

Liikkumisen suositus raskauden aikana



Liikkuminen tuo hyvää oloa, kun olet raskaana. Tämä suositus kertoo, kuinka paljon on hyvä liikkua viikossa. Suositus sopii naisille, joiden raskaus on normaali.

Voit liikkua arjessa monella tavalla

Kun liikut säännöllisesti

- mielesi pysyy virkeänä
- kuntosi paranee ja selviät paremmin raskausajasta
- painosi ei nouse liikaa
- sinulla on pienempi riski sairastua raskausdiabetekseen
- kehosi palautuu synnytyksestä nopeammin.

Liikkuminen ei ole haitallista vauvalle.

Liiku kevyesti mahdollisimman usein

Jokainen askel on tärkeä. Tee kotitöitä ja muita tavallisia asioita. Kävele kauppaan ja ulkoile muiden kanssa.



Vähennä istumista ja pidä taukoja

Liiku välillä, kun istut tai olet paikallasi. Pidä tauko: nouse ylös, oikaise selkä ja liiku. Seiso, kun puhut puhelimesta. Aseta tietokoneelle muistutus tauoista. Ole välillä ilman puhelinta, nettiä ja televisiota.



Tauot parantavat verenkiertoa ja virkistävät kehoasi.

Nuku tarpeeksi

Unen aikana keho rentoutuu ja aivot saavat lepoa. Jotkut ihmiset tarvitsevat enemmän unta kuin toiset. Opettele tuntemaan, miten paljon unta sinä tarvitset. Olet nukkunut tarpeeksi, kun heräät virkeänä.



Miten paljon pitäisi liikkua?

Reipasta liikkumista

Liiku reippaasti ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Jaa liikkuminen vähintään 3 päivälle.

Liikkuminen on reipasta, kun hengästyit, mutta pystyt silti puhumaan.

Voit esimerkiksi kävellä reippaasti.



LISÄKSI

Lihaskuntoa ja tasapainoa

Harjoita lihaskuntoa ja tasapainoa ainakin 2 kertaa viikossa.

Liiku monipuolisesti.

Voit esimerkiksi käydä kuntosalilla tai jumpassa, tanssia tai tehdä pihatöitä.



Miten kannattaa liikkua?

Kuuntele omaa kehoasi, kun liikut. Jos esimerkiksi selkäsi on kipeä, liiku rauhallisesti.

Jos et ole liikkunut säännöllisesti ennen raskautta

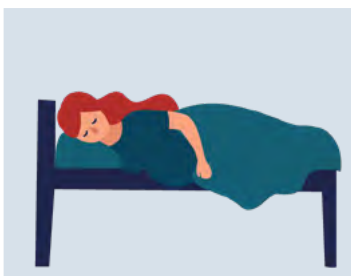
- Liiku ensin rauhallisesti ja lyhyen aikaa.
- Lisää liikkumisen määrää ja tehoa vähitellen.
- Voit esimerkiksi kävellä, sauvakävellä, uida ja käydä vesijuoksemassa.

Jos olet liikkunut säännöllisesti jo ennen raskautta

- Voit jatkaa kevyttä ja reipasta liikkumista samoin kuin ennen.
- Kevennä liikkumista sen mukaan, kuinka voit.
- Keskustele lääkärin kanssa, jos haluat harjoitella kovalla teholla tai urheilla kilpaa.

Liikkumisen suositus raskauden aikana

Taulukko kertoo, kunta paljon viikossa on hyvä liikkua.



Unta:
tarpeeksi

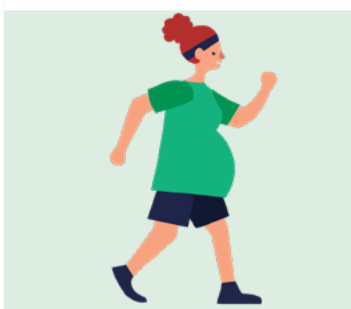
Liiku niin kuin pystyt, oman vointisi mukaan



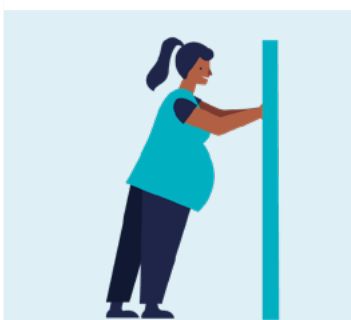
Taukoja paikallaan oloon:
aina kun voit



Kevyttä liikkumista:
niin usein kuin mahdollista



Reipasta liikkumista:
ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa



**Lihaskuntoa
ja tasapainoa:**
ainakin 2 kertaa viikossa

Muista nämä asiat, kun liikut:

- Juo tarpeeksi liikkumisen aikana.
- Lämmittele kehoa ennen liikkumista.
Voit esimerkiksi kävellä ja pyöritellä käsiä.
- Verryttele lopuksi niin, että hengitys ja sydämen syke tasaantuvat.

Vältä näitä asioita:

- Älä makaa selälläsi kauan, jos siitä tulee huono olo.
- Älä tee vatsalihasliikkeitä, jos epäilet, että sinulla on vatsalihasten erkauma.
Erkauma tarkoittaa, että suorat vatsalihakset ovat siirtyneet kauemmas toisistaan.
Kysy ohjeita neuvolasta.
- Älä harrasta lajeja, joissa on iskuja, törmäyksiä ja nopeita suunnanvaihtoja (esimerkiksi nyrkkeily, jalkapallo ja jääkiekko).
- Älä harrasta lajeja, joissa voi kaatua tai pudota (esimerkiksi laskettelu ja ratsastus).
- Älä liiku, jos ilma on kuuma ja kostea.
- Älä liiku vuoristossa, jossa on vähän happea ilmassa.
- Älä sukella sukelluslaitteiden kanssa.

Lopeta liikkuminen ja soita neuvolaan, jos huomaat näitä asioita:

- kipu rinnassa
- hengenahdistus levossa
- eli hengittäminen tuntuu vaikealta
- supistukset, jotka ovat säännöllisiä ja kipeitä
- verenvuoto emättimestä
- huimaus, joka ei lopu levossa
- kova päänsärky
- kipu ja turvotus pohkeessa eli säären takaosassa.

Kerro neuvolassa myös, jos sinulla on muita ongelmia tai vaivoja.
Keskustelkaa yhdessä, miten voit jatkaa liikkumista.

LIIKU OMALLA TAVALLASI, JOKA PÄIVÄ.