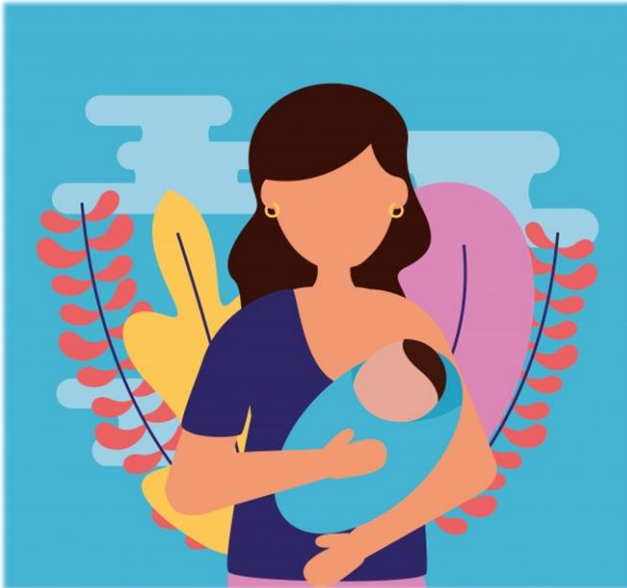


Onnittelut uudesta perheenjäsenestä!

Kehosi on tehnyt hienon työn saattaessaan pienen ihmeen maailmaan. Samalla se on sopeutunut moniin muutoksiin ja uudenlaiseen kuormitukseen.

Tämän oppaan tarkoituksena on kertoa, mitä synnytyksen jälkeisessä liikunnassa tulee ottaa huomioon ja minkälainen liikunta on suositeltavaa fyysisen kunnon palautumisen edistämiseksi. Ajallisesti opas keskittyy lapsivuodeaikaan, eli 12 ensimmäiseen synnytyksen jälkeiseen viikkoon. Oppaan sisällöt soveltuvat kuitenkin hyvin myös lapsivuodeajan jälkeiseen liikunnan harrastamiseen.



Sisällysluettelo

Kehon muutokset raskausaikana	4
Liikunnan hyödyt	5
Mitä lapsivuodeajan liikunnassa tulee huomioida?	6
Imetys	6
Lantionpohja	7
Keskivartalo	8
Minkälainen liikunta on suositeltavaa lapsivuodeaikana?	9
Mistä lisätietoa?	11

Kehon muutokset raskausaikana

Raskaus saa aikaan kehossasi muutoksia, joista palautuminen voi kestää kuukausia. Muutoksia esiintyy laajasti esimerkiksi tuki- ja liikuntaelimistössä, hengitys- ja verenkiertoelimistössä sekä hormonitoiminnassa. Raskausajan hormonit muun muassa löystyttävät nivelsiteitä ja kasvava kohtu siirtää kehon painopistettä eteenpäin. Kohdun kasvu aiheuttaa yleensä vatsalihasten erkaumaa, joka vaikuttaa keskivartalon hallintaan. Sikiön kasvu ja sen aiheuttama paine kuormittavat lantionpohjan lihaksia uudella tavalla.

Nämä muutokset sopeuttivat elimistöäsi raskauteen, valmistivat synnytykseen ja tarjosivat sikiölle sen tarvitseman kasvuympäristön.

Heti synnytyksen jälkeen kehosi alkaa palautua kokemastaan rasituksesta. Jo 12 viikon kohdalla suurimmat muutokset ovat palautuneet raskautta edeltävään tilaan. Suurin osa muutoksista palautuu itsestään, mutta voit tukea palautumista myös omin toimin. Liikunta synnytyksen jälkeen edistää kokonaisvaltaista hyvinvointiasi ja fyysistä kuntoasi.

Liikunnan hyödyt

Lapsivuodeajan liikunta on tärkeä tekijä fyysisen terveytesi ja hyvinvointisi edistämisen kannalta. Jo matalatehoinen harjoittelu edistää monipuolisesti kuntoasi, jota tarvitaan vauva-arjessa.



Synnytyksen jälkeisen liikunnan positiivisia vaikutuksia:

- Kohentaa mielialaa ja vähentää synnytyksen jälkeisen masennuksen oireita
- Auttaa painonhallinnassa
- Parantaa fyysistä kuntoa
- Säännöllistää unirytmää
- Lievittää stressiä
- Lisää arjen selviytymiskeinoja

Mitä lapsivuodeajan liikunnassa tulee huomioida?

Liikunta tulee ottaa osaksi arkea vähitellen ja itseään kuunnellen. Alussa liikuntatuokioiden kesto ja teho kannattaa sopeuttaa omaan jaksamiseesi. Sinun on ensisijaisen tärkeää kuunnella omaa kehoasi ja olla sitä kohtaan armollinen.

Vältä liikunnassa voimakkaita hyppyjä ja nopeita käännöksiä vielä löystyneessä tilassa olevien nivelsiteiden vuoksi. Myös kiputuntemuksia aiheuttavaa liikuntaa tulee välttää.

Imetys

Kohtuullinen tai raskas liikunta ei vaikuta negatiivisesti rintamaidon määrään, koostumukseen tai lapsen kasvuun. Huomioi kuitenkin riittävän nesteen ja ravinnon saanti imettäessäsi.



Maksimaalisen tehon harjoitus voi kerryttää maitohappoa rintamaitoon. Tästä johtuen on mahdollista, että lapsi vieroksuu rintamaitoa hetken aikaa harjoituksen jälkeen. Rintamaidon hetkellisesti nousut maitohapon määrä ei ole kuitenkaan vaarallista äidille eikä lapselle.

Imetys on hyvä ajoittaa ennen harjoittelua, jotta rinnat olisivat kevyemmät ja liikkuminen miellyttävämpää. Mikäli lapsesi vieroksuu rintamaitoa harjoiteltuasi, pumpppaa maitoa valmiiksi ennen harjoittelua tai odota tunti harjoittelun jälkeen ennen imettämistä.

Lantionpohja

Aloita lantionpohjan lihasten harjoittaminen mahdollisimman pian synnytyksen jälkeen, sillä se ehkäisee ja vähentää virtsan- ja ulosteenkarkailua sekä parantaa lantion hallintaa.



- Keskity alussa oikeiden lihasten löytämiseen supistamalla ja vetämällä kevyesti sisäänpäin peräaukkoa, emätintä ja virtsaputkea.
- Oikeiden lihasten löydyttyä pyri tunnistamaan lantionpohjan lihasten rentouden ja jännityksen välinen ero.
- Opittuasi hahmottamaan lantionpohjan lihasten jännityksen, yhdistä se liikkeeseen ja arjen askareisiin.
- Muista myös muu päivittäinen fyysinen aktiivisuus, sillä sekin edistää lantionpohjan lihasten kuntoa!

Tarkempia ohjeita lantionpohjan lihasten harjoittamiseen synnytyksen jälkeen löydät Mistä lisätietoa? -otsikon alta.

Keskivartalo

Keskivartalon hallinnan harjoittelu suositellaan aloitettavan poikittaisen vatsalihaksen harjoittamisella. Poikittaisen vatsalihaksen palautuminen edistää muun muassa keskivartalon ja lantion hallintaa sekä vähentää selän ja lantion alueen kipuja. Poikittaisen vatsalihaksen harjoittaminen voi edistää myös vatsalihaksen erkauman paranemista. Voit aloittaa poikittaisen vatsalihaksen harjoittamisen heti synnytyksen jälkeen.

- Harjoittelu tulee aloittaa tunnistamisharjoituksilla, joiden tarkoituksena on lihasjännityksen ja -rentouden eron hahmottaminen.
- Asetu itsellesi mukavaan asentoon (esim. istumaan tai selinmakuulle) ja aseta sormet alavatsan päälle. Vie napaa kevyesti kohti selkärankaa. Tunnet pienen jännityksen sormiesi alla.
- Hahmotettuasi lihaksen jännityksen, yhdistä se liikkeeseen.
- Poikittaisen vatsalihaksen jännitys on hyvä hahmottaa myös jokapäiväisissä toiminnoissa, jolloin ryhti ja keskivartalon tuki kohenevat.

Tarkempia ohjeita keskivartalon harjoittamiseen synnytyksen jälkeen löydät Mistä lisätietoa? -otsikon alta.

Jos sinulla on haasteita tunnistaa lantionpohjan lihaksesi tai poikittainen vatsalihaksesi, käänny asiaan perehtyneen fysioterapeutin puoleen.

Minkälainen liikunta on suositeltavaa lapsivuodeaikana?

Ensimmäisten viikkojen tavoitteet tulee asettaa hillitysti. Näitä voivat olla esimerkiksi kehon palautuminen, maltillinen painonpudotus tai omasta ajasta nauttiminen ilman vauvaa. Kävely on tyypillinen liikunnan muoto heti synnytyksen jälkeen, minkä voit aloittaa jo sairaalassa ja pidentää matkaa vähitellen. Aloita liikunta tutuista ja turvallisista lajeista, joiden pariin voit palata piankin synnytyksen jälkeen, kun tunnet itse olevasi valmis siihen.



Synnytyksen jälkeisen liikunnan tavoitteet ovat UKK-instituutin yleiset aikuisten liikkumissuosituksset. Niitä tulee lähteä tavoittelemaan omaa kehoaan kuunnellen.



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti

Muistathan kysyä rohkeasti terveydenhuollon ammattilaiselta, jos jokin asia mietityttää tai koet olosi epävarmaksi!

Mistä lisätietoa?

- Lantionpohjan lihasten harjoitteluohje:
<https://www.kaypahoito.fi/nix00565>
- Erikoissairaanhoidon verkkopalvelu:
<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/synnytyksest%C3%A4-toipuminen/kuntoutuminen-raskauden-ja-synnytyksen-%C3%A4lkeen>
- Liikkuva äiti – liikuntaa raskauden ja vatsalihasten erkaantumisen ehdoilla -opas:
https://www.vantaa.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/vantaa/embeds/vantaawwwstructure/143059_RaskausliikuntaOpas.pdf
- Suomen Lantionpohjan Fysioterapeutit ry:n verkkosivu: <https://www.pelvicus.fi/>
- Suomen Äitiysfysioterapeutit ry:n verkkosivu:
<https://www.aitiysfysioterapia.fi/>

Oppaan ovat luoneet Tampereen ammattikorkeakoulun fysioterapeutin tutkinto-ohjelman opiskelijat Milla Leppänen ja Emma Rikkonen. Opas perustuu opinnäytetyöhön Liikunta lapsivuodeaikana matalan riskin synnytyksen jälkeen – Oppaan luominen Tampereen yliopistolliselle sairaalalle (2020). Kuvat ovat kuvapalvelu Freepikistä sekä UKK-instituutin verkkosivuilta.