

## Synnyttäjän muistilista

Äidin raskauden aikaisesta liikunnasta on moninaiset hyödyt odottavalle äidille, mm. painonhallinta, raskausdiabeteksen ennaltaehkäisy ja hoito sekä keisarinleikkauksen riskin pieneneminen ja synnytyksen jälkeisen palautumisen edistäminen. On osoitettu, että äidin liikunta lisää kohdun verenkiertoa ja tehostaa sikiön ravinnonsaantia ja hapensaantia. Äidin raskauden aikaisella **liikunnalla on ennaltaehkäisevä vaikutus lapsuusajan ylipainoon** ja astmaan.

**Liiku säännöllisesti** raskausaikana, vähintään 3x viikossa. Liikkuessa on lupa pysyä mukavuusalueella. Voimaharjoittelu on tärkeää, vältä kuitenkin yliväsymistä. Venyttelä maltillisesti, koska istukan muodostuminen ja tämän tuomat hormonaaliset muutokset löysäävät kehon sidekudosta. Ei tarvetta selällään tehtävään harjoitteluun 16. rv jälkeen.



KUVA: pixabay

Muista huomioida harjoittellessa kehon painopiste, tekniikka, linjaus ja hengitys.

UKK instituutti / [www.ukkinstituutti.fi](http://www.ukkinstituutti.fi) > Liikkuminen > Liikkumisen suositus

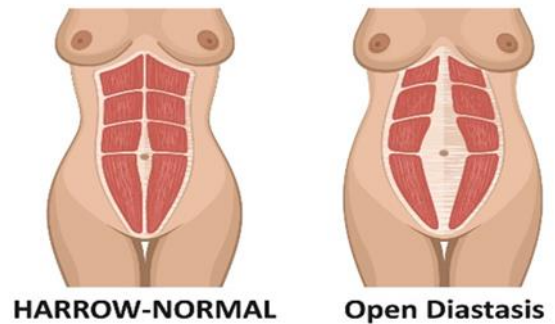
- ✚ Aikuisten liikkumisen suositus
- ✚ Liikkumisen suositus raskauden aikana
- ✚ Liikkumisen suositus synnytyksen jälkeen

Selkäliitto ry / [selkakanava.fi](http://selkakanava.fi) > Harjoitusohjeet > Harjoitusvideot

- ✚ Ehkäise raskausajan selkäkipuja, osa 1
- ✚ Ehkäise raskausajan selkäkipuja, osa 2

Raskaus muuttaa odottavan äidin kehoa samalla, kun sikiö ja kohtu kasvavat. Äidin **kehon massakeskipiste siirtyy** eteen ja alas. Tämä ohjaa lanneselkää notkolle. Kasvavat rinnat vetävät äidin hartiarengasta eteen ja alas korostaen kaula- ja rintarangan ylimenoaluetta niskassa. Pallea nousee ylöspäin, joka vaikeuttaa syvään sisään hengittämistä ja kasvattaa äidin rinnanympärystä.

Sikiön ja kohdun kasvaessa äidin vatsanympäryys kasvaa ja vatsalihakset joutuvat venytykseen. Raskauden loppuvaiheilla **odottavalle äidille kehittyy erkauma**, eli vatsan keskilinjassa kulkeva jännesauma venyy sivusuuntaan. Suurimmalla osalla äideistä **jännesauma palautuu** ja eniten palautumista tapahtuu kahden ensimmäisen synnytyksen jälkeisen kuukauden aikana. Palautumisen tukemiseksi suosittelemme maltillisesti aloitettua ja progressiivista ryhdin, lantionpohjan ja vatsalihasten harjoitteita, joissa **huomio on kehon hallinnassa**. Mikäli erkauma haittaa sinua vielä 6kk synnytyksestä, ota asia puheeksi neuvolassa.



KUVA: shutterstock

Lantionpohjan toimintahäiriöt voivat aiheuttaa raskauden aikana sekä synnytyksen jälkeen selän hallinnan ongelmia, virtsankarkailua, suolen toiminnan häiriöitä, yhdyntäongelmia, kipuja tai laskeumaa. Näitä saat ennaltaehkäistyä painonhallinnan, lihaskunnon ylläpitämisen, ummetuksen ja ripulin hoidon sekä tupakoinnin lopettamisen avulla. Lisäksi raskauden ja synnytyksen aikainen ja synnytyksen jälkeinen lantionpohjan harjoittelu auttaa lantionpohjan toimintahäiriöiden ennaltaehkäisyssä sekä hoidossa.

**Opettele ensin tunnistamaan, sitten rentouttamaan ja lopuksi vahvistamaan lantionpohjasi.** Supista peräaukkoa ylös ja sisään, nosta lantionpohjan lihaksilla emätintä ja virtsaputkea ylös. Rentouta. Tee harjoitetta eri intensiteetillä: tunnista, pito, nopeat sykäykset. **Tunnistamista auttaa**, kun asetat sormenpään peräaukon suulle tai sormen 2cm emättimeen ja tunnustelet mihin paine kohdistuu, kun jännität lantionpohjan lihaksia. Pakaralihakset eivät saa aktivoitua tunnistamisen aikana. Oikeaoppisesti supistaessa paineen tulisi vetää sormeä sisäänpäin. Mikäli paine kuristuu sormeä vasten tai työntää sormeä pois päin kevennä supistusta, kunnes opit tekemään supistuksen sisään.

**Rentoutuskeinoina käytetään usein hengitysharjoituksia sekä lantionpohjan hierontaa.** Raskauden loppuvaiheilla lantionpohjan hierominen itse on jo haastavaa ja siksi tämä rutiini kannattaa opetella heti yhdessä puolison kanssa. Hieronta toimii myös hyvin esileikkinä ja madaltaa synnytyksen jälkeen kynnystä yhdyntään muuttuneen kehon ja lantion alueen tuntemusten kanssa.

Lantionpohjaa voi hieroa esim. seuraavilla tavoilla:

- ✚ *Hevosenkenkä: Aseta sormi 1-2cm emättimeen ja lähde liu'uttamaan sormea rauhallisesti painaen sivulta sivulle lisäten painetta aina takaseinää/peräaukkoa vasten (liike muistuttaa hevosenkenkää). Liukaste tai öljy poistavat kitkaa.*
- ✚ *Voit hieroa välilihaa kuten mitä tahansa muutakin lihasryhmää kehon ulkopuolelta pyörivin liikkein. Vaihtoehtoisesti voit myös asettaa välilihan etusormen ja peukalon väliin siten että toinen sormistasi on emättimen ja toinen peräaukon puolella.*

Mikäli olet jännittäjä voi ensimmäisillä kerroilla hieronta tuntua jopa epämiellyttävältä. Suosittelemme tekemään rentoutusharjoituksia ja hierontaa päivittäin raskauden viimeisen kolmanneksen ajan. Lantionpohjan rentouden löytäminen voi mahdollisesti ehkäistä synnytyksen aikaista välilihan repeämistä. Lepoasennot ja rentoutuminen aktivoivat parasympaattista hermostoa. Rentoutuminen sekä itselle mielekäs liikunta erittävät endorfiinejä, jotka ovat kivun aistimista estävien ja hyvinolontunnetta lisäävien yhteyksien välittäjäaineita.

Raskauden jälkeen liikunnan pariin palaaminen kannattaa tehdä omaa kehoaan kuunnellen. Yhtä kaikille sopivaa ohjetta ei ole, koska jokainen meistä on erilainen liikkuja.

**Ensimmäiset 24h synnytyksestä:** Lempeät lantionpohjan supistukset verenkierron ja aineenvaihdunnan lisäämiseksi, vaikka et tunnista liikettä. Kevyttä liikuskelua, kuten asennon vaihdot ja kävely. Nouse ja mene vuoteeseen kylkimakuun kautta.

Ennaltaehkäise ummetusta ruokavaliolla, äläkä kiirehdi wc:ssä.

**Sektion jälkeen ensimmäiset 2–4 viikkoa:** Huomioi ryhti, myös imettäessä. Tue haavaa käsillä tai tyynyillä yskiessä ja aivastaessa. Aloita liikunta kehon monipuolisilla liikkeillä.

Arven käsittely aloitetaan hellästi koskettamalla ja sivelemällä haavan ympäriltä.

**Liikunnan pariin palaaminen tapahtuu huomaamatta** ensimmäisten päivien ja viikkojen aikana, kun tulet nostamaan ja kantamaan vauvaa erilaisissa hoivatilanteissa. Alusta alkaen kannattaa harjoitella **huomioimaan ryhtiä ja oman kehon molemmin puoliseen käyttöön** mm. alapesuilla, hyssytellessä ja kantaessa. Huomioi keksivartalon ja hartioiden kannatukseen, älä kuitenkaan jännitä hartioita ylös. Vaunulenkeillä ja kantotilanteissa kannattaa keskittyä lantionpohjan kevyeen aktivaatioon ja keksivartalon asennon hallintaan. Pian huomaatkin miten vaunut toimivat vastuksena, etenkin ylä- ja alamäissä.

Kun saat puolison tai ystävän työntämään vaunuja, pääset harjoittamaan vartalon luontaista kiertoliikettä kävelyn aikana.

Terveyskylä / kuntoutumistalo.fi > lantionpohjan ongelmat > opas synnytyksestä kuntoutumiseen  
Hoito-ohjeet VSSHHP / Ohjeita synnytyksen jälkeen /

<https://hoito-ohjeet.fi/OhjepankkiVSSHHP/Liikuntaohjeita%20synnytyksen%20j%C3%A4lkeen.pdf>

Käypä hoito -suositus > Virtsankarkailu

Lantionpohjan lihasten harjoitteluohje / [kaypahoito.fi/nix00565](http://kaypahoito.fi/nix00565)

Käypä hoito -suositus > Liikunta

Suomen Lantionpohjan Fysioterapeutit ry / [pelvicus.fi](http://pelvicus.fi) > tulostettavaa

Liikunnan pariin palatessa tulee huomioida raskauden aikana tapahtunut yksilöllinen painonnousu. Suurempi paino vähentää maksimaalista hapenottookykyä tehden liikunnasta aluksi raskaampaa. Imetys ylläpitää hormonaalista kudoslöysyyttä, joka päättyy noin kuuden kuukauden päästä imetyksen lopettamisesta. Tämä hormonaalinen kudoslöysyys vaikuttaa mm. lantionpohjan jänteveyteen. Iskutusta sisältävät lajit tuottavat painetta lantionpohjaan. Tämä voi altistaa tai ylläpitää virtsankarkailua, mikäli lantionpohjan harjoitteita on laiminlyöty ja siirrytään liian nopealla aikataululla vaativien lajien pariin.

Yhtenä ohjenuorana liikunnan pariin palaamisessa voi pitää sitä, että miten kevensit raskausaikana liikkumistasi ja **kuinka kauan olit pois lajistasi raskausaikana - käytä yhtä paljon aikaa lajin pariin palaamisessa**. *Esimerkiksi jätit kamppailulajit rv9, kun sait tietää raskaudestasi, odota siis vähintään puoli vuotta synnytyksestä ennen kuin palaat lajin pariin ja hanki lajityypillisiä taitoja muiden liikuntamuotojen kautta tätä ennen. Kävit kuntosalilla rv36 asti, mutta aloit keventämään ja muuttamaan harjoitusohjelmaasi jo rv16. Eli pidä kuntosaliharjoittelusta 1-2kk taukoa raskauden jälkeen ja palaa harjoitteluun loppuraskaudesta tekemilläsi kevyemmillä harjoitteilla vähitellen itseäsi taas haastaen. Kävit kävelyillä sekä uimassa koko raskausajan, joten näiden lajien pariin voit palata heti, kun kehosi näitä kaipaa.*

Esitteen on laatinut Naantalin kaupungin fysioterapeutti Silja Koljander joulukuussa 2020, päivitetty 2/2022. Esite on tarkoitettu lähtökohtaisesti neuvolanterveydenhoitajien ja -fysioterapeuttien työkaluksi.