

# Liikkumisen suositus synnytyksen jälkeen



Liikkuminen tuo jaksamista vauva-arkeen.  
Tämä suositus kertoo,  
kuinka paljon on hyvä liikkua viikossa synnytyksen jälkeen.  
Suositus sopii naisille,  
joiden synnytys on ollut normaali.

## **Voit liikkua arjessa monella tavalla.**

Kun liikut säännöllisesti synnytyksen jälkeen

- kuntosi paranee
- jaksat hoitaa vauvaa paremmin
- mielesi pysyy virkeänä
- pääset helpommin takaisin tavalliseen painoosi.

### **Nuku tarpeeksi**

Unen aikana keho rentoutuu ja aivot saavat lepoa.  
Opettele tuntemaan, miten paljon unta sinä tarvitset.  
Yritä nukkua tarpeeksi.  
Voit esimerkiksi nukkua päiväunia  
samaan aikaan vauvan kanssa.



### **Vähennä istumista ja pidä taukoja**

Liiku välillä, kun istut tai olet paikallasi.  
Pidä tauko: nouse ylös, oikaise selkä ja liiku.  
Päätä etukäteen, miten kauan voit olla netissä.  
Valitse etukäteen televisio-ohjelmat, jotka aiot katsoa.  
Tauot parantavat verenkiertoa ja virkistävät kehoasi.



### **Liiku kevyesti mahdollisimman usein**

Jokainen askel on tärkeä.  
Tee kotitöitä ja muita tavallisia asioita.  
Kävele kauppaan ja ulkoile muiden kanssa.  
Muista myös levätä päivän aikana.



# Miten paljon pitäisi liikkua?

## Reipasta liikkumista

Liiku reippaasti ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa.  
Liiku niin, että sydämen syke nopeutuu.

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

Voit esimerkiksi kävellä reippaasti ja työntää vauvaa vaunuissa.



### TAI

## Rasittavaa liikkumista

Liiku rasittavasti ainakin 1 tunti 15 minuuttia viikossa.

Liikkuminen on rasittavaa, kun hengästyit niin paljon, että sinun on vaikeaa puhua.

Voit esimerkiksi pyöräillä reipasta vauhtia.



### LISÄKSI

## Lihaskuntoa ja tasapainoa

Harjoita lihaskuntoa ja tasapainoa ainakin 2 kertaa viikossa.  
Käytä suuria lihaksia, kuten selän ja jalkojen lihaksia.  
Voit esimerkiksi käydä kuntosalilla tai jumbassa tai kävellä portaissa.

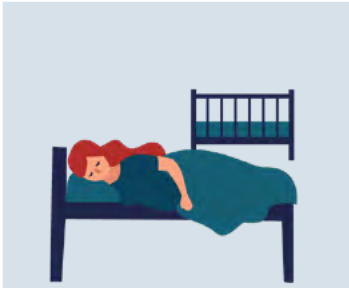


**Voit liikkua lyhyen aikaa kerrallaan.  
Jo muutama minuutti riittää.**

Ota huomioon oma jaksamisesi, kun liikut.  
Jos olet esimerkiksi nukkunut huonosti, liiku tavallista kevyemmin.

# Liikkumisen suositus synnytyksen jälkeen

Taulukko kertoo, kunka paljon viikossa on hyvä liikkua.

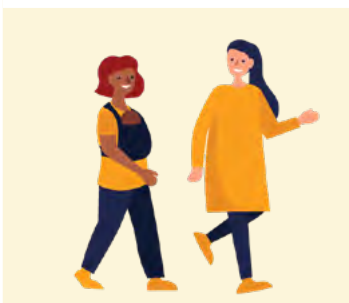


**Unta:**  
tarpeeksi

**Liiku niin kuin pystyt, oman vointisi mukaan**



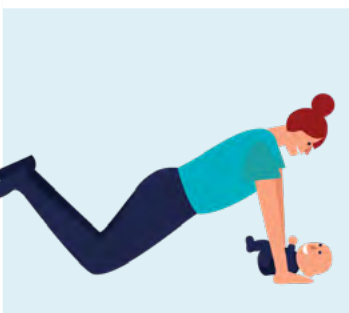
**Taukoja paikallaan oloon:**  
aina kun voit



**Kevyttä liikkumista:**  
niin usein kuin mahdollista



**Reipasta liikkumista:**  
ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa  
**TAI rasittavaa liikkumista:**  
ainakin 1 tunti 15 minuuttia viikossa



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

## Milloin liikkumisen voi aloittaa?

- Jokainen palautuu synnytyksestä omaan tahtiinsa. Aloita kevyt liikkuminen niin pian kuin pystyt.
- Lisää liikkumisen määrää ja tehoa vähitellen. Kuuntele omaa kehoasi.
- Voit kysyä neuvoa neuvolasta tai terveysasemalta.

## Miten kannattaa liikkua synnytyksen jälkeen?

- Aloita lantionpohjan lihasten harjoittelu heti synnytyksen jälkeen, koska se estää virtsankarkailua. Saat ohjeita esimerkiksi neuvolasta tai terveysaseman fysioterapiasta. [Ohje lantionpohjan lihasten harjoitteluun.](#)
- Valitse tuttuja ja turvallisia tapoja liikkua. Voit esimerkiksi jumpata vauvan kanssa tai kävellä ja työntää vauvaa vaunuissa.
- Älä harrasta aluksi lajeja, joissa on voimakkaita hyppyjä tai nopeita suunnanvaihtoja (esimerkiksi jalkapallo ja jummat, joissa hypitään).
- Aloita juokseminen aikaisintaan 3 kuukautta synnytyksen jälkeen. Voit aloittaa juoksemisen, kun lantionpohjan lihakset toimivat normaalisti ja sinulla ei ole virtsankarkailua.

## Liikkuminen ja imetys

- Muista juoda tarpeeksi liikkumisen aikana.
- Imetysaikana voit liikkua kohtuullisella teholla. Tämä ei vaikuta haitallisesti imetykseen, maidon määrään tai maidon laatuun.
- Imetä vauva ennen liikkumista. Imetyksen jälkeen on mukavampaa liikkua, kun rinnat ovat kevyemmät.

**Kun liikut, sekä sinä ja vauva voitte paremmin.**