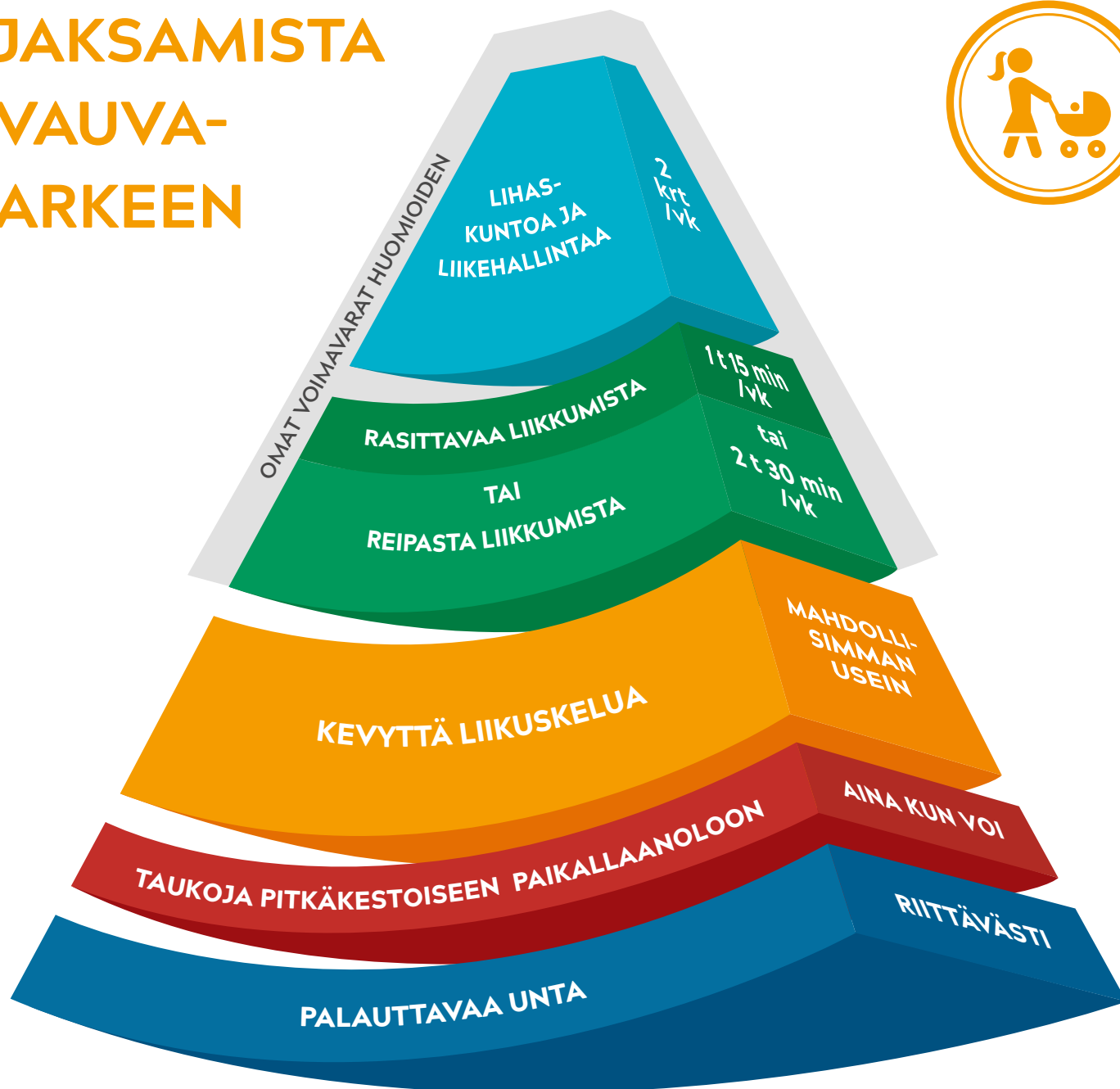


# JAKSAMISTA VAUVA- ARKEEN



Viikoittainen liikkumisen suositus synnytyksen jälkeen  
(normaali synnytys)

# HYÖDYNNÄ ARJEN LIKKUMISMAHDOLLISUUDET

**Palauttavaa  
unta  
riittävästi**

Unen aikana aivot jäsentävät ajatuksia ja keho ja mieli palautuvat päivän rasituksista. Opettele tunnistamaan unen tarpeesi ja yritä sovittaa nukkuminen vauvan unirytmiiin.

**Taukoja  
pitkäkestoiseen  
paikallaanoloon  
aina kun voi**

Tauot parantavat verenkiertoa, aktivoivat lihaksia ja tasaavat kehon kuormittumista. Aseta nettiselailulle aikaraja ja valikoi katsomasi ohjelmat.

**Kevyttä liikuskelua  
mahdollisimman  
usein**

Jokainen askel on hyväksi terveydelle. Hyödynnä kotiaskareet, kauppareissut, ulkoilu läheisten kanssa ja muut tavalliset puuhat. Muista kuitenkin päivän kuluessa pitää myös lepotaukoja.



## **Säännöllinen liikkuminen synnytyksen jälkeen**

- parantaa fyysistä kuntoa ja jaksamista
- kohentaa mielialaa ja tukee henkistä hyvinvointia
- auttaa palautumaan raskautta edeltäneeseen painoon.



# MITEN PALJON OLISI HYVÄ LIIKKUA?

Muutaman minuutin pätkät kerrallaan riittävät.

**Reipasta  
liikkumista**

**TAI**

**Rasittavaa  
liikkumista**

**LISÄKSI**

**Lihaskuntoa ja  
liikehallintaa**

**Ainakin 2 t 30 min viikossa**

Kaikki sydämesi sykettä nopeuttava liikkuminen kelpaa.

> Liikkuminen on reipasta, kun pystyt puhumaan hengästymisestä huolimatta.

**Ainakin 1 t 15 min viikossa**

Saat samat terveyshyödyt lyhyemmässä ajassa, kun lisää liikkumisesi tehoa.

> Liikkuminen on rasittavaa, jos puhuminen on hankalaa hengästymisen takia.

**Ainakin 2 kertaa viikossa**

Kuormita lihaksia ja haasta tasapainoa tavallista enemmän.

> Valitse oma tapasi: esim. punttijumppa, porrastreeni, ryhmäliikunta.

**Milloin  
liikkumisen  
voi aloittaa?**

- Synnytyksestä palautuminen on yksilöllistä – aloita kevyt liikkuminen niin pian kuin tunnet siihen pystyväsi.
- Lisää liikkumiskertoja ja tehoa vähitellen omaa kehoasi kuunnellen.
- Älä epäröi kysyä neuvoa neuvolasta tai terveysasemalta.

#liikkumisensuositus #liikkuminensynnytyksenjälkeen

## MITÄ LIKKUMISTA?

- Aloita lantionpohjalihasten harjoittelu heti synnytyksen jälkeen, koska se ehkäisee mahdollista virtsankarkailua. Ohjeita saat esimerkiksi neuvolasta tai terveysaseman fysioterapiasta.  
Lantionpohjan lihasten harjoitteluohje [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)
- Valitse tuttuja ja turvallisia liikkumismuotoja, kuten jumppahetki vauvan kanssa tai vaunukävely kaverin kanssa.
- Vältä aluksi lajeja, joissa on voimakkaita hyppyjä tai nopeita suunnanmuutoksia, koska nivelsiteet ovat yleensä löystyneet hormonaalisten muutosten seurauksena.
- Palaa juoksu-harrastukseesi aikaisintaan 3 kk:n kuluttua synnytyksestä. Palaamisen edellytyksenä on aina, että lantionpohjalihasten heikkoudesta ei esiinny oireita tavanomaisissa toiminnoissa tai juoksukokeilussa.

## LIKKUMINEN JA IMETYS

- Riittävä nesteen juominen liikkumisen aikana on tärkeää.
- Kohtuutehoinen liikkuminen ei vaikuta haitallisesti rintamaidon määrään tai laatuun, imetyiskykyyn eikä lapsen kasvuun.
- Paras imetysajankohta on ennen liikkumista – rinnat tulevat kevyemmiksi ja liikkuminen on mukavampaa.

Liikkumalla edistät omaa ja vauvan hyvinvointia.