
Tuoreen äidin liikuntaopas

Hyvinvointia kehoa kuunnellen!





Sisältö

- 02** Miksi on tärkeää liikkua?
- 03** Kehon mahdolliset haasteet synnytyksen jälkeen
- 04** Koska voi alkaa liikkua?
- 05** Miten pääsen alkuun?
- 06** Aloita näin
Harjoitteita:
- 07** Seisten tehtävät harjoitteet
- 09** Nelinkontin tehtävät harjoitteet
- 10** Lattiatasossa tehtävät harjoitteet
- 11** Lue lisää & Ota yhteyttä

Miksi on tärkeää liikkua?

Liikunta auttaa ennaltaehkäisemään useita sairauksia ja sillä on paljon välittömiä terveyshyötyjä. Liikunta auttaa tuoretta äitiä tukemaan kehossa tapahtuvia muutoksia, kuten painopisteen äkillistä muuttumista ja erilaisten uusien asentojen ja liikemallien aiheuttamaa kuormitusta. Vauvan kantaminen, imettäminen ja uudenlaiset arkirutiinit vaikuttavat kehoon, joka on kokenut jo suuria mullistuksia.

Liikunnalla voidaan ehkäistä tuki- ja liikuntaelinvaivoja, mutta sen avulla voidaan myös vähentää turvotusta, edistää ruoansulatusta sekä tasapainottaa verensokeritasoja. Liikunnan on todettu myös vähentävän riskiä sairastua masennukseen, ja se auttaa stressinhallinnassa

Tuoreen äidin päivärytmi, uudenlainen arki, kehon fyysiset ja hormonaaliset muutokset voivat vaikuttaa negatiivisesti mielialaan. Liikunta tarjoaa äidille keinon myös keskittyä omaan hyvinvointiin, ottaa omaa aikaa ja liikkua esimerkiksi luonnossa, mikä niin ikään tekee hyvää kehon lisäksi myös mielelle.

Liikkumaan tulisikin lähteä omaa kehoa kuunnellen ja vähitellen. Liikunta on hyvä aloittaa arkisilla asioilla ja pieniä valintoja tekemällä, eikä sen tarvitse välttämättä olla kuntosaliharjoittelu tai pitkä kävelylenkki. Jo hissien vaihtaminen rappusiin on liikuntaa, ja viikoittaisen liikunnan voi jokainen äiti rakentaa juuri omannäköisekseen.



Liikunnan hyödyt

- Tukee tuki- ja liikuntaelimestön kuntoa
- Tukee vatsan toimintaa
- Ehkäisee useita sairauksia ja parantaa vastustuskykyä
- Auttaa painonhallinnassa ja ehkäisee ylipainoa
- Helpottaa nukahtamista ja parantaa unta
- Tasaa verensokeri- ja kolesterolitasoja



- Lisää energisyyttä ja vireystasoa
- Auttaa vähentämään stressiä
- Vähentää ahdistuneisuutta
- Mahdollistaa elämyksiä, kokemuksia, mielihyvää ja virkistymistä

Kehon mahdolliset haasteet synnytyksen jälkeen



Virtsavaivat

Virtsavaivat, kuten virtsankarkailu ja yliaktiivinen rakko, ovat tyypillisiä synnytyksen jälkeisiä vaivoja. Virtsavaivoihin voi auttaa kuntoliikunta, lantionpohjan lihasten harjoittelu, sekä virtsarakon kouluttaminen virtsaamisläppien pidentämällä. Joskus taustalla voi olla lantionpohjan laskeuma, rakon, vatsaontelon tai lantionpohjan toiminnallinen kontrollinhäiriö.

Vatsa- lihasten erkauma

Raskauden aikana suorat vatsalihakset vetäytyvät erilleen ja niiden välissä oleva jännekalvo venyy antaen tilaa vauvan kasvulle kohdussa. Erkauman palautuminen ja kuntoutus synnytyksen jälkeen ovat yksilöllisiä. Kuntoutus alkaa yleensä lantionpohjan lihasten ja syvien vatsalihasten harjoittelulla.

Haavat sektiosta tai repeämästä

Mikäli synnytys on tapahtunut sektiolla tai välilihaan on tullut repeämä, haavat tulee pitää puhtaana ja niiden tulee antaa parantua rauhassa ennen liikunnan aloittamista. Paraneminen kestää yleensä noin 6-8 viikkoa. Haavojen parannuttua arpea kannattaa kuitenkin käsitellä kevyellä hieronnalla ja liikuttelulla, jotta arvesta tulee joustava ja iho palautuu mahdollisimman hyvin.

Lantion- pohjan laskeuma

Painon tunne lantionpohjassa, emätinalueen kipu, virtsankarkailu, yhdyntävaikeudet sekä virtsaamis- ja ulostamisvaikeudet voivat liittyä lantionpohjan laskeumaan, jonka oireita on noin 5% synnyttäneistä. Lievää laskeumaa hoidetaan lantionpohjan lihaksia vahvistamalla.

Ja sitten vielä...

Jälkivuoto, kipeät rinnat, lantion alueen kivut, peräpukamat. Väsymys, mielialan vaihtelut, ruokailu ja vatsan toiminta. Lihaskireydet ja oudot tuntemukset nivelissä, haasteet tasapainossa ja yläraajojen puuttuminen. Synnytyksen jälkeen keho on taas muutosten ja mullistusten alaisena, eikä ihme!

Keholliset oireet ovat hyvin yksilöllisiä ja täysin luonnollisia!

Ei hätää!

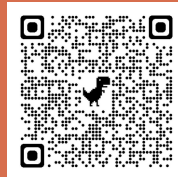
Suurin osa oireista helpottaa ajan kanssa ja tarvittaessa voit kääntyä myös fysioterapeutin puoleen. Kysy lisää neuvolasta!

Lue lisää:

Naistentalo,
Terveyskylä



Lantionpohjan
lihasten harjoittelu



Et ole yksin !



Koska voi alkaa liikkua?

Liikkumisen aloittamisessa tärkeintä on kuunnella omaa kehoa ja lähteä vähitellen liikkeelle kun omat voimavarat sen sallivat! Kaiken liikunnan ei tarvitse olla varsinaista treenaamista ja jumppaa, vaan arki- ja hyötyliikunnan merkitys korostuu.

Kaikki liikunta, pienissäkin määrissä, edistää hyvinvointia ja auttaa kerryttämään viikoittaista liikuntamäärää. Liikkumisen ei tarvitse aina olla kuntosaliharjoittelua tai järjestettyä liikuntaa, vaan arjen valintoja miettien liikuntaa voi lisätä esimerkiksi valitsemalla rappuset hissien sijaan. Mikään määrä liikuntaa ei ole niin pieni, etteikö sitä kannattaisi tehdä!



Lapsivuodeaikana kehon tulisi antaa rauhassa toipua suurista muutoksista. Liikunnan aloittamista ei tarvitse kuitenkaan jännittää. Tärkeintä on kuunnella oman kehon viestejä. Kotitöihin ja kevyeen liikuntaan, kuten kävelylenkkeihin voi palata, kun se tuntuu itsestä hyvälle. Raskaampi liikunta aloitetaan asteittain vasta synnytyksen jälkitarkastuksen jälkeen.

Laihduttamista ei tule aloittaa niin kauan, kun imettä!



Viikkoa synnytyksestä / sekstiosta	Sopiva liikuntamuoto
0 - 2 	<ul style="list-style-type: none">• Kotiaskareet, jalkeilla olo, kaupassa käynti• Lepo ja rentoutuminen, venyttely, paikallaanolon tauotus• Ryhdin ja kehon asennon huomioiminen, imetyksenasennon vaihtelevuus• Huomioi, että käytät molempia käsiä, ja kannat vauvaa vartalon molemmilla puolilla• Hengitys- ja rentoutumisharjoitukset• Kevyet vaunulenkit, vietä aikaa luonnossa!
2 - 4	<ul style="list-style-type: none">• Lisää kävelyä ja ulkoilua• Kävele vaunujen kanssa ja pyydä ystäviä mukaan kävelyille• Keskivartalon lihasten aktiivointiharjoitteet• Sovellettu jooga ja pilates
4 - 8	<ul style="list-style-type: none">• Sauvakävely, kotivoimistelu, vauvajumppa• Ulkokuntosalilaitteet, puistojen liikuntavälineet• Uinti ja vesiliikunta (*Kun jälkivuoto on kokonaan loppunut)
Jälkitarkastuksen jälkeen!	<ul style="list-style-type: none">• Raskaamman liikunnan, juoksemisen ja kuntokävelyn rauhallinen, aseteittainen aloittaminen, edellyttäen, että jälkitarkastuksessa ei ilmene esteitä

Kuuntele omaa kehoasi ja lähdä rohkeasti liikkeelle!



Miten pääsen alkuun?

Arvioi liikkumisesi!

Liikunta luo pohjan hyvinvoinnillesi ja tarjoaa tilaisuuden keskittyä myös itseesi! Lähde siis rohkeasti liikkeelle ja lisää liikuntaa pienissä erissä. Pienetkin valinnat lisäävät liikuntaa ja sitä kautta hyvinvointia. Hyvinvoivan äidin vauva voi myös paremmin!



Hyviä liikuntalajeja aloittamiseen

Hyviä liikuntamuotoja synnytyksen jälkeen ovat esimerkiksi kevyet kotiharjoitteet, sauvakävely, tai soveltaen pilates tai jooga. Kun jälkivuoto on kokonaan loppunut ja mahdolliset repeämä- tai leikkaushaavat ovat täysin parantuneet, vesiliikunta on myös hyvä vaihtoehto lempeän liikunnan aloittamiseen.

Mikäli itsenäinen harjoittelu kotona ei motivoi tai siihen kaipaa vaihtelua, urheiluseurojen ja liikuntakeskusten järjestämiä äiti-lapsijumppia tai tansseja kannattaa harkita.

Vältä kuitenkin näitä jälkitarkastukseen asti!

Aloita liikkuminen lempeästi ja säästä raskas liikunta, raskaat kantamukset, juokseminen ja hypyt jälkitarkastuksen jälkeiseen aikaan.

Vältä pitkää paikallaanoloa, yksipuolisia liikkeitä, vauvan kantamista aina samassa asennossa ja samalla puolella.

Suojaat palautuvia niveliäsi, kun vältät myös nopeita liikkeitä ja suunnanvaihtoja sisältäviä lajeja.

Jälkitarkastuksessa lääkäri varmistaa, että edellytykset raskaammalle liikunnalle ja kehon kuormittamiselle täyttyvät. Kuuntele aina ensisijaisesti hoitajaasi ja lääkäriäsi!



Vältä laihduttamista niin kauan kuin imetät!

Aloita näin!

1 Lähde liikkeelle!

Liikkuminen kannattaa aloittaa arkisilla toimilla ja tutulla, kevyellä liikunnalla, kuten kävelylenkeillä, kauppareissuilla ja kotiaskareilla. Pienikin määrä on askel eteenpäin!

Liiku luonnossa!

Luontoympäristöllä on tutkitusti hyvinvointia edistäviä, sekä fyysisiä, että psyykkisiä vaikutuksia. Luontoon voi lähteä liikkumaan, vaikka lähimetsään tai puistoon, luontopoluille tai kuntoreiteille tai ihan vain oleskelemaan. Luontoliikunta laskee sykettä ja verenpainetta, tasaa verensokeriarvoja ja parantaa vastustuskykyä. Metsässä liikkuessa stressihormonitaso laskee ja mieliala paranee jo viiden minuutin metsähetken ansiosta.


2 Baby steps!

Kuormita kehoasi kuunnellen!

Tärkeintä on edetä maltillisesti ja kehoa jatkuvasti kuunnellen! Jokainen toipuu raskauden ja synnytyksen aikaisista muutoksista yksilöllisesti - siksi sinä itse olet oman kehosi asiantuntija. Opettele kysymään itseltäsi, miten tänään voit, ja suunnittele liikunnan ja levon suhde olosi mukaisesti! Kuormitusta ja harjoittelukertoja voi lisätä vähitellen sitä mukaa, mikä juuri sinusta tuntuu hyvältä. Muista, että väsyneenäkin kevyt liikunta voi nostaa vireystasoasi!

3 Ota osaksi arkea!

Kun olet päässyt jo hyvään vauhtiin, on aika varmistaa että liikkumisesta tulee rutiini. Sovi tietyt päivät viikossa, jolloin lähipiiri ottaa vauvan hoiviinsa ja sinä voit keskittyä liikkumaan juuri sinulle mieluisimmalla tavalla. Muista, että vauvankin kanssa voi liikkua, eikä vaunulenkit ole ainoa vaihtoehto. Netistä löytyy paljon hyviä videoita ja treenivinkkejä yhdessä vauvan kanssa - liikunta voi olla vaikka yhteinen hauska hetki koko perheelle!

Liiku luonnossa,
mieli ja keho
kiittävät! 



Kehonpainoharjoitteita

Alle on koottu sarja kehon tasapainoa, lihasvoimaa ja liikkuvuutta kehittäviä harjoitteita. Voit valita esimerkeistä mitkä tahansa harjoitteet, tai tehdä harjoitteet annettussa järjestyksessä koko kehon harjoituksena! Harjoitteet on suunniteltu tehtäväksi esimerkiksi kotona tai kuntosalilla. Voit lisätä haastetta vähitellen lisäämällä toistoja. Mukavaa treeniä!

Aloita seisten!

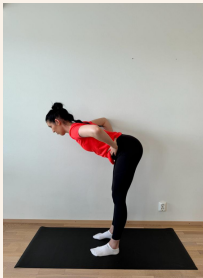
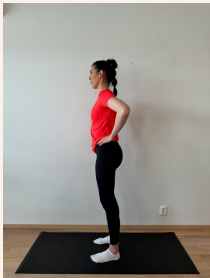
Näillä harjoitteilla vahvistat tasapainoasi, keskivartalosi, lantionpohjan-, pakaroiden- ja reisien lihaksia.

Yhden jalan seisonta



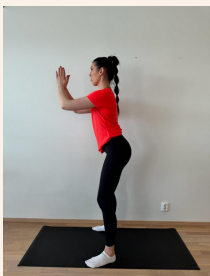
Seiso yhdellä jalalla. Aseta toisen jalan jalkapohja tukijalan nilkkaa, säärtä tai reittä vasten ja hae tasapainoinen asento. Pyri pitämään lantio suorassa linjassa eteenpäin ja selkä suorana. Nosta hitaasti käsi ylös ja hengitä syvään. Pidä asento hetken ajan ja vaihda puolta.

Hyvää huomenta!



Seiso lantion levyisessä asennossa selkä suorana. Tiivistä keskivartalo, näin aktivoit lantionpohjasi. Vie takapuolta taaksepäin selkä suorana. Tavoitteena on saada selkä vaakatasoon lattiaan nähden. Pidä samalla polvissa pieni jousto ja paino tasaisesti molemilla jaloilla. Voit kuvitella, että lantioissasi olisi sarana. Palaa alkuasentoon ojentamalla itsesi suoraksi puristamalla pakarat yhteen.

Kyykky



Seiso hieman lantiota levämmässä asennossa ja työnnä takapuolta taaksepäin, kuin istuisit tuolille. Nouse kyykystä ylös ja ojenna itsesi suoraksi puristamalla pakara yhteen. Tämä harjoite vahvistaa keskivartaloa, lantion pohjan lihaksia, takareiden ja pakaralihaksia.

Nelinkontin tehtäviä harjoitteita

Näillä harjoitteilla vahvistat selän-, vatsan- ja lantionpohjan lihaksia, tasapainoa ja liikkuvuutta.

Kissa-lehmä

Asetu nelinkontin. Varmista, että polvet ovat suoraan lonkkien alla ja ranteet olkapäiden alla. Sisäänhengityksen aikana vie leuka rintaan, paina kämmeniä alustaan vasten ja pyöristä selkä nikama nikamalta. Uloshengityksen aikana ojennna selkäsi hitaasti nikama nikamalta, ja lopuksi nosta pääsi ylös. Yritä tehdä liikkeestä mahdollisimman pehmeä ja soljuva.



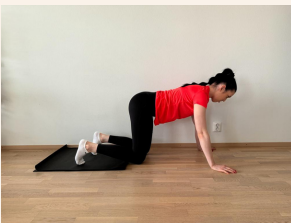
Lintu-koira

Asetu nelinkontin. Varmista, että polvet ovat suoraan lonkkien alla ja ranteet olkapäiden alla. Suuntaa katse suoraan alaspäin. Tiivistä keskivaratalo, ja yritä säilyttää tasapaino. Ojenna jalka ja vastakkainen käsi suorana ilmaan, ja pidä asento muutaman sekunnin ajan. Palaa alkuasentoon hallitusti. Toista vastakkaisilla raajoilla.



Polvien nosto alustasta

Asetu nelinkontin, ja paina varpaat lattiaan. Tiivistä keskivartalo, paina kämmenillä alustaa vasten, ja nosta polvet irti alustasta muutaman sentin. Pidä selkä paikallaan ja suorana koko liikkeen ajan. Pidä asento muutaman sekunnin ja palaa alkuasentoon.



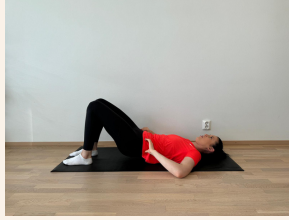
Jumppakumi-
nauha on hyvä
lisävastus!

Lattiatasossa tehtäviä harjoitteita

Näillä harjoitteilla vahvistat keskivartalon-, lantionpohjan- ja pakaroiden lihaksia sekä liikkuvuutta.

Lantionnosto rullaten

Asetu selinmakuulle jalat alustaa vasten polvet noin 90 asteen kulmaan. Vie paino tasaisesti molemmille jaloille ja tiivistä keskivartalo. Nosta lantio irti lattiasta nikama nikamalta rullaten kohti kattoa, puristaen pakaroita yhteen. Palaa samaan tapaan rauhallisesti takaisin alustaan.



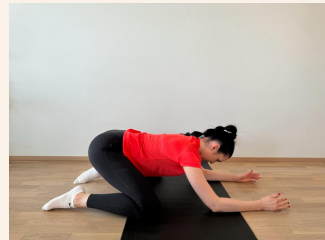
Jalan nosto kylkimakuulla

Versio A) Asetu kylkimakuulle. Paina toisella kädellä alustaa vasten ja varmista, ettei lantiosi kaadu taaksepäin. Tiivistä keskivartalo, jolloin aktivoit lantionpohjasi. Lopuksi yhdistä jalan liike: Kohota päällimmäinen jalka koukistettuna vaakatasoon, palauta rauhallisesti. Vaihda toiselle kyljelle ja tee toinen puoli
Versio B) Tee kuten versiossa A, mutta ojenna kohotettu jalka rauhallisesti kantapäädellä suoraksi takaviistoon.



Sammakkoasento ja palleahengitys

Asetu nelinkontin. Aseta kyynärpäät olkapäiden alle ja polvet lantion alle. Huomioi, että polvet ovat hieman lantiota leveämmässä asennossa. Vie takapuolta taaksepäin kohti kantapäitä. Rentouta vatsa ja hengitä nenän kautta syvään sisään. Pyri ohjaamaan hengitys vatsan alueelle. Pidä tauko ennen uloshengitystä. Uloshengityksellä anna ilman virrata luonnolliseen tahtiin nenän kautta.



Käytä palleahengitystä koska tahansa, kun koet stressiä tai kaipaat hetken rauhoittumista. Palleahengityksen voit tehdä missä asennossa tahansa.

LUE LISÄÄ!



UKK-instituutti, Liikkuminen synnytyksen jälkeen



Naistentalo: terveysklä



UKK-instituutti, Jumppaliikkeitä äideille ja vauvoille



Ota yhteyttä!

Neuvolan ajanvaraus

puh. 05 352 7260

Ma-pe klo 7-20.

Fysioterapia ajanvaraus

puh. 05 352 6000

Ma-pe klo 7-16.

www.ekhva.fi



Opas tuotettu yhteistyössä LAB-ammattikorkeakoulun kanssa.