

Raskaus ja liikunta

Lääkärikirja Duodecim

3.6.2022

Naistentautien ja synnytysten erikoislääkäri Aila Tiitinen



- Liikunnan hyödyt
- Terveen äidin raskaudenaikainen liikunta on turvallista
- Raskas liikunta raskauden aikana
- Liikuntasuositukset raskauden aikana
- Kirjallisuutta

Keskeistä

- Raskaus on hyvä vaihe tehdä elintapamuutoksia, koska näin voidaan vähentää raskauteen liittyviä riskejä ja edistää pitkäaikaisia terveydelle myönteisiä elintapoja.
- Säännöllisen liikunnan voi aloittaa raskauden aikana.
- Raskaudenaikaisen liikunnan tulisi olla miellyttävää ja hyvää kuntoa ylläpitävää.
- Nesteen ja energian riittävä saanti on erityisen tärkeää varsinkin kuumissa ja kosteissa olosuhteissa.
- Synnytyksen jälkeen liikunnan voi aloittaa vähitellen heti, kun siihen tuntee pystyvänsä riippumatta siitä, onko kyseessä ollut alatiesynnytys vai keisarileikkaus.

Liikunnan hyödyt

- Terveen äidin säännöllinen raskaudenaikainen kestävyysliikunta ylläpitää tai parantaa verenkierto- ja hengityselimistön kuntoa äidin ja sikiön terveyttä vaarantamatta.
- Raskaudenaikainen liikunta ehkäisee liiallista painonnousua raskauden aikana ja nopeuttaa painon palautumista synnytyksen jälkeen.
- Liikunta vähentää selkä- ja lantiokipuja, vaikka ei estä niitä kokonaan.
- Liikunta saattaa vähentää [raskausdiabeteksen](#) ja raskaudenaikaisen [verenpaineen kohoamisen](#) ja pre-eklampsian vaaraa.
- Liikunnalla voidaan myös vähentää raskaudenaikaista ahdistus- ja masennusoireiden ilmaantumista ja vakavuutta sekä parantaa mielialaa.

Terveen äidin raskaudenaikainen liikunta on turvallista

- Ei lisää ennenaikaisia synnytyksiä (= ennen 36. raskausviikon täyttymistä).
- Ei lisää ennenaikaisen lapsivedenmenon vaaraa.
- Ei vaikuta synnytyksen kestoon eikä keisarileikkausten määrään.
- Ei pienennä lapsen syntymäpainoa.
- Ei vaikuta vastasyntyneen yhden ja viiden minuutin Apgar-pistemäärään.
- Ei vaikuta jälkeläisen henkiseen kehitykseen.

Raskas liikunta raskauden aikana

- Raskas, erityisesti raskauden loppuun asti jatkunut liikunta saattaa pienentää lapsen syntymäpainoa ensisijaisesti hänen rasvakudoksensa vähäisen määrän vuoksi.
- Ei ole näyttöä raskaan liikunnan aiheuttaman kehon lämpötilan nousun

vaikutuksesta sikiön epämuodostuma-alttiuteen.

- Harjoittelua raskauden aikana jatkaneiden huippu-urheilijoiden raskauksissa, synnytyksissä tai synnyttämässä lapsissa ei ole todettu poikkeavaa.

Liikuntasuositukset raskauden aikana

- Säännöllisen liikunnan voi aloittaa raskauden aikana. Silloin liikunta aloitetaan vähitellen, noin 15 minuuttia päivässä keskimäärin kolmena päivänä viikossa. Sopivia lajeja ovat esimerkiksi kävely, sauvakävely, hiihto ja uinti riippumatta siitä, missä vaiheessa raskaus on.
- Monet liikuntamuodot, kuten kävely, hölkkä, pyöräily, uinti, soutu, hiihto, luistelu, suuriin lihasryhmiin kohdistuva rytminen aerobis, tanssi ja kuntosaliharjoittelu sopivat raskaudenaikaiseksi liikunnaksi.
- Raskaana olevan liikuntasuositus on 150 minuuttia liikuntaa viikossa vähintään kolmena päivänä, mieluiten joka päivä.
- Raskaana olevan on tärkeää välttää seuraavia lajeja;
 - Laitesukellusta ei saa harrastaa.
 - Etenkin raskauden puolivälin jälkeen on syytä välttää kaikkia tapaturma-alttiita lajeja ja liikuntamuotoja, joissa kohtu joutuu voimakkaaseen hölskyvään liikkeeseen, kuten hyppelyssä ja ratsastaessa.
 - On hyvä välttää lajeja, joissa on putoamisvaara tai nopeita suunnanvaihdoksia tai joissa voi saada iskuja, esimerkiksi nyrkkeilyä, laskuvarjohyppyä, jääkiekkoa ja nopeita pallopelejä.
- Jos raskauteen liittyy seuraavia ongelmia, liikuntaa ei pidä harrastaa:
 - ennenaikaisen synnytyksen uhka (hoitoa vaativa kohdun supistelu)
 - selvittämätön [verenvuoto emättimestä](#)
 - [etinen istukka](#) loppuraskaudessa
 - ennenaikainen lapsivedenmeno
 - todettu kohdunkaulan heikkous
 - [sikiön kasvun hidastuma](#)
 - [istukan ennenaikainen irtoaminen](#)
- Raskaudenaikainen liikunta on keskeytettävä seuraavien oireiden ilmetessä:
 - verenvuoto emättimestä
 - lepoahdistus, huimaus tai rintakipu
 - kova päänsärky
 - alaraajan (pohkeen) turvotus yhdistettynä kipuun
 - sikiön liikkeiden väheneminen
 - säännöllinen kivulias kohdun supistelu.