

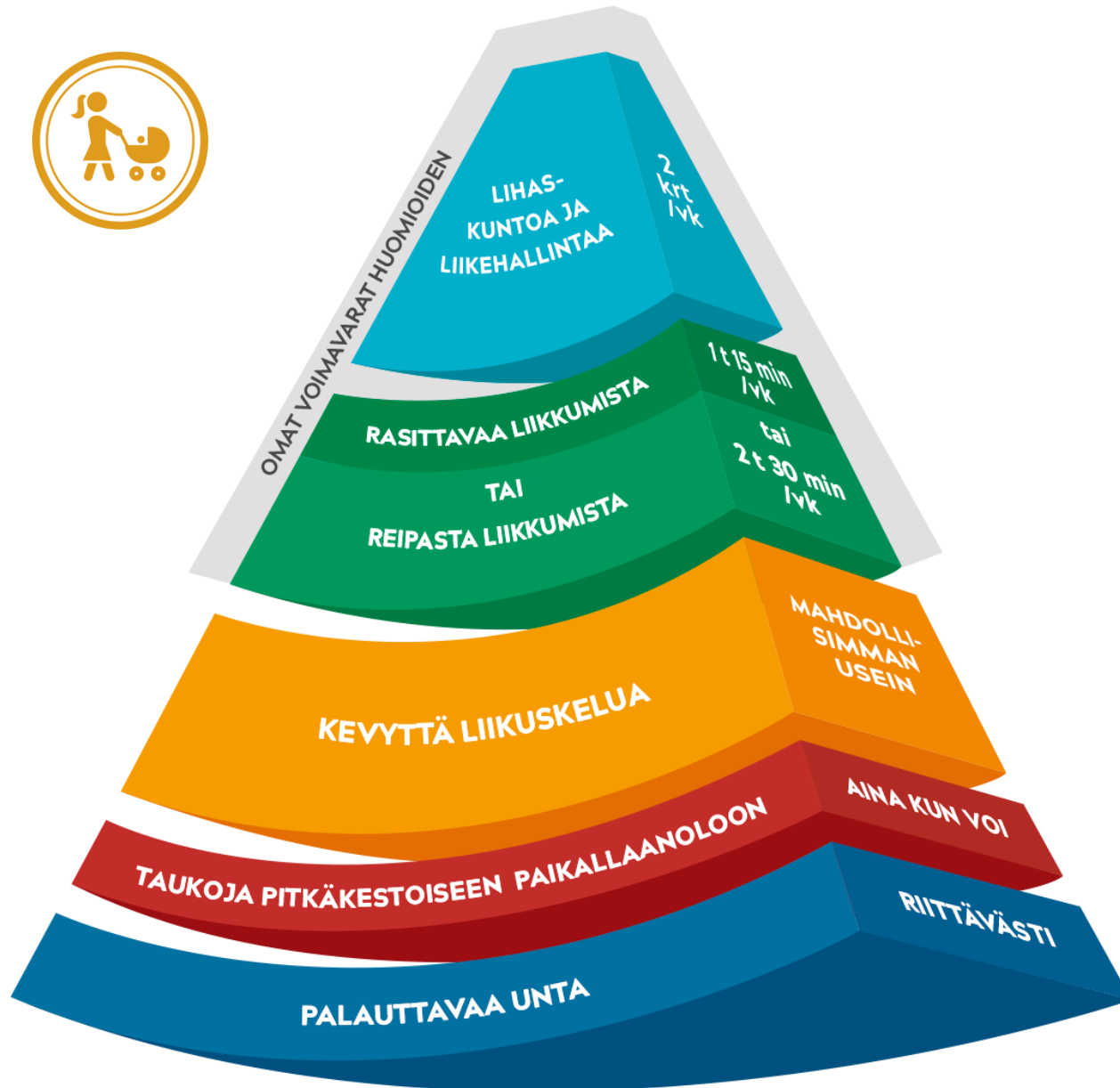


Liikkumisen suositus synnyttäneille



Säännöllinen liikkuminen

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



JAKSAMISTA vauva-arkeen

#liikkumisensuositus
#liikkuminensynnytyksenjälkeen



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.



A woman with blonde hair tied back, wearing sunglasses and a light blue button-down shirt, is pushing a white and black stroller along a paved path in a park. The path is lined with trees and a chain-link fence is visible in the background. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day.

Hyödynnä arjen liikkumismahdollisuudet



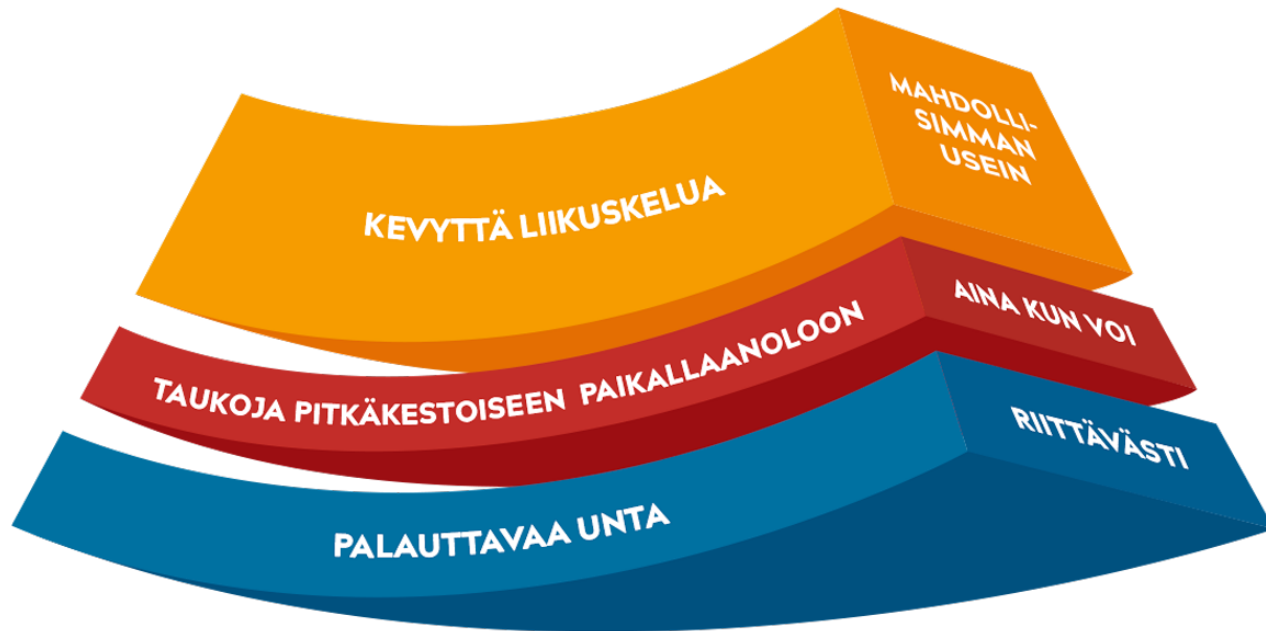
Kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein

Jokainen askel
on hyväksi terveydelle.

Hyödynnä:

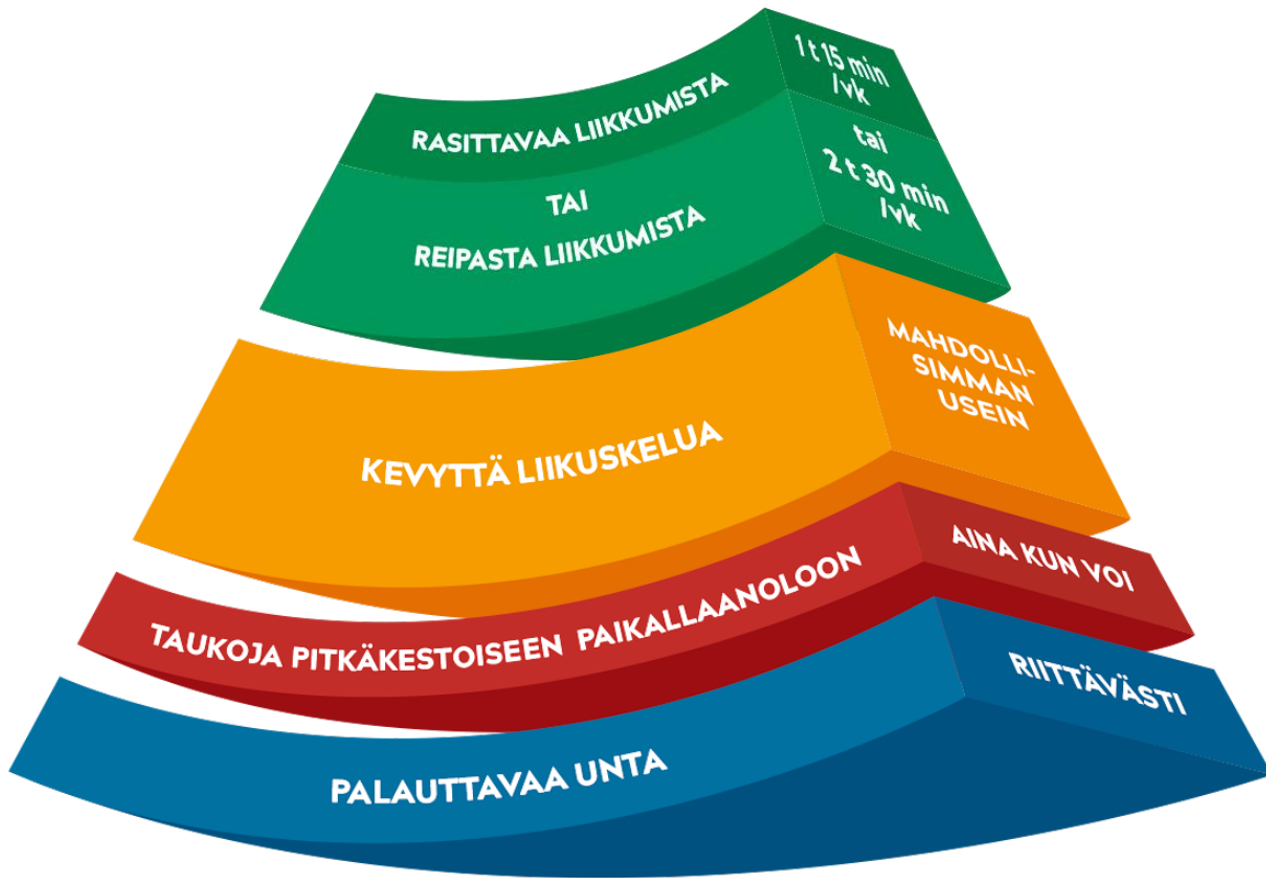
- kotiaskareet
- kauppareissut
- ulkoilu läheisten kanssa
- ja muut tavalliset puuhat.

Muista kuitenkin päivän kuluessa
pitää myös lepotaukoja.



A woman with blonde hair, wearing a bright red hooded jacket and blue leggings, is seen from behind, pushing a black stroller along a dirt path in a forest. The path is covered with fallen leaves, and the surrounding trees have autumn-colored foliage in shades of yellow and orange. The scene is captured in a cinematic style with soft lighting.

Miten paljon
olisi hyvä liikkua?

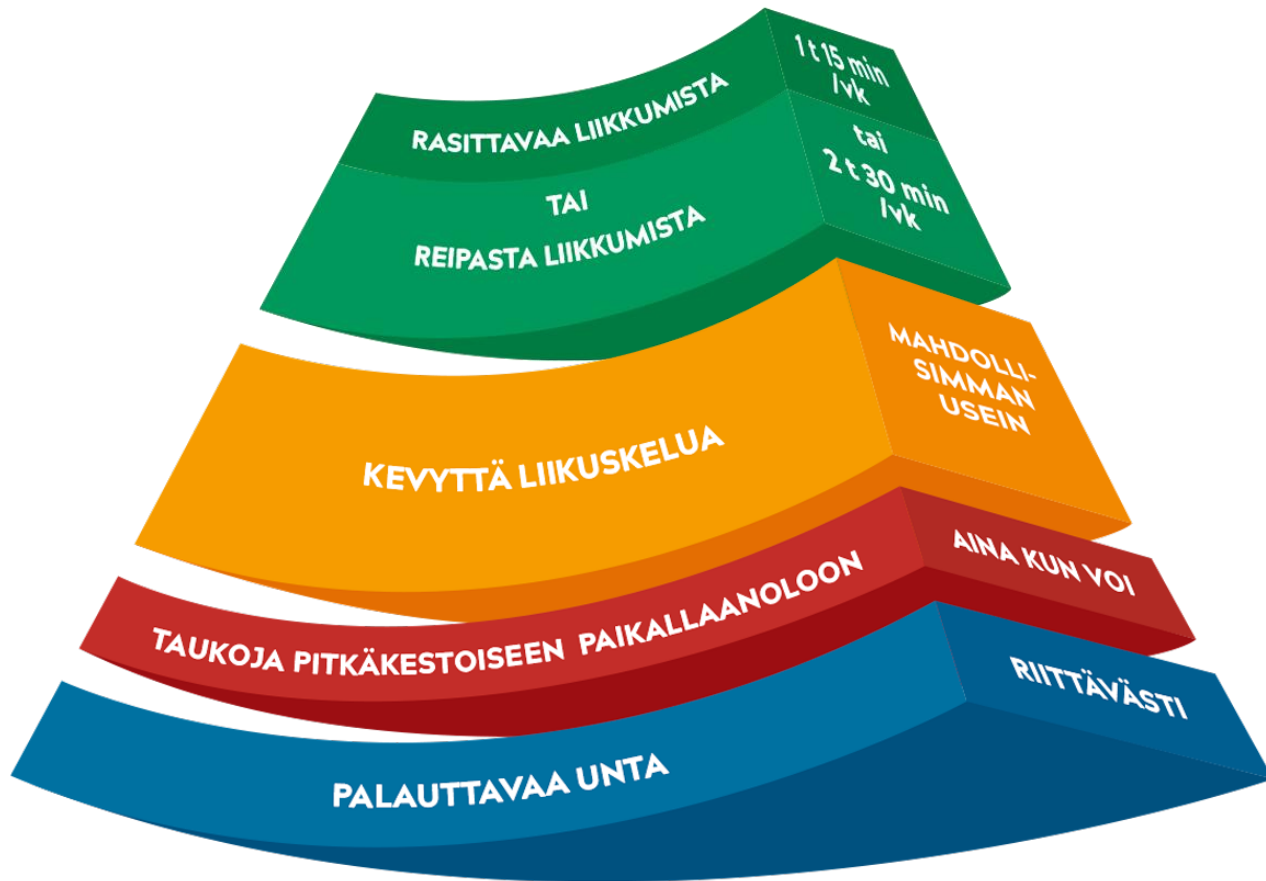


Reipasta liikkumista ainakin 2 t 30 min viikossa

Kaikki sydämesi sykettä
nopeuttava liikkuminen kelpaa.

Liikkuminen on reipasta,
kun pystyt puhumaan
hengästymisestä huolimatta.

TAI

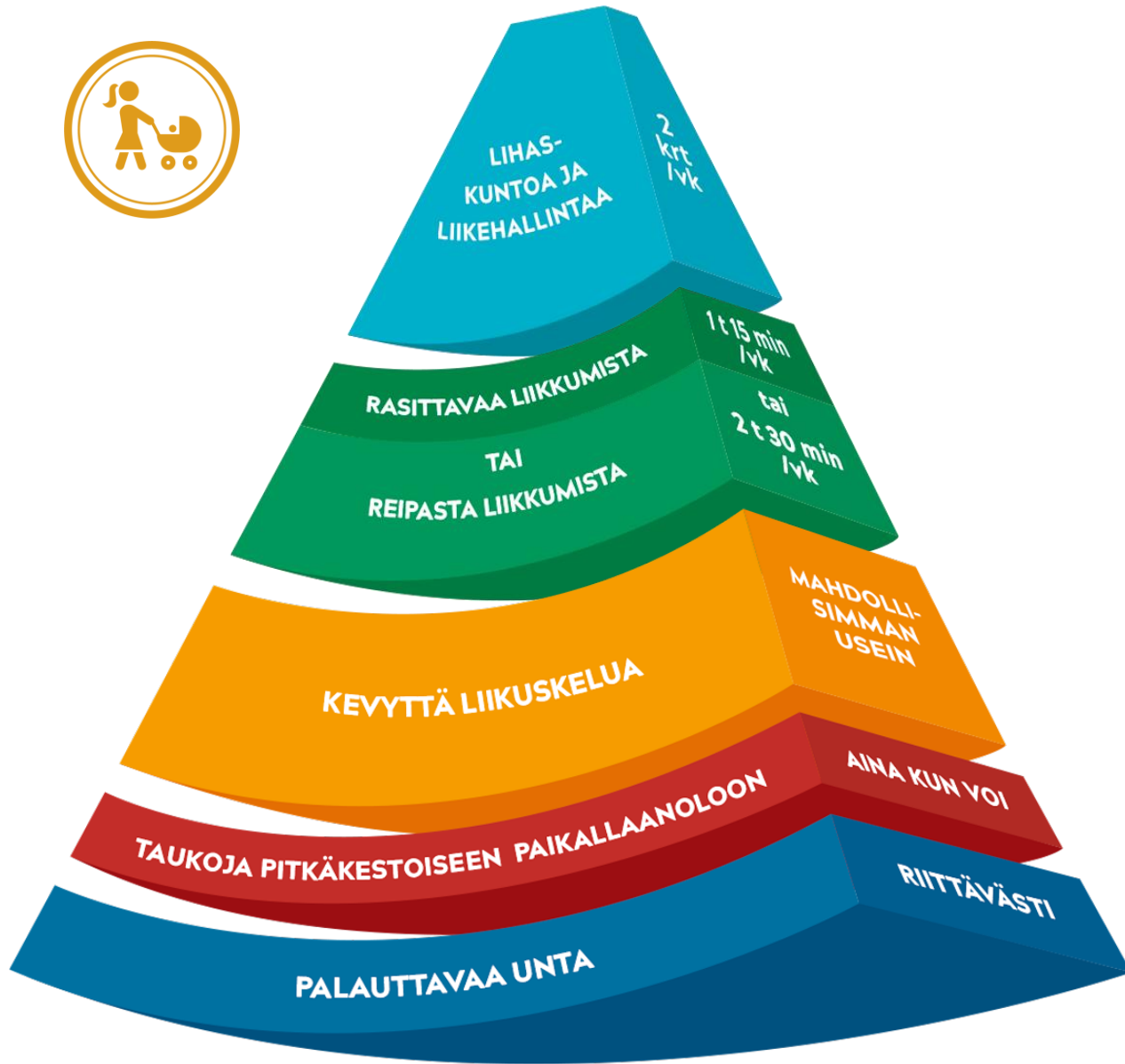


Rasittavaa liikkumista ainakin 1 t 15 min viikossa

Saat samat terveyshyödyt
lyhyemmässä ajassa,
kun lisäät liikkumisesi tehoa.

Liikkuminen on rasittavaa,
jos puhuminen on hankalaa
hengästymisen takia.

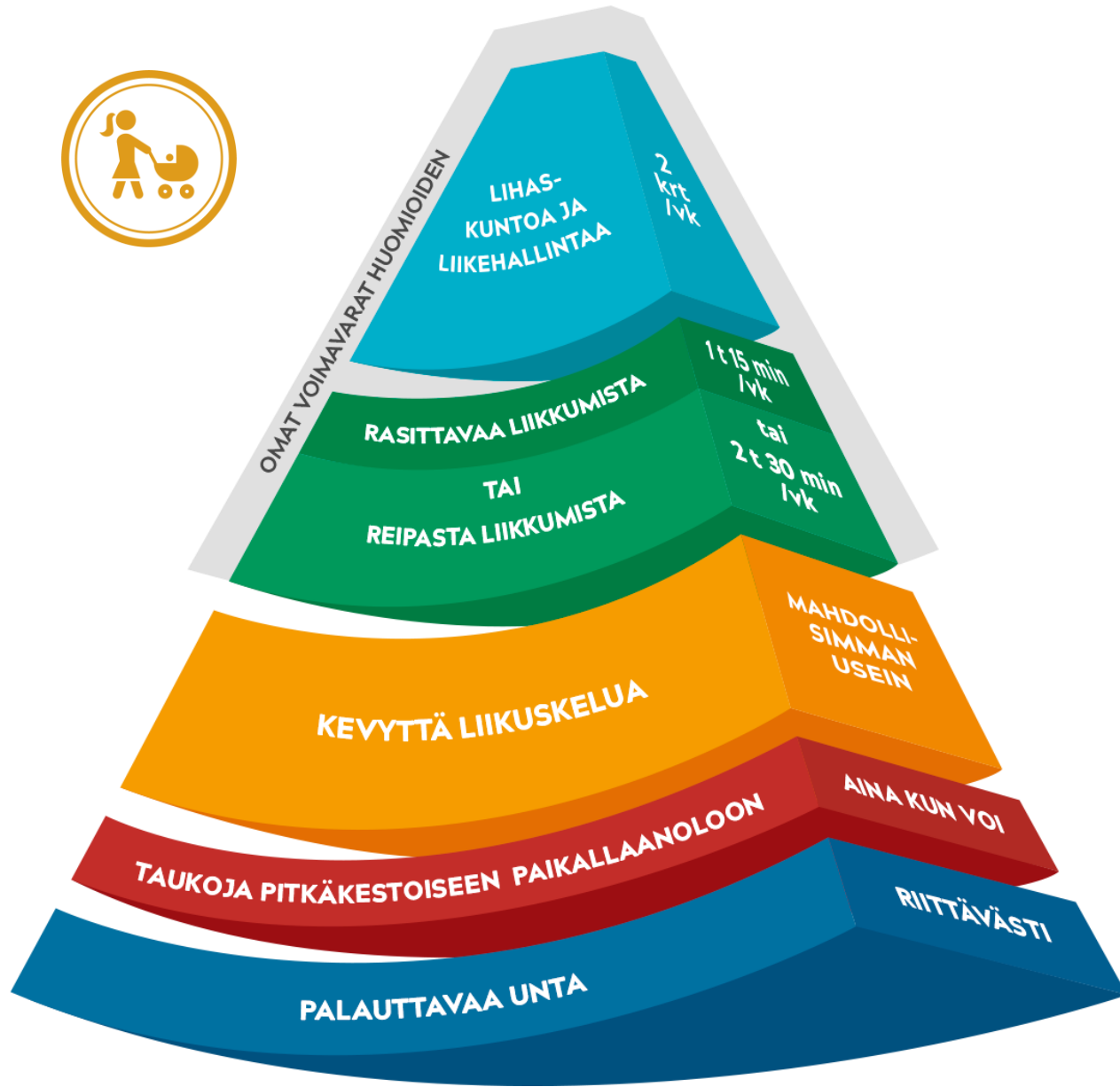
LISÄKSI



Lihaskuntoa ja liikehallintaa ainakin 2 kertaa viikossa

Kuormita lihaksia ja haasta tasapainoa tavallista enemmän.

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



Liiku omat voimavarat huomioiden

Muutaman minuutin pätkät
kerrallaan riittävät.



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.



Mitä liikkumista? 1/3

- Aloita lantionpohjalihashen harjoittelu heti synnytyksen jälkeen, koska se ehkäisee mahdollista virtsankarkailua.
- Ohjeita saat esimerkiksi neuvolasta tai terveysaseman fysioterapiasta.
- Lantionpohjan lihasten harjoitteluohje www.kaypahoito.fi



Mitä liikkumista? 2/3

- Valitse tuttuja ja turvallisia liikkumismuotoja, kuten jumppahetki vauvan kanssa tai vaunukävely kaverin kanssa.
- Vältä aluksi lajeja, joissa on voimakkaita hyppyjä tai nopeita suunnan muutoksia, koska nivelsiteet ovat yleensä löystyneet hormonaalisten muutosten seurauksena.



Mitä liikkumista? 3/3

- Palaa juoksuharrastukseesi aikaisintaan 3 kk:n kuluttua synnytyksestä.
- Palaamisen edellytyksenä on aina, että lantionpohjalihasten heikkoudesta ei esiinny oireita tavanomaisissa toiminnoissa tai juoksukokeilussa.



Liikkuminen ja imetys

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



**Liikkumalla edistät
omaa ja vauvan hyvinvointia.**



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, Bakarat 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
#liikkuminensynnytyksenjälkeen
ukkinstituutti.fi

 UKK-instituutti