

ÄIDIT LIIKKEELLE RASKAUDEN AIKANA

Äitien kokemuksia äitiysneuvolassa saadusta liikuntaneuvonnasta

Emmi Jokinen
Opinnäytetyö
Terveystieteiden
Terveysalan johtaminen ja kehittäminen
Ylempi amk

2022

Hoitotyön koulutusohjelma
Ylempi amk
Terveysalan johtaminen ja kehittäminen

Tekijä	Emmi Jokinen	2022
Ohjaaja	Tuulikki Keskitalo	
Toimeksiantaja	Hämeenlinnan kaupunki	
Työn nimi	Äidit liikkeelle raskauden aikana	
Sivu- ja liitemäärä	42 + 7	

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää raskaana olevien äitien kokemuksia raskaudenaikaisesta liikunnasta sekä äitiysneuvolasta saadusta liikuntaneuvonnasta. Tavoitteena oli kehittää terveydenhoitajien antamaa liikuntaneuvontaa Hämeenlinnan kaupungin äitiysneuvolassa. Pyrin saamaan selville, mitä äitiysneuvolan asiakkaat odottavat liikuntaneuvonnalta ja sen pohjalta luomaan kehitysehdotuksia liikuntaneuvonnan toteuttamiselle äitiysneuvolassa. Opinnäytetyöni vastaa tutkimuskysymyksiin: millaista ohjausta äiti on saanut äitiysneuvolassa raskauden aikaiseen liikuntaan liittyen, mistä asioista äiti haluaisi lisää tietoa ja ohjausta raskauden aikaiseen liikuntaan liittyen ja minkälaisia olivat odottavien äitien liikuntatottumukset ennen raskautta ja sen aikana.

Opinnäytetyöni toteutettiin empiirisenä tutkimuksena, jossa käytin laadullista eli kvalitatiivista sekä määrällistä eli kvantitatiivista lähestymistapaa. Tiedonkeruumenetelmänä toimi lomakekysely, joka sisälsi yhteensä 22 kysymystä, sekä suljettuja, että avoimia kysymyksiä. Kyselyyn osallistui 17 äitiä, jotka olivat kyselyn toteuttamishetkellä Hämeenlinnan äitiysneuvolan asiakkaita. Tutkimustulosten perusteella liikuntaohjausta annetaan äitiysneuvolassa, mutta se on hyvin pintapuolista ja suppeaa. Äidit kaipaavat tarkempaa tietoa liikunnasta raskauden aikana. Tutkimustulokset osoittavat, että äidit eivät liiku suositusten mukaisesti raskauden aikana. Fyysinen kunto koettiin huonommaksi raskauden aikana kuin ennen raskautta ja suurin osa koki liikunnan harrastamisen vähentyneen raskauden aikana. Useat tekijät motivoivat äitejä liikuntaan ja liikuntaohjauksen parantaminen ja liikkumiseen kannustaminen vaikuttaisivat raskauteen positiivisesti. Tällä hetkellä äideistä vain puolet ovat tyytyväisiä äitiysneuvolasta saatuun liikuntaohjaukseen, vaikka kaikki kokivat äitiysneuvolasta saadun liikuntaohjauksen tärkeäksi.

Nursing Education Program
Master's degree
Health Care Management and Develop.

Author	Emmi Jokinen	2022
Supervisor	Tuulikki Keskitalo	
Commissioned by	City of Hämeenlinna	
Subject of thesis	Developing exercise counselling for pregnant mothers	
Number of pages	42 + 7	

The purpose of this thesis was to find out the experiences of pregnant mothers regarding exercise during pregnancy and the exercise advice received from the maternity clinic. The goal was to develop exercise counseling given by public health nurses in the Hämeenlinna maternity clinic. The aim was to find out what the clients of the maternity clinic expect from exercise counseling and to create development proposals for the implementation of exercise counseling in the maternity clinic. This Master's thesis answers the research questions: what kind of guidance has the mother received in the the maternity clinic regarding exercise during pregnancy, what issues would the mother like more information and guidance about regarding exercise during pregnancy, and what were the exercise habits of expectant mothers before and during pregnancy.

This thesis was carried out as an empirical study, in which both qualitative and a quantitative research approaches were used. The data was collected with a questionnaire that contained a total of 22 questions. A total of 17 mothers, who were clients of the Hämeenlinna maternity clinic at the time of the survey, took part in the survey. Based on the analysed answers to the questionnaire, exercise guidance is given at the maternity clinic, but it is very superficial and limited. According to the informants, mothers need more detailed information about exercise during pregnancy. The answers to the questionnaire showed that mothers do not exercise as recommended during pregnancy. Similarly, physical condition was perceived to be worse during pregnancy than before pregnancy, and the majority of the informants experienced a decrease in exercise during pregnancy. Based on the answers, several factors motivate mothers to exercise and improving exercise guidance and encouraging the mothers to exercise would have a positive effect on pregnancy. At the moment, only half of the mothers, who took part in this study were satisfied with the exercise guidance received from the maternity clinic. Yet, all the participating mothers felt that the exercise guidance received from the maternity clinic was important.

Key words exercise, exercise counseling, pregnancy, maternity clinic

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMAT.....	3
3 RASKAUS JA SEN AIHEUTTAMAT FYYSISET MUUTOKSET KEHOSSA....	4
4 RASKAUSAJAN LIIKUNTA.....	7
4.1 Liikunta ja hyvän kunnon perusteet.....	7
4.2 Liikuntasuositukset raskauden aikana	9
4.3 Liikunnan hyödyt raskauden aikana	11
4.4 Liikunnan vasta-aiheet ja keskeyttämisen syyt raskauden aikana	11
4.5 Kestävyys-, lihaskunto- ja liikehallintaharjoittelu raskauden aikana	12
4.6 Raskauden aiheuttama vatsalihasten erkauma	14
4.7 Raskauden vaikutus lantionpohjalihasten toimintaan	15
5 RASKAUSJAN LIIKUNTANEUVONTA	17
6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	20
6.1 Toimintaympäristön kuvaus	20
6.2 Tutkimusote.....	20
6.3 Aineiston keruu ja analyysi.....	21
7 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	24
7.1 Taustatiedot	24
7.2 Liikuntatottumukset ennen raskautta ja raskauden aikana	25
7.3 Liikuntaohjaus raskausaikana	28
8 POHDINTA.....	32
8.1 Yhteenveto ja johtopäätökset.....	32
8.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	34
8.3 Kehittämisehdotuksia ja jatkotutkimusaiheita.....	35
LÄHTEET	38

1 JOHDANTO

Liikunnan harrastaminen raskauden aikana vaikuttaa positiivisesti sekä äidin, että sikiön hyvinvointiin. Raskaana olevalle, terveelle äidille ei ole syytä välttää liikuntaa, mikäli raskaus on sujunut ongelmitta. Säännöllinen raskauden aikainen liikunta muun muassa parantaa hapenottokykyä ja lihaskuntoa, laskee verenpainetta, auttaa pitämään veren rasva-arvot viitearvoissa, ehkäisee liiallista painonnousua ja raskausajan diabeteksen riskiä, parantaa ryhtiä, ehkäisee tuki- ja liikuntaelimestön vaivoja, parantaa vatsan toimintaa sekä auttaa nukkumaan paremmin. Lisäksi liikunnan harrastaminen auttaa kestämään raskauden ja synnytyksen aiheuttaman fyysisen rasituksen. (Pisano 2007, 7; Päivänsara 2013, 81-82.)

Liikunnan harrastaminen vähenee usein raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen liikunnan harrastaminen ei palaudu suositusten tasolle (Hoitotyön tutkimussäätiö 2021). Raskaana oleville suositellaan kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein, reipasta liikuntaa 2,5 tuntia viikossa ja lihaskuntoa ja liikehallintaa 2 kertaa viikossa (UKK-Instituutti 2021). Mottola & McLaughlin (2011) mukaan Kanadassa monet naiset eivät liiku raskauden aikana riittävästi ja osana syynä tähän ongelmaan on se, että terveydenhuollon ammattilaiset keskittyvät liikaa kertomaan, kuinka paljon liikuntaa on liikaa sen sijaan, että kerrottaisiin liikunnan hyödyistä. Raskaana olevat toivovat laadukkaampaa liikuntaneuvontaa terveydenhuollon asiantuntijoilta. Terveydenhuollon ammattilaisilla on puutteellista tietoa liikuntasuosituksista ja liikunnan vaikutuksista, vaikka liikunnan tiedetään olevan hyväksi äidille ja vauvalle. Jotta neuvonta olisi parempaa, ammattilaisten tietoa liikuntasuosituksista olisi hyvä lisätä. Tietoa liikunnan hyödyistä olisi tärkeää olla tarpeeksi, jotta laadukasta liikuntaneuvontaa voidaan antaa. (Lammi, Manninen & Rainto 2021.)

Hämeenlinnan kaupunki valmistelee hoitosuunnitelmaa raskaana olevien ja synnyttäneiden naisten liikuntaohjauksesta. Terveystoimittaja Tiina Nikkasen mukaan terveydenhoitajien äitiysneuvolassa antama liikuntaneuvonta on tällä

hetkellä puutteellista. Terveystenhoitajat ovat valmistuneet eri aikaan ja liikunta-puolen ohjaus raskaana oleville on puutteellista. Nikkasen mukaan asiakasnäkökulmaa olisi hyvä saada kuuluviin: mitä asiakkaat toivovat liikuntaohjaukselta ja mistä he ovat jääneet paitsi.

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää raskaana olevien äitien kokemuksia raskaudenaikaisesta liikunnasta sekä äitiysneuvolasta saadusta liikuntaneuvonnasta. Tavoitteena on kehittää terveydenhoitajien antamaa liikuntaneuvontaa Hämeenlinnan kaupungin äitiysneuvolassa. Pyrin saamaan selville, mitä äitiysneuvolan asiakkaat odottavat liikuntaneuvonnalta ja sen pohjalta luomaan kehitysehdotuksia liikuntaneuvonnan toteuttamiselle äitiysneuvolassa.

Opinnäytetyön luvussa 2 esitellään opinnäytetyön tarkoitus, tavoite sekä tutkimusongelmat. Luku 3 käsittelee raskauden aikaisia fyysisiä muutoksia kehossa, luku 4 raskausajan liikuntaan liittyvää teoriaa ja luku 5 raskausajan liikuntaneuvontaa. Näiden lukujen 3, 4 ja 5 tarkoituksena on esitellä käsiteltävät aiheet. Opinnäytetyön toteutus käsitellään luvussa 6. Luvussa 7 esitellään opinnäytetyön tulokset, jotka on jaettu alaotsikoiden taustatiedot, liikuntatottumukset ennen raskautta ja raskauden aikana sekä liikuntaohjaus raskausaikana alle. Luku 8 sisältää pohdinnan, joka käsittää yhteenvedon opinnäytetyön tuloksista, johtopäätökset, opinnäytetyön eettisyyden ja luotettavuuden arvioinnin sekä kehitysehdotukset ja jatkotutkimusaiheet.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMAT

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää raskaana olevien äitien kokemuksia raskaudenaikaisesta liikunnasta sekä äitiysneuvolasta saadusta liikuntaneuvonnasta. Tavoitteena on kehittää terveydenhoitajien antamaa liikuntaneuvontaa Hämeenlinnan kaupungin äitiysneuvolassa. Pyrin saamaan selville, mitä äitiysneuvolan asiakkaat odottavat liikuntaneuvonnalta ja sen pohjalta luomaan kehitysehdotuksia liikuntaneuvonnan toteuttamiselle äitiysneuvolassa.

Opinnäytetyö vastaa seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Millaista ohjausta äiti on saanut äitiysneuvolassa raskauden aikaiseen liikuntaan liittyen?
2. Mistä asioista äiti haluaisi lisää tietoa ja ohjausta raskauden aikaiseen liikuntaan liittyen?
3. Minkälaisia olivat odottavien äitien liikuntatottumukset ennen raskautta ja sen aikana?

3 RASKAUS JA SEN AIHEUTTAMAT FYYSISET MUUTOKSET KEHOSSA

Täysiaikainen raskaus kestää keskimäärin 40 viikkoa eli 280 vuorokautta. Raskauden kesto ja synnytyksen laskettu aika määritetään viimeisten kuukautisten alkamispäivästä, mikäli kuukautiskierto on säännöllinen. Varhaisraskauden ultraäänitutkimuksessa varmistetaan raskauden kesto. Raskaus aiheuttaa kehoon monia erilaisia fyysisiä muutoksia heti ensihetkistä lähtien. Niiden tarkoitus on auttaa äidin elimistöä kestäämään raskauden aiheuttama rasitus ja turvata sikiön kasvu ja kehitys. On normaalia kokea erilaisia tuntemuksia raskauden aikana, mutta niiden tunnistaminen auttaa ymmärtämään, että kyseessä on naisen elimistölle normaali tila. (Duodecim terveyskirjasto 2020; Tiitinen 2022b.)

Monet raskauden tuomista muutoksista ovat epämukavia. Erityisesti raskauden alkuvaiheessa voi esiintyä voimakastakin pahoinvointia ja väsymystä. Ruoansulatusvaivat, kuten esimerkiksi ummetus ja närästys ovat normaaleja tuntemuksia. Raskaus voi myös pahentaa peräpukama- tai suonikohjuvaivaa. Suonenveittoa ja jalkojen levottomuutta voi esiintyä. Virtsaamisen tarve voi lisääntyä erityisesti raskauden alkuvaiheessa ja loppuraskaudessa virtsankarkailua voi esiintyä virtsarakkoa painavan kohdun seurauksena. (Tiitinen 2022b.)

Raskauden aikana kohtu kasvaa ja sen verekyys lisääntyy heti raskauden alkuvaiheesta lähtien. Kohdun paino kasvaa 100 grammasta 1000-1200 grammaan. Emättimen ja ulkosynnyttimien verekyys kasvaa. Naisen paino nousee raskaudenaikana keskimäärin 8-15 kilogrammaa ja se tapahtuu pääosin 20. raskausviikon jälkeen. Kohdun, sikiön, istukan ja lapsiveden painonnousu aiheuttavat äidin raskaudenaikaisen painonnousun. Lisäksi painoa nostaa äidin verenkierron ja elimistön nestemäärän kasvu. Mikäli paino nousee nopeasti alkuraskaudessa, on kyse lihomisesta. (Duodecim Terveyskirjasto 2020; Tiitinen 2022b.)

Raskausaikana verenkiertoelimistöään kohdistuu isoin kuorma. Raskauden aikana kiertävä verimäärä lisääntyy ja verenkierron virtausvastus vähenee verisuonten laajetessa. Tämä aiheuttaa hemoglobiinipitoisuuden ja verenpaineen las-

kua. Verimäärän tilavuuden kasvu aiheuttaa sydämen työmäärän kasvua, mikä vaikuttaa lepopulssin nousuun keskimäärin jopa 15 lyöntiä minuutissa ja raskuudessa vielä enemmän. Raudan tarve lisääntyy raskauden aikana äidin punasolumäärän ja sikiön ja istukan kasvun takia. Verenkiertoelimistön lisäksi myös munuaiset ovat kovalla rasituksella raskauden aikana, koska munuaisten verenvirtaus ja virtsan suodattuminen munuaiskerästen läpi lisääntyy 30-50 %. Turvotukset ovat tyypillisiä raskausaikana ja sen saa aikaan natriumin ja sen mukana veden kertyminen elimistöön verenkiertoon ja solunulkoiseen nestetilään. (Duodecim Terveyskirjasto 2020; Tiitinen 2022b)

Raskauden aikana veren hyytymistäipumus lisääntyy, mikä aiheuttaa herkempää verisuonten tukosriskiä (Tiitinen 2022b). Hengityksen tehostuminen on tyypillistä raskauden aikana. Raskaus lisää hapenkulutusta 20-30 %. Loppuraskaudessa kasvava kohtu voi rajoittaa pallean liikettä ja aiheuttaa hengenahdistuksen tunnetta ilman, että siitä on vaaraa sikiölle tai äidille. (Duodecim Terveyskirjasto 2020.)

Raskaus kiihdyttää perusaineenvaihduntaa 20-30 %. Ravinnon tarve lisääntyy sikiön kasvun turvaamiseksi. Isoimmat muutokset liittyvät hiilihydraattien ja rasvojen aineenvaihduntaan. Toisen kolmanneksen alusta lähtien äidin paastoverensokeriarvo laskee, koska insuliinin erityys haimasta lisääntyy. Raskauden viimeisellä kolmanneksella äidin elimistön kyky käyttää verensokeria hyväkseen heikkenee ja ruokailun jälkeen verensokeriarvot nousevat korkeammalle kuin normaalisti. Raskauden aikana elimistöön varastoituu rasvaa, mikä turvaa energiansaannin. Veren rasva-arvot nousevat, kun maksa tuottaa lisää rasvoja ja varmistaa näin ollen niiden saatavuuden sikiön solujen ravintoaineeksi. Kilpirauhasen toiminta kiihtyy jo alkuraskaudessa. (Duodecim Terveyskirjasto 2020.)

Rintojen pingotus ja arkuus voivat olla ensimmäisiä merkkejä raskaudesta. Rinnat kasvavat raskauden aikana, kun rintarauhanen valmistautuu maidon tuottamiseen. Rintoihin kertyy rasvaa ja verenkierto lisääntyy. Nännipihan läpimitta kasvaa, väri tummenee ja rauhaset alkavat erittää ihon suojaksi talia. Loppu-

raskaudessa rinnoista voi erittyä jo pieni määrä maitoa. (Duodecim Terveyskirjasto 2020; Tiitinen 2022b.)

Kohdun- ja rintojen kasvu voi aiheuttaa naisen kehoon raskausarpia, jotka ilmestyvät tyypillisesti vatsan, rintojen ja reisien alueelle. Lisäksi ihon pigmentti-alueet tummuvat raskauden aikana ja kasvoihin voi tulla maksaläiskää. Hiusten kasvu kiihtyy tavallisesti raskauden aikana. Lisäksi muu karvoitus voi lisääntyä, etenkin jos karvoitus on ollut runsasta jo ennen raskautta. (Duodecim Terveyskirjasto 2020; Tiitinen 2022b.)

Raskaus aiheuttaa raskautta tuki- ja liikuntaelimestöille, erityisesti selän ja lantion alueelle. Kasvava kohtu vaikuttaa vartalon painopisteen muuttumiseen, lannerangan notkoon ja ryhtiin. Vatsalihakset venyvät ja siirtyvät keskilinjasta sivumalle, jolloin niiden antamana tuki selälle heikentyy. Nivelsiteet voivat myös löystyä raskaushormonien vaikutuksesta. Osteoporoosiriski kasvaa lisääntyneen kalsiumin aineenvaihdunnan seurauksena. (Duodecim Terveyskirjasto 2020.)

4 RASKAUSAJAN LIIKUNTA

4.1 Liikunta ja hyvän kunnon perusteet

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2020) määrittelee liikunnan tavoitteelliseksi fyysiseksi aktiivisuudeksi, jota harrastetaan tiettyjen haluttujen vaikutusten vuoksi. Liikunta voi olla kaikenlaista päivittäistä energiankulutusta lisäävää fyysistä aktiivisuutta. Liikunnan avulla ehkäistään monia elintapasairauksia ja se on hyväksi hyvinvoinnille kokonaisvaltaisesti. Fyysisen aktiivisuuden tulisi olla osana kaikkien jokapäiväistä arkea. Liikuntasuositukset antavat tietoa siitä, kuinka paljon, ja millaista liikuntaa tulisi viikoittain harrastaa, jotta se ylläpitää terveyttä. Raskaana oleville on oma liikuntasuosituksensa. Hyvä kunto koostuu useista eri-osa-alueista, joihin liittyy omat piirteensä myös raskauden aikana. Voidaan sanoa, että kun omistaa hyvän ja monipuolisen kestävyyskunnan, hyvän lihastasapainon ja voimaominaisuudet sekä hyvän liikkuvuuden, on hyvässä kunnossa. (Aalto 2005, 9; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020.)

Kestävyysliikunta on terveystason perusta. Sen osa-alueita ovat perus-, vauhti- ja maksimikestävyys (Aalto 2005, 9). Kestävyysliikuntaa harrastaessa sydämen syke nousee, hengitys tihenee, lihasten verivirtaus lisääntyy ja verenpaine nousee. Syke kertoo liikunnan tehosta. Kestävyysliikunta kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa, edistää sydämen, verisuonten ja keuhkojen terveyttä, parantaa veren rasva- ja sokeritasapainoa ja auttaa painonhallinnassa. Säännöllisellä kestävyysliikunnan harrastamisella on monia positiivisia vaikutuksia. Lepoverenpaine ja leposyke laskevat noin kahden kuukauden kuluttua kestävyysliikunnan säännöllisen harrastamisen aloittamisesta. Normaalisessa verenpaineessa yläpaine on 120-129 mmHg ja alapaine 80-84 mmHg (Hekkala 2021). Noin kolme kuukautta harjoittelun aloittamisesta verenkierto tehostuu, mikä tarkoittaa hapenkuljetuskyvyn ja maksimaalisen hapenottokyvyn paraneamista. Veren rasva-arvot paranevat 3-6 kuukautta harjoittelun aloittamisesta. Huono kestävyyskunto lisää riskiä sairastua sydän- ja verisuonitaudeille. Mikä tahansa isoja lihasryhmiä rasittava liikkuminen parantaa tehokkaasti kestävyyskuntoa. Kestävyyskuntolajeja voivat olla esimerkiksi kävely, juoksu, uinti, soutu,

hiihto, maila- ja pallopelit, golf, aerobic tai tanssi. Myös arkiliikunta lasketaan kestävyysliikunnaksi ja se on hyvä tapa ylläpitää kestävyyttä. Esimerkkejä arki- liikunnasta voivat olla kävely, pyöräily, portaiden nousu, pihatyöt, koiran ulkoilu- tus, lasten kanssa leikkiminen, retkeily, sienestys, siivous tai kodin remonttityöt. (UKK-Instituutti 2020a.)

Lihaskunto muodostuu kesto-, maksimi- ja nopeusvoimasta (Aalto 2005, 9). Li- hasvoima- ja kestävyys ovat tärkeitä erityisesti fyysisesti raskaissa töissä sekä toimintakyvyn kannalta ikääntyessä. Myös nivelten terveys- ja toimintakyky tar- vitsee lihasvoimaa. Lihaskuntoharjoittelu vaikuttaa suotuisasti sokeri- ja insulii- niaineenvaihduntaan, vilkastuttaa verenkiertoa paikallisesti sekä aiheuttaa muu- toksia hermoston aktiivisuuteen. Vaikutukset ovat lyhytaikaisia, joten harjoittelua tarvitaan useamman kerran viikossa. Vähintään kaksi kertaa viikossa tapahtu- va, säännöllinen lihasvoiman harjoittelu saa aikaan lihasvoiman kasvua. Lihask- untoharjoittelun tulisi olla nousujohteista, eli vastusta tulisi lisätä asteittain. Tavoite määrää sen, mikä on oikea voiman laji, minkä pituisia sarjoja, miten isoja painoja ja miten pitkiä palautusaikoja tulee hyödyntää harjoituksen aikana. Harjoittelun lisääntyessä olisi hyvä antaa lihasten palautua 48 tuntia harjoituk- sen jälkeen ennen seuraavaa harjoittelua. Lihaskuntoa kasvaa voi havaita jo muutaman viikon säännöllisen harjoittelun jälkeen. Lihaskuntoa- ja voimaa kas- vattava liikunta voi olla perus- tai kuntoliikuntaa. Perusliikuntalajeja voivat olla lumityöt, halonhaku, suursiivous, raskaat puutarhatyöt, mökkiaskareet tai rakennustyöt. Kuntoliikuntalajeja ovat kuntosalit, kotijumppa, voimajooga, soutu ja hiihto. (Aalto 2005, 40; UKK-Instituutti 2020b.)

Liikehallinta käsittää tasapainon, koordinaation, ketteryyden sekä asennon ja liikkeen hallinnan. Liikehallinta on tärkeää esimerkiksi selkävaivojen ennaltaeh- käisyssä. Useat liikehallintaan liittyvät taidot opitaan jo lapsuudessa, mutta niitä voi kehittää harjoittelemalla, koska hermostollista oppimista tapahtuu koko eliniän ajan. Liikehallintaa parantavat kaikki lajit, joissa edellytetään varta- lon hallintaa sekä aistien, lihasten ja hermoston yhteistyötä. Esimerkkejä liike- hallintaa harjoittavista lajeista ovat maastokävely, melonta, pallo- ja mailapelit, jooga ja pilates, tanssi, taitoluistelu, laskettelu, luistelu ja golf. Huono liikkuvuus

voi estää tiettyjen liikkeiden oppimisen tai tehdä siitä vaikeampaa. Huono liikkuvuus heikentää myös liikkumisen taloudellisuutta ja suoritus tuntuu raskaammalta ja energiaa kuluu enemmän. Venyttely ja muu lihaskunto ovat hyviä tapoja parantaa liikkuvuutta. (Aalto 2005, 66-67; UKK-Instituutti 2020c.)

4.2 Liikuntasuositukset raskauden aikana

Raskaana olevien liikkumisen suosituksessa painotetaan liikkumista omaa kehoa ja tunteita kuunnellen. Liikunta tekee hyvää sekä keholle, että mielelle, joten liikkumaan kannattaa lähteä. Liikunnasta on monenlaista hyötyä odottavalle äidille ja se ennaltaehkäisee monenlaisia raskaudenaikaisia vaivoja. Raskaana olevalle, terveelle äidille ei ole syytä välttää liikuntaa, mikäli raskauden on sujunut ongelmitta. Päin vastoin, raskaus antaa tuplasti syytä liikkua, koska kyseessä on äidin lisäksi vauvan hyvinvointi. (Päivänsara 2013, 81-82; UKK-instituutti 2021.)

UKK-instituutin (2021) mukaan raskaana olevien liikkumisen peruspilari on riittävä palauttava uni ja pitkäkestoisen paikallaan olon tauottaminen aina kun mahdollista. Kevyttä liikuskelua suositellaan mahdollisimman usein, reipasta liikkumista 2,5 tuntia viikossa ja lihaskuntoa ja liikehallintaa 2 kertaa viikossa. Jos äiti ei ole tottunut liikkumaan ennen raskautta, on tärkeää aloittaa liikuntaharrastus vähitellen aloittaen 15 minuutista kolmena päivänä viikossa ja edeten 30 minuuttiin päivässä. Kuvassa 1 esitetään Viikottainen liikkumisen suositus raskaana oleville (normaali raskaus). (Luoto 2013; UKK-instituutti 2021.)



Kuva 1. Viikottainen liikumisen suositus raskaana oleville (normaali raskaus). (UKK-instituutti 2021.)

Kevyeksi liikuskeluksi lasketaan esimerkiksi kaupassa käynti, kotiaskareet, ulkoilu ja muut tavalliset puuhut. Reipas liikkuminen on hyvä jakaa vähintään kolmelle päivälle viikossa ja turvallisen sykerajan päättelemisessä voidaan käyttää neljän P:n sääntöä, eli pitää pystyä puhumaan puuskuttamatta. Lihaskunto- ja liikehallinnaksi voidaan katsoa esimerkiksi kuntosalilla- tai jumppassa käynti. (Päivänsara 2013, 85; UKK-instituutti 2021.)

Mitä monipuolisemmin äiti liikkuu, sen parempi. Jos äiti on tottunut liikkumaan jo ennen raskautta, voi jatkaa liikkumista normaaliin tapaan. Liikkumista kevennetään voimien mukaan. Tavoitteellinen ja kova liikunta on hyvä jättää raskauden aikana pois. Liikuntaan tottumattoman äidin on hyvä aloittaa liikunta kevyesti ja lisätä tehoja ja liikuntakertoja pikkuhiljaa. Raskauden aikana sopivia liikuntalajeja on useita, joista äiti voi valita itselleen sopivimman. Näitä voivat olla esimer-

kiksi kävely, hölkkä, pyöräily, uinti, soutu, hiihto, luistelu, tanssi, pilates, jooga tai kuntosaliharjoittelu. (UKK-Instituutti 2021; Tiitinen 2022a.)

4.3 Liikunnan hyödyt raskauden aikana

Elintapamuutoksilla voidaan vähentää raskauteen liittyviä riskejä ja ne vaikuttavat myönteisesti pitkäaikaiseen terveyteen. Jos äiti on terve, ei ole esteitä liikua. Säännöllisestä liikunnasta on monia eri hyötyjä ja sen positiiviset vaikutukset eivät hyödytä vain äitiä, vaan myös syntyvää lasta ja hänen tulevaisuuttaan. Myös synnytyksestä palautuminen nopeutuu oikeanlaisen liikunnan avulla. (Luoto 2013, 747; Tiitinen 2022a.)

Säännöllinen liikunta raskauden aikana ylläpitää tai parantaa fyysistä kuntoa, ehkäisee liiallista painonnousua ja sikiön liikakasvua raskauden aikana. Kivelän (2022) tekemän tutkimuksen mukaan poikkeavan runsas painonnousu oin yhteydessä syntyvän lapsen aivoverenkiertohäiriön riskiin aikuisuudessa. Liikunta saattaa vähentää myös ennenaikaisen synnytyksen-, raskausajan diabeteksen- ja raskaudenaikaisen verenpaineenkohoamisen riskiä. Liikunta auttaa vähentämään ummetusta, väsymystä ja jalkojen turvotusta. Liikunta saattaa myös vähentää selkä- ja lantiokipuja ja esimerkiksi vesiliikunnalla ja fysioterapialla on katsottu olevan positiivisia vaikutuksia selkävaivojen ennaltaehkäisyyn. Liikunta vaikuttaa positiivisesti mielialaan sekä äidin itsetuntoon ja voi vähentää raskaudenaikaisia masennus- ja mielialaoireita. (Luoto 2013, 747-748; Kivelä 2022; Tiitinen 2022a.)

4.4 Liikunnan vasta-aiheet ja keskeyttämisen syyt raskauden aikana

Raskaana ollessa tulee välttää lajeja, joissa on iskuja tai putoamisvaara. Esimerkiksi monet pallopelit ja kontaktilajit, laskettelu ja ratsastus voivat olla vaarallisia raskauden aikana. Liikkumista kuumassa tai kosteassa, vähähappisessa vuoristoilmassa on myös hyvä välttää. Erikoislajeja, kuten esimerkiksi laitesukellusta ei myöskään suositella. Raskauden puolivälin jälkeen on hyvä välttää lajeja, joissa kohtu joutuu voimakkaaseen hölskyvään liikkeeseen (hyppelyt, ratsastus ja kontaktilajit). 16. raskausviikon jälkeen ei tule olla pitkiä aikoja se-

linmakuulla (esimerkiksi kuntosalilla), koska tässä asennossa kohtu painaa sydämeen palaavia suuria verisuonia ja saattaa aiheuttaa pahoinvointia. (Luoto 2013; UKK-instituutti 2021.)

Liikuntaa ei tule harrastaa, jos raskauden aikana ilmenee jokin seuraavista ongelmista: ennenaikaisen synnytyksen uhka, epäselvä verenvuoto emättimestä, etinen istukka loppuraskaudessa, ennenaikainen lapsivedenmeno, todettu kohdunkaulan heikkous, sikiön kasvun hidastuma, istukan ennenaikainen irtoaminen, hengenahdistus levossa, huimaus tai rintakipu, kova päänsärky, alaraajan turvotus yhdistyneenä kipuun, sikiön liikkeiden väheneminen tai säännöllinen ja kivulias kohdun supistelu. Huonossa hoitotasapainossa oleva krooninen sairaus on myös liikunnan vasta-aihe. (Luoto 2013; Päivänsara 2013, 82)

4.5 Kestävyys-, lihaskunto- ja liikehallintaharjoittelu raskauden aikana

Raskauden aikaisen kestävyys- ja lihaskuntoharjoittelu toteutetaan äidin yksilöllisten tunteiden mukaan. Tärkein tavoite on, että kestävyys- ja lihaskuntoharjoittelua tehdään mahdollisimman säännöllisesti. Kävelylenkki voi olla joillekin äideistä paras vaihtoehto toteuttaa kestävyys- ja lihaskuntoharjoittelua, kun taas toisille vesiliikunta tai pyöräily. Juokseminen ja hölkkääminen ovat sallittuja lajeja, jos äiti on harrastanut niitä ennen raskautta. Tunteita on kuunneltava, mutta yleensä viimeistään raskauden toisella kolmanneksella raskaat harjoittelumuodot suositellaan korvaamaan kevyemmällä vaihtoehdoilla. Kestävyysliikuntaa harrastaessa taso on hyvä pitää sellaisena, että hengästyy lievästi ja pystyy puhumaan puuskuttamatta harjoittelun aikana. Sydämen sykkeen tulisi pysyä alle 150 lyöntiä minuutissa eli 70 % maksimisykkeestä, mutta ei ole kuitenkaan haitallista, mikäli syke nousee hetkellisesti korkeammalle. (Päivänsara 2013, 97; Pietiläinen & Väyrynen 2015, 167-169; Tuokko 2016, 72.)

Raskaana oleva voi käydä kuntosalilla ja harjoittaa lihaskuntaa, mikäli raskaus on sujunut ongelmitta. Kuntosaliharjoittelu on tehokas ja turvallinen harjoittelumuoto kasvattaa ja ylläpitää lihasvoimaa. Kuntosalilla voi tehdä harjoitteita sekä laitteissa, että vapailla painoilla, omia tunteita kuunnellen. Vuosien saatos-

sa harjoittelulaitteet ovat monipuolistuneet ja vaihtoehtoja löytyy jokaiselle. Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa harjoittelua. Lihaskunnon ylläpitäminen raskauden aikana on tärkeää, koska siitä on hyötyä synnytyksen etenemisessä ja synnytyksestä palautumisessa. Lihaskuntoharjoittelun lisäksi kuntosalilla on hyvä harjoittaa liikkuvuutta, jotta kireiltä lihaksilta vältytään. (Pisano 2007, 14-16; UKK-Instituutti 2020b.)

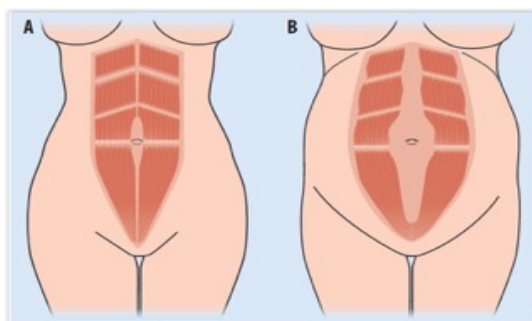
Mahdollisuuksien mukaan raskaana ollessa kannattaa hyödyntää ammattilaisen apua kuntosalilla treenaamiseen. Kuntosalilla on saatavilla personal trainer -palveluja ja useilla kuntosaleilla järjestetään myös raskaana oleville suunnattuja ryhmäliikuntatunteja. Liikkeiden suorittamisessa kannattaa kiinnittää huomiota siihen, että liikkeet tulee tehtyä hallitusti. Omaa kehoa on hyvä kuunnella. Joillekin äideille istuen tehdyt liikkeet tuntuvat paremmalta kuin seisten tehdyt liikkeet. Laitteet voivat myös tuntua vapaita painoja paremmilta, varsinkin jos loppuraskaudessa olo tuntuu kömpelöltä. Päinmakuulla tehtäviä liikkeitä voi tehdä normaalisti, jos vatsa ei näy tai tunnu eli raskauden alkuvaiheilla. Harjoituspainot on hyvä pitää kevyinä, jotta hengitys pysyy tasaisena. Vaihtoehtona voi olla esimerkiksi 2-3 sarjaa 15-20 toiston liikkeitä kevyillä painoilla. Palautusaika sarjojen välillä on hyvä pitää sellaisena, että uuden sarjan alkaessa ei tunne uupumusta lihaksistossa. Aloittelijan painopiste kuntosaliharjoittelussa on oikean liiketekniikan saavuttamisessa sekä lihasten totuttelussa harjoitteluun. (Pisano 2007, 30; Jaakkola 2014, 170-171; UKK-Instituutti 2020b.)

Turvallista lihaskuntoharjoittelua edeltää aerobinen alkulämmittely, joka valmistaa kehon harjoittelua varten. Alkulämmittely voi olla esimerkiksi kävelyä, kuntopyöräilyä tai harjoitusliikkeiden tekemistä ilman vastusta. Raskaana ollessa kuntosaliharjoittelussa tulee huomioida erilaiset tuntemukset ja olla tietoinen, milloin harjoittelu on hyvä keskeyttää. Tällaisia tuntemuksia voivat olla huonovointisuus, huimaus tai kivut. Pomppivia ja kohtua hölskyttäviä liikkeitä on syytä välttää. (Pisano 2007; Mottola & McLaughlin 2011; Jaakkola 2014, 170-171; UKK-Instituutti 2020b.)

Kehonhuolto ja liikehallinta kuuluvat tärkeäksi osaksi raskauden aikaista harjoittelua. Kehonhuolto auttaa palautumaan fyysisestä rasituksesta ja se on hyvä ottaa osaksi arkea. Raskaana olevalle suositeltavia venytyksiä ovat erityisesti dynaamiset venytykset, joissa ollaan vain hetki ja ne tehdään rauhallisella tahdilla pitäen keho liikkeessä. Venyttelyssä kannattaa kohdistaa venytykset raskaudesta asennon muutoksesta kuormittuviin lihaksiin, kuten esimerkiksi paka-, lonkankoukistaja-, alaselkä- ja rintalihaksiin. Tasapainoharjoittelulla pyritään kehittämään raskaudenaikaista asennonhallintaa ja tasapainoa. (Tuokko 2016, 78.)

4.6 Raskauden aiheuttama vatsalihasten erkauma

Vatsalihasten erkauma on tyypillistä raskauden aikana. Erityisesti raskauden loppuvaiheessa vatsanpeitteet venyvät. Erkauma palautuu synnytyksen jälkeen vauhdikkaimmin ensimmäisien kuukausien aikana, mutta voi jäädä myös pysyväksi raskauden jälkeen. Erkauman seurauksena voi aiheutua selkävaivoja, lantionhallinnan vaikeutta ja ulkonevaa muotoa vatsanseutuun. Vatsalihasten voimistaminen on yksi tärkeimmistä hoitokeinoista vatsalihasten erkauman hoitoon. Kirurginen arvio tehdään tarvittaessa. Suorien vatsalihasten välissä sijaitsevan lihaskalvon eli linea alban venyminen aiheuttaa suorien vatsalihasten erkaantumisen toisistaan. Kuva 2 havainnollistaa vatsalihasten erkaantumisen. Normaalisti vatsalihasten välinen tila on kapea ja suorat vatsalihakset sijaitsevat vierekkäin, mutta erkaumassa ne venyvät kauemmas toisistaan. Normaalin mitan ylärajana pidetään 2 cm. (Tuominen & Vironen 2022.)



Kuva 2. Vatsalihasten erkaantuminen. (Tuominen & Vironen 2022.)

Vatsalihasten erkauman syntyä voi ennaltaehkäistä erilaisin keinoin. Liikunnalla on tärkeä rooli vatsalihasten erkauman välttämiseksi. Liikuntaa tulee harrastaa, mutta se ei saa olla liian raskasta, mikä voi altistaa erkaumalle. Vatsalihasten jännesaumaan kohdistuvaa voimakasta kuormitusta tulisi raskausaikana ja heti sen jälkeen välttää. Esimerkiksi vatsarutistuksia, lankutusta ja raskaita ponnistuksia on hyvä välttää. Syviä vatsalihaksia kannattaa harjoittaa. Säännöllinen liikunta ja terveellinen ruokavalio auttavat painonhallinnassa, eikä ylipaino pääse rasittamaan vatsalihasten jännesaumaa. (Kapella 2018.)

Lantiopohjan toiminnasta tulee huolehtia, sillä se vaikuttaa oleellisesti vatsalihasten ja selän toimintaan. Lantiopohja toimii ikään kuin vatsalihasten jalustana. Lantiopohjan lihaksia tulisi sekä harjoittaa, että opetella rentouttamaan. Koska raskaus vaikuttaa oleellisesti ryhtiin, on synnytyksen jälkeen hyvä harjoitella ryhdin korjaamista. Hyvä ryhti ohjaa vartalon lihaksia toimimaan oikein. Alaselän korostunut notko rasittaa alaselkää ja hidastaa erkauman palautumista, koska sisäelimet painavat vatsan etuseinämää. (Kapella 2018.)

4.7 Raskauden vaikutus lantiopohjalihasten toimintaan

Lantiopohjaa voidaan pitää koko kehomme liikekeskuksena. Lantio välittää voimaa ylävartalosta alavartaloon ja toisin päin. Lantio kannattelee suurinta osaa kehomme painosta. Raskauden aikana kohdun kasvu aiheuttaa vatsaontelon paineen nousua, jolloin lantiopohjanlihakset rasittuvat. Lantiopohjan lihakset tukevat lantiopohjan elimiä ja virtsaputken sulkumekanismia. Synnytyksen yhteydessä lantiopohjalihasten hermotus voi vaurioitua. Virtsanpidätyskyvyttömyys on yksin yleisin lantiopohjan toimintahäiriö. Se voi aiheuttaa epämiellyttävää tunnetta ja vaikuttaa merkittävästi jopa itsetuntoon ja seksuaalisiin toimintoihin. Siksi on tärkeää, että asiakas tiedostaa lantiopohjan toimintaa ja sen mahdollisia toimintahäiriöitä. (Vesa 2022.)

Lantiopohjalihasten harjoittelulla pyritään ylläpitämään ja vahvistamaan lantiopohjalihasten ja virtsarakon toimintoja. Lantiopohjalihasten vahvistaminen auttaa niitä kestäämään paremmin venytystä ilman vaurioita. Lantiopohjalihasten

harjoittaminen on turvallista aloittaa jo raskauden aikana ja niiden harjoittaminen auttaa synnytyksestä palautumiseen. (Pisano 2007, 60; Aukee & Tihtonen 2010.)

Lantiopohja voidaan paikantaa lihasjännityksen avulla. Ensin supistetaan peräaukko, sitten emätin ja lopuksi virtsaputki ja pyritään ikään kuin nostamaan näitä rakenteita ylöspäin. Harjoitteen tekeminen voi aluksi tuntua vaikealta, mikäli lantiopohjassa on toimintahäiriöitä- tai vaurioita. Kun supistusharjoitus onnistuu, voi lantiopohjalihakset ottaa mukaan kaikkeen harjoitteluun. Harjoittelussa pätee samat periaatteet kuin muussakin harjoittelussa, sen tulee olla säännöllistä ja nousujohteista. Aluksi lähdetään liikkeelle kevyellä kuormalla ja pitkillä sarjoilla ja edetään pikkuhiljaa isompiin vastuksiin. (Vesa 2022.)

5 RASKAUSJAN LIIKUNTANEUVONTA

Äitiysneuvolatoiminnan tavoitteena on turvata raskaana olevan naisen ja sikiön hyvinvointi, edistää tulevien vanhempien ja koko perheen terveyttä ja hyvinvointia, edistää tulevan lapsen kehitysympäristön terveellisyyttä ja turvallisuutta sekä edistää kansanterveyttä ja ehkäistä raskaudenaikaisia häiriöitä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022). Raskausviikoille 7-12 ajoittuu yleensä ensimmäinen neuvolakäynti, jossa terveydenhoitaja kartoittaa äidin ja perheen terveystottumuksia ja keskustellaan muun muassa liikunnasta. Joissakin kunnissa äidille toteutetaan liikuntakysely, jossa äiti pääsee pohtimaan liikuntatottumuksiaan ennen ensimmäistä neuvolakäyntiä varten. Muun muassa Janakkalan kunnassa odottajan liikuntakyselyssä äidiltä kartoitetaan, minkälaista liikkumista äidin päivään kuuluu, millaiset tavat ovat äidille mieluisia liikkua, paljonko liikkumista päivän aikana kertyy ajallisesti ja onko äidillä esteitä liikkua. (Kanta-Hämeen Keskussairaala 2022.)

Mäenpään ja Vuoren (2019) mukaan neuvolan terveydenhoitajilla on merkittävä asema raskaana olevien ylipainon ja lihavuuden ehkäisyssä. Ylipainon puheeksi ottaminen ja perheiden painonhallinnan ohjaaminen on koettu kuitenkin haastavaksi (Mäenpää & Vuori 2019). Kaikkia raskaana olevia tulisi kannustaa liikkumaan huolimatta siitä, oliko äidillä liikuntataustaa vai ei. Raskausaika voi olla hyvä hetki kiinnittää huomiota fyysiseen aktiivisuuteen ja raskaus voi nostaa fyysisen aktiivisuuden merkitystä äidin elämässä. Terveydenhuollon ammattilaisena voi kannustaa äitiä ajattelemaan, että raskaus on hyvää aikaa elämäntapamuutokselle sen sijaan, että jäisi paikoilleen. (Mottola & McLaughlin 2011; Mäenpää & Vuori 2019.)

Valkaman (2019) tekemän väitöstutkimuksen mukaan raskaudenaikaisella liikunta- ja ruokavalio-ohjauksella voidaan ehkäistä raskausdiabeteksen syntyä, mikä voi esimerkiksi toimia äidille motivaattorina liikunnan harrastamiselle raskauden aikana. Neuvolan terveystieteissä tulisi pyrkiä pysyviin elämäntapamuutoksiin niin, että ohjaus on asiakaslähtöistä ja yksilöllistä. Äiti tulisi motivoida ottamaan vastuuta omasta terveydestään lähtökohtaisesti niin, että pyritään

löytämään perheestä hyviä asioita, jotka tukevat liikkumista. (Mottola & McLaughlin 2011; Mäenpää & Vuori 2019.)

Fyysisten aktiivisuusvalintojen tulee olla jokaiselle äidille yksilöllisiä, ja niihin vaikuttavat äidin aiemmat tottumukset sekä mieltymykset. Raskaudenaikaisessa liikuntaohjauksessa tulee nostaa esille maakohtaiset raskaudenaikaiset liikuntasuosituksia ja terveydenhuollon ammattihenkilöstön on hyvä olla tietoisia näistä. On tärkeää etsiä ajankohtaista, näyttöön perustuvaa tietoa. Äidin tietoon on tultava myös se, milloin liikkuminen ei ole turvallista. Kaikkien terveydenhuollon ammattilaisten tulisi tuntea tärkeimmät raskaudenaikaisen liikunnan vasta-aiheet ja merkit, jotka viittaavat siihen, että fyysistä aktiivisuutta tulisi rajoittaa (Brown ym. 2022, 515). Näitä voivat olla esimerkiksi ennen aikaisen synnytyksen uhka, selvittämätön verenvuoto, alaraajan kipu ja turvotus, lepo hengenhädistys- sekä kivuliaat ja säännölliset supistukset. Lääkärin tehtävänä on arvioida raskaudenaikaisen liikunnan riskit ja myös välittää tietoa liikunnan hyödyistä ja motivoida äitiä liikkumaan (Luoto 2013, 747). Moniammatillinen yhteistyö syventää liikuntaneuvontaa ja asiantuntijuutta voi vahvistaa esimerkiksi konsultoimalla liikunnan asiantuntijoita. Monialaisen yhteistyön hyödyntämisessä tulee kuitenkin huomioida se, että kaikki perheet eivät koe erityisasiantuntijaa tarpeelliseksi ja joillekin perheille esimerkiksi ravitsemusterapeutin vastaanotolle meno voi olla kynnyksikysymys. (Mäenpää & Vuori 2019.)

Raskaana oleville naisille on hyödyllistä, jos terveydenhuollon ammattilaiset osaavat neuvoa, kuinka raskauden aikana kannattaa harjoitella (Lee ym. 2018). Aerobinen aktiivisuus on tärkein liikuntamuoto raskauden aikana ja siihen tulisi kannustaa äitiä. Kävely on todettu suosituimmaksi aerobiseksi harjoitteeksi raskauden aikana, joten äitiä voi kannustaa esimerkiksi siihen. Hyvänä nyrkkisääntönä liikunnan intensiteetistä äidille toimii se, että liikunnan aikana tulisi pystyä puhumaan puuskuttamatta. Jos äiti ei ole tottunut liikkumaan, voi aluksi kannustaa liikkumaan 15 minuuttia ja nostaa määrää pikkuhiljaa kohti 30 minuuttia ja pidempää aikaa. Raskaana olevaa on hyvä muistuttaa liikunnan aikaisesta riittävästi nesteytyksestä. Lisäksi on hyvä muistuttaa käyttämään väljiä vaatteita ja välttämään liikuntaa liian korkeassa lämpötilassa. Painoharjoittelulle ei ole es-

tettä, mutta liian isojen ja intensiivisten sarjojen nostoa kuntosalilla tulisi välttää. Lantiopohjalihasten vahvistamisesta on hyvä kertoa äidille ja kannustaa lantio-
pohjalihasten harjoittamiseen. Liian pitkään istumisesta voi muistuttaa äitiä ja
suositella pitämään taukoja istumisesta säännöllisesti. (Mottola & McLaughlin
2011; Engberg 2018, 20; Brown ym. 2022.)

Havainnollistaminen ja käytännönläheinen ohjaus on koettu toimivaksi tavaksi
ohjata äitejä. Selkeät esimerkit lisäävät tietoisuutta. Painon seurannassa avuksi
voi käyttää konkreettisia apuvälineitä, kuten esimerkiksi painoindikaattoreita ja
painon tiheää seuranta. Havainnollistamiseen voi käyttää myös joskus riskien
kuvailua ja tietoista riskeillä pelottelua. Kannustavan ja kehittävän palautteen
antaminen on kuitenkin tärkeää ja keskeistä ohjauksen antamisessa. Pienestä-
kin edistymisestä on hyvä antaa positiivista palautetta. (Mäenpää & Vuori
2019.) Jackson ym. (2011) on tutkinut, kuinka virtuaalisesti toteutettu lyhyt vide-
ointerventio vaikuttaa raskaudenaikaiseen harjoitteluun ja ruokavaliokäyttäyty-
miseen, ja on todettu, että tällaisella on positiivinen vaikutus äidin raskaudenai-
kaiseen liikkumiseen ja ruokavaliokäyttäytymiseen.

Lee ym. (2018) on rakentanut raskaana oleville naisille yksilöllisen liikuntaneu-
vontamallin, joka kannustaa raskaana olevia liikkumaan. Neuvontamallin 5
vaihetta ovat seuraavanlaiset: yksilöllinen arviointi, esteiden määrittäminen,
tavoitteiden saavuttaminen, suunnittelu, toteutus ja seuranta sekä arviointi.
Neuvontamalli on osoittautunut hyödylliseksi kannustaessa raskaana olevia
naisia aloittamaan liikunnan tai jatkamaan sitä raskauden aikana. Äitiysneuvolassa
voisi hyödyntää Lee ym. (2018) luomaa neuvontamallia. Neuvontamallin mukaan
raskaana olevilta naisilta tulisi selvittää heidän suhdettaan ja uskomustaan liikuntaa
kohtaan, synnytystä edeltävää harjoitteluhistoriaa sekä yleisiä terveystietoja.

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

6.1 Toimintaympäristön kuvaus

Hämeenlinnan kaupungin neuvolapalveluihin kuuluvat äitiys- ja lastenneuvolapalveluiden lisäksi seksuaaliterveyden palvelut. Kaikki neuvolapalvelut ovat asiakkaille maksuttomia. Neuvolat on jaettu asuinalueiden mukaan 21 eri neuvola-alueeseen, jolla on oma vastuuterveystoimijansa. Kaikkien neuvolapalveluiden vastuuhenkilönä toimii palvelupäällikkö Heli Haapala ja tämän opinnäytetyön vastuuhenkilönä terveydenhoitajat Tiina Nikkanen ja Ida-Liisa Mallat. Terveystoimija Tiina Nikkanen mukaan Hämeenlinnan kaupungin äitiysneuvolassa annettu liikuntaneuvonta on pintapuolista. Hämeenlinnan kaupunki valmistelee tällä hetkellä hoitosuunnitelmaa raskaana olevan ja synnyttäneen naisen liikuntaohjauksesta. (Hämeenlinna 2022.)

6.2 Tutkimusote

Opinnäytetyöni toteutettiin empiirisenä tutkimuksena, jossa käytin laadullista eli kvalitatiivista sekä määrällistä eli kvantitatiivista lähestymistapaa. Kvalitatiivisen tutkimuksen tarkoituksena on tutkimisen aikana muodostuneiden tulkintojen avulla osoittaa jotakin, joka on välittömän havainnoinnin tavoittamattomissa eli ei pyritä totuuden löytämiseen tutkittavasta asiasta. Kvalitatiivista tutkimusotetta voidaan hyödyntää, kun halutaan tietää, mitä ihminen ajattelee tai miksi hän toimii siten kuin toimii. Tutkimusotteella pyritään saamaan selville tutkittavan subjektiivisia kokemuksia koetusta todellisuudesta eli ollaan kiinnostuneita siitä, miten ihminen kokee ilmiön. Ihmisen kokemuksia halutaan ymmärtää ja tulkita. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineiston keruu toteutetaan teema-, lomake- ja tai syvähaastatteluna, havainnointina, dokumentteina tai kenttätyönä. (Vilkkä 2005, 97-98; Tuomi & Sarajärvi 2009, 72.)

Kvantitatiivisessä eli määrällisessä tutkimuksessa lasketaan määriä. Vastaus tutkittavista asioista ja niiden ominaisuuksista saadaan numeroiden avulla. Sitä käytetään luotettavan, perustellun ja yleistettävän tiedon tuottamiseen. Mittauksen tuloksena saatua aineistoa käsitellään tilastollisin menetelmin. Kvantitatiivi-

nen tutkimusote pyrkii antamaan objektiivisen vastauksen kysymykseen kuinka paljon ja miten usein. Kvantitatiivisen tutkimuksen aineiston keruu toteutetaan postikyselynä, verkkokyselynä, lomakehaastatteluna tai systemaattisena havainnointina. (Vilkkä 2007, 13-19, 27-30; Kananen 2008, 10-11.)

Valitsin sekä laadullisen, että määrällisen tutkimusmenetelmän opinnäytetyöhön, koska se mahdollistaa opinnäytetyöni aiheen tarkastelun subjektiivisella tasolla ja auttaa aiheen ymmärtämisessä ja sen kuvaamisessa. Objektiivisella tasolla tutkimusmenetelmien yhdistäminen antaa tarkkoja vastauksia tutkittavasta asiasta. Laadullinen ja määrällinen tutkimus täydentävät toisiaan, vaikka ne eroavatkin toisistaan tavoitteiltaan ja toteutuksiltaan. Laadullinen tutkimus on luonteeltaan syvällistä, joten se auttaa ymmärtämään aiheen yksityiskohtia. Sen avulla voidaan laajentaa tietoa ja löytää uusia näkökulmia jo osin tunnettuun ilmiöön. (Vilkkä 2021, 17-22.) Laadullinen tutkimusote sopii käytettäväksi tähän tutkimukseen, koska tarkoituksena on kuvailla raskaana olevien naisten liikuntatottumuksia, heidän kokemuksiaan raskausajan liikunnasta sekä raskauden aikana saatua liikuntaneuvontaa äitiysneuvolassa.

6.3 Aineiston keruu ja analyysi

Opinnäytetyöni tiedonkeruumenetelmänä on lomakekysely. (Liite 1.) Kysely on tiedonkeruumenetelmä, jonka voi suorittaa joko posti- tai verkkokyselynä. Postikyselyssä kyselylomake lähetetään vastaajalle postin kautta, kun taas verkkokyselyssä siihen vastataan sähköisesti esimerkiksi nettilinkin välityksellä. Valitsin opinnäytetyöni tiedonkeruumenetelmäksi verkkokyselyn. Verkkokyselyllä on helpompi tavoittaa useampi vastaaja ja lisäksi se on edullisempaa, koska postimaksua ei tarvitse maksaa. Aineiston analyysivaiheessa vastaukset ovat valmiiksi verkossa, joten purkua ei tarvitse suorittaa käsin, mikä säästää huomattavasti aikaa. Postikyselyssä on myös riski, että vastaukset häviävät postissa ja näin ollen myös tietosuojan pettämisen riski on suurempi. Kyselylomaketta voidaan pitää luotettavana, jos sen kysymykset on laadittu mahdollisimman ymmärrettävästi ja täsmällisesti. (Hirsijärvi ym. 2005, 185.)

Opinnäytetyöni tutkimusaineiston keruussa käytetty lomakekysely sisälsi yhteensä 22 kysymystä, sekä suljettuja, että avoimia kysymyksiä. Suljettuja kysymyksiä oli 14 ja avoimia kysymyksiä 8. Kysely toteutettiin Webropol -kysely- ja raportointityökalua hyödyntäen. Opinnäytetyöni lomakekyselyn kysymykset muodostuivat opinnäytetyön teoreettisista lähtökohdista. Kyselylomake oli jaettu neljään eri aiheeseen, jotka olivat taustatiedot, liikuntatottumukset ennen raskautta, liikuntatottumukset raskauden aikana ja liikuntaohjaus raskausaikana. Taustatiedot-osio sisälsi yhteensä neljä kysymystä, liikuntatottumukset ennen raskautta kaksi kysymystä, liikuntatottumukset raskauden aikana 7 kysymystä ja liikuntaohjaus raskausaikana 9 kysymystä. Keskityin luomaan mahdollisimman selkeät ja yksinkertaiset kysymykset, jotta vastausten antamisessa ei ollut virhetulkinnan mahdollisuuksia.

Tutkimusluvan saatuani lähetin kyselyn verkkokyselynä Hämeenlinnan kaupungin äitiysneuvolan terveydenhoitajille, jotka jakoivat kyselyn verkkolinkin eteenpäin äitiysneuvolan asiakkaille. Ennen kyselyn toteuttamista äitiysneuvolan terveydenhoitaja ja osastonhoitaja hyväksyivät kysymykset ja kyselyn toimivuus testattiin raskaana olevan äidin toimesta. Kysely suoritettiin 22.3.-2.5.2022 välisenä aikana Hämeenlinnan kaupungin äitiysneuvolan asiakkaille. Terveydenhoitajat pyrkivät muistuttelemaan asiakaskäyntien aikana asiakkaita kyselyyn vastaamisesta koko vastaamisajan ajan. Kyselyyn osallistui yhteensä 17 äitiä.

Analysoin tutkimuksen aineiston Webropol-ohjelmalla. Webropol -kysely- ja raportointityökalu analysoi kyselyn vastaukset automaattisesti. Webropol kysely- ja raportointi antoi vastauksista selkeän perusraportin, josta luin vastaukset huolellisesti läpi aiheeseen kerrallaan. Kyselyn väittämät analysoin kuvailevin tilastollisin menetelmin. Tulosten esittämisessä käytin tunnuslukuina. frekvenssejä (n) ja prosentteja (%). Tutkimustuloksia esittäessä hyödynsin myös taulukoita, koska numeerista tietoa oli runsaasti ja halusin, että lukija voi nähdä kaikki saadut tulokset. Numeerisen tiedon lisäksi avasin keskeiset tulokset sanallisesti.

Aineiston avoimissa kysymyksissä keskityin vastausten sisältöjen analyysiin. Pysin ensin poimimaan aineistosta esille asiat, jotka toistuivat ja nousivat selkeästi vastauksissa esille. Kirjoitin avoimista kysymyksistä muistiin vastausten pääasiat ja sain niistä riittävän kattavaa informaatiota tutkittavista asioista.

7 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

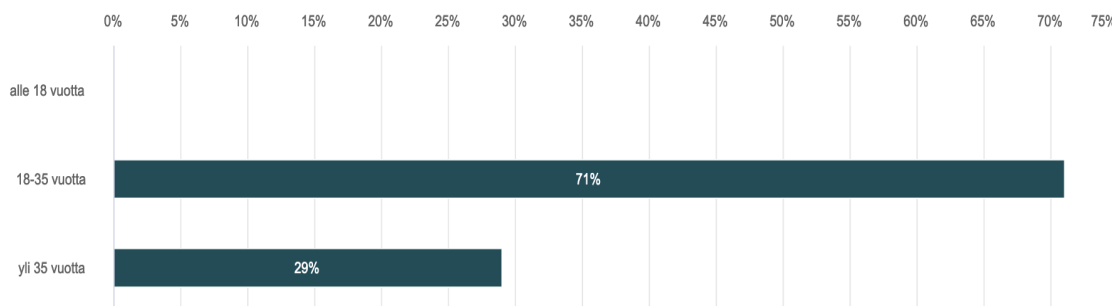
Kyselyyn osallistui yhteensä 17 äitiä. Kyselylomake oli jaettu neljään eri aihe-
teemaan, jotka olivat taustatiedot, liikuntatottumukset ennen raskautta, liikunta-
tottumukset raskauden aikana sekä liikuntaohjaus raskausaikana. Seuraavaksi
pohdin opinnäytetyöni tutkimustuloksia.

7.1 Taustatiedot

Kyselyn ensimmäisessä osiossa halusin selvittää osallistujien taustatietoja.
Vastaushetkellä, keväällä 2022 12 vastaajista oli 18-35 –vuotiaita ja 5 yli 35-
vuotiaita. Alle 18-vuotiaita äitejä ei vastaajissa ollut. Kuva 1 havainnollistaa äi-
tien ikäjakaumaa.

1. Ikäni

Vastaajien määrä: 17

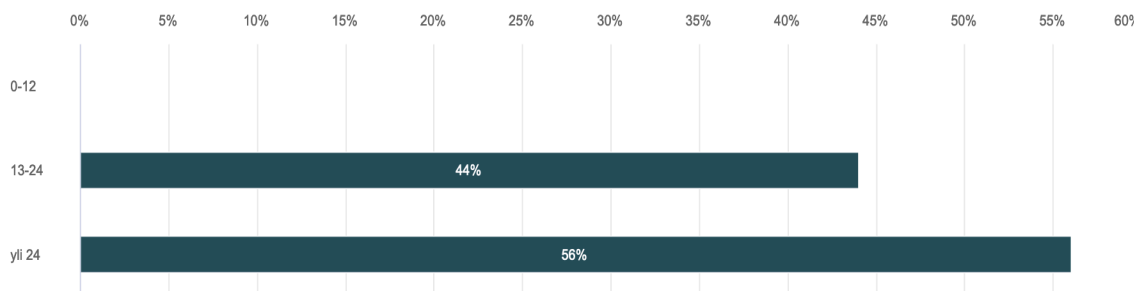


KUVA 1. Vastaajien ikä.

Kuten kuvasta 2 käy ilmi, kaikki vastaajista olivat ohittaneet raskauden ensim-
mäisen kolmanneksen. 7 vastaajista oli raskausviikoilla 13-24 ja 9 yli 24 ras-
kausviikolla. 10 vastaajista oli ensisynnyttäjiä ja 7 uudelleensynnyttäjiä.

2. Raskausviikkoni

Vastaajien määrä: 16

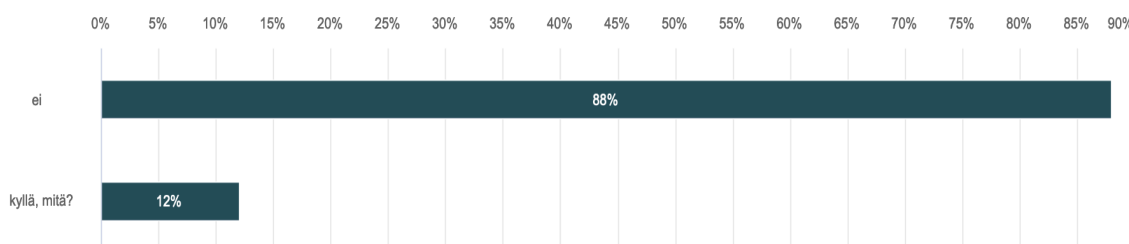


KUVA 2. Vastaajien raskausviikot kyselyyn vastaamishetkellä.

15 äideistä on perusterveitä. Kaksi äideistä kertoi perussairautena olevan astma. (Kuva 3.)

4. Onko sinulla perussairauksia?

Vastaajien määrä: 17



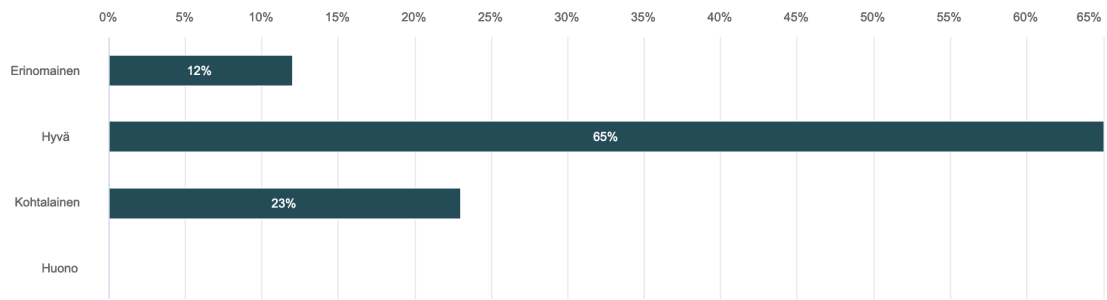
KUVA 3. Vastaajien perussairaudet.

7.2 Liikuntatottumukset ennen raskautta ja raskauden aikana

Kyselyssä vastaajat saivat myös arvioida, minkälaiseksi kokivat oman fyysisen kuntonsa ennen raskautta (kuva 4). Tulosten perusteella suurin osa eli 11 äideistä koki fyysisen kuntonsa hyväksi ennen raskautta. Kaksi äideistä koki sen erinomaiseksi ja neljä kohtalaiseksi. Kukaan äideistä ei kokenut fyysistä kuntoaan huonoksi ennen raskautta.

5. Millaiseksi koet oman fyysisen kuntosi ennen raskautta?

Vastaajien määrä: 17

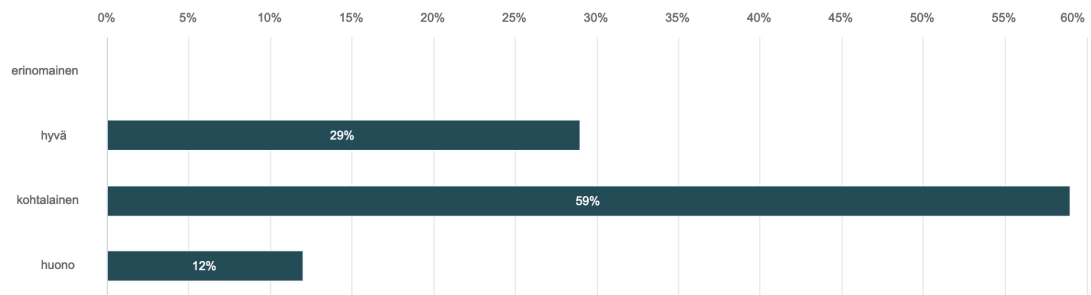


KUVA 4. Äitien kokemus omasta fyysisestä kunnosta ennen raskautta.

Fyysisen kunnan koettiin laskeneen raskauden aikana verrattuna kuntoon ennen raskautta. Kuvasta 5 käy ilmi, että kaksi äideistä koki fyysisen kuntosaa huonoksi raskauden aikana. Kymmenen äideistä koki fyysisen kunnan kohtalaiseksi ja viisi äideistä hyväksi. Kukaan vastaajista ei kokenut fyysistä kuntoaan erinomaiseksi raskauden aikana. (Kuva 5.)

7. Millaiseksi koet fyysisen kuntosi raskauden aikana?

Vastaajien määrä: 17

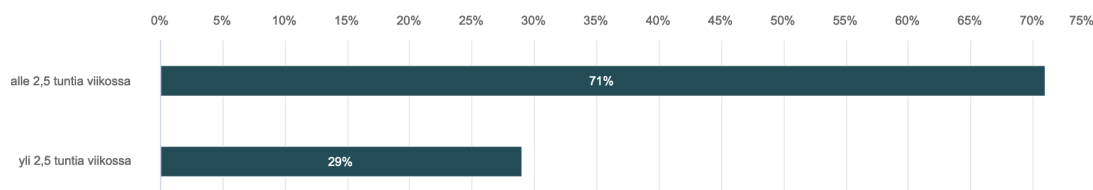


KUVA 5. Äitien kokemus omasta fyysisestä kunnosta raskauden aikana.

Äidit kertoivat harrasteensa ennen raskautta seuraavia lajeja: kuntosali, pilates, crossfit, hiihto, pyöräily, uinti, padel, tennis, kävely, salibandy, ryhmäliikunta ja ratsastus. 12 vastaajista kertoi harrastavansa raskauden aikana alle 2,5 tuntia viikossa reipasta liikkumista tavallisen viikon aikana. Viisi harrasti sitä yli 2,5 tuntia viikossa. (Kuva 6.)

8. Kuinka paljon reipasta liikuntaa harrastat raskauden aikana? Mieti reipasta liikkumistasi tavallisen viikon aikana. Liikkumisesi on reipasta, jos pystyt puhumaan hengästymisestä huolimatta. Esim. reipasta kävelyä vastaava teho.

Vastaajien määrä: 17

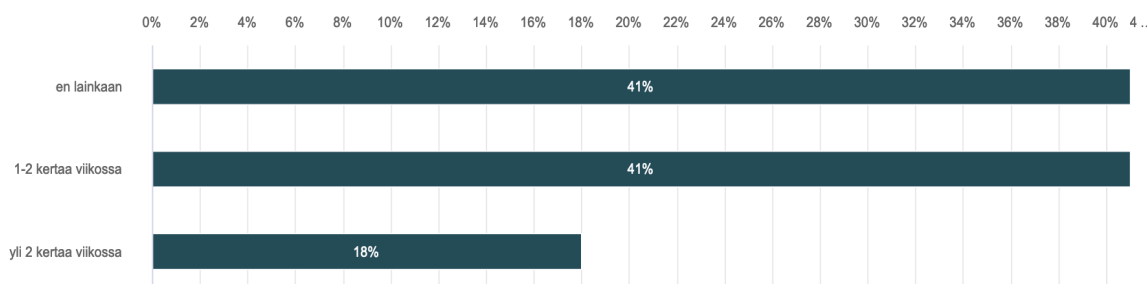


KUVA 6. Kuinka paljon reipasta liikuntaa vastaajat harrastivat raskauden aikana.

Seitsemän vastaajista ilmoitti, että ei harrasta raskauden aikana lainkaan liikuntaa, joka kuormittaa lihaksia, haastaa tasapainoa tai ylläpitää notkeutta. Seitsemän äideistä harrasti lihaksia kuormittavaa, tasapainoa haastavaa tai notkeutta ylläpitävää liikuntaa 1-2 kertaa viikossa ja kaksi yli 2 kertaa viikossa. (Kuva 7.)

9. Kuinka monta kertaa viikossa harrastat liikuntaa, joka kuormittaa lihaksiasi, haastaa tasapainoasi ja pitää yllä notkeuttasi?

Vastaajien määrä: 17



KUVA 7. Kuinka monta kertaa viikossa raskaana olevat harrastivat liikuntaa, joka kuormittaa lihaksia, haastaa tasapainoa tai pitää yllä notkeutta.

Kyselystä käy ilmi, että 94 % eli 16 äideistä koki liikunnan vähentyneen raskauden aikana. Selkäkiput, liitoskiput, väsymys, hengästyminen, emättimen vuoto liikunnan aikana, huono olo, aikaisin alkaneet harjoitussupistukset sekä lajin vaarallisuus (esimerkiksi pallopelit ja ratsastus) ilmaistiin syyksi liikunnan vähentymiselle. Äidit kertoivat harrastaneensa raskauden aikana joogaa, ulkoilua, kuntosalilla käyntiä ja kevyttä painoharjoittelua, kävelyä, porrastreeniä, pilates-ta, uintia, hiihtoa ja hyötyliikuntaa, kuten esimerkiksi puutarhanhoitoa tai koirien kanssa ulkoilua. Raskauden aikana äitejä motivoi liikkumaan oma mielen-

veys ja hyvinvointi. Myös vauvan hyvinvointi motivoi liikkumaan. Raitis ilma, vetitulppariskin vähentäminen, selkäkipujen hoito, painonhallinta, synnytyksestä palautuminen ja lihaskunnan ylläpito koettiin tärkeäksi motivaattoriksi.

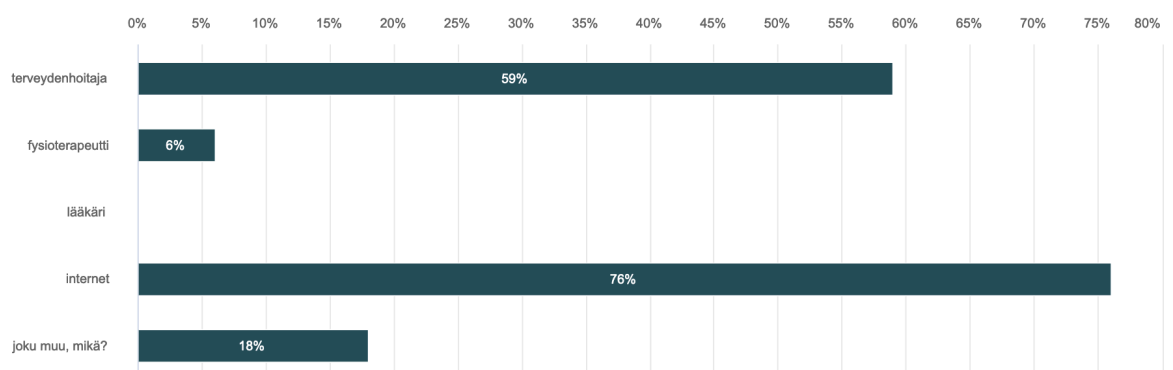
7.3 Liikuntaohjaus raskausaikana

Puolet vastaajista ilmaisi tyytyväisyytensä Hämeenlinnan kaupungin äitiysneuvosta saatuun liikuntaneuvontaan raskauden aikana. 11 äitiä kertoi, että raskauden aikainen liikunta oli otettu puheeksi neuvolakäynnin yhteydessä. Kyseleystä ei käynyt ilmi, otettiin se puheeksi kerran vai useamman kerran. Kaikkien vastaajien mielestä on tärkeää saada äitiysneuvolassa tietoa raskauden aikaisesta liikunnasta. 10 äideistä koki, että äitiysneuvolalla on tärkeä rooli liikuntaneuvonnan antamisessa ja siinä, että liikkuu raskauden aikana. Seitsemän vastaajista ei kokenut äitiysneuvolan roolia liikuntaneuvonnan antajana tärkeäksi, vaan tärkeäksi koettiin yleissivistys liikkumisen tärkeydestä, oma motivaatio ja jaksaminen, aiemmin kehittyneet liikuntatottumukset sekä kivuttomuus.

Kuva 8 havainnollistaa, että suurin osa (=13) vastaajista koki saaneensa tietoa raskauden aikaisesta liikunnasta internetistä. 10 vastaajista koki saaneensa tietoa terveydenhoitajalta, yksi fysioterapeutilta ja kolme jostain muualta, kuten esimerkiksi hierojalta tai joogaohjaajalta.

19. Kuka on antanut sinulle tietoa liikunnasta raskauden aikana?

Vastaajien määrä: 17, valittujen vastausten lukumäärä: 27



KUVA 8. Kuka on antanut sinulle tietoa liikunnasta raskauden aikana?

Avoimet kysymykset osoittavat, että vastaajat kokivat saaneensa neuvolassa pintapuolista tietoa raskauden aikaisesta liikkumisesta. Liikuntaneuvonta on koettu vaihtelevaksi. Kysyin, mistä asioista äiti on saanut tietoa raskauden aikaiseen liikuntaan liittyen tai millaista ohjausta hän on saanut neuvolassa raskauden aikaiseen liikuntaan liittyen.

“Netin kautta. Neuvolassa ei ole kertaakaan otettu puheeksi liikunnan tärkeys vaan ainoastaan silloin jos itse ottaa sen puheeksi.”

“Hyvin vaihtelevaa. Kaksosraskauden yhteydessä neuvot ovat hyvin vaihtelevia.. jotkut sanoo liiku monipuolisesti ja jotkut että pitää vaan kävellä rauhallisesti.”

“Suositeltu perusliikuntaa/sitä mikä tuntuu hyvältä, aika tavallista ohjeistusta.”

“Kaikkea saa tehdä mikä tuntuu hyvältä.”

“Liikuntaa on hyvä jatkaa oman voinnin rajoissa.”

“Omalta raskausajan hierojalta.”

“Saa tehdä, mikä tuntuu hyvältä. Loppua kohden suorita vatsalihaksia ei enää saa tehdä vaan tulisi keskittyä syviin vatsalihaksiin.”

“On keskusteltu mitä lajeja voi harrastaa jne.”

“Liikuntasuosituksista, kannustettu raskauden aikana liikkumaan, pohdittu oman lajin sopivuutta raskaana ollessa.”

Äidit halusivat lisää tietoa lantionpohjalihasten vahvistamisesta, turvallisista liikkeistä ja ryhmäliikuntatuntivaihtoehdoista. Haluttiin tietää, miten olisi terveellistä liikkua raskaana, kuinka paljon ja mitä merkkejä pitää kuunnella, että täytyy vähentää liikkumista. Haluttiin myös tietoa siitä, miten liikunta auttaa vauvojen hyvinvoinnissa ja mikä merkitys liikunnalla on vauvojen tulevaisuuteen. Äidit toivoivat ohjeita siihen, miten liikunta vaikuttaa vatsalihasten erkaumaan ja miten liikunnalla voidaan ennaltaehkäistä liitoskipujen syntymistä. Toivottiin myös ohjeita siihen, millaista liikuntaa tulisi erityisesti välttää keskivartalon osalta. Hyväksyttäviin kuntosaliliikkeisiin haluttiin konkreettisia ohjeita ja kuvia. Vastausten perusteella toivottiin, että äitiysneuvolassa kannustettaisiin enemmän liikkumaan raskauden aikana. Levon tärkeyttä painotetaan äitiysneuvolassa, mutta liikunnan tärkeyttä ei. Toivottiin vinkkejä myös siihen, kuinka pystyy liikkumaan huonovointisuudesta tai kivuista huolimatta. Avoimeen kysymykseen, mistä asioista haluaisit saada vielä enemmän tietoa tai ohjausta raskauden aikaiseen liikuntaan liittyen, vastattiin seuraavanlaisesti:

“Miten olisi terveellistä liikkua raskaana (esim mitkä liikkeet ovat ”sallittuja”) ja millaisia eri liikuntaryhmiä raskaana oleville olisi tarjolla. Nämä löytyvät kyllä netistäkin mutta olisi hyvä jos neuvolassa kerrottaisiin ja ohjattaisiin paremmin.”

“Miten on turvallista liikkua, mitä merkkejä pitää kuunnella että täytyy vähentää liikkumista. Mikä on sopiva määrä liikuntaa. Miten liikunta auttaa vauvojen hyvinvoinnissa. Mikä merkitys liikunnalla on vauvojen tulevaisuuteen.”

“Lantionpohjalihasten vahvistus.”

“Ohjeita siihen, miten liikunta vaikuttaa erkaumaan ja millaista liikuntaa tulisi välttää erityisesti keskivartalon osalta. Kaipaisin konkreettisia ohjeita ja kuvia hyväksyttäviin kuntosaliliikkeisiin ja lantionpohjan treenaukseen. Asioista puhutaan paljon, mutta konkretia jää hyvin vähäiseksi.”

“Haluaisin että liitoskipuihin olisi saanut enemmän apua.”

“Lajeista ja niiden turvallisuudesta. Ehkä joku opas esimerkiksi lantiopohjalihasten harjoitteluun.”

“Erilaisista raskauteen suunnatuista ryhmäliikunnoista.”

8 POHDINTA

8.1 Yhteenveto ja johtopäätökset

Opinnäytetyöni aihe on ajankohtainen, koska nykypäivänä ihmiset haluavat huolehtia yhä enemmän hyvinvoinnistaan kaikissa elämänvaiheissa. Kaikkien raskaana olevien naisten, joilla ei ole vasta-aiheita, tulisi harrastaa fyysistä aktiivisuutta säännöllisesti, mutta suoritettava harjoittelutyyppi tulee mukauttaa aiemman harjoituskokemuksen ja kunkin raskaana olevan naisen fyysisen kunnan perusteella (Tsakiridis ym. 2020). On tutkittu (Lee ym. 2018), että äidit liikkuvat raskauden aikana vähemmän kuin ennen raskautta, joten liikuntaneuvonta raskauden aikana on tärkeää. Äitiysneuvolassa on pystyttävä antamaan ajankohtaista ja kattavaa liikuntaneuvontaa, jotta äiti motivoituu liikkumaan säännöllisesti raskauden aikana. Tämän opinnäytetyön avulla saatuja tutkimustuloksia voidaan hyödyntää Hämeenlinnan kaupungin äitiysneuvolan, sekä muiden äitiysneuvoloiden liikuntaneuvonnan kehittämisen tukena. Tutkimuksen avulla saatiin kokonaisnäkemys Hämeenlinnan kaupungin äitiysneuvolan asiakkaiden kokemuksista saadusta liikuntaohjauksesta sekä liikuntatottumuksista ennen raskautta ja raskauden aikana.

Liikuntaan motivoivia tekijöitä on paljon ja niihin tulisi äitiysneuvolassa kannustaa. Äitejä motivoi liikkumaan veritulppariskin pienentäminen, synnytyksestä palautumisen edesauttaminen, oma sekä vauvan hyvinvoinnin parantaminen, henkisen hyvinvoinnin ylläpito ja parantaminen, selkäkipujen hoito, lihaskunnan ylläpitäminen, helpomman synnytyksen kokeminen sekä painonhallinta. Grenier ym. (2021) on todennut tutkimuksessaan, että raskaana olevat naiset ovat tunteneet olevansa motivoituneita olemaan terveitä vauvansa puolesta, mutta rajallinen tietämys ja tiedon saatavuus turvallisesta liikunnasta estävät heitä toteuttamasta fyysistä aktiivisuutta. Naisten hallitsemattomat raskausoireet, kuten väsymys ja pahoinvointi tekevät liikunnasta ja terveellisestä syömisestä haastavampia (Grenier ym. 2021). Tässä tutkimuksessa väsymyksen ja pahoinvoinnin lisäksi liikkumista haastaviksi tekijöiksi koettiin selkä- ja liitoskivut, hengästyminen, vuoto liikunnan aikana, aikaisin alkaneet harjoitussupistukset sekä yksittäisen lajin vaarallisuus.

Göös ja Peltola (2010) sekä Lammi, Manninen ja Rainto (2021) tuovat esille, että liikuntaneuvontaa äitiysneuvolassa tulisi kehittää kattavammaksi. Grenier ym. (2021) tutkimuksen mukaan hoitajien neuvontaa ravitsemuksesta ja liikunnasta pidettiin vähäisenä ja tehottomana. Myös tämän opinnäytetyön tulosten perusteella liikuntaneuvonnalle Hämeenlinnan kaupungin äitiysneuvolassa on tarve ja sitä tulisi kehittää kattavammaksi. Voidaan todeta, että Hämeenlinnan kaupungin äitiysneuvolassa kaivataan tarkempaa ohjausta ja tietoa liikunnasta raskauden aikana. Esimerkiksi lantiopohjalihasten vahvistamisesta, liikuntasuosituksista sekä liikunnan hyödyistä kaivataan enemmän tietoa. Puolet äideistä olivat kuitenkin tyytyväisiä saamaansa liikuntaneuvontaan äitiysneuvolassa ja suurimmalle osalle liikunta oli otettu puheeksi neuvolakäynnin yhteydessä. Kaikki äideistä kokivat, että on tärkeää saada liikuntaan liittyvää neuvontaa raskauden aikana äitiysneuvolassa, joten olisi tärkeää, että kaikki saavat liikuntaohjausta neuvolakäyntien yhteydessä ja sitä annetaan systemaattisesti.

Liikuntaneuvonnan onnistumista voidaan edesauttaa sillä, että terveydenhoitajilla on ajankohtaista tietoa maakohtaisista raskaudenaikaisista liikuntasuosituksista. On tärkeää etsiä ajankohtaista, näyttöön perustuvaa tietoa. Äidin tietoon on myös tultava se, milloin liikkuminen ei ole turvallista. (Brown 2022.) Asiakaskyselyn perusteella yksi äideistä kertoi, että liikuntasuosituksista on puhuttu ja liikuntaan raskauden aikana on kannustettu. On myös pohdittu oman lajin sopivuutta raskaana ollessa. Yksi äideistä kertoi, että äitiysneuvolassa ei ole kertaakaan otettu puheeksi liikunnan tärkeyttä, vaan ainoastaan silloin, jos otti sen itse puheeksi. On myös sanottu, että ”Kaikkea saa tehdä mikä tuntuu hyvältä.”, ja että ”Liikuntaa on hyvä jatkaa oman voinnin rajoissa.” Terveystieteiden ammattilaisena voi kannustaa äitiä ajattelemaan, että raskaus on hyvää aikaa elämäntapamuutokselle sen sijaan, että jäisi paikoilleen (Mottola & McLaughlin 2011). Asiakaskyselyssä yksi äideistä kertoi, että liikuntaneuvonnassa painotettiin enemmänkin lepäämisen tärkeyttä ja liikunnan tärkeys sivutettiin.

Lääkärin tehtävänä on arvioida raskaudenaikaisen liikunnan riskit ja myös välittää tietoa liikunnan hyödyistä ja motivoida äitiä liikkumaan (Luoto 2013, 747). Tässä tutkimuksessa suurin osa äideistä koki saaneensa tietoa raskaudenaikai-

sesti liikunnasta terveydenhoitajalta (=11) tai internetistä (=13). Kukaan äideistä ei kokenut saaneensa lääkäriltä liikuntaohjausta.

Tulosten perusteella voidaan ajatella, että asiakkaat ovat pääsääntöisesti tyytyväisiä äitiysneuvolassa saatuun liikuntaneuvontaan. Tarkempaa tietoa ja neuvontaa kuitenkin kaivataan. Äidit haluavat tietää muun muassa kuinka lantio- pohjalihaksia vahvistetaan, mitkä liikkeet ovat sallittuja raskauden aikana, millaisia eri liikuntaryhmiä olisi tarjolla raskaana oleville, mikä merkitys liikunnalla on vauvan hyvinvointiin, miten olisi terveellistä liikkua raskauden aikana, mitä merkkejä täytyy kuunnella liikkeessä, miten liikunta vaikuttaa vatsalihasten erkaumaan, mitkä lajit ovat turvallisia, millainen liikunta auttaa liitoskipuihin ja milaista liikuntaa tulisi välttää erityisesti keskivartalon osalta.

8.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Etiikka merkitsee tutkimuksessa paljon. Opinnäytetyön tekijä on henkilökohtaisesti vastuussa siitä, että eettiset kysymykset huomioidaan. Tutustuin etukäteen Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene Oy:n sekä Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) luomiin opinnäytetöiden eettisiin ohjeisiin (2020) ja perehdyin opinnäytetyöni aiheeseen. Toimeksiantajan toiveiden ja opiskelijaa sitovien tieteen pelisääntöjen ristiriitaa pyritään vähentämään tekemällä ennen opinnäytetyön aloittamista toimeksiantosopimus, jossa sovitaan yhteisistä pelisäännöistä opinnäytetyön osalta. Toimeksiantosopimuksessa sovitaan muun muassa aiheesta ja aikataulusta, ohjauksesta, kustannuksista ja niiden korvaamisesta, tausta-aineistosta ja sen käyttöoikeuksista, opinnäytetyön yhteydessä syntyvän tutkimusdatan sekä tulosten käyttö- ja omistusoikeuksista, salassapidettävistä ja muusta luottamuksellisesta aineistosta, vastuusta ja vastuunrajoituksista sekä tarvittaessa henkilötietojen käsittelystä. Ennen opinnäytetyöni aloittamista tehtiin toimeksiantajan kanssa yhteistyösopimus, jossa sovittiin opinnäytetyöhön liittyvistä pelisäännöistä. Lisäksi hain opinnäytetyö- ja tutkimuslupaa Hämeenlinnan kaupungille sähköisesti internet-sivuston kautta. Tutkimuslupapäätöksen saatua aloitin tutkimuksen teon. (Tuomi 2008, 145; Arene ry 2020, 6.)

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden kriteerejä ovat tutkijan rehellisyys, toistettavuus, puolueettomuus ja läpinäkyvyys (Vilka 2005, 158). Määrällisessä tutkimuksessa reliabiliteetilla eli mittarin tai menetelmän luotettavuudella tarkoitetaan tutkimusmenetelmän ja käytettyjen mittareiden kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia ja vahvistaa mittaustulosten pysyvyys (Anttila 2006, 515–517). Olen toiminut koko opinnäytetyöprosessin ajan luotettavasti ja muistanut rehellisyyden jokaisessa tutkimuksen vaiheessa.

Yhtenä opinnäytetyöni eettisenä perustana oli luvan pyytäminen äitiysneuvolan asiakkailta kyselylomakkeen vastauksien nimettömään käyttöön. Lisäksi pyysin äitiysneuvolan osastonhoitajalta luvan kyselyn toteuttamiselle, ja hän hyväksyi kyselyn kysymykset ennen kyselyn toteuttamisen aloittamista. Kyselylomake sisälsi liitteessä 1 esitetyn saatekirjeen, jossa kerroin lyhyesti tutkimukseen osallistuvalla tutkimuksen tavoitteen ja tarkoituksen ja painotin tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuutta. Lisäksi saatekirjeessä kerrottiin kyselyyn osallistumisen luotettavuudesta. Kyselyyn osallistuminen on vapaaehtoista, mikä kunnioittaa vastaajan itsemääräämisoikeutta. Kyselyyn osallistutaan nimettömänä, eikä tutkimustietoja luovuteta ulkopuolisille tahoille. Kysely jaettiin kaikille äitiysneuvolan asiakkaille, jotta kaikilla on yhtäläinen oikeus osallistua tutkimukseen. En tavannut kyselyyn osallistujia henkilökohtaisesti.

Opinnäytetyö toteutetaan plagioimatta toisen tekstiä ja se tarkistetaan plagiointitunnistusjärjestelmässä ennen viimeistellyn työn palauttamista. Opinnäytetyön teoriatieto perustuu luotettaviin lähteisiin, joita ovat laatineet alan asiantuntijat. Lähteet, jotka valitsen työhöni ovat relevantteja ja ajantasaisia. Olen toteuttanut lähteitä valitessani kriittistä lukutaitoa eli arvioinut tiedon luotettavuutta ja erottanut tärkeitä asioista isoista tekstimassoista. Kyselyssä vastaukset edustavat yhteensä 17 äidin näkemystä asioista, joka on opinnäytetyön luonteen vuoksi erittäin arvokasta, kokemusperäistä tietoa. Kyselyyn osallistumisen vapaaehtoisuus lisäsi vastausten luotettavuutta.

8.3 Kehittämisehdotuksia ja jatkotutkimusaiheita

Tässä luvussa esitetään konkreettisia kehitysehdotuksia Hämeenlinnan kaupungin äitiysneuvolan antamalle liikuntaneuvonnalle. Olisi tärkeää, että äitiysneuvolassa liikuntaan liittyvät ohjeistukset olisivat kaikille terveydenhoitajille yhtenäisiä ja selkeitä. Selkeät ohjeet antaisivat äideille turvallisemman olon liikkua raskauden aikana ja ne helpottaisivat myös terveydenhoitajien työtä. Myös lääkäreiden tulisi tuntea ohjeistukset ja kannustaa liikuntaan raskauden aikana. Ohjausta tulisi antaa äideille konkreettisesti ja selkeästi havainnollistaen asioita. Erityisesti lantionpohjalihasten vahvistaminen ja vatsalihasten erkauman ennaltaehkäisy ja hoito on hyvä nostaa esille ohjauksessa.

Perusohjauksella päästään jo pitkälle, mutta sillä ei luoda vielä äitien odotuksia kattavaa liikuntaneuvontaa. Tärkeää olisi jokaisen asiakkaan kohdalla kysyä liikuntatottumuksista sekä kertoa ja ohjata asiakasta niistä UKK-Instituutin (2021) luomien suositusten perusteella. Asiakkaalle voi kertoa suoraan, miksi liikunta on hyödyllistä ja tärkeää raskauden aikana. Hoitajan tulee olla tietoinen, millainen raskaudenaikainen liikunta on turvallista, milloin liikuntaa ei tule harastaa ja missä tilanteissa liikunta tulee keskeyttää. Liikuntaneuvonnassa tulisi korostaa yksilöllisyyttä, avoimuutta ja rentoutta. Erityistä huomiota tulee kiinnittää siihen, että aiemmat liikuntatottumukset vaikuttavat siihen, kuinka liikuntaan raskauden aikana suhtaudutaan (Mottola & McLaughlin 2011). Jos on liikkunut säännöllisesti ja suositusten mukaisesti ennen raskautta, todennäköisemmin liikkuu niin myös raskauden aikana.

Liikuntaneuvonnalle voisi varata jopa oman vastaanottoajan, jossa käytäisiin läpi liikunnan hyötyjä ja miten on turvallista liikkua raskauden aikana. Äitejä tulisi kannustaa raskauden aikaiseen liikuntaan. Liikunta kohentaa mielialaa, keventää stressiä ja auttaa nukkumaan paremmin. Terveen äidin säännöllinen raskaudenaikainen liikkuminen ylläpitää tai parantaa verenkierto- ja hengityselimistön kuntoa, ehkäisee liiallista painonnousua raskauden aikana, nopeuttaa synnytyksestä palautumista, vähentää selkä- ja lantiokipuja sekä raskausdiabeteksen riskiä (Lääkärikirja Duodecim 2022). Olisi siis erittäin tärkeää kannustaa äitejä liikkumaan raskauden aikana ja kertoa raskauden aikaisen liikkumisen hyödyistä. Toisaalta tulee muistaa, että äitiysneuvolan terveydenhoitajat eivät

ole liikunta-alan ammattilaisia, joten hyvin spesifistä tietoa liikkumisesta he eivät voi, tai heillä ei ole osaamista antaa. Olisi erityisen hyvä asia, jos liikuntaohjausta antaisi siihen erikoistunut ammattilainen, esimerkiksi liikunnanohjaaja tai fysioterapeutti. Liikuntaneuvontaa voisi järjestää myös ryhmämuotoisena tapaa- misena. Tapaamisessa voisi hyödyntää moniammatillista yhteistyötä ja sen jär- jestää esimerkiksi liikunta-alan asiantuntijan ohjaamana. Yhteistyötä paikallisten liikuntapaikkojen kanssa voisi hyödyntää. Olisi tärkeää, että äidit, joilla on ras- kauden aikaisia ongelmia, saisivat myös henkilökohtaista ohjausta liikuntaan liittyen, esimerkiksi fysioterapeutilta.

Sosiaalinen media on nykypäivää. Hämeenlinnan kaupunki hyödyntää sosiaa- lista mediaansa, joka toimisi myös hyvänä kanavana viestittää äideille liikunnan iloa ja tärkeyttä. Raskaudenaikaiselle- ja jälkeiselle liikunnalle voisi ajatella ra- kentavan jopa oman sivuston, jossa jaettaisiin vinkkejä raskaana oleville ja syn- nittäneille. Hämeenlinnan kaupungin äitiysneuvolan asiakkaiden lisäksi kanava tavoittaisi varmasti myös asiakkaita muista kunnista. Sosiaalisen median kiin- nostusta voisi myös tutkia jatkossa ja jatkotutkimusaihe voisi liittyä tähän.

Koska liikuntaohjaus neuvolassa on vielä vajavaista ja pintapuolista, jatkotutki- muksia aiheesta voisi tehdä useampia. Opinnäytetyöni toimii hyvänä pohjana sille, mitä kaivataan lisää ja mihin asioihin liikuntaohjauksessa tulisi kiinnittää huomiota. Jatkotutkimusta voisi tehdä esimerkiksi siitä, millaisena terveydenhoi- tajat kokevat äitiysneuvolassa annetun liikuntaneuvonnan ja millaista tukea he kaipaavat sen antamiselle. Jatkotutkimusaiheena voisi toimia myös, millaista synnytyksen jälkeinen liikuntaneuvonta äitiysneuvolassa on. Myös eri paikka- kuntien äitiysliikuntamahdollisuuksia voisi tutkia.

LÄHTEET

- Aalto, R. 2005. Kuntoilijan käsikirja. Jyväskylä: Saarijärven Offset Oy.
- Anttila, P. 2006. Tutkiva toiminta ja ilmaisu, teos, tekeminen. Hamina: Akatiimi.
- Arene ry 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Verkkojulkaisu. Viitattu 10.8.2022. <file:///Users/emmijokinen/Downloads/UUSI%20AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020-2.pdf>.
- Aukee, P. & Tihtonen, K. 2010. Raskauden ja synnytyksen vaikutus lantiopohjan toimintahäiriöihin. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. Viitattu 15.8.2022. <https://www.duodecimlehti.fi/duo99134/>.
- Brown, W., Hayman, L., Haakstad, L., Lamerton, T., Mena, G., Green, A., Keating, S., Gomes, G., Coombes, J. & Mielke, G. 2022. Australian guidelines for physical activity in pregnancy and postpartum. Journal of Science & Medicine in Sport. Volume 25, June 2022, 511-519. Viitattu 27.10.2022. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35418334/>.
- Di Fiore, J. 2004. Odottavan äidin liikunta. Harjoitusohjelma raskauden eri vaiheisiin. Helsinki: Perhemediat Oy.
- Duodecim Terveyskirjasto 2020. Raskauden aiheuttamat muutoksen äidin elimistössä. Viitattu 4.1.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/odk00012>.
- Engberg, E. 2018. Physical activity, pregnancy and mental well-being: focusing on women at risk for gestational diabetes. Väitöskirja. Helsingin yliopisto. Viitattu 30.8.2022. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/282223/DIETARYC.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Grenier, L., Atkinson, S., Mottola, M., Wahoush, O., Thabana, L., Xie, F., Vickers-Manzin, J., Moore, C., Hutton, E. & Murray-Davis, B. 2021. Be Healthy in Pregnancy: Exploring factors that impact women's nutrition and exercise be-

- haviours. *Matern Child Nutrition*, Volume 23, January 2021. Viitattu 27.10.2022. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32705811/>.
- Göös, M. & Peltola, K. 2010. Raskauden aikaisen turvallisen liikunnan edistäminen äitiysneuvoloissa. Odottavien äitien kokemuksia liikunnasta ja liikunta-neuvonnasta. Opinnäytetyö. Sosiaali- ja terveysala. Vaasan ammattikorkeakoulu.
- Hekkala, A. 2021. Verenpaine. Sydänliitto. Viitattu 30.8.2022. <https://sydan.fi/fakta/verenpaine/>.
- Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2005. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hoitotyön tutkimussäätiö 2021. Hotuksella on valmisteilla Hotus-hoitosuositus® raskaana olevan ja synnyttäneen naisen liikuntaohjauksesta. Viitattu 4.1.2022. <https://www.hotus.fi/hotuksella-on-valmisteilla-hotus-hoitosuositus-raskaana-olevan-ja-synnyttaneen-naisen-liikuntaohjauksesta/>.
- Hämeenlinna 2022. Neuvola. Viitattu 20.10.2022. <https://www.hameenlinna.fi/sosiaali-ja-terveys/perhekeskus-uppis/neuvola/>.
- Jaakkola, K. 2014. Reipas, rakas raskaus. Helsinki: Tammi.
- Kananen, J. 2008. Kvantti. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kanta-Hämeen Keskussairaala 2022. Ensikäynti neuvolassa. Viitattu 25.9.2022. <https://palvelupolku.khshp.fi/ensikontakti-neuvolaan/>.
- Kapella, A. 2018. Suorien vatsalihasten erkauma. TULE-tietokeskus. Viitattu 16.8.2022. https://tule.fi/artikkeli_suorien-vatsalihasten-erkauma/.
- Kivelä, M. 2022. Childhood risk factors for young adult strokes. The Northern Finland Birth Cohort Study 1966. Väitöskirja. Oulun yliopisto.
- Kreku, S. 2015. Reipas raskaus vai synnytykseen asti sohvalle? Opinnäytetyö. Hoitotyön koulutusohjelma. Lapin ammattikorkeakoulu.
- Lammi, S., Manninen, M. & Rainto, S. 2021. Raskaana olevat ja synnyttäneet toivovat laadukkaampaa liikuntaneuvontaa terveydenhuollon asiantuntijoilta.

- Oamk Journal. Viitattu 30.09.2022.
<https://oamk.fi/oamkjournal/2021/raskaana-olevat-ja-synnyttaneet-toivovat-laadukkaampaa-liikuntaneuvontaa-terveydenhuollon-asiantuntijoilta/>.
- Lee, C., Huang, Y., Chi, L., Lin, H., Lin, C. & H, S. 2018. Constructing and applying an exercise counseling model for pregnant women: A preliminary study. *Nurse Education in practise*. Vol 33 (2018), 77-83. Viitattu 23.09.2022.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30261361/>.
- Luoto, R. 2013. Liikunta raskauden aikana ja sen jälkeen. *Lääkärilehti*, 10/2013, 747-751. Viitattu 15.8.2022. <https://www-laakarilehti-fi.ez.lapinamk.fi/tieteessa/katsausartikkeli/liikunta-raskauden-aikana-ja-sen-jalkeen/>.
- Mottola, M. & McLaughlin, S. 2011. Exercise and Pregnancy. *Canadien Guidelines for Health Care Professionals*. Wellspring, Nro 8 (2011). Viitattu 20.09.2022. <https://web-p-ebscohost-com.ez.lapinamk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&sid=63e83958-b081-44c9-9455-b76870e2da51%40redis>.
- Mudd, L., Owe, K., Mottola, M. & Pivarnik, J. 2012. Health Benefits of Physical Activity during Pregnancy: An International Perspective. *Medicine & Science in Sport & Exercise*, February 2013, 268-77. Viitattu 18.8.2022.
http://img2.timg.co.il/forums/1_170707289.pdf.
- Pietiläinen, S. & Väyrynen, P. 2015. Raskaudenajan muutokset. Teoksessa Paananen, U., Pietiläinen, S., Raussi-Lehto, E. & Äimälä, A. *Kätilötyö*. 6, uud. p. Helsinki: Edita.
- Pisano, V. 2007. *Liikkuva äiti. Opas odotusajan ja synnytyksen jälkeiseen liikuntaan*. Jyväskylä: Saarijärven Offset Oy.
- Päivänsara, A. 2013. *Liikunnallisen äidin käsikirja. Ravitseminen ja liikunta raskauden aikana sekä synnytyksen jälkeen*. Tallinna: Tallinna Raamatutrükiko-da.

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020. Liikunta. Viitattu 30.8.2022.
<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta>.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022. Äitiysneuvola. Viitattu 25.9.2022.
<https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/aitiys-ja-lastenneuvola/aitiysneuvola>.
- Tietoarkisto 2021. Kyselylomakkeen laatiminen. Viitattu 4.1.2022.
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/kyselylomake/laatiminen/>.
- Tiitinen, A. 2022. Raskaus ja liikunta. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 15.8.2022.
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01034>.
- Tiitinen, A. 2022. Raskaus (normaali kulku). Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 15.8.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00159>.
- Tsakiridis, I., Bakaloudi, D., Oikonomidou, A., Dagklis, T. & Chourdakis, M. Exercise during pregnancy: a comparative review of guidelines. J Perinat Med, Vol 6, Jule 2020, 519-525. Viitattu 27.10.2022.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32619194/>.
- Tuokko, J. 2016. Liiku läpi raskauden. Helsinki: Nemo.
- Tuomi, J. 2008. Tutki ja lue. Johdatus tieteellisen tekstin ymmärtämiseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. uudistettu painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Tuominen, R. & Vironen, J. 2022. Vatsalihasten erkauma – milloin ohjaan potilaan hoitoon? Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. Viitattu 16.8.2022.
<https://www.duodecimlehti.fi/duo16689>.
- UKK-Instituutti 2020. Kestävyyskunto. Viitattu 30.8.2022.
<https://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/kunnon-osa-alueet/kestavyyskunto/>.

UKK-Instituutti 2020. Lihassoima ja lihaskestävyys. Viitattu 30.8.2022.
<https://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/kunnon-osa-alueet/lihasvoima-ja-lihaskestavyys/>.

UKK-Instituutti 2020. Liikehallinta. Viitattu 30.8.2022.
<https://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/kunnon-osa-alueet/liikehallinta/>.

UKK-instituutti 2021. Hyvää oloa odotusaikaan. Viikoittainen liikkumisen suositus raskaana oleville (normaali raskaus).
<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-raskauden-aikana/>.

UKK-Instituutti 2022. Kunnon osa-alueet. Viitattu 30.8.2022.
<https://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/kunnon-osa-alueet/>.

Valkama, A. 2019. Dietary Change, Obesity, and Metabolic Markers in Pregnancy : Studies in Women at Risk for Gestational Diabetes Mellitus. Väitöskirja. Helsingin yliopisto. Viitattu 30.8.2022.
<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/282223/DIETARYC.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Vesa, S. 2022. Lantiopohjan harjoittaminen. Trainer 4 You. Verkkokoulutus. 18.8.2022.

Vilkka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Keuruu: Tammi.

Vilkka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi.

Vilkka, H, 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä. Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

LIITTEET

Liite 1. Lomakekysely raskaana olevien liikuntaohjauksesta

Raskaana olevien liikuntaohjaus

Hyvä odottava äiti,

Opiskelen Terveystieteiden tutkimuskeskuksen johtamista ja kehittämistä Lapin ammattikorkeakoulussa ja teen opinnäytetyötä raskaana olevien naisten liikuntapalvelujen kehittämiseksi. Tärkeä osa palvelujen kehittämiseksi, on kuulla äitien kokemuksia saadusta liikuntaneuvonnasta äitiysneuvolassa. Vastaamalla tähän kyselyyn, autat minua opinnäytetyöprosessissani. Tavoitteenani on kehittää äitiysneuvolassa annettua liikuntaneuvontaa raskauden aikana.

Kysely sisältää yhteensä 22 kysymystä, sekä suljettuja, että avoimia kysymyksiä. Kyselyyn vastaaminen vie aikaa n. 10 minuuttia. Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja luottamuksellista. Kaikki vastaukset käsitellään anonymisti ja kyselylomakkeet hävitetään asianmukaisesti heti analysoinnin jälkeen.

Kiitos, että otat osaa tutkimukseen!

Etukäteen yhteistyöstä kiittäen,

Emmi Jokinen

sähköposti: emmi.i.jokinen@gmail.com

TAUSTATIEDOT

1. Ikäni

- alle 18 vuotta
- 18-35 vuotta
- yli 35 vuotta

2. Raskausviikkoni

- 0-12
- 13-24
- yli 24

3. Olen

- ensisynnyttävä
- uudelleen synnyttävä

4. Onko sinulla perussairauksia?

- ei
- kyllä, mitä? _____

LIIKUNTATOTTUMUKSET ENNEN RASKAUTTA

5. Millaiseksi koet oman fyysisen kuntosi ennen raskautta?

- Erinomainen
- Hyvä
- Kohtalainen
- Huono

6. Millaiset ovat liikuntatottumuksesi ennen raskautta? Kerro esimerkiksi lajeista, joita olet harrastanut.

LIIKUNTATOTTUMUKSET RASKAUDEN AIKANA

7. Millaiseksi koet fyysisen kuntosi raskauden aikana?

- erinomainen

- hyvä
- kohtalainen
- huono

8. Kuinka paljon reipasta liikuntaa harrastat raskauden aikana? Mieti reipasta liikkumistasi tavallisen viikon aikana. Liikkumisesi on reipasta, jos pystyt puhumaan hengästymisestä huolimatta. Esim. reipasta kävelyä vastaava teho.

- alle 2,5 tuntia viikossa
- yli 2,5 tuntia viikossa

9. Kuinka monta kertaa viikossa harrastat liikuntaa, joka kuormittaa lihaksiasi, haastaa tasapainoasi ja pitää yllä notkeuttasi?

- en lainkaan
- 1-2 kertaa viikossa
- yli 2 kertaa viikossa

10. Oletko kokenut liikunnan vähentyneen raskausaikana?

- kyllä
- ei

11. Jos vastasit edelliseen kysymykseen kyllä, mitkä tekijät ovat vaikuttaneet siihen, että liikunta on vähentynyt raskausaikana?

12. Millaista liikuntaa olet harrastanut raskauden aikana? Kerro esimerkiksi, millaisista lajeista olet erityisesti pitänyt.

13. Mitkä tekijät motivoivat liikkumaan raskausaikana?

LIIKUNTAOHJAUS RASKAUSAIKAN

14. Oletko ollut tyytyväinen Hämeenlinnan kaupungin äitiysneuvolassa saamaan liikuntaneuvontaan raskauden aikana?

kyllä

en

15. Raskaudenaikainen liikunta on tullut puheeksi äitiysneivolakäyntien aikana?

kyllä

ei

16. Mielestäni on tärkeää saada äitiysneuvolassa tietoa raskauden aikaisesta liikunnasta?

kyllä

ei

17. Koen, että äiätysneuvolalla on suuri rooli liikuntaneuvonnan antamisessa ja siinä, että liikut raskauden aikana?

kyllä

ei

18. Jos vastasit edelliseen kysymykseen ei, millä tekijöillä koet olevan suuri rooli sillä, että liikut raskauden aikana?

19. Kuka on antanut sinulle tietoa liikunnasta raskauden aikana?

terveydenhoitaja

fysioterapeutti

lääkäri

internet

joku muu, mikä? _____

20. Mistä asioista olet saanut tietoa raskauden aikaiseen liikuntaan liittyen tai millaista ohjausta olet saanut neuvolassa raskauden aikaiseen liikuntaan liittyen?

21. Mistä asioista haluaisit saada vielä enemmän tietoa tai ohjausta raskauden aikaiseen liikuntaan liittyen?

22. Onko jotain muuta, mitä haluaisit kertoa äitiysneuvolasta saatuun liikuntaneuvontaan liittyen?
