

Odottajalla on tuplasti syitä liikkua: oma ja vauvan hyvinvointi. Terve äiti voi jatkaa liikuntaa – asteittain keventäen ja hieman soveltaen – läpi odotusajan.

Kunnossa koko raskauden

Teksti **Pirkko Tuominen** Kuvitus **Virpi Penna**

Vauva tulossa – mutta voiko mieluisia liikuntaharrastuksia jatkaa odotusaikana?

"Kyllä voi ja ehdottomasti kannattaa", kannustavat fysioterapeutit, odottavien ja synnyttäneiden äitien jumpparyhmiä ohjaavat **Milla Suomi** ja **Elina Vähäaho**. Säännöllinen liikunta parantaa hapenottokykyä ja lihaskuntoa, kuluttaa energiaa ja virkistää mieltä. Liikunta saa äidin endorfiinit hyrräämään, ja silloin vauvakin tuntee olonsa hyväksi. Liikunta auttaa äitiä valmistautumaan raskaudenaikaisiin muutoksiin, synnytykseen sekä synnytyksen jälkeiseen aikaan. Sopivalla liikunnalla odottava äiti voi välttää tai ainakin helpottaa monia raskausajan vaivoja.

"Liikunta parantaa verenkiertoa ja voi vähentää ummetusta, närästystä ja turvotusta. Koska liikunta kuluttaa energiaa, painonhallinta helpottuu, mikä puolestaan auttaa ehkäisemään raskausdiabetesta. Kun pitää keskivartalon lihakset hyvässä kunnossa, voi säästyä odotusajan selkävaivoilta", Milla Suomi sanoo.

Jos raskaus sujuu normaalisti, kohtuullisesti rasittavaa liikuntaa on suositeltavaa harrastaa koko raskauden ajan.

"Monet raskausajan verenkierrolliset muutokset ovat samoja, joita syntyy liikunnan vaikutuksesta. Painonnousun seurauksena harjoituksen vaikutukset ja energiankulutus ovat suuremmat kuin ennen raskautta. Säännöllisesti liikkumalla nainen voi jopa parantaa hapenottokykyään ja lihaskuntoaan odotusaikana. Yleensä liikunnalla tähdätään kuitenkin siihen, ettei kunto pääse romahtamaan raskauden aikana", Elina Vähäaho toteaa.

Innokkaankin liikkujan pitää muistaa, että odottaessa keho muuttuu kaiken aikaa. Siksi myös liikunnan harrastamiseen tulee rajoituksia raskauden edetessä – millaisia ja missä vaiheessa, on yksilöllistä. Joku voi liikkua vaivatta raskauden loppuun saakka, toinen joutuu ottamaan varovaisesti alusta lähtien. Tavallisimpia liikuntaa rajoittavia tekijöitä ovat selkäongelmat, herkästi supisteleva kohtu ja nivelsiteiden löystymisestä johtuva kipuilu. Kuuntele siis tuntemuksiasi ja hellitä ajoissa, jos liikkuminen tuntuu pahalta. Jos olet epävarma, kysy neuvoa terveydenhoitajalta tai lääkäriltä.

viikot 1–13

Raskauden ensimmäinen kolmannes

Paino alkaa nousta hiljalleen. Rinnat turpoavat, tuntuvat pingottuneilta ja aristavat. Elimistössä kiertävä verimäärä lisääntyy ja veri laimenee, koska hemoglobiinin määrä lisääntyy suhteessa vähemmän. Vaikka veri laimenee, kudosten hapensaanti ei häiriinny, sillä sydän lyö tiheämmin ja pumppaa minuutissa enemmän verta kuin ennen odotusta.

Odottaja huomaa väsyvänsä ja hengästyvänsä helpommin – sitä enemmän, mitä suuremmaksi painolasti kasvaa raskauden edetessä. Kunto tuntuu aiempaa huonommalta. Alkuraskauden väsymys ja pahoinvointi voivat hankaloittaa liikkumista, mutta toisaalta liikunta piristää mieltä, parantaa unen laatua ja saattaa helpottaa lievää pahoinvointia.

Tässä vaiheessa voit liikkua omien mieltymystesi ja tottumustesi mukaan – lähes kaikki liikuntamuodot ovat sallittuja. Maalaisjärkeä kannattaa kuitenkin käyttää: esimerkiksi rajut kontakti- tai palloilulajit, laskettelu tai ratsastus eivät ole odottajalle turvallisimpia valintoja. Kaatumista ja iskuja vartaloon on syytä välttää. Uutta, vierasta lajia ei kannata aloittaa odotusaikana.

Juoksu tai hölkkä ei ole haitallista sikiölle, mutta monesta odottavasta äidistä juokseminen alkaa tuntua epämiellyttävältä raskauden edetessä. Juostessa ja kohdun hölskyessä lantionpohjaan ja lantion löystyneisiin niveliin kohdistuu ylimääräistä rasitusta, ja kasvaneet rinnat saattavat aristaa.

Kuinka tehokkaasti voi liikkua?

Jos olet aktiivinen, terve liikkuja, voit jatkaa liikuntaharrastuksiasi entiseen malliin tai keventää hivenen, mikäli siltä tuntuu. Liiku vähintään 3–4 kertaa viikossa ainakin puoli tuntia kerrallaan. Voit harrastaa melko rasittavaakin liikuntaa ilman, että siitä on haittaa sinulle tai sikiölle.

Jos olet liikkunut vain vähän tai et lainkaan, aloita harjoittelu maltillisesti, esimerkiksi 15 minuutin kävelylenkillä kolme kertaa viikossa. Pidennä lenkkiä vähitellen 30 minuuttiin. Voit myös lisätä viikoittaisten lenkkien määrää pikkuhiljaa.

Treenaa nyt

- kestävyyskuntoa (esim. kävely, sauvakävely, hiihto, pyöräily, uinti, reipas jumppa, tanssi). Tulet tarvitsemaan kuntoa sekä synnytyksessä että vauvan hoidossa.
- lihaskuntoa, etenkin selkärankaa tukevia syviä selkä- ja vatsalihaksia. Raskauden aikana paino nousee tavallisesti toistakymmentä kiloa, kehon painopiste siirtyy eteen ja alaspäin ja lannerangan notko korostuu. Vahvat ryhtilihakset vähentävät selkäkipuja. Myös pakaralihaksia ja yläselän lihaksia kannattaa vahvistaa, sillä ne osallistuvat hyvän ryhdin ylläpitämiseen.
- lantionpohjan lihaksia. Lantionpohjan lihakset kannattaa opetella tunnistamaan ja kontrolloimaan ennen synnytystä, koska hermoyhteydet lihakseen voivat vaurioitua synnytyksessä ja niiden löytäminen voi olla heti synnytyksen jälkeen vaikeaa. Lihaksia on tärkeää myös vahvistaa raskauden alusta asti, jotta ne jaksavat kannatella kasvavaa kohtua.
- Venyttele, varsinkin lonkankoukistajia, rintalihaksia, pakaroita ja takareisiä. Lihaksilla on taipumus kiristyä raskauden aikana, mikä vaikuttaa ryhtiin.

Muista

- Juo riittävästi – se on erityisen tärkeää, jos kärsit pahoinvoinnista ja oksentelet.
- Liiku hyvin ilmastoidussa tilassa tai ulkona, älä kuitenkaan kesän kuumimpina hetkinä.
- Käytä tukevia rintaliivejä ja jalkineita.

Vältä

- laitesukellusta koko raskausajan, se voi aiheuttaa ongelmia sikiön verenkierrossa.

viikot 14–26

Raskauden toinen kolmannes

Raskaus alkaa näkyä ja kasvava kohtu haitata jonkin verran liikkumista. Vaihda vatsa- ja selinmakuuasennot jumpassa kylkimakuulla tai konttausasennossa tehtäviin liikkeisiin. Vaihda hypyt askellukseen ja juoksu reippaaseen kävelyyn tai sauvakävelyyn.

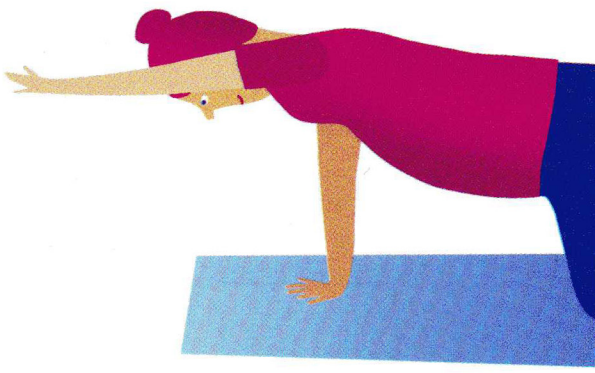
Raskauden edetessä kehon hormonaaliset muutokset löystyttävät nivelsiteitä ja -liitoksia. Löystymistä tapahtuu useimmiten suoliluun ja ristiluun välisissä nivelissä, häpyliitoksessa ja lonkissa. Nivelsiteiden löystymisen ja nivelten tasapainon heikkenemisen takia myös loukkaantumisriski kasvaa. Ole siis varovainen ja vältä nivelten ääriasentoja ja -venytyksiä sekä liikuntaa, jossa tehdään äkkinäisiä, voimakkaita käännöksiä, esimerkiksi tennistä ja sähäkkää aerobikkia.

Kuinka tehokkaasti voi liikkua?

Voit liikkua edelleen totuttuun tapaan, mutta ala pikkuhiljaa hiljentää tahtia. Älä päästä sykettä nousemaan yli 150 lyönnin minuutissa kuin hetkellisesti, ettei sikiön syke harvenisi.

Jos raskaus etenee normaalisti, voit jatkaa tavanomaisia liikuntaharrastuksiasi 24. raskausviikolle asti. Liikunnan rasitus on sopiva, kun pystyt puhumaan liikunnan aikana.

Mitä pidemmälle raskaus etenee, sitä suositeltavampaa on liikkua jaksoittain. Voit liikkua reipasta kävelyä vastaavalla teholla vähintään puoli tuntia päivässä tai jakaa harjoittelun lyhyempiin jaksoihin. Ulkoile mielellään päivittäin. →



viikot 27–42

Raskauden kolmas kolmannes

Kohtu kasvaa entisestään ja voi työntyä niin ylös, että hengittäminen vaikeutuu. Tilanne helpottuu, kun vauvan pää painuu lantioon ja kohtu laskeutuu alemmas. Nivelsiteet ja -liitokset, etenkin häpyliitos, löystyvät voimakkaasti. Liitosten yliliikkuvuuden takia jo pelkkä kävely saattaa tehdä joillekin kipeää. Jos tunnet kipua liikkuessasi, hiljennä tahtia tai tee liike pienempänä.

Normaalisti alle kahden sentin levyinen vatsalihasten välinen tukikalvo saattaa venyä raskauden aikana jopa 14-senttiseksi, kun lihakset siirtyvät kasvavan vatsan tieltä sivuille. Ison vatsan kanssa suorien vatsalihasten treenaaminen aiheuttaa enemmän haittaa kuin hyötyä. Se on syytä unohtaa, kun vatsa selkeästi estää vatsalihasrutistusten tekemisen tai viimeistään raskauden viimeisen kolmanneksen alussa. Vatsarutistukset aiheuttavat ylimääräistä painetta, joka kohdistuu keskivartalon heikkoon lihaskalvokohtaan ja lantionpohjaan. Sen sijaan syviä vatsalihaksia ja kyljen lihaksia voit harjoittaa koko raskauden ajan. Loppuraskaudessa poikittaisen vatsalihaksen aktivoiminen onnistuu esimerkiksi konttausasennossa vetämällä napaa kevyesti sisään ja ylöspäin.

Kuinka tehokkaasti voi liikkua?

Jos hyvältä tuntuu, voit liikkua raskauden loppuun asti, ja esimerkiksi kävellä ulkona päivittäin. Kevennä tahtia raskauden loppua kohden ja liiku pätkissä, puoli tuntia tai vähemmän kerrallaan. Lajeiksi sopivat esimerkiksi sauvakävely, kotijumppa, kevyt kuntosaliharjoittelu, mammajumppa ja -jooga, tasamaalla hiihto sekä uinti, jos kohdunsuu ei ole auki.

Treenaa nyt

➤ edelleen syviä vatsa- ja selkälihaksia sekä lantionpohjan lihaksia. Pumppaa nilkkoja ja venyttele.

➤ hengitystä ja rentoutumista: se on hyvää valmistautumista synnytykseen.

Vältä

➤ suorien ja vinojen vatsalihasten treenaamista.

➤ hyppyjä.

➤ voimakkaita venytyksiä.

➤ lajeja, joissa vaarana on kaatua tai saada iskuja vatsaan.

Treenaa nyt

➤ samoja osa-alueita kuin ensimmäisellä kolmanneksella. Lantionpohjan lihasten harjoittaminen on entistä tärkeämpää, sillä vauva alkaa painaa lantionpohjaa ja keltarauhashormoni alentaa lantionpohjan perusjännitystä.

➤ tasapainoa. Se heikkenee raskauden aikana ja altistaa loukkaantumisille.

➤ käsilihaksia kevyillä painoilla. Tarvitset voimaa käsiin, kun kanniskelet ja nostelet vauvaa.

➤ rintarangan, lannerangan ja selän liikkuvuutta: Raskaus jäykistää herkästi rankaa. Lantion keikuttelu ja pyörittely voi helpottaa selkävaivoja. Selkää vetreyttäviä ja liikkuvuutta lisääviä lajeja, jotka sopivat odottajallekin, ovat esim. keppijumppa, mammajooga, salsa ja itämainen tanssi.

➤ Pumppaa nilkkoja. Verenkierto paranee ja turvotus helpottuu.

Muista

➤ Huolehdi selän hyvinvoinnista. Lepoasennot ja selän rentouttaminen tekevät hyvää.

➤ Siirry rauhallisesti asennosta tai liikkeestä toiseen. Alhainen verenpaine voi aiheuttaa huimausta.

Vältä

➤ selällään makaamista viikolta 16 lähtien, jos se aiheuttaa huonon olon. Kohtu saattaa painaa sydämeen palaavia laskimoita ja sinua voi alkaa pyörryttää.

➤ vatsamakuulla tehtäviä liikkeitä, ettei kohtu joudu puristuksiin.

➤ äkkinäisiä ja rajuja liikkeitä viikosta 16–20 lähtien.

Keskeytä liikkuminen, jos huomaat tai tunnet

* verenvuotoa synnytyselimistä.
* voimakkaita tai kivuliaita supistuksia.
* epäilyjä lapsiveden menosta.
* huimausta, päänsärkyä, hengenahdistusta, rintakipua, voimattomuutta.
* pohkeen kipeytymistä ja turpoamista.

Mamman kotijumppa

Mamman kotijumppa sisältää viisi hyödyllistä liikettä, joita voit tehdä koko odotusajan. Tee kutakin liikettä 15–20 toistoa ja siirry sitten seuraavaan liikkeeseen. Jos et ole aiemmin liikkunut, aloita tekemällä vain muutama toisto kutakin liikettä ja lisää toistojen määrää vähitellen. Jos olet hyväkuntoinen ja jumppa tuntuu helpolta, lisää toistojen määrää tai tee liikkeitä useampi kierros. Monipuolisemman harjoituksen saat, kun yhdistät jumpan esimerkiksi kävelylenkkiin. Käy lenkillä ennen jumppaa tai lämmittele lihakset sisätiloissa: marssi, tanssahtele, pyörittele hartioita ja käsiä. Venyttele kiristävät lihakset jumpan jälkeen.

1.



1. Selän pyöristys

Asetu konttausasentoon käsivarret suoraan olkapäiden alapuolella ja polvet kohtisuoraan lonkkien alapuolella. Pidä niska pitkänä, pää selkärangan jatkeena, katse maassa ja hartiat rentoina. Aktivoi poikittainen vatsalihas vetämällä napaa kevyesti sisään ja ylöspäin. Imaise lantionpohja kevyesti sisään ja pyöristä selkää. Hengitä rauhallisesti ja laske mielessäsi viiteen. Laske selkä hitaasti alkuasentoon – älä päästä selkää notkolle. Anna pään myötäillä kevyesti liikettä. Rentouta välillä lantionpohja.

Lisää selkärangan liikkuvuutta ja vilkastuttaa selän lihasten aineenvaihduntaa.

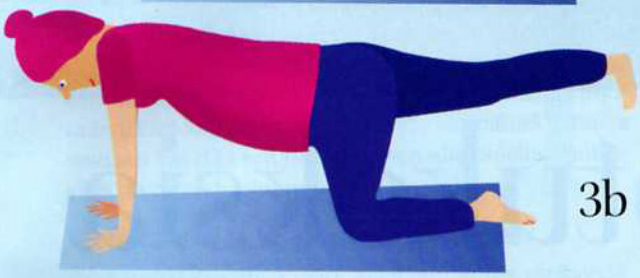


2. Kirjankannen avaus

Asetu oikealle kyljelle polvet vartalon edessä koukussa. Anna pään levätä oikean käden päällä ja ota vasemmalla kädellä tukea alustasta vartalon edestä. Supista lantionpohjan lihaksia ja aktivoi syvät vatsalihakset vetämällä napaa kohti selkärankaa. Nosta päällimmäistä jalkaa koukussa ylös niin, että jalkaterät pysyvät koko ajan yhdessä. Nosta jalkaa vain sen verran kuin voit ilman, että selän asento muuttuu. Hengitä noston aikana ulos. Laske jalka rauhallisesti alas ja hengitä samalla sisään ja rentouta lantionpohja. Tee yhtä monta liikettä molemmille puolille.

Vahvistaa syviä vatsalihaksia ja lantionpohjan lihaksia sekä vakauttaa alaselkää.





3. Keskivartalon korsetin vahvistus

Asetu konttausasentoon käsivarret suoraan olkapäiden alapuolella ja polvet kohtisuoraan lonkkien alapuolella. Pidä pää selkärangan jatkeena, niska pitkänä, katse maassa ja hartiat rentoina. Aktivoi poikittainen vatsalihas vetämällä napaa kevyesti kohti selkärankaa. Ojenna oikea käsi vaakatasoon ja venytä sitä eteenpäin. Laske käsi rauhallisesti alas. Tee sama toisella kädellä. Pidä keskivartalo tiukkana, älä anna selän asennon muuttua liikkeen aikana.

Vuorottaisten käsien ojennusten jälkeen ojenna oikea jalka taakse ja venytä siihen pituutta. Laske jalka rauhallisesti alas. Tee sama toisella jalalla. Pidä taas keskivartalo tiukkana.

Haastavampi versio: ojenna ristikkäinen käsi ja jalka yhtä aikaa ylös.

Vahvistaa selkälihaksia ja aktivoi keskivartalon syviä korsettilihaksia.

4. Kyljen nosto

Asetu kyljinmakuulle oikean kyynärvarren varaan ja jalat polvista taakse koukistettuina. Pidä vasen käsi vartalon vasemmalla sivulla. Nosta lantiota niin ylös, että olet suorassa linjassa hartioista polviin. Pidä selkä keskiasennossa ja vatsalihakset tiukkoina. Pysyttele ylhäällä pari sekuntia ja laske lantio jarrutellen alas. Tee yhtä monta toistoa molemmille puolille.

Aktivoi keskivartalon syviä lihaksia sekä vahvistaa vinoja vatsalihaksia ja kyljen lihaksia.

Haastavampi versio: ojenna vapaa käsi liikkeen aikana vartalon jatkoksi tai tee liike jalat suorina.



5. Rintarangan kierto

Asetu oikealle kyljelle ja vie jalat koukkuun vartalon eteen. Laita molemmat kädet koukkuun niskan taakse ja tuo kyynärpäät yhteen vartalon eteen. Avaa päällimmäistä kättä viemällä kyynärpäätä vartalon toiselle puolelle kohti lattiaa. Vie kyynärpää niin pitkälle kuin mahdollista ilman että keskivartalon tai lantion asento muuttuu. Älä irrota alimmaista kättä lattiasta, vain rintaranka kiertyy mukana ja pää seuraa liikettä. Tuo kyynärpää hallitusti takaisin eteen. Tee yhtä monta toistoa molemmille puolille. ✷

Lisää rintarangan liikkuvuutta.



Asiantuntijat: fysioterapeutit Milla Suomi ja Elina Vähäaho Kirppanoista, www.kirppanat.net