

Raskaus (normaali kulku)

Lääkärikirja Duodecim

25.5.2023

Naistentautien ja synnytysten erikoislääkäri Aila Tiitinen



- Raskauden kesto ja eteneminen
- Raskauden aikaisia muutoksia kehossa
- Raskauden aikaisia tavallisia vaivoja
- Kirjallisuutta

Keskeistä

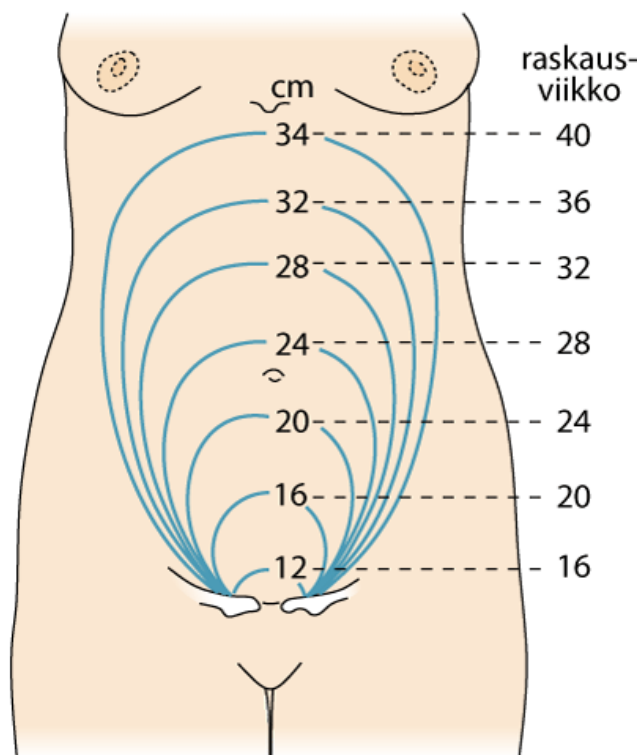
- Normaali raskaus kestää keskimäärin 280 vuorokautta eli 40 viikkoa.
- Laskettu aika ei ole koskaan tarkka, mutta suurimmassa osassa raskauksista synnytys tapahtuu korkeintaan kaksi viikkoa ennen tai jälkeen lasketun ajan.
- Normaaliin raskauteen liittyy monia kehon muutoksia raskauden ensimmäisistä viikoista alkaen.
- Näiden muutosten tarkoituksena on mahdollistaa sikiön kasvu ja turvata äidin hyvinvointi raskauden aikana.
- Raskauteen liittyy monia ristiriitaisia tunteita ja epämiellyttäviäkin oireita.
- Raskaus on valmistautumista tulevaan vanhemmuuteen.

Raskauden kesto ja eteneminen

Raskauden kesto ja synnytyksen laskettu aika voidaan määrittää viimeisten kuukautisten alkamispäivästä, jolloin oletetaan, että kuukautiskierto on säännöllinen. Jos kierto on kovin epäsäännöllinen, ei laskettua aikaa voida määrittää kuukautisista. Lisäksi monella naisella saattaa olla [alkuraskaudesta ylimääräistä veristä vuotoa](#) ("valekuukautiset"), joten raskauden kesto varmistetaan varhaisraskauden ultraäänitutkimuksessa. Ultraäänitutkimuksessa on muutaman päivän mittausvirheen mahdollisuus. Raskaus kestää keskimäärin 280 vuorokautta eli 40 viikkoa. Raskauden kesto on tapana merkitä täysinä viikkoina ja päivinä, esimerkiksi 35+4, jolloin on menossa 36. raskausviikko.

Raskaus voidaan jakaa kolmanneksiin eli trimestereihin. Ensimmäinen raskauskolmannes (I trimester) alkaa viimeisten kuukautisten alkaessa ja jatkuu 14. raskausviikon alkuun. Tänä aikana kehittyvät kaikki sikiön tärkeät elimet ja rakenteet. Toinen raskauskolmannes (II trimester) alkaa 14. raskausviikolla ja jatkuu 28. raskausviikolle. Tälle ajanjaksolle on ominaista sikiön nopea kasvu ja eri elinjärjestelmien kypsyminen. Kolmas raskauskolmannes kestää 29. raskausviikosta synnytykseen. Tänä aikana sikiön paino kolminkertaistuu. Sikiö liikkuu vilkkaasti jo ensimmäisellä raskauskolmanneksella, mutta äiti alkaa tuntea sikiön liikkeit vasta noin 18.–20. raskausviikolla. Ensisynnyttäjät tunnistaa liikkeit pari viikkoa myöhemmin kuin uudelleensynnyttäjät. Epäsäännölliset kivuttomat supistukset kuuluvat normaaliin raskauteen.

Kohdun paino lisääntyy raskauden aikana alle 100 grammasta 1 000–1 200 grammaan. Kohdun, emättimen ja ulkosynnyttimien verekyys kasvaa. Loppuraskaudessa sikiö kasvaa suhteellisesti enemmän kuin kohtulihas. Kohdun koon kasvua seurataan äitiysneuvolassa, koska se kertoo välillisesti sikiön kasvusta ja lapsiveden määrästä.



Kuva 1. Kohdunpohjan kasvu raskauden edetessä. Symfyysi-fundusmitat (häpyliitos-kohdunpohjamitta) on merkitty senttimetreinä kuvaan.

Suurennä ja pienennä napsauttamalla kuvaa

Raskauden aikaisia muutoksia kehossa

Normaali raskauden aikainen painonnousu on 8–15 kg. Pääosin painonnousu tapahtuu vasta 20. raskausviikon jälkeen. Nopea painonnousu alkuraskaudessa on merkki lihomisesta. Raskauden aikainen painonnousu johtuu kohdun, sikiön, istukan ja lapsiveden painon lisäksi äidin verenkierron ja elimistön nestemäärän kasvusta. Normaalipainoisilla suositeltu painonnousu on 11–16 kg, lihavilla 5–9 kg ja alipainoisilla 13–18 kg. Painon nousuun voi vaikuttaa sekä [ruokavaliolla](#) että sopivalla [liikunnalla](#).

Raskauden aikana kiertävä verimäärä lisääntyy ja veri ”laimenee”. Tämä ilmenee hemoglobiinipitoisuuden laskuna 20.–32. raskausviikolla. Verenkierron virtausvastus vähenee ja verisuonet laajenevat. Tällöin myös verenpaine on vähän matalampi ja pulssi korkeampi. Raskauden aikana veren hyytymistäipumus lisääntyy, mikä suojaa liialliselta synnytyksen aikaiselta verenvuodolta mutta toisaalta altistaa verisuonitukokselle.

Ihon pigmenttialueet tummuvat raskauden aikana, erityisesti vatsan alakeskiviivassa, välilihassa ja rinnoissa nänninpihan alueella. Kasvoin voi tulla [maksaläiskiä](#). Toinen raskauteen liittyvä ihomuutos on [raskausarpien](#) ilmestyminen vatsan, reisien ja rintojen alueelle. Voimakas lihominen lisää raskausarpien esiintymistä, mutta myös sidekudoksen perinnöllisillä ominaisuuksilla on vaikutusta. Raskauden aikana rinnat kasvavat, kun rintarauhanen valmistautuu maidon tuottamiseen. Rintojen koon kasvu johtuu verenkierron lisääntymisestä, rauhaskudoksen kasvusta sekä rasvan kertymisestä.

Raskauden aikaisia tavallisia vaivoja

Normaaliin raskauteen liittyy monenlaisia tuntemuksia ja oireita, jotka eivät aina ole mukavia. Erityisesti alkuraskaudesta esiintyy [raskauspahoinvointia](#) ja väsymystä. Ruoansulatusvaivat, kuten [näristys](#) ja [ummetus](#), ovat tavallisia. [Peräpukamat](#) tai [suonikohjut](#) voivat pahentua ja oireilla raskauden aikana. Nivelsiteiden löystyminen voi aiheuttaa [kipuja lonkissa, selässä ja häpyliitoksessa](#). Normaaliin raskauteen voi liittyä öisin esiintyviä [suonenvetoja](#) ja [jalkojen levottomuutta](#). Tihentynyt virtsaamisen tarve

johtuu alkuraskaudessa kohdun kasvamisesta. Loppuraskaudessa tarjoutuva osa voi painaa virtsarakkoa ja aiheuttaa lisäksi virtsankarkailua. Äidin ollessa selällään kookas kohtu voi painaa alaonttolaskimoa, jolloin laskimoveren virtaus sydämeen heikkenee, ja äidille voi tulla heikko ja huono olo (ns. supiinioireyhtymä). Tästä syystä loppuraskauden aikana suositellaan kylkiasentoa selinmakuun sijasta. Turvotukset tekevät olon raskaaksi, ja turvotteluun voi liittyä esimerkiksi sormien puutumista. Onneksi useimmat näistä oireista korjautuvat synnytyksen jälkeen.

Raskauteen voi liittyä ristiriitaisia tunteita. Normaaliin raskauteen kuuluu usein niin pelkoa ja jännitystä kuin myös mielialan laskua. Raskaus on sopeutumista ja kypsymistä tulevaan äitiyteen. Vanhemmuuteen valmistautuminen on tärkeää molemmille vanhemmille. Myös seksuaalisuudessa voi tapahtua muutoksia (ks. [Raskaus ja seksi](#)). On hyvä tietää, että sukupuolielämä ei ole vahingollista normaalille raskaudelle.

Lisätietoa aiheesta

[Terveyskylä.fi / Naistalo > Raskaus ja synnytys](#) ¹

Katso myös [PregMind mobiilisovellus](#) ² raskausajan ja vanhemmuuden henkiseen hyvinvointiin.

Artikkelin tunnus: dlk00159 (021.001)

© 2023 Kustannus Oy Duodecim