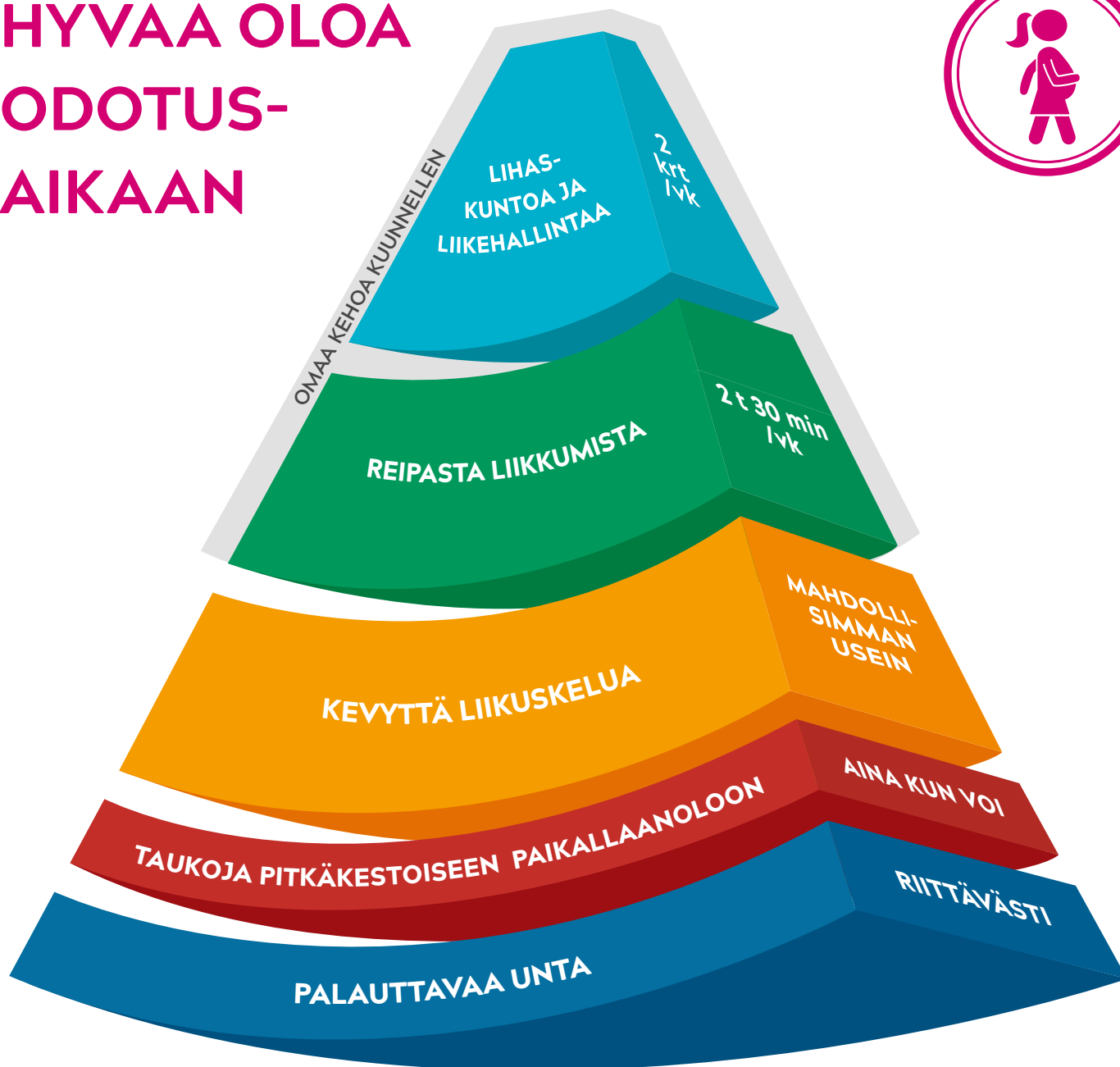


# HYVÄÄ OLOA ODOTUS- AIKAAN



Viikoittainen liikkumisen suositus raskaana oleville  
(normaali raskaus)

# HYÖDYNNÄ ARJEN LIKKUMISMAHDOLLISUUDET

**Kevyttä liikuskelua  
mahdollisimman  
usein**

Jokainen askel on hyväksi terveydelle. Hyödynnä kotiaskareet, kauppareissut, ulkoilu läheisten kanssa ja muut tavalliset puuhat.

**Taukoja  
pitkäkestoiseen  
paikallaanoloon  
aina kun voi**

Tauot parantavat verenkiertoa, aktivoivat lihaksia ja tasaavat kehon kuormittumista. Nouse seisomaan puhelimeen vastatessasi, aseta tietokoneelle muistutus tauoista, irtaudu välillä ruutuviihteestä ja somesta.

**Palauttavaa  
unta  
riittävästi**

Unen aikana aivot jäsentävät ajatuksia ja keho ja mieli palautuvat päivän rasituksista. Opettele tunnistamaan itsellesi sopiva unimäärä ja pyri nukkumaan sen mukaisesti.

## Säännöllinen liikkuminen

- parantaa fyysistä kuntoa ja auttaa selviytymään raskausajan fyysisestä rasituksesta
- nopeuttaa synnytyksen jälkeistä palautumista
- kohentaa mielialaa
- ehkäisee liiallista painonnousua ja pienentää riskiä sairastua raskausdiabetekseen.

Liikkuminen  
ei ole  
haitallista  
vauvalle.

# MITEN PALJON OLISI HYVÄ LIIKKUA?



**Liiku  
reippaasti**

**LISÄKSI**

**harjoita  
lihaskuntoa ja  
liikehallintaa**

**Ainakin 2 t 30 min viikossa**  
Jaa liikkuminen vähintään kolmelle viikonpäivälle.

> Liikkuminen on reipasta, kun pystyt puhumaan hengästymisestä huolimatta.

**Ainakin 2 kertaa viikossa**  
Mitä monipuolisemmin liikut, sitä parempi.

> Sopivaa liikkumista on esimerkiksi kuntosali, jumpat, tanssi ja pihatyöt.

**Jos et ole  
liikkunut  
säännöllisesti  
ennen raskautta**

- Aloita lyhyillä ja rauhallisilla liikkumistuokioilla: kestoja ja tehoa tärkeämpiä ovat liikkumisen säännöllisyys ja kokonaismäärä.
- Pidennä liikkumisaikaa, -tehoa tai -kertoja vähitellen.
- Sopivaa liikkumista on esim. kävely, sauvakävely, uinti ja vesijuoksu.

**Jos olet  
liikkunut  
säännöllisesti jo  
ennen raskautta**

- Voit jatkaa kevyttä ja reipasta liikkumistasi kuten ennenkin.
- Kevennä liikkumistasi voinnin mukaan.
- Keskustele suositusmäärän ja -tehon selvästi ylittävän liikunnan jatkamisesta lääkärisi kanssa (tavoitteellinen kovatehoinen harjoittelu, kilpaurheilu).

#liikkumisensuositus #liikkuminenraskaudenaikana

## MUISTA

- juoda liikkumisen aikana riittävästi – se edistää hikoilua ja kehon lämmönsäätelyä
- alku- ja loppuverryttelyt.

## VÄLTÄ

- pitkäaikaista selinmakuuta, jos se aiheuttaa huonovointisuutta
- vatsalihasliikkeitä, jos epäilet vatsalihasten erkaumaa; kysy tällöin ohjeita neuvolasta
- liikkumismuotoja, joissa on iskuja, törmäyksiä, kaatumis- tai putoamisvaara tai nopeita suunnanvaihdoksia (esim. monet pallopelit ja kontaktilajit, jääkiekko, laskettelu, ratsastus)
- liikkumista kuumassa ja kosteassa tai vähähappisessa vuoristoilmassa
- laitesukellusta.

## KESKEYTÄ LIIKKUMISESI JA OTA YHTEYTTÄ NEUVOLAAN, JOS HUOMAAT

- hengenahdistusta levossa
- rintakipua
- säännöllisiä ja kivuliaita supistuksia
- verenvuotoa emättimestä
- huimausta, joka ei hellitä levossa
- kovaa päänsärkyä
- pohkeen turvotusta ja kipua.

Keskustele neuvolassa liikkumisesi jatkamisesta myös, jos sinulla ilmenee muita ongelmia tai vaivoja.

**LIIKU OMALLA TAVALLASI. JOKA PÄIVÄ.**