



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

Teksti Pirkko Tuominen Kuvitus Virpi Penna

# Kunnossa koko raskauden

**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, närästyistä ja turvotus-

ta. 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 verenkierrölliset 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 liikun-

nalla 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 helleitä ajoissa, jos liikkuminen tuntuu pahalta. Jos olet epävarma, kysy neuvoa terveydenhoitajalta tai lääkäriltä.