



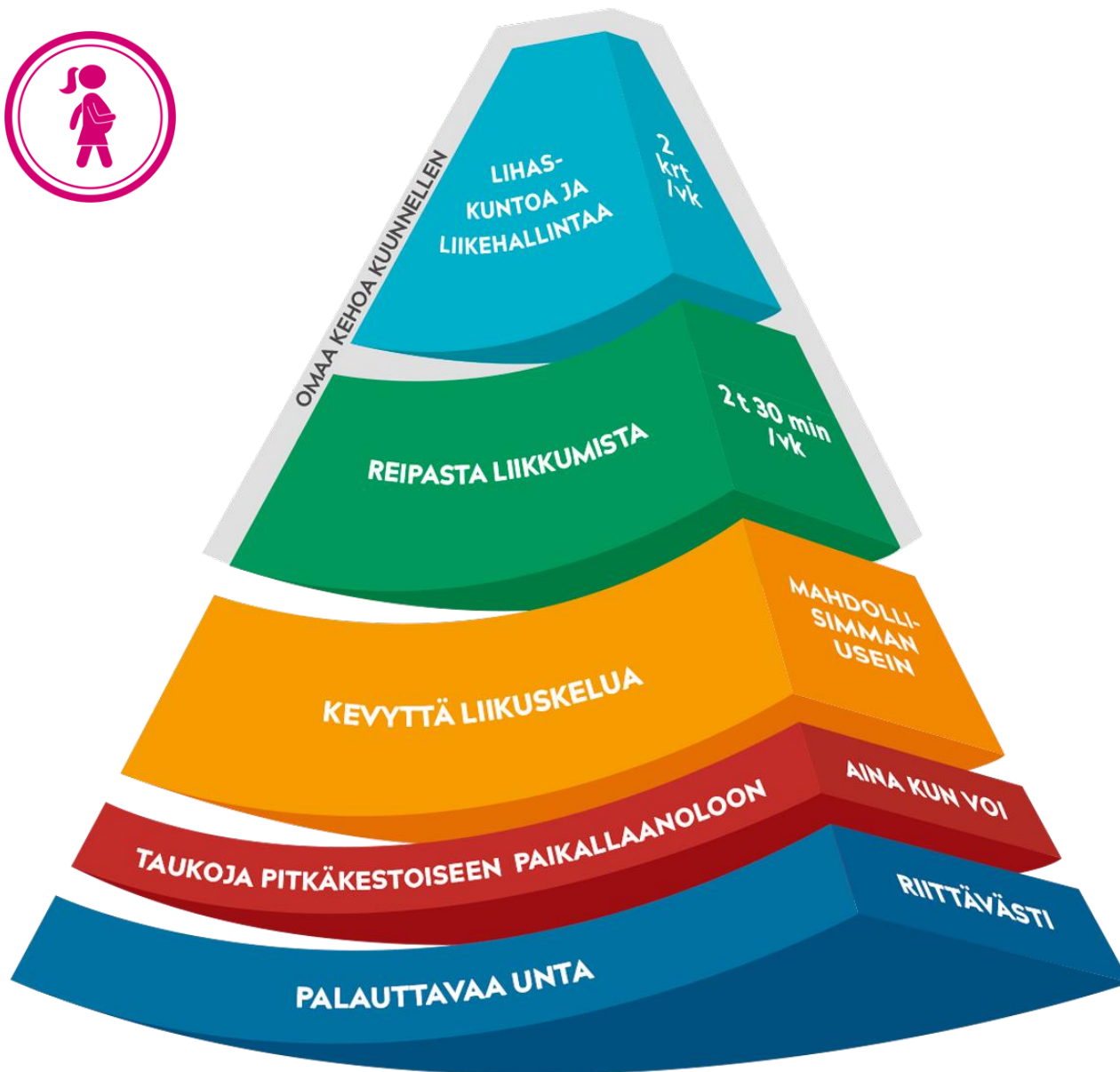
Liikkumisen suositus raskaana oleville



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.



HYVÄÄ OLOA odotusaikaan

#liikkumisensuositus
#liikkuminenraskaudenaikana



Perustaksi lepoa ja liikettä sopivassa suhteessa



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.

PALAUTTAVAA UNTA

RIITTÄVÄSTI



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.





Hyödynnä arjen liikkumismahdollisuudet

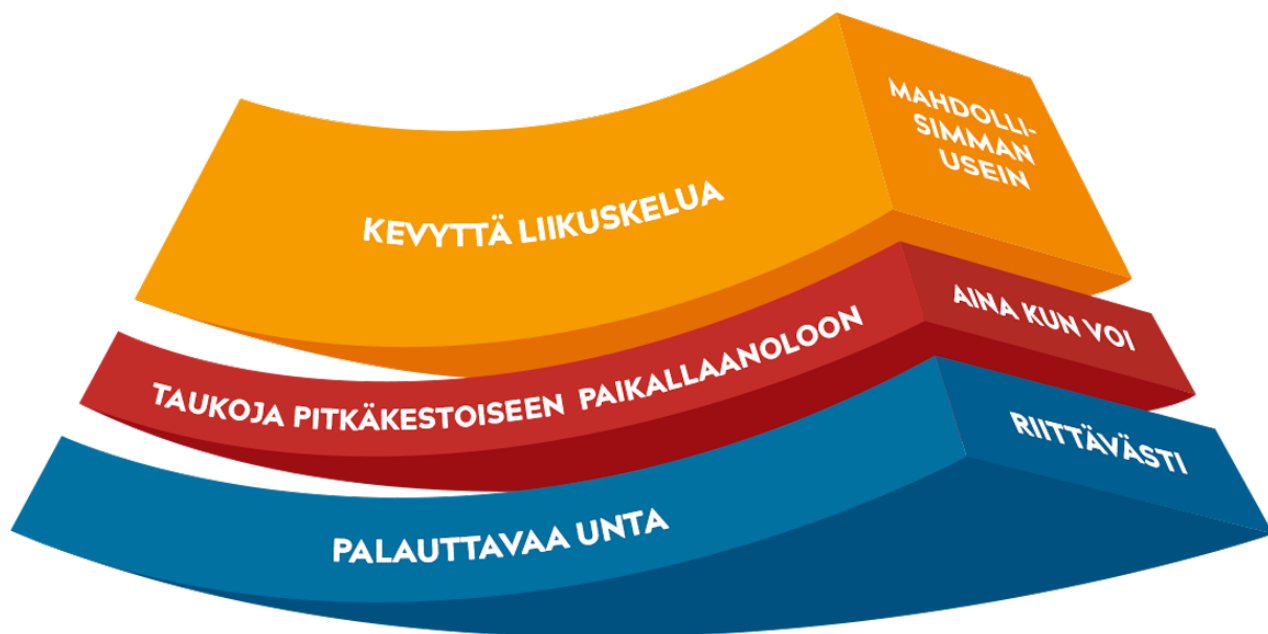


Kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein

Jokainen askel on hyväksi terveydelle.

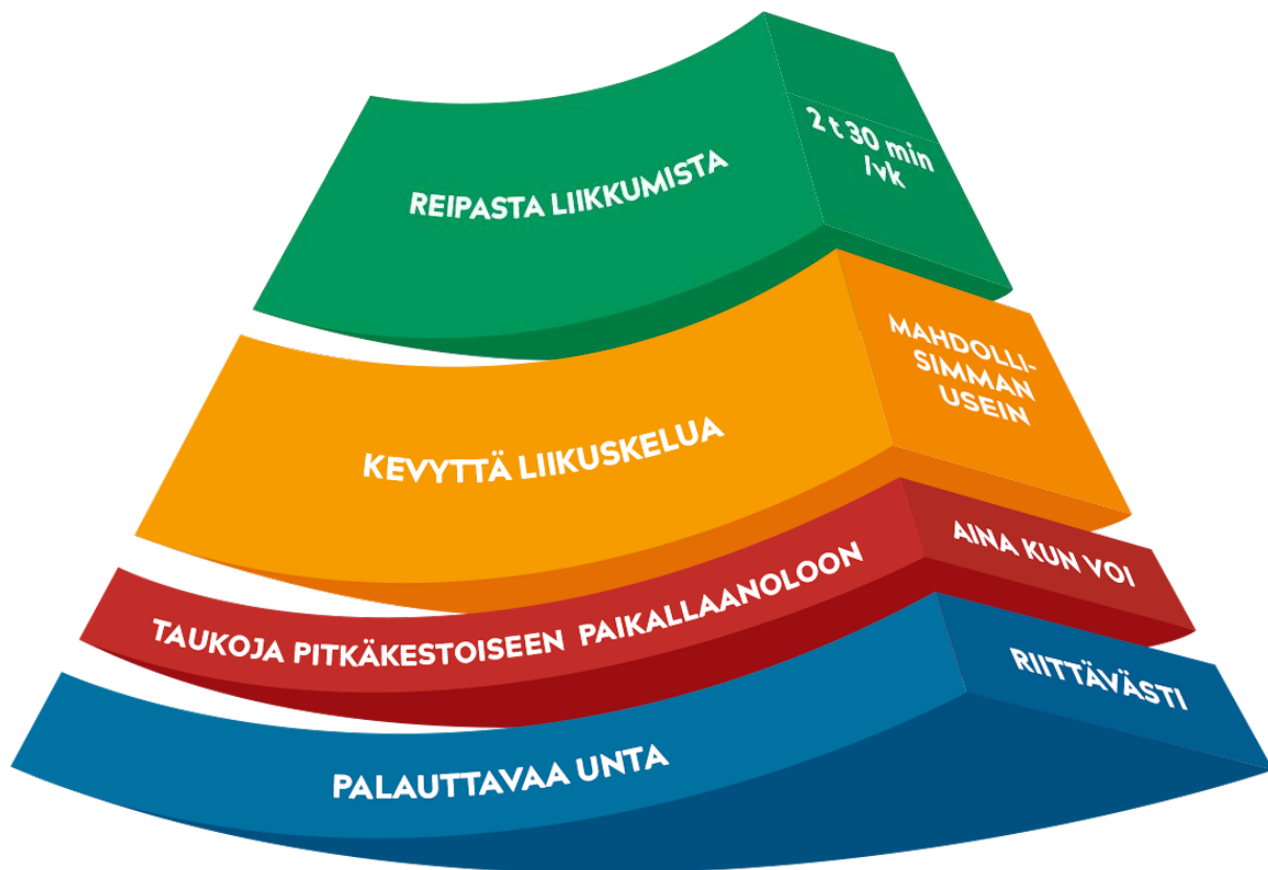
Hyödynnä:

- kotiaskareet
- kauppareissut
- ulkoilu läheisten kanssa
- ja muut tavalliset puuhat.





Miten paljon olisi hyvä liikkua?

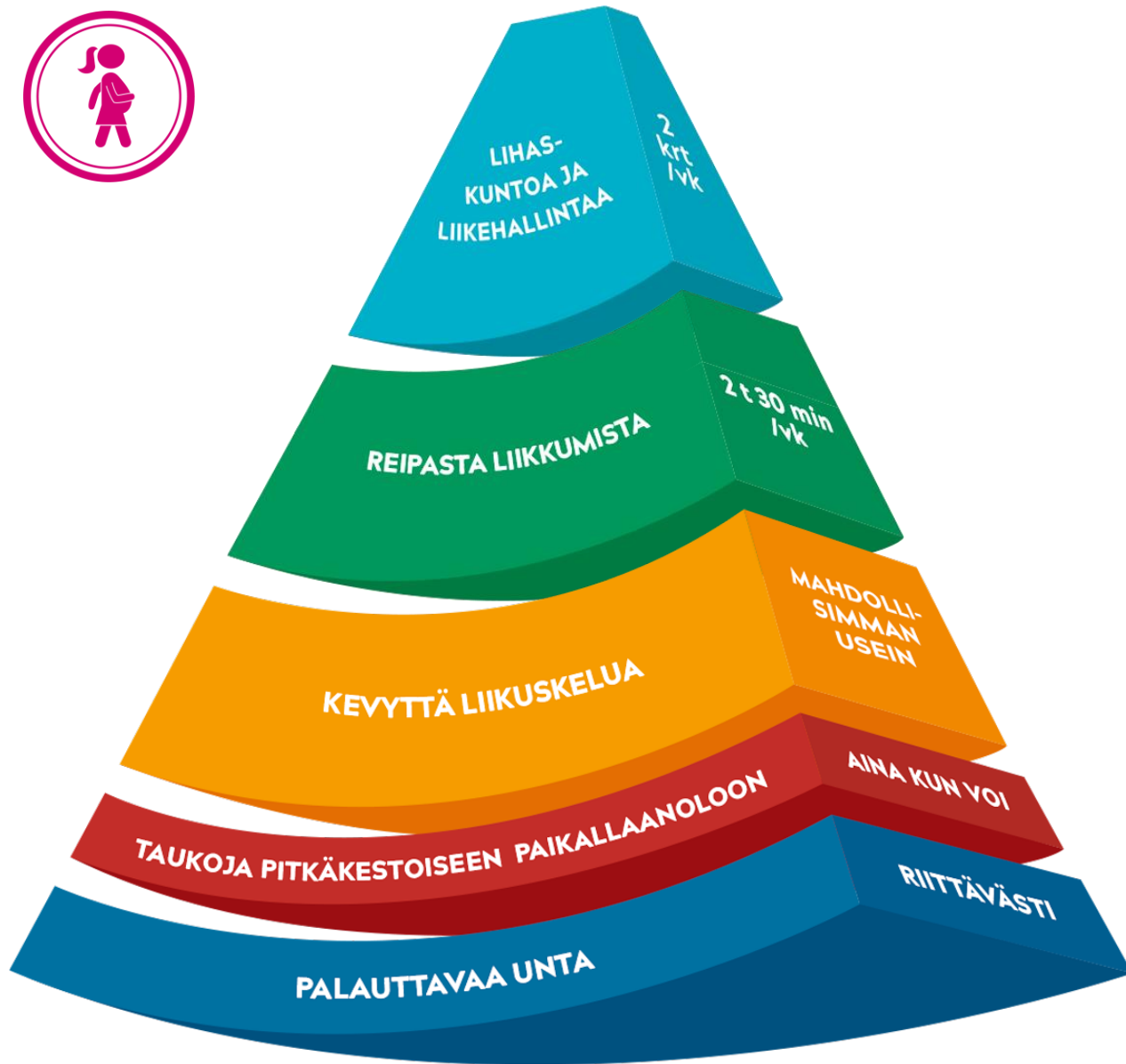


Liiku reippaasti ainakin 2 t 30 min viikossa

Jaa liikkuminen vähintään kolmelle viikonpäivälle.

Liikkuminen on reipasta, kun pystyt puhumaan hengästymisestä huolimatta.

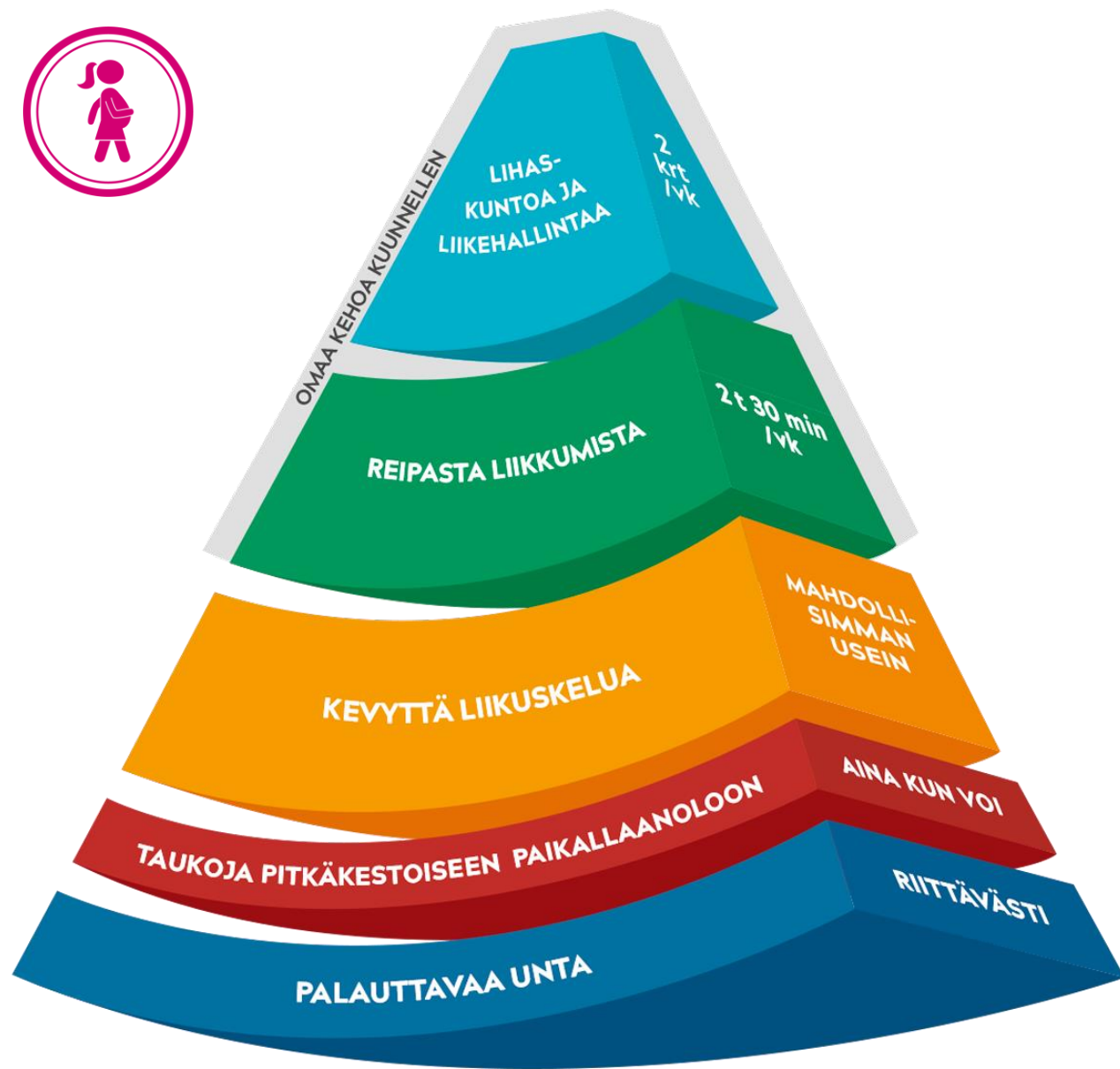
LISÄKSI...



Harjoita lihaskuntoa ja liikehallintaa ainakin 2 kertaa viikossa

Mitä monipuolisemmin liikut, sitä parempi.

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



Liiku

omaa kehoa kuunnellen



Jos et ole liikkunut säännöllisesti ennen raskautta

- Aloita lyhyillä ja rauhallisilla liikkumistuokioilla: kesto 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 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).



MUISTA

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



VÄLTÄ

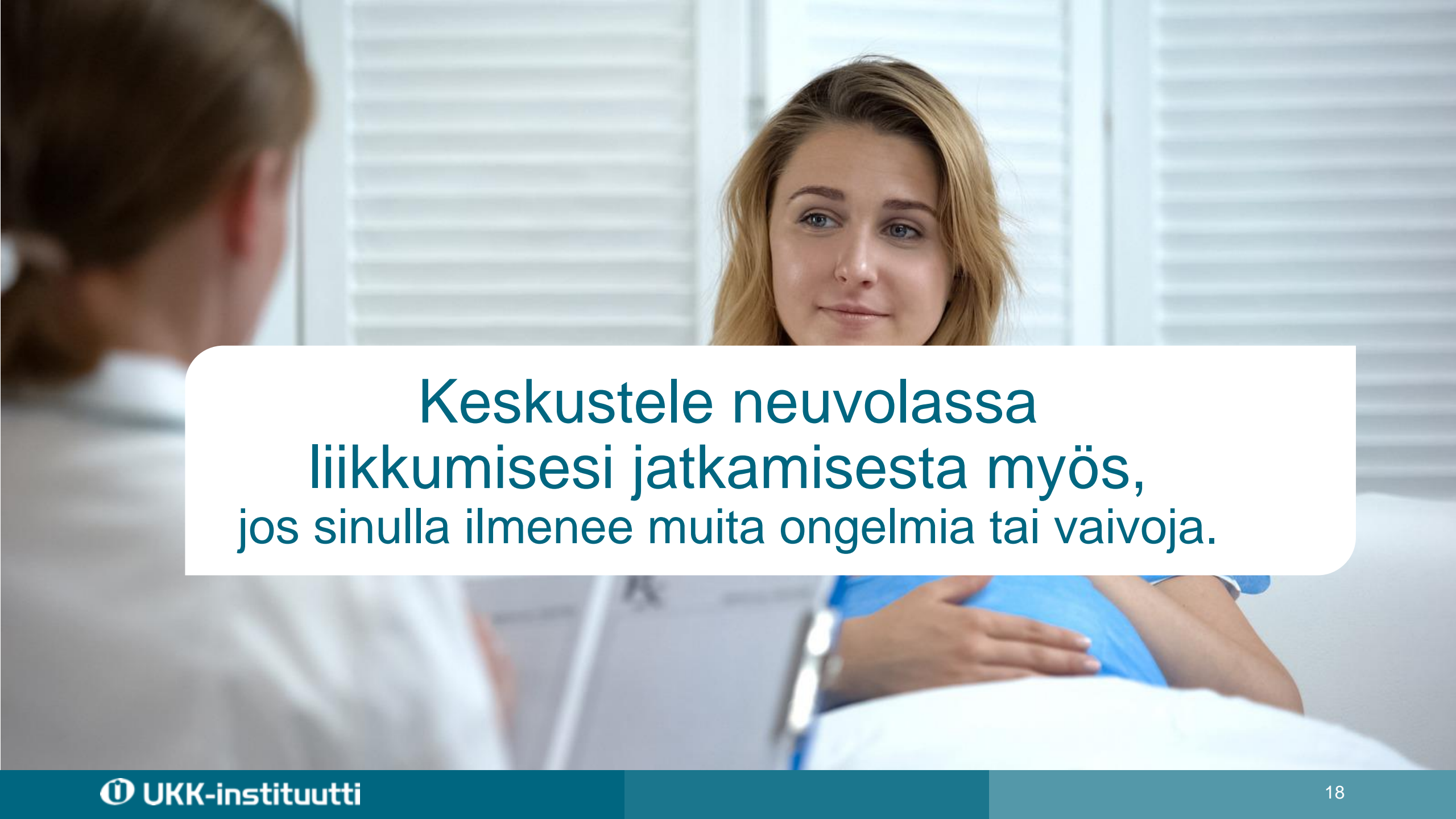
- pitkäaikaista selinmakuuta, jos se aiheuttaa huonovointisuutta
- vatsalihasliikkeitä, jos epäilet vatsalihasten erkaumaa; kysy tällöin ohjeita neuvolasta
- liikkumismuotoja, joissa on iskuja, törmäyksiä, kaatumis- tai putoamisvaara tai nopeita suunnanvaihdoksia (esim. monet pallopelit ja kontaktilajit, 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.

A woman with long blonde hair is sitting in a hospital bed, wearing a blue hospital gown. She is looking towards a doctor whose back is to the camera. The doctor is wearing a white lab coat. The background shows white window blinds. A white text box with rounded corners is overlaid on the image, containing text in Finnish.

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



**Liiku omalla tavallasi.
JOKA PÄIVÄ.**



Lähteet

2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee. 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2018.

Bø K, Artal R, Bakarar R ym. Exercise and pregnancy in recreational and elite athletes: 2016/2017 evidence summary from the IOC expert group meeting, Lausanne. Part 5. Recommendations for health professionals and active women. Br J Sports Med 2018;52:1080-1085.

DiPietro L, Evenson KR, Bloodgood B ym. Benefits of physical activity during pregnancy and postpartum: An umbrella review. Med Sci Sports Exerc 2019;51:1292-1302.

Duodecim Terveyskirjasto. Raskaus ja liikunta. Lääkärikirja Duodecim 28.9.2020, www.terveyskirjasto.fi

Donnelly GM, Rankin A, Mills H ym. Infographic. Guidance for medical, health and fitness professionals to support women in returning to running postnatally. Br J Sports Med 2020;54:114-115.

Luoto R. Liikuntasuositukset raskauden aikana. Duodecim 2019;135(21):2079-2084.

Meah VL, Davies GA, Davenport MH. Why can't I exercise during pregnancy? Time to revisit medical 'absolute' and 'relative' contraindications: systematic review of evidence of harm and a call to action. Br J Sports Med 2020;54:1395-1404.

Mottola MF, Davenport MH, Ruchat S-M ym. 2019 Canadian guideline for physical activity throughout pregnancy. Br J Sports Med 2018;52:1339-1346.

Mottola MF, Nagpal TS, Bgeginski R ym. Is supine exercise associated with adverse maternal and fetal outcomes? A systematic review. Br J Sports Med 2019;53:82-89.

The American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period. ACOG Committee Opinion No. 804. Obstetrics & Gynecology 2020;135:e178-188.



Kiitos!

#liikkumisensuositus
#liikkuminenraskaudenaikana
ukkinstituutti.fi

 UKK-instituutti