



RASKAUDEN AIKAINEN HARJOITTELU

Opas Liikuntamaailman kuntokeskuksen ohjaajille

Ilona Vesapuisto

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Liikunnanohjaajan tutkinto

Opinnäytetyö

2022

Tiivistelmä

Tekijä Ilona Vesapuisto
Tutkinto Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus, liikunnanohjaaja
Raportin/Opinnäytetyön nimi Raskauden aikainen harjoittelu, opas Liikuntamaailman ohjaajille
Sivu- ja liitesivumäärä 21 + 5
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tehdä raskausajan liikunnanohjausta käsittelevä opas liikunnan ammattilaisille. Opas syntyi työelämän tarpeesta. Opinnäytetyön toimeksiantajan Kuntokeskus Liikuntamaailman asiakaskunnassa raskaana olevien asiakkaiden määrä oli lisääntynyt. Oppaan tarkoituksena oli lisätä ohjaajien tietotaitoa raskausajan liikunnasta ja sen ohjaamisesta.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Teoriaosuudessa käsiteltiin raskausajan fysiologisia muutoksia kehossa ja niiden vaikutuksia odottavan äidin hyvinvointiin. Raskausaika jaettiin kolmeen eri vaiheeseen: alkuraskauteen, keskiraskauteen ja loppuraskauteen. Liikunnan hyödyt ja suositukset sekä, mahdolliset riskit ja erityisvaatimukset selvitettiin raskauden eri vaiheissa. Oppaan sisältö perustui teoriaosuuteen.</p> <p>Opas rakentui teoriaosuudesta ja käytännön osuudesta. Oppaassa esitelty teoria sekä liikkeet ja harjoitteet kuvattiin johdonmukaisesti ja selkeästi osittain kuvien avulla havainnollistaen.</p> <p>Tieto ja ymmärrys liikunnan merkityksestä odottavien äitien hyvinvoinnin edistäjänä on lisääntynyt. Samalla on kasvanut tarve kohentaa liikunnan ammattihenkilöiden osaamista raskausajan liikunnan ohjaamisessa. Liikuntamaailmassa on kehitetty uusia palveluita odottaville äideille ja tämän opinnäytetyön tuloksena syntynyt opas on jo osoittautunut tarpeelliseksi. Koska raskausajan liikunnan kysyntä on kasvanut ja se on yhä merkittävämpi osa Liikuntamaailman palvelutarjontaa, oppaasta on tarkoitus jatkokehittää kolmiosainen: Raskauden aikainen harjoittelu, synnytyksen jälkeinen harjoittelu ja raskausajan ravitsemus, lepo ja uni.</p>
Asiasanat Raskaus, liikunta, opas

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Raskausaika.....	3
2.1	Raskausajan fysiologiset muutokset kehossa.....	3
2.1.1	Hengitys- ja verenkiertoelimistö	3
2.1.2	Painonnousu.....	4
2.1.3	Hormonitoiminta.....	4
2.1.4	Tuki- ja liikuntaelimistö.....	4
2.2	Raskausajan psyykkiset muutokset.....	5
3	Raskaus ja liikunta	6
3.1	Raskausajan liikunnan hyödyt.....	6
3.2	Liikkumisen suositus raskausaikana.....	6
3.2.1	Liikkumisen rajoitukset raskausaikana	8
3.3	Liikunta raskauden eri vaiheissa.....	9
3.3.1	Ensimmäinen raskauskolmannes (viikot 1-12)	9
3.3.2	Toinen raskauskolmannes (viikot 13-26).....	9
3.3.3	Kolmas raskauskolmannes (viikko 27-40)	10
3.4	Lantionpohjan lihasten harjoittaminen	11
4	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet.....	13
5	Oppaan toteutus.....	15
5.1	Suunnittelun perusteet ja valinnat.....	15
5.2	Oppaan arviointi	16
5.3	Lopullinen tuotos	17
6	Pohdinta ja kehitysehdotukset	20
	Lähteet.....	22
	Liitteet.....	23
	Kuvat	26

1 Johdanto

Liikunta raskauden aikana on turvallista, jos äiti on terve ja raskaus on edennyt normaalisti. Olennaista on, että liikuntaa harrastetaan omaa vointia kuunnellen ja kehon viesteihin reagoiden. (UKK-instituutti 2022) Raskauden aikainen liikunta tuo monia etuja odottavalle äidille ja sikiölle. Säännöllinen raskausajan liikunta auttaa äitiä kestävämpään raskauden aiheuttaman fyysisen rasituksen, helpottaa äidin työtä synnytyksessä sekä nopeuttaa synnytyksen jälkeistä fyysistä palautumista. (Neuvokas perhe 2020)

Äidillä on iso vastuu kantaa sisällään uutta elämää ja joillekin se voi olla jo itsessään herätys elämäntapojen tarkistamiseen. (Stenman 2016, 12) Raskauden aikainen liikunta voi kuitenkin herättää epävarmuutta ja huolta odottavissa äideissä, joiden täytyy lyhyessä ajassa sopeutua kehon fyysisiin ja psyykkisiin muutoksiin.

Valtioneuvosto on vuonna 2018 julkaisemassaan liikuntapoliittisessa selonteossa kiinnittänyt huomiota äitiys- ja lastenneuvoloiden vastuuseen antaa elämäntapaohjausta ja edistää liikuntaa. Ne kuuluvat myös neuvolan lakisääteisiin tehtäviin. Kun odottava äiti ja koko perhe saa neuvolassa tukea ja kannustusta liikkumiseen, voi se olla kipinä liikunnalliseen elämäntapaan niillekin perheille, joiden arkeen liikunta ei ole aikaisemmin kuulunut. Selonteossa korostetaan myös, että neuvolakäynneillä tulee olla riittävästi aikaa elämäntapaohjaukseen ja perheitä tulee ohjata heille sopiviin kunnan, järjestöjen ja muiden toimijoiden järjestämiin liikuntapalveluihin sekä omatoimiseen liikuntaan. (Valtioneuvosto 2018)

Raskauden aikainen liikunta ei ole ollut aina suotavaa, mutta näistä ajoista on päästy pitkälle ja ajatusmaailma on muuttunut. Tutkimustieto aiheesta on lisääntynyt ja samalla on huomattu, että liikunta on sekä turvallista että hyödyllistä niin ennestään aktiivisille kuin passiivisillekin odottaville äideille. (Stenman 2016, 38) Myös Liikuntamaailmassa on huomattu, että nykyään raskaana olevat naiset käyttävät kuntokeskuksen palveluita aktiivisemmin ja monipuolisemmin. Äidit käyttävät Liikuntamaailman palveluita jopa läpi koko raskausajan, ja myös personal training -palveluiden kysyntä on ollut tasaisessa kasvussa. Siksi onkin hyvin tärkeää, että Liikuntamaailman ohjaajilla on riittävä ymmärrys ja tietotaito ohjata raskaana olevia naisia liikkumaan turvallisesti raskautensa aikana. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on koota Liikuntamaailman ohjaajille kattava tietopaketti raskausajan liikunnasta oppaan muodossa.

Oma kiinnostukseni aihetta kohtaan heräsi viimeistään ensimmäisen raskauteni myötä vuonna 2018. Tätä opinnäytetyötä tehdessä olin myös raskaana odottaen toista lastani, joten aihe oli itselle ajankohtainen ja tärkeä. Ennen omia raskauksiani olen käynyt Bailamama 9Months -ohjaajakoulutuksen ja raskauksien välissä syvensin osaamistani Äitiysliikunta akatemia Äitiysliikunnan ohjaamisen peruskoulutuksessa. Tämän opinnäytetyön tietoperusta muodostuu aihetta käsittävästä teoriakatsauksesta, mutta oma osaaminen ja kokemukset näkyvät myös lopputuloksessa.

2 Raskausaika

2.1 Raskausajan fysiologiset muutokset kehossa

Täysiaikainen raskaus kestää keskimäärin 280 vuorokautta eli 40 viikkoa. Raskausviikot voidaan jakaa ensimmäiseen (viikot 1-12), toiseen (viikot 13-26) ja kolmanteen (viikot 27-40) raskauskolmannekseen. (Stenman 2016, 12)

Raskauden alusta alkaen naisen kehossa tapahtuu monia fysiologisia muutoksia. Nämä muutokset johtuvat muun muassa hormonitoiminnan muutoksista sekä kasvavasta vatsasta ja ne edesauttavat sikiön normaalia kehitystä ja valmistavat äitiä synnytykseen. Kehon mukautuminen raskauteen vaikuttaa luonnollisesti myös liikkumiseen. (Stenman 2016, 14) Liikuntaa sovelletaan äidille sopivaksi viimeistään siinä vaiheessa, kun kasvava vatsa estää joidenkin liikkeiden tekemisen. Liikuntaa ohjaavan ammattilaisen on tärkeää ymmärtää myös alkuraskauden oireista. Esimerkiksi väsymys, pahoinvointi ja verivolyymien lisääntyminen voivat vaikuttaa yllättävän paljon liikkumisen, ravinnon ja levon yhtälöön. (Stenman 2016, 14)

2.1.1 Hengitys- ja verenkiertoelimistö

Raskauden aikana hapentarve lisääntyy ja se aiheuttaa merkittäviä muutoksia hengitys- ja verenkiertoelimistössä. (Stenman 2016, 14) Raskausaikana verimäärä kasvaa jopa 50 %. Kasvava verimäärä huolehtii sikiön aineenvaihdunnasta ja kompensoi synnytykseen liittyvää verenvuotoa. Raskauden edetessä veri laimenee, koska veren plasman tilavuuden lisäys on hieman suurempi kuin punasolujen lisäys. Tästä johtuen veren hemoglobiinipitoisuus pienenee. Jos hemoglobiini on alkuraskauden aikana jo matala, rautalisään päädytään usein raskauden toisella puoliskolla. Äidin hemoglobiinia seurataan säännöllisesti neuvolassa. (Duodecim Terveyskirjasto 2022)

Verimäärän tilavuuden kasvu vaikuttaa myös sydämen sykkeen tihentymiseen. Leposyke nousee keskimäärin 15 lyöntiä minuutissa. Rasituksessa syke nousee vieläkin enemmän ja sydän joutuu kovemmalle rasitukselle kuin ennen raskautta. Aikaisemmin mukavan tuntuinen harjoitus saattaa yllättäen tuntua raskaalta. Jo alkuraskaudesta nainen voi kokea hengästyvänsä helposti, koska hengitystiheys lisääntyy ja hengitystilavuus kasvaa. Elimistön hapenotto ja -käyttö siis lisääntyvät. Samaan aikaan raskauden edetessä kasvava kohtu vie tilaa tärkeiltä hengitysilhaksilta, kuten pallealta. (Stenman 2016, 15-16)

2.1.2 Painonnousu

Raskauden aikainen painonnousu on hyvin yksilöllistä, mutta se nousee keskimäärin noin 8-15 kg. Valtaosa painonnoususta tapahtuu raskausviikon 20. jälkeen. Painonnousu johtuu kohdun, sikiön, istukan ja lapsiveden painon lisäksi äidin verenkierron ja elimistön nestemäärän kasvusta. Se, kuinka paljon painon tulisi nousta raskauden aikana, riippuu äidin painoindeksistä ennen raskautta. (Duodecim Terveyskirjasto 2022) Alipainoisilla suositeltu painonnousu on 12,5-18 kg, normaalipainoisilla 11,5-16 kg, ylipainoisilla 7-11,5 kg ja lihavilla 5-9 kg. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019, 51) Ylimääräistä painonnousua voidaan ehkäistä kiinnittämällä huomiota ruokatottumuksiin ja syömiskäyttäytymiseen sekä lisäämällä fyysistä aktiivisuutta. Istumista ja paikallaanoloa on hyvä tauottaa aina, kun mahdollista. (Duodecim Käypähoito 2021) Painonhallintaa edistäviä odottaville äideille sopivia liikuntamuotoja ovat esimerkiksi kävely, hölkkä, pyöräily, uinti, hiihto, tanssi ja kuntosaliharjoittelu. (Duodecim Terveyskirjasto 2021)

2.1.3 Hormonitoiminta

Hormonitoiminnan muutokset alkavat jo alkuraskaudesta ja ne selittävät useat odottavan äidin kehossa tapahtuvat muutokset. (Stenman 2016, 20) Hormonaaliset muutokset aiheuttavat muun muassa nivelsiteiden löystymisen. Se on erityisen voimakasta lantioirengaan liitoksissa, joita ovat edessä keskellä häpyliitos ja takana molemmin puolin ristiselkää olevat risti-suoliluunivelet. Lantioirengas, joka normaalisti on erittäin vakaa, on loppuraskaudessa joustava ja antaa synnytyksessä tilaa sikiölle. Hormonaaliset muutokset lisäävät vammarriskiä. (Duodecim Terveyskirjasto 2022) Vammarriskin takia odottavan äidin pitää panostaa hallittuihin liiketekniikoihin ja välttää lajeja, joissa tulee esimerkiksi nopeita suunnanmuutoksia ja hyppyjä. (Äitiysliikunta-akatemia 2020)

2.1.4 Tuki- ja liikuntaelimistö

Hormonitoiminnan muutokset ja kasvava vatsa aiheuttavat muutoksia myös tuki- ja liikuntaelimistössä. (Stenman 2016, 22) Erityisesti selässä ja lantion alueella. (Duodecim Terveyskirjasto 2022) Kohdun kasvaessa vartalon painopiste siirtyy enemmän eteen- ja alaspäin, jonka seurauksena ryhti muuttuu. Lannerangan notko kasvaa ja yläselän kyfoosi eli kaareuma korostuu. Kohdun kasvu ja ryhdin muutokset vaikuttavat keskivartalon lihasten toimintakykyyn. (Stenman 2016, 22) Suorat vatsalihakset venyvät ja siirtyvät keskiviivasta sivuun, jolloin niiden voima ja selälle antama tuki heikkenee. Painonnousu ja ryhdin

muutokset altistavat muun muassa selkävivuille, joka on yleinen raskausajan vaiva. (Duo-decim Terveyskirjasto 2022) Ryhtiä ylläpitävien lihasten vahvistaminen on tärkeää huomioida raskausajan harjoittelussa, koska ne vaikuttavat niin merkittävästi kehon kannatte-luun. (Äitiysliikunta-akatemia 2020)

2.2 Raskausajan psyykkiset muutokset

Raskausajan fysiologisten muutosten lisäksi psyykkiset muutokset ovat myös hyvin merkit-täviä. Odottavan äidin lähtökohdasta riippumatta voi viedä aikaa sopeutua uuteen tilantee-seen. Ensimmäisten kuukausien aikana tunteet voivat olla erittäin vaihtelevia ja tunne-myrskyt saattavat tulla täysin yllättäen. (Moland, Berg & Bentzen 2018, 54) Kehon fyysiset muutokset voivat vaikuttaa myös osaltaan raskaana olevan naisen mielialaan. Joillekin voi olla vaikeaa tottua raskaana olevaan kehoon ja kaikille ei ole yhtä helppoa hyväksyä ke-hon fyysisiä muutoksia. (Moland 2018, 55)

Liikunnan ammattilainen voi helpottaa odottavan äidin sopeutumisprosessia olemalla em-paattinen ja tunnistamalla mahdolliset vaikeudet, negatiiviset tunteet ja äidin kokemat es-teet. Esimerkiksi jotkut liikkeet ja harjoitteet voivat olla odottavalle äidille liian vaikeita tai ne voivat tuntua epämiellyttävältä, tai liian raskailta. On tärkeää, että äidin annetaan ilmaista tyytymättömyyttä ja, että äidin huolenaiheisiin reagoidaan asianmukaisesti. Jos esimerkiksi jokin liike tuntuu hankalalta, ohjaaja voi reagoida säätämällä sitä äidille sopivalle tasolle. Näin äiti tulee kuulluksi ja kunnioitetuksi, ja tuntee itsensä arvokkaammaksi. (Middelkamp 2018, 78)

3 Raskaus ja liikunta

3.1 Raskausajan liikunnan hyödyt

Raskauden aikaisella liikunnalla on lukuisia positiivisia vaikutuksia niin äidin kuin sikiön hyvinvointiin ja terveyteen. Liikunnalla voidaan ennaltaehkäistä, lieventää tai hoitaa monia raskausajan vaivoja kuten esimerkiksi verenpaineen nousua, raskausdiabetesta ja tuki- ja liikuntaelinvaivoja. Säännöllisellä liikunnalla voidaan myös ehkäistä raskausajan ylimääräistä painonnousua sekä vaikuttaa positiivisesti mielialaan, unen laatuun sekä stressiin. (Jaakkola 2014, 141)

Raskauden aikaisen liikunnan hyötyjä:

- Parantaa verenkierto- ja hengityselimistön kuntoa.
- Edistää istukan kasvua ja parantaa sen toimintaa.
- Lisää vauvan hapensaantia.
- Lisää verenkiertoa kohdussa, minkä ansiosta vauva saa tehokkaammin ravinteita.
- Auttaa ehkäisemään tyypillisiä tuki- ja liikuntaelimistön vaivoja ja kipuja.
- Auttaa torjumaan laskimotukoksia.
- Helpottaa synnytystä ja synnytyksestä palautumista.
- Vähentää sektion tarvetta.
- Vähentää verenpaineen kohoamista ja raskausmyrkytyksen vaaraa.
- Ehkäisee ja hoitaa raskausdiabetesta.
- Hillitsee painonnousua ja vaikuttaa äidin kehonkoostumukseen positiivisesti.
- Auttaa pitämään mielen positiivisena ja ehkäisee synnytyksen jälkeistä masennusta. (Päivänsara 2013, 81)

3.2 Liikkumisen suositus raskausaikana

Jokainen odottava äiti on yksilö ja jokainen raskaus omanlaisensa, joten oman kehon kuunteleminen on oleellista raskausajan liikunnassa. Liikunta on turvallista, jos lääkäri tai neuvolan terveydenhoitaja ei ole todennut siihen esteitä. (Stenman 2016, 42) Jos odottava äiti on terve ja raskaus on edennyt normaalisti, voidaan noudattaa viikoittaista liikkumisen suositusta raskaana oleville. UKK-instituutin laatima suositus mukailee 18–64-vuotiaiden liikkumisen suositusta. Raskausajan liikunnassa äidin aikaisemmat liikkumistottumukset on syytä ottaa huomioon. Jos ennen raskautta ei ole kertynyt rasittavaa liikkumista,

odotusaikana riittävät kunnon ylläpitämiseen reipas ja kevyt liikunta. Rasittavaa liikuntaa ei sisälly suosituksiin lainkaan, mutta lähtötilanne huomioon ottaen voi rasittavaakin liikuntaa jatkaa odotusaikana omaa kehoa ja vointia kuunnellen (UKK-instituutti 2022)

Raskaana oleville suositellaan säännöllistä liikkumista. Se on hyväksi äidille eikä siitä ole haittaa vauvalle. (UKK-instituutti 2022) Liikunnan tulee kuitenkin tuntua miellyttävältä. Raskaana ei pyritä ylittämään itseään ja rikkomaan rajojaan. (Stenman 2016, 42)

Kestävyyskunto on yksi terveystunnon osa-alueista. Kestävyysliikunta kehittää elimistön hapenottokykyä ja parantaa sydän- ja verenkiertoelimistön toimintaa. Hyvä aerobinen kunto luo pohjan terveystunnon ja auttaa jaksamaan arjessa paremmin. (Päivänsara 2013, 143) Raskaana olevien liikkumisen suosituksen mukaan kestävyysliikuntaa tulisi harrastaa ainakin 2 tuntia ja 30 minuuttia viikon aikana. Kestävyysliikunta suositellaan jaettavaksi vähintään kolmelle viikonpäivälle. (UKK-instituutti 2022)

Lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa. (UKK-instituutti 2022) Hyvän lihaskunnon ja liikkuvuuden merkitys korostuu raskauden aikana. Voimakas ja notkea keho auttaa selviämään raskauden tuomista muutoksista ja nopeuttaa synnytyksestä palautumista. Lisäksi se ennaltaehkäisee ja hoitaa erilaisia tuki- ja liikuntaelimistön kipuja ja särkyjä. (Päivänsara 2013, 100)

Lisäksi raskaana olevien liikkumisen suosituksessa kiinnitetään huomiota pitkäkestoiseen paikallaoloon, esimerkiksi istumiseen, jota on syytä tauottaa aina kun mahdollista vaihtamalla asentoa, nousemalla ylös ja jaloittelemalla. Pienikin taukoliikunta vaikuttaa verenkiertoon, aktivoi lihaksia ja tasaa kehon kuormitusta. Liikuntasuosituksessa tähdennetään myös raskaana olevan palautumista päivän rasituksista ja kehoitetaan kiinnittämään huomiota unen määrään ja laatuun. (UKK-instituutti 2022)

HYVÄÄ OLOA ODOTUS- AIKAAN



Kuva 1. Liikkumisen suositus raskaana oleville (UKK-instituutti)

3.2.1 Liikkumisen rajoitukset raskausaikana

Raskaana olevien liikkumisen suosituksessa on mainittu myös liikkumismuotoja sekä liikkeitä ja asentoja, joita on syytä välttää. Näitä ovat:

- Pitkäaikainen selinmakuu, jos se tuntuu epämiellyttävältä tai aiheuttaa huonovointisuutta
- Vatsalihasliikkeet, jos epäillään suorien vatsalihasten erkaumaa
- Liikkumismuotoja, joissa on iskuja, törmäyksiä, kaatumis- tai putoamisvaara tai nopeita suunnanvaihdoksia (esim. pallopelit ja kontaktilajit, jääkiekko, laskettelu, ratsastus jne.)
- Liikkuminen kuumassa ja kosteassa tai vähähappisessa vuoristoilmassa
- Laitesukellus (UKK-instituutti 2022)

Liikunta keskeytetään ja neuvolaan tulee olla yhteydessä, jos odottava äiti huomaa:

- hengenahdistusta levossa
- rintakipua
- säännöllisiä ja kivuliaita supistuksia

- verenvuotoa emättimestä
- huimausta, joka ei hellitä levossa
- kovaa päänsärkyä
- pohkeen turvotusta ja kipua. (UKK-instituutti 2022)

3.3 Liikunta raskauden eri vaiheissa

Seuraavissa alaluvuissa kerrotaan miten luvussa 2.1 mainittuja fysiologisia muutoksia otetaan huomioon raskauden eri vaiheissa. Raskauden vaiheet on jaettu ensimmäiseen, toiseen ja kolmanteen raskauskolmannekseen.

3.3.1 Ensimmäinen raskauskolmannes (viikot 1-12)

Ensimmäisen raskauskolmanneksen aikana voi ja kannattaa liikkua mahdollisimman monipuolisesti. (Stenman 2016, 53) Liikunnan sopiva teho riippuu odottavan äidin lähtötasosta ja raskauden aikaisesta voinnista. (Jaakkola 2014, 142) Jos odottava äiti on ollut passiivinen ennen raskautta, liikunnan harrastaminen suositellaan aloitettavan rauhallisesti, harjoitusaikaa ja –kertoja vähitellen lisäten. Kokenut liikkuja voi jatkaa liikuntaa kuten ennenkin, jos se tuntuu hyvältä. (Stenman 2016, 42) Tässä vaiheessa alkuraskaudelle tyypilliset oireet kuten kova väsymys ja jatkuva pahoinvointi saattavat kuitenkin rajoittaa liikunnan harrastamista. (Stenman 2016, 53)

Ryhti tulee muuttumaan tulevien kuukausien aikana, joten ryhtiä ylläpitäviä lihasryhmiä kannattaa vahvistaa. Selkälihakset, pakaralihakset, syvät keskivartalon lihakset ja hartiat kannattaa huomioida harjoitusohjelmassa. Raskauden edetessä myös lantionpohjan lihakset joutuvat voimakkaan kuormituksen kohteeksi, joten niiden harjoittaminen on hyvä aloittaa viimeistään tässä vaiheessa. (Stenman 2016, 53) Lantiopohjalihasten harjoittamista käsitellään tarkemmin luvussa 3.4.

3.3.2 Toinen raskauskolmannes (viikot 13-26)

Toisella raskauskolmanneksella alkuraskauden oireet yleensä helpottavat ja moni odottaja on energisimmillään. Mitä pidemmälle raskaus etenee, sitä tärkeämpää on kuunnella kehon signaaleja ja reagoida niihin. Liikunnan pitää tuntua edelleen hyvältä. (Jaakkola 2014, 100) Jos harjoittelun aikana äidille tulee kivuttomia harjoitussupistuksia, liikunnan tehoa on syytä laskea. Jos supistukset ovat kivuliaita, liikunta pitää keskeyttää ja neuvolaan tulee olla yhteydessä. (Äitiysliikunta-akatemia 2020)

Toisella raskauskolmanneksella alkavat näkyvämmät muutokset. (Stenman 2016, 55) Tässä vaiheessa aletaan miettimään odottavalle äidille soveltuvia ja hyödyllisiä liikevalintoja. (Äitiysliikunta-akatemia 2020) Kohdun kasvaminen voi rajoittaa liikuntatottumuksia ja etenkin keskivartaloharjoitteissa kasvava vatsa täytyy ottaa huomioon. (Stenman 2016, 55) Suoriin vatsalihaksiin kohdistuvat harjoitteet sekä harjoitteet, jotka aiheuttavat voimakasta staattista painetta keskivartaloon kannattaa jättää pois. (Jaakkola 2014, 101) Kasvavasta kohdusta johtuen voi olla tarpeen korvata myös selinmakuulla tehtävät liikkeet. Odottavalle äidille saattaa tulla selinmakuulla huono olo, jos kohtu painaa alaonttolaskimoa ja laskimoveren virtaus sydämeen heikkenee. Liikkeitä ja asentoja, joissa kohtu joutuu puristuksiin pitää myös välttää. (Jaakkola 2014, 100)

Raskaushormonien aiheuttama nivelsiteiden löystyminen, sekä asennon ja ryhdin muutokset altistavat alaselän tässä vaiheessa raskautta kovalle rasitukselle. Tämän vuoksi harjoittelussa on tärkeää kiinnittää huomiota ryhdin ylläpitämiseen ja parantamiseen, selän lihasten vahvistamiseen ja yleensä ottaen hyvään ergonomiaan niin arjessa kuin harjoittelussakin. Huomio kannattaa kiinnittää erityisesti ylä- ja alaselän lihaksiin sekä niska-hartia-seutuun. (Äitiysliikunta-akatemia 2020)

Raskausdiabetes voi puhjeta toisella raskauskolmanneksella. Ruokavalio on raskausdiabeteksen tärkein hoitokeino, mutta myös liikunnalla voidaan hoitaa ja ennaltaehkäistä sitä. Liikunta tehostaa sokeriaineenvaihduntaa ja auttaa painonhallinnassa. Samaan tähtää raskausdiabeetikon ruokavalio, joka perustuu monipuolisuuteen. Aterioilla olisi hyvä syödä samanaikaisesti hiilihydraattia, proteiinia ja rasvaa. Myös tasaiseen ateriarytmiin ja ruoan määrään on syytä kiinnittää huomiota. (Diabetesliitto 2022)

3.3.3 Kolmas raskauskolmannes (viikko 27-40)

Viimeisellä raskauskolmanneksella odottavan äidin on hyvin tärkeää kuunnella omaa jaksamista ja vointiaan. (Jaakkola 2014, 170) Tässä vaiheessa lisääntynyt kehonpaino ja vatsan koko pakottavat usein hiljentämään tahtia. Myös selkä- ja liitoskivut ovat hyvin yleisiä vaivoja ja saattavat vaikuttaa merkittävästi liikkumiseen. Vesiliikunta, kuten vesijuoksu, on monelle miellyttävä liikuntamuoto tässä vaiheessa. Vedessä voi liikkua niin kauan kuin kohdunsuu on kiinni. (Stenman 2016, 55)

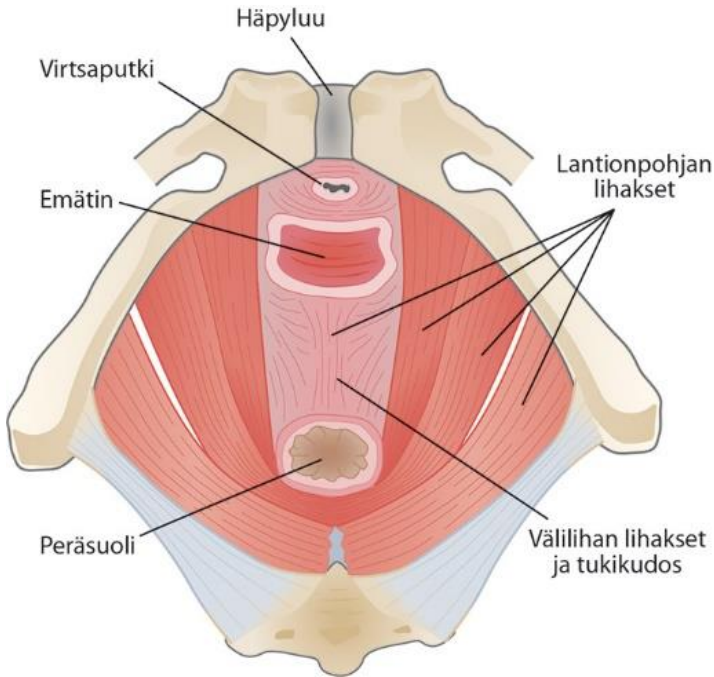
Ummetus ja peräpukamat ovat myös yleisiä vaivoja loppuraskaudessa. Liikunnasta on apua ummetukseen ja esimerkiksi kävely on hyvä liikuntamuoto. (Äitiysliikunta-akatemia 2020)

Lihaskuntoharjoittelussa ryhtilihasten harjoittaminen on edelleen ajankohtaista. Lapsen kannattelusta, imettämisestä sekä huonoista nukkuma-asennoista johtuen nämä alueet tulevat altistumaan kovalle rasitukselle. (Äitiysliikunta-akatemia 2020) Lihaskuntoharjoittelussa on tärkeää, että liikkeet tehdään tuetusti ja hallitusti. Liikeratoja kannattaa pienentää ja esimerkiksi vapailla painoilla tehtäviä liikkeitä voi painottaa enemmän istuen tehtäviin laitteisiin. Viimeisellä kolmanneksella suuri vatsa voi tehdä olon hyvinkin kömpelöksi, joten laitteissa saattaa tuntua turvallisemmalta tehdä ja myös selkä pääsee vähemmällä rasituksella. (Jaakkola 2014, 170-171)

Synnytyksen lähestyessä kannattaa panostaa kehonhuoltoon ja liikkuvuusharjoitteluun. Liikkuvuusharjoittelua kannattaa painottaa ylävartaloon sekä lantion alueelle. Synnytys vaatii keholta rentoutta ja tässä vaiheessa on hyvä opetella sitä. Harjoituksissa on tärkeää ottaa hengitys mukaan liikkeisiin. Ponnistusasennoissakin on helpompi olla, kun kehon kiireydet helpottavat. (Äitiysliikunta-akatemia 2020)

3.4 Lantionpohjan lihasten harjoittaminen

Lantionpohjan lihakset koostuvat pinnallisista ja syvistä lantionpohjalihaksista ja ne kiinnittyvät edessä häpyluuhun, takana häntäluuhun ja istuinkyhmystä toiseen. (Kiljunen M. & Ek E. 2016, 12) Lantionpohjalihasten tärkein tehtävä on kannatella lantion sisäelimiä ja estää niitä työntymästä alaspäin, kun vatsaontelon paine nousee esimerkiksi yskiessä, aivastessa tai ponnistaessa. (Bjälle, Haug, Sand, Sjaastad, & Toverud 1999, 213) Raskauden aikana lantionpohjan lihakset kannattelevat myös kasvavan kohdun ja vauvan painoa. (Päivänsara 2013, 110) Lisäksi lantionpohjasta löytyy tärkeitä virtsaputken ja peräaukon sulkijalihaksia. (Bjälle 1999, 213) Supistuessaan sulkijalihakset estävät virtsan tai ulosteen karkaamisen. (Duodecim Käypähoito 2022.)



Kuva 2. Vaakasuora poikkileikkaus lantionpohjan korkeudelta (Suomalainen lääkäriseura Duodecim)

Raskauden ja synnytyksen myötä lantionpohjan lihakset joutuvat kovalle rasitukselle. (Jaakkola 2014, 171) Lantionpohjan lihaksia kannattaa harjoittaa jo ennen raskautta sekä raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen. (Jaakkola 2014, 172) Säännöllisellä harjoittelulla voidaan vahvistaa sekä rentouttaa lantionpohjalihaksia. (Duodecim Käypä hoito 2022.) Vahvat ja rennot lantionpohjanlihakset helpottavat synnytyksen ponnistusvaihetta. (Jaakkola 2014, 171) Lisäksi ne ennaltaehkäisevät ja hoitavat lantionpohjan toimintahäiriöitä, kuten laskeumia ja virtsankarkailua. (Aikakausikirja Duodecim 2010)

4 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyö tehdään toimeksiantona Liikuntamaailman kuntokeskukselle. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa kirjallinen raskauden aikaista harjoittelua käsittävä opas Liikuntamaailman kuntokeskuksen ohjaajien käyttöön. Opinnäytetyön tavoite on lisätä Liikuntamaailman ohjaajien valmiuksia ohjata raskausajan liikuntaa.

Opinnäytetyö on laadultaan toiminnallinen ja se tehtiin toimeksiantona Liikuntamaailman kuntokeskukselle. Toiminnallinen opinnäytetyö (eng. practice-based thesis) on ammattikorkeakouluissa toteutettu opinnäytetyö, jossa opiskelija osoittaa ammatillista tietoa, taitoa ja oppineisuutta tuottamalla esimerkiksi tapahtuman, toiminnan tai tuotteen ja kirjoittamalla raportin, jossa on teoreettinen viitekehys. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on tukea työelämän kehitystä ja siksi työn tekeminen edellyttää tutkivaa ja kehittävää otetta. Tavoitteena on käytännön toiminnan kehittäminen, ohjeistaminen, järjestäminen tai järjeistämisen. Toteutustapa voi olla monimuotoinen, mutta tuloksena on aina jotakin konkreettista kuten esimerkiksi opas. (Pohjannoro H. & Taijala B. 2007, 15)

Pohjannoron ja Taijalan mukaan monimuotoisuudesta huolimatta toiminnallisella opinnäytteellä on useita yhteisiä piirteitä. Tärkein lienee se, että työ on selkeästi kaksiosainen: se sisältää toiminnallisen osuuden (produktin) ja opinnäytetyöraportin (prosessin dokumentoinnin ja arvioinnin). (Pohjannoro 2007, 15)

Opinnäytetyöprosessin onnistumisen kannalta olennaista on paneutua aiheen valintaan ja työn suunnitteluun. Toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen ja sen aiheen valinta pitää voida perustella hyvin. Perusteina aiheen valinnalle ovat aiheen merkitys, tärkeys ja usein myös ajankohtaisuus. Pohjannoro ja Taijala toteavat, että hyvään lopputulokseen pääsemiseksi on kiinnitettävä riittävästi huomiota lähtökohtiin: työn tulee olla riittävän arkijärkinen sekä toimeksiantajan että tekijän kannalta. (Pohjannoro 2007, 18)

Opinnäytetyö koostuu alan kirjallisuuskatsauksesta. Katsauksessa on perehdytty yleisiin raskaana olevien naisten liikuntasuosituksiin sekä yleisiin selvityksiin liikunnan hyödyistä ja mahdollisuuksista odotusaikana. Tämä muodostaa opinnäytetyön viitekehysten, jota hyödynnettiin sähköisen oppaan laatimiseksi Liikuntamaailman kohderyhmään kuuluvien naisten turvalliseksi ohjaamiseksi. Opas toimeenpanee suositukset ja käytännöt, ja toimii näin ollen käytännön työkaluna, jota tässä opinnäytetyössä voidaan kutsua tuotokseksi.

Tarkoituksen ja tavoitteiden saavuttamiseksi opasta arvioitiin liikuntamaailman työntekijöiden toimesta sen käytettävyyden ja tarpeellisuuden näkökulmasta.

5 Oppaan toteutus

5.1 Suunnittelun perusteet ja valinnat

Oppaan suunnittelu aloitettiin perehtymällä yleisesti saatavilla oleviin oppaisiin, jotka käsittelevät samaa aihetta, eli raskausajan liikuntaa. Kaikki oppaat, joihin tutustuttiin, oli suunniteltu odottaville äideille. Informaation taso oli siis hieman erilaista tämän opinnäytetyön oppaaseen verrattuna. Koska tämä opas on suunniteltu liikunnan ammattilaisten käyttöön, sen ei tarvitse sisältää samoissa määrin liikuntaan liittyvää perustietoa. Oppaan lukijalle raskausajan liikunta voi olla kuitenkin melko vieras aihe, joten siksi on tärkeää, että opas sisältää mahdollisimman paljon oleellista informaatiota aiheesta.

Opas tehtiin sähköiseen muotoon. Sähköisenä se on aina kaikkien sitä tarvitsevien saatavilla ja se on helposti muokattavissa. Tarvittaessa oppaan voi myös tulostaa. Oppaan suunnittelussa käytettiin Canva Pro -ohjelmaa. Canvasta löytyy lukuisia mukautettavia mallipohjia ja kuvia, joita hyödynnettiin myös tässä työssä. Oppaan ulkoasuun, kuten sen väri- ja fonttivalintoihin kiinnitettiin huomiota. Valintoihin vaikuttivat oppaan aihe ja ulkoasun haluttiin olevan linjassa myös toimeksiantajan eli Liikuntamaailman visuaalisen ilmeen kanssa. Lisäksi oppaaseen haluttiin tuoda persoonallisuutta, joten siinä päädyttiin käyttämään pääosin omia kuvia. (Kuva 3.)



Kuva 3. Oppaan kansikuva

Oppaan sisällön suunnittelu aloitettiin rakentamalla sisällysluettelo (kuva 4.). Sisällysluettelon otsikot valittiin tämän opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen pohjalta. Sen tarkoituksena on antaa oppaan käyttäjälle mahdollisimman selkeä kokonaiskuva oppaan sisällöstä ja herättää lukijassa mielenkiinto aihetta kohtaan. Lisäksi sisällysluettelon avulla oppaan käyttäjä löytää siitä nopeasti ja helposti etsimänsä tiedon.

Sisällysluettelo	
Sinulle, Liikunnan ammattilainen	3
Mitä odottavan äidin kehossa tapahtuu?	4-5
Miksi liikunta kannattaa?	6
Liikkumisen suositus raskausaikana	7-10
Liikunta raskauden eri vaiheissa	11-13
Lantionpohjan lihakset	14
Teoriasta käytäntöön	15
Hengitysharjoitus	16
Harjoitus lantionpohjalihaksille	17-20
Lihaskuntoliikkeet	21-30

Kuva 4. Oppaan sisällysluettelo

Oppaasta päädyttiin tekemään kaksiosainen, jotta lukija saisi siitä mahdollisimman ison hyödyn. Opas sisältää teoriaosuuden ja käytännön harjoitteita. Teoriaosuudella halutaan lisätä lukijan ymmärrystä aihetta kohtaan ja antaa vinkkejä raskausajan liikunnan ohjaamiseen. Teoriaosuuden lisäksi lukijalle haluttiin tarjota valmiita harjoitteita, joita hän voi hyödyntää työssään.

Oppaan teoriaosuudessa käsitellään fyysisen kunnon eri osa-alueita, mutta käytännön osuudessa painopiste on lihaskuntoharjoittelussa. Liikuntamaailman toimintaympäristö ja -mahdollisuudet tukevat kyseisen osa-alueen harjoitteiden toteuttamista.

5.2 Oppaan arviointi

Oppaan hyödynnettävyyden ja ymmärrettävyyden varmentamiseksi, oppaan luonnosversiosta kerättiin palautetta ja kehittämideoita kyselylomakkeella (Liite 1 Kyselylomake - Raskauden aikainen harjoittelu). Kyselylomake luotiin Google Forms:lla ja se lähetettiin

sähköpostitse opasta todennäköisesti työssään hyödyntäville Liikuntamaailman työntekijöille. Kyselylomake sisälsi viisi väittämää, jossa kussakin oli neljä vastausvaihtoehtoa (täysin samaa mieltä, osittain samaa mieltä, osittain eri mieltä ja täysin erimieltä). Palautetta kerättiin oppaan ulkoasusta, laajuudesta, selkeydestä ja ymmärrettävyydestä sekä tiedon tarpeellisuudesta, oleellisuudesta ja riittävydestä. Lopuksi vastaajilla oli vielä vapaan sanan mahdollisuus palautteenantoon ja kehitysideoihin. Opasta arvioi viisi Liikuntamaailman kuntokeskuksen ohjaajaa ja lisäksi suullista palautetta antoi Liikuntamaailman äitiysliikuntaan erikoistunut fysioterapeutti.

Väittämävastausten perusteella opasta pidettiin selkeänä, sisällöltään riittävän laajana ja olennaiseen tietoon keskittyvänä. Oppaan ulkoasua pidettiin miellyttävänä. Väittämävastauksissa hajontaa oli vain vastauksissa, joissa arvioitiin oppaan pituuden sopivuutta. Oppaan arviointitulokset käyvät ilmi liitteeltä 3. Kyselylomakkeen vastaukset - Raskauden aikainen harjoittelu.

Sanallisissa vastauksissa kiitosta saivat erityisesti oppaan valokuvat, joilla havainnollistettiin harjoitteita. Palautteen perusteella kuvia lisättiin oppaaseen. Oppaan teoriaosuudessa mainittiin tekstiä olevan runsaasti, mutta todettiin, että kaikki tieto on tarpeellista. "Tekstiä oli ehkä vähän liikaa. Toisaalta koko sisältö tuntui tarpeelliselta ja siinä oli itselle ainakin paljon uutta tietoa". Kokonaisuudessaan opas arvioitiin tärkeäksi ja hyödylliseksi. Vastauksen perusteella ohjaajat ovat tunnistaneet raskausliikunnan ohjaamisen haasteet. "Aika usein raskaana olevat asiakkaat kyselevät, millä tavoin liikuntaa kannattaisi harrastaa odotusaikana." "Peruskoulutuksessa (liikuntaneuvoja) raskausliikuntaa ei paljoakaan käsitelty." "Itse kun en ole ollut raskaana, on vaikea samaistua odottavan äidin tuntemuksiin, jotka liittyvät kehon muutoksiin."

Kysely ei tuottanut varsinaisia kehittämisideoita, mutta palautekeskustelussa Liikuntamaailman fysioterapeutin kanssa syntyi ajatus oppaan laajentamisesta myöhemmin. Suunnitelmasta tarkemmin opinnäytetyön luvussa 6, Pohdinta ja kehitysehdotukset.

5.3 Lopullinen tuotos

Kehittämistyön tuloksena syntyi raskauden aikaista liikuntaa käsittelevä opas Liikuntamaailman kuntokeskuksen työntekijöiden käyttöön. Opas pitää sisällään kirjallisuudesta esiin nousseet oleellimmat raskausajan liikuntaan liittyvät asiat. Oppaan tavoitteena on lisätä Liikuntamaailman ohjaajien tietotaitoa ohjata liikuntaa raskaana oleville naisille.

Opas sisältää teoriaosuuden ja käytännön osuuden. Teoriaosuus pitää sisällään tietoa raskauden aiheuttamista kehon fysiologisista muutoksista, liikunnan hyödyistä, liikkumisen suosituksista, liikunnasta raskauden eri vaiheissa ja lantionpohjan lihaksista. Käytännön osuus koostuu hengitysharjoituksesta, lantionpohjalihasten tunnistamisharjoituksesta, lantionpohjalihasten kestovoima-, nopeusvoima- ja maksimivoimaharjoituksista sekä lihas-kuntoliikkeistä.

Opas sisältää lähtöasennosta ja loppuasennosta kuvan niissä harjoitteissa, joissa toteutetaan jokin liikerata (Kuva 5.) Staattisista harjoitteista opas sisältää asentokuvan. (Kuva 6.)

Harjoitus lantionpohjalihaksille

Maksimivoimaharjoitus

Alkuasento: Vie lantio taakse ja avaa lantiosta. Vatsa asettuu mukavasti jalkojen väliin. Anna ylävartalon painautua rennosti pallon päälle.

Uloshengitä ja jännitä lantionpohjalihakset niin voimakkaasti kuin pystyt samalla, kun ponnistat konttausasentoon. Rentouta ja palaa alkuasentoon.

Pida noin 10 sekunnin tauko toistojen välissä.

Toista 5 kertaa.



Kuva 5. Opas, harjoitus lantionpohjalihaksille

Hengitysharjoitus

Syvä paleahengitys aktivoi pallean lisäksi myös muut vartalon syvät lihakset kuten lantionpohjalihakset. Lisäksi hengitys parantaa rintakehän ja selän liikkuvuutta ja pitää lihakset joustavina.

Hengitysharjoitus

- Rentouta vatsan alue.
- Hengitä sisään rauhallisesti nenän kautta. Tunne kuinka rintakehä laajenee ja vatsa kohoaa. Lantionpohjalihakset rentoutuvat ja laskeutuvat.
- Anna uloshengityksen virrata ulos luonnollisesti ja rauhallisesti. Rintakehä vetäytyy takaisin kohti vartalon keskilinjaa ja vatsa litistyy. Lantionpohjalihakset aktivoituvat ja nousevat.



Kuva 6. Opas, hengitysharjoitus

6 Pohdinta ja kehitysehdotukset

Valtioneuvoston vuonna 2018 julkaisemassa selonteossa liikuntapolitiikasta muistutetaan, että liikunnan edistäminen kuuluu neuvolan lakisääteisiin tehtäviin, ja että neuvolan liikuntaneuvonnalla on suuri merkitys odottaville äideille ja koko perheelle. Tämä liikuntapoliittinen linjaus merkitsee vastuuta myös liikuntapalveluiden järjestäjille; odottavat äidit tarvitsevat heille sopivia liikuntapalveluita ja raskausliikuntaan perehtyneitä ohjaajia.

Tämän opinnäytetyön tuloksena syntyi liikunnan ammattilaisille tarkoitettu opas, joka antaa riittävän teoriapohjan ja käytännön ohjeet raskaana olevien äitien ohjaamiseen. Opasta ohjaajat voivat hyödyntää niin ryhmäliikunnan ohjauksessa kuin personal trainereinakin.

Raskaudenaikaisen liikunnan hyödyt ovat kiistattomia. Motivaatiota liikunnan harjoittamiseen nakertavat kuitenkin raskauden eri vaiheissa monet erilaiset asiat kuten esimerkiksi alkuraskauden pahoinvointi tai loppuraskauden painonnousu. Äidin on sopeuduttava lyhyessä ajassa kehon muutoksiin, ja usein mieltä painaa myös huoli sikiön voinnista. Liikunnan esteeksi voi tulla suoranainen pelko siitä, että etenkin loppuraskauden aikana liikuntaharjoitteista voi olla haittaa vauvalle.

Raskaus olisi kuitenkin luonnollinen ajanjakso tehdä elintapamuutoksia ja tuoda pitkäaikaiset terveyttä edistävät elintavat pysyväksi osaksi ei vain odottavien äitien vaan myös perheiden arkea. (Duodecim Terveyskirjasto 2021) Siksi liikunnan merkityksestä raskauden aikana on tärkeätä jakaa tietoa, ja siinä neuvolalla on merkittävä rooli. Liikunnan ammattilaisten merkitystä ei voi myöskään väheksyä. Odottavat äidit tarvitsevat kannustusta ja henkilökohtaista ohjausta. Osaavan ja juuri raskausliikuntaan perehtyneen ohjaajan käsissä odottava äiti voi tuntea olonsa turvalliseksi. Tällainen ohjaaja voi olla paras motivaattori pysyvään elintapamuutokseen.

Koska opas on sen tarkoituksesta johtuen erityisen tarkasti rajattu, olisi aihetta merkityksellistä ja mielekästä käsitellä tätä opinnäytetyötä laajemminkin. Kuvan 1. mukaisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin muiden osatekijöiden vaikutukset ja mahdollisuudet raskaana olevien naisten hyvinvoinnin lisäämiseksi tuottaisivat lisäarvoa alan palvelutarjontaan. Käytännön työkalut niin ammattilaisille kuin ihmisten arkielämään lisäävät hyvinvointia madaltamalla kynnyksiä liikunnan harjoittamiseen. Alalla on varsin vähän syntynyt arvioitua tietoa

raskaana olevien naisten psyykkisistä rasitteista ja niiden ehkäisemisestä liikunnan keinoin. Liikunta-alan osallisuus tämän kaltaisten ongelmien ehkäisemisessä olisi myös tutkimisen ja arvioinnin arvioista.

Opasta on tarkoitus ylläpitää ajantasaisena seuraten yleisiä liikuntasuosituksia raskaana oleville ja alan kehittymistä. Käyttökokemuksia kerätään säännöllisesti työntekijöiltä sekä arvioidaan asiakkailta saatua palautetta niin oppaan kuin harjoitteiden ja liikkeiden kehittämiseksi.

Oppaasta on tarkoitus jatkokehittää kolmiosainen. Raskauden aikainen harjoittelu, synnytyksen jälkeinen harjoittelu ja raskausajan ravitseminen, lepo ja uni.

Lähteet

Aikakausikirja Duodecim 2010. Raskauden ja synnytyksen vaikutus lantionpohjan toimintahäiriöihin. <https://www.duodecimlehti.fi/duo99134>

Bjålie J., Haug E., Sand O., Sjaastad Ø. & Toverud K. 1999. Ihminen - fysiologia ja anatomia.

Diabetesliitto 2022. Raskausdiabetes. <https://www.diabetes.fi/diabetes/raskausdiabetes#d00dd029>

Duodecim Käypähoito 2022. Lantionpohjan lihasten harjoitteluohje. <https://www.kaypa-hoito.fi/nix00565>

Duodecim Käypähoito 2021. Lihavuus (lapset, nuoret ja aikuiset). <https://www.kaypa-hoito.fi/hoi50124#s11>

Duodecim Terveyskirjasto 2020. Raskauden aiheuttamat muutokset äidin elimistössä. <https://www.terveyskirjasto.fi/odk00012>

Duodecim Terveyskirjasto 2021. Raskaus ja liikunta. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01034>

Jaakkola, K. 2014. Reipas, rakas raskaus. Helsinki: Tammi

Kiljunen M. & Ek E. 2016. Bailamama - kohti synnytystä. Helsinki: Bazar Kustannus Oy

Middelkamp J. 2018. Motivointi ja käyttäytymisen muutos. Brussels & Den Bosch: EuropeActive & BlackBoxPublishers

Moland M., Berk A., Bentzen R., Uro J. & Väänänen P. 2018. Vauvan odotus. Helsinki: Vaukirja

Neuvokas perhe 2020. Raskaus- ja imetysajan liikkuminen. Tärkeintä on kuunnella omaa kehoa. <https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/raskaus-ja-imetysajan-liikkuminen/>

Päivänsara, A. 2013. Liikunnallisen äidin käsikirja. Ravitseminen ja liikunta raskauden aikana sekä synnytyksen jälkeen. Tallinna: Art House O

Stenman, M. 2016. Liikkuvan äidin hyvinvointi. Raskausaika ja äitiys. EU:ssa: Trainer4You

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019. Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y

UKK-instituutti 2022. Hyvää oloa odotusaikaan. Viikoittainen liikkumisen suositus raskaana oleville (normaali raskaus). <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-raskauden-aikana/>

Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta 2018.

<https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=valtioneuvoston+selonteko+liikuntapolitiikasta>

Äitiysliikunta-akatemia 2020. Äitiysliikunnan ohjaamisen peruskoulutuksen koulutusmateriaali.

Liitteet

Liite 1 Kyselylomake - Raskauden aikainen harjoittelu

https://docs.google.com/forms/d/18zJO_btShkGCihNLAawZAHY-JCjFNX8tN4yX46vMcmQI/edit

Liite 2. Opas

Liite 3. Kyselylomakkeen vastaukset - Raskauden aikainen harjoittelu (kuvina)

30.5.2022 20:01

Raskauden aikainen harjoittelu - Google Forms



Raskauden aikainen harjoittelu

Kysymykset **Vastaukset** 5 Asetukset

5 vastausta

Hyväksytään vastaukset

Tiivistelmä

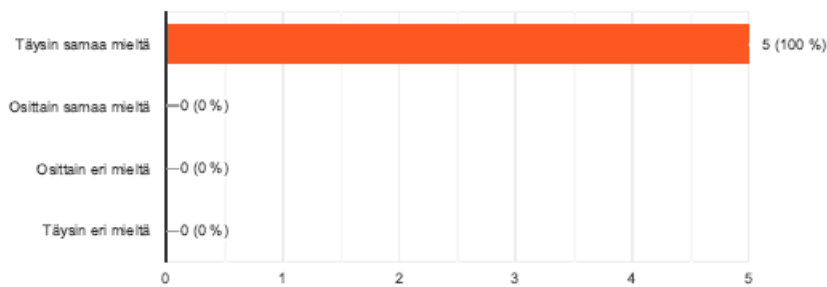
Kysymys

Yksityishenkilö

Oppaan ulkoasu miellyttää silmää

Kopioi

5 vastausta



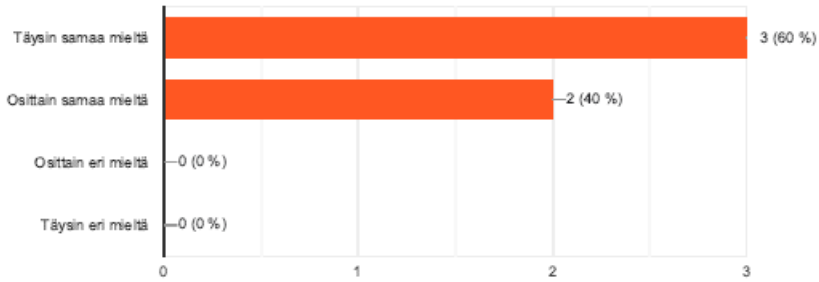
30.5.2022 20:01

Raskauden aikainen harjoittelu - Google Forms

Opas on pituudeltaan sopiva

Kopioi

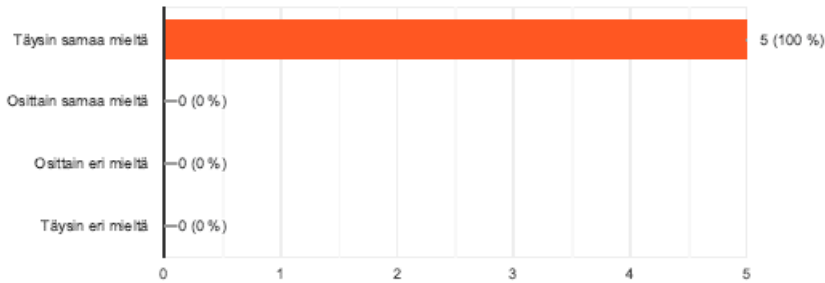
5 vastausta



Oppaan teksti on selkeää ja helposti ymmärrettävää

Kopioi

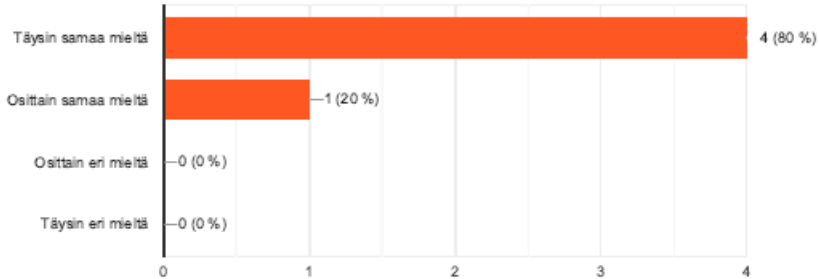
5 vastausta

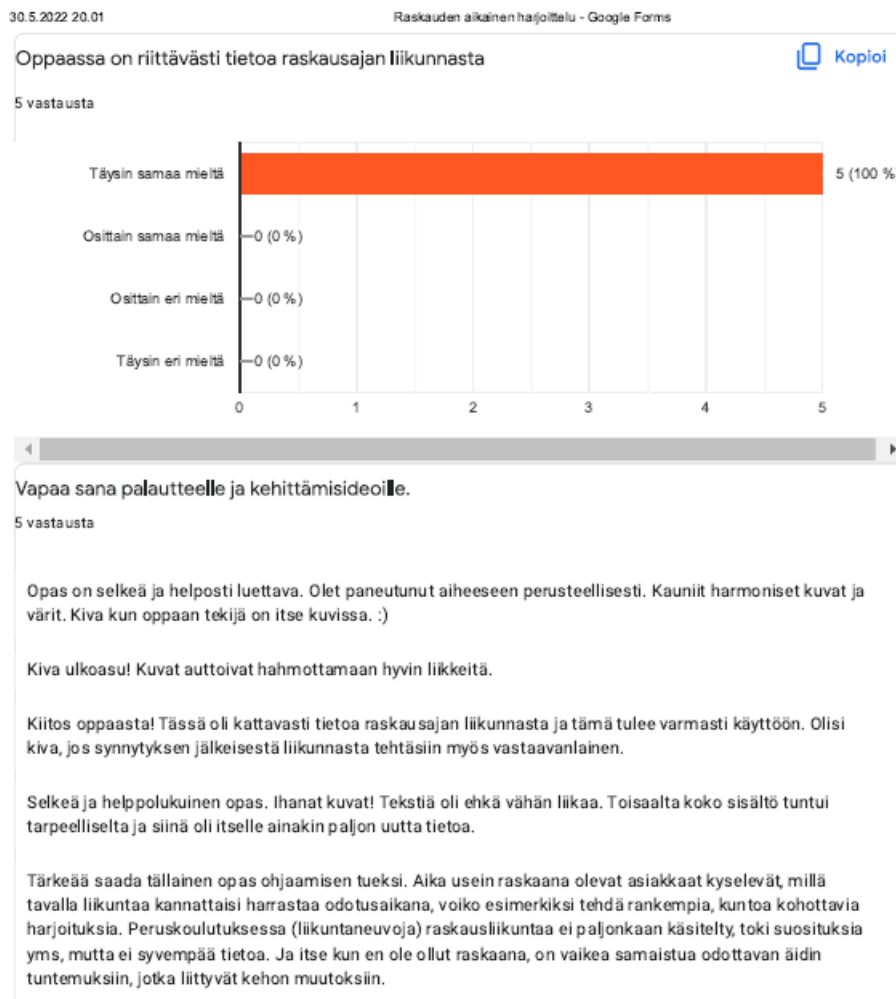


Oppaassa on tarpeellista ja oleellista tietoa

Kopioi

5 vastausta





Kuvat

Kuva 1. Liikkumisen suositus raskaana oleville (UKK-instituutti)

Kuva 2. Vaakasuora poikkileikkaus lantionpohjan korkeudelta (Suomalainen lääkärisseura Duodecim)

Kuva 3. Oppaan kansikuva

Kuva 4. Oppaan sisällysluettelo

Kuva 5. Opas, harjoitus lantionpohjalihaksille

Kuva 6. Opas, hengitysharjoitus