutti. 2020. Liikkumisen suositukset. Viitattu 18.4.2021. <https://staging.ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/>

UKK-instituutti. 2021a. Aikuisten liikkumisen suositus. Viitattu 8.3.2021. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>

- 2021b. Liikkumisen suositus synnytyksen jälkeen. Viitattu 8.3.2021. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikunta-synnytyksen-jalkeen/>

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Kustannus Tammi.

Ämmälä, A-J. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 2015. Neuvolapsykiatria. Viitattu 26.2.2021. <https://www.duodecimlehti.fi/duo12167>

LIITTEET

Liite 1. Opas

Raskausajan liikunnan opas



Tekijä:

Maaren Köykkä

Terveydenhoitajaopiskelija

2021

Miten liikunta vaikuttaa hyvinvointiin?

Säännöllinen liikunta

- kohentaa mielialaa
- parantaa fyysistä kuntoa
- auttaa selviytymään raskausajan fyysisistä rasituksista
- ehkäisee liiallista painonnousua
- nopeuttaa synnytyksestä palautumista
- raskausaika on loistava ajankohta kiinnittää huomioita elintapoihin
- raskaudenaikaisen liikunnan tulee olla miellyttävää ja kuntoa ylläpitävää
- säännöllisen liikunnan voi aloittaa raskausaikana

Miten aloittaa raskauden aikainen liikunta?

- jos et ole aiemmin tottunut liikkumaan, aloita vähitellen noin 15 minuuttia päivässä, kolmena päivänä viikossa
- jos olet tottunut liikkuja, voit jatkaa harjoitteluja tottumustesi mukaisesti
- raskaana olevan liikuntasuositus on 2,5 h viikossa, jonka voi jakaa useammalle päivälle
- raskausajan liikunnan tulisi olla sykettä nostattavaa
- lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittävää ja ylläpitävää liikuntaa suositellaan harastettavan 2 kertaa viikossa
- muista PPP-sääntö (pitää-pystyä-puhumaan)
- selinmakuulla tehtäviä liikkeitä voit jatkaa raskausviikolle 16 asti
- kyykkyjä ja jalkaprässiharjoitteita voit jatkaa raskausviikolle 26 asti. Viimeisellä raskauskolmanneksella niitä ei suositella

Hyviä liikuntamuotoja ovat esimerkiksi:

- kävely
- hölkkä
- pyöräily
- uinti
- hiihto
- tanssi
- kuntosali

Mitä kannattaa välttää?

- tapaturma-alttiita lajeja, jotka sisältävät iskuja, putoamisvaaran tai nopeita suunnan vaihdoksia
- liikuntamuotoja, joissa kohtu joutuu voimakkaaseen hölskyvään liikkeeseen
- laitesukellus
- pitkäaikaista selinmakuuta, jos se aiheuttaa huonovointisuutta
- vatsanmakuulla harjoittelemista
- liikkumista kuumassa ja kosteassa tai vähähappisessa vuoristoilmassa

Loppuraskauden liikunta

Liikuntaa voi jatkaa niin kauan, kuin se tuntuu hyvältä. Kevennä liikkumista voinnin mukaan.

Jos seuraavia oireita ilmenee, keskeytä liikunta ja tarvittaessa ole yhteydessä neuvolaan:

- verenvuoto emättimestä
- kova päänsärky
- lepoahdistus
- huimaus tai rintakipu
- pohkeen turvotus ja kipu
- sikiön liikkeiden vähentyminen
- säännöllinen kivulias kohdun supistelu

Jos raskauteen liittyy seuraavia ongelmia, liikuntaa ei pidä harrastaa:

- ennen aikaisen synnytyksen uhka
- selittämätön verenvuoto emättimestä
- ennenaikainen lapsivedenmeno
- todettu kohdunkaulan heikkous
- sikiön kasvun hidastuma
- istukan ennenaikainen irtoaminen

Lisätietoa saat neuvolastasi.

Lihaskuntoharjoittelunohjeita

- Liikuntaa tulisi harrastaa monipuolisesti kaikki osa-alueet huomioon ottaen (aerobinen liikunta, lihaskunto ja liikkuvuus)



Lonkan koukistaja

Astu toisella jalalla pitkä askel eteen ja laskeudu toispolviseisontaan siten, että toinen polvi pysyy maassa ja etummainen polvi on 90 ° kulmassa. Venytys tuntuu takajalan lonkankoukistajassa.



Askelkyykky

Astu pitkä askel eteen siten, että taemman jalan polvi ei osu maahan.



Hyvää huomenta

Aseta keppi niskan taakse. Seiso aluksi suorassa, lähde taivuttamaan vartaloa eteenpäin noin 90 ° kulmaan. Selän on pysyttävä suorassa.



Pystypunnerrus (kahvakuulalla tai käsipainoilla)

Lähtöasento: kädet koukussa, painot olkapäiden kohdalla. Ojenna kädet kohti kattoa vuorotellen tai tee yksi käsi kerrallaan. Aloita pienillä painoilla.



Vinot vatsalihasrutistukset

Asetu selinmakuulle ja nouse hieman ylöspäin, tuoden vastakkaisen käden kyynärpää toiselle puolelle.

Hyödyllisiä nettisivuja:

Liikuntasuositukset raskauden aikana:

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

Liikunta raskausaikana: <https://sydan.fi/fakta/liikunta-raskaus-ja-imetysaikana/>

Liikunta:

<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-jasyntytytys/raskauden-tuomat-muutokset-ja-yleisethuolenaiheet/liikunta>

Lantionpohjalihasten harjoiteohjeita: <https://www.kaypahoito.fi/nix00565>

Liite 2. Opinnäytetyön toimeksiantosopimus



OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Tämä sopimus soveltuu käytettäväksi ainoastaan sellaisten opinnäytetöiden yhteydessä, joita ei toteuteta ammattikorkeakoulun ulkopuolisen rahoituksen hankkeessa.

Toimeksiantaja	Nimi (esim. yritys) Kemin kaupungin neuvolat Yhteystiedot (yhteyshenkilö, puhelin, sähköposti) Terveysneuvonta, vastaava terveydenhoitaja Miia Keränen (040 725 1403) miia.keranen@kemi.fi	
	Työn aihe Raskauden aikainen ja jälkeinen liikunta, sisältäen monipuolista liikuntaa ja section jälkeistä liikuntaa.	
Tekijä	Nimi Maaren Köykkä	Opiskelijanumero A1802580
	Katuosoite	Postinumero Postitoimipaikka Kemi
	Puhelin	Sähköpostiosoite maaren.koykka@edu.lapinamk.fi
	Suoritettava tutkinto Terveysneuvonta	Ryhmätunnus K72T18S
Lapin AMK	Yhteyshenkilön nimi (ohjaaja) Helena Kari	Tehtävänimike Lehtori, sairaanhoitaja- ja terveydenhoitajakoulutus
	Toimipaikka ja osoite Lapin ammattikorkeakoulu, Tietokatu 1, 94600 Kemi	
	Puhelin	Sähköpostiosoite helena.kari@lapinamk.fi
	Toimeksiantosopimuksen ehdot	
Ohjaus	Ohjaava opettaja valvoo työtä ammattikorkeakoulun puolesta ja antaa työn edellyttämiä ohjeita ja neuvoja. Ammattikorkeakoulu ja opettaja eivät ole konsulttivastuussa työstä.	
Dokumentointi	Ammattikorkeakoulun opinnäytetyöt ovat julkisia. Työstä laaditaan ammattikorkeakoulun opinnäyteohjeen mukainen kirjallinen esitys, josta toimitetaan yksi kansitettu kappale ammattikorkeakoulun kirjastoon tai julkaistaan sähköisessä muodossa Theseus-verkkokirjastossa. Työ arkistoidaan oppilaitoksella sekä tulostettuna että sähköisessä muodossa.	
Oikeudet	Opinnäytetyön tekijänoikeudet kuuluvat tekijälle. Toimeksiantaja saa rinnakkaisen käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin opinnäytetyön valmistuttua. Ammattikorkeakoululla on jatkuvasti voimassa oleva oikeus käyttää tuloksia omassa opetus- ja TKI-toiminnassaan. Sopijapuolilla on mahdollisuus sopia muista opinnäytetyön tuloksia koskevista oikeuksista kuitenkin niin, että tämän sopimuskohtaan nojalla ammattikorkeakoulun saamat oikeudet säilyvät voimassa.	
Keksinnöt	Jos tekijä on osallisena keksintöön, joka patentoidaan, mainitaan hänet yhtenä keksijöistä. Mahdollisesta keksintökorvauksesta sovitaan erikseen noudattaen ammattikorkeakoulun tai toimeksiantajan keksintöohjeen linjauksia. Opinnäytetyön tai sen osan julkaiseminen tai hyödyntäminen ei saa vaarantaa sen tai sen osan suojaamista patentilla tai hyödyllisyysmallilla.	
Vastuut	Opinnäytetyön tulos toimitetaan sellaisena kuin se on. Tekijä tai ammattikorkeakoulu eivät anna tulokselle takuuta eivätkä vastaa sen soveltuvuudesta toimeksiantajan tarpeisiin. Sopijapuolet ovat vastuussa toisilleen sopimusrikkomuksen aiheuttamista välittömistä vahingoista. Vastuun syntyminen edellyttää tahallaan tai törkeällä huolimattomuudella aiheutettua sopimusrikkomusta.	
Lisäksi sovitaan		
Salassapito	Ohjaavilla opettajilla ja opinnäytetyön tekijöillä on salassapitovelvollisuus työn aikana esille tuleisiin luottamuksellisiin asioihin. Toimeksiantajan tulee tarkistaa, että julkaistava opinnäytetyö ei sisällä salassa pidettävää aineistoa. Tarvittaessa käytetään toimeksiantajan erillistä salassapitosopimusta.	
	Tätä sopimusta on laadittu kolme (3) samansisältöistä kappaletta, yksi (1) kullekin sopimuksen osapuolelle. Sopimus perustuu ammattikorkeakoulun hyväksymään opinnäytetyösuunnitelmaan ja se astuu voimaan allekirjoitushetkellä.	
	Paikka ja päivämäärä	Allekirjoitus
Toimeksiantaja	Kemi 19.1.2021	Miia Keränen
Tekijä	Kemi 15.01.2021	Maaren Köykkä
Lapin AMK	Kemi 15.01.2021	Helena Kari